

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Pengembangan Perangkat Pembelajaran

Dosen Pembimbing: I Gusti Ayu Tri Agustini, S.Pd.,M.Pd.



OLEH:

NAMA : NI PUTU PITRI WIDNYANI

NO. PESERTA PPG: 20220402710190

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: Sekolah Dasar No. 2 Blahkiuh
Kelas/Semester	: V/1
Tema	: Sehat itu Penting
Subtema 3	: Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran	: 1
Materi Pokok	: Bahasa Indonesia, IPA
Alokasi Waktu	: 1 hari (6 x 35 Menit)

A. KOMPETENSI INTI

- KI 1 : Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
- KI 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga, dan negara.
- KI 3 :Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
- KI 4 : Menunjukkan keterampilan berpikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

IPA

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.4 Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	3.4.1 Mengidentifikasi berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah pada manusia. 3.4.2 Menganalisis cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia.
4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1 Menyajikan hasil eksplorasi tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia. 4.4.2 Mempresentasikan hasil eksplorasi tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia.

Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.	3.6.1 Menganalisis pantun berdasarkan ciri-ciri pantun. 3.6.2 Mendeskripsikan isi pantun.
4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.	4.6.1 Menyajikan hasil analisis pantun karya sendiri berdasarkan ciri-ciri pantun.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan mengamati gambar yang ditampilkan pada *slide powerpoint* dan diskusi menggunakan aplikasi *google meet*, siswa dapat mengidentifikasi berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah pada manusia dengan benar.
2. Melalui video pembelajaran dan diskusi menggunakan aplikasi *google meet*, siswa dapat menganalisis cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia dengan benar.
3. Melalui LKPD yang dikirim menggunakan aplikasi *whatsapp group*, siswa dapat menyajikan hasil eksplorasi tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia dengan benar.
4. Melalui kegiatan presentasi menggunakan aplikasi *google meet*, siswa dapat mempresentasikan hasil eksplorasi tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia dengan percaya diri.
5. Melalui media powerpoint dan diskusi menggunakan aplikasi *google meet*, siswa dapat menganalisis pantun berdasarkan ciri-ciri pantun dengan benar.
6. Melalui media powerpoint dan diskusi menggunakan aplikasi *google meet*, siswa dapat mendeskripsikan isi pantun dengan benar.
7. Melalui LKPD yang dikirim menggunakan aplikasi *whatsapp group*, siswa dapat menyajikan hasil analisis pantun hasil karya sendiri berdasarkan ciri-ciri pantun.

D. KARAKTER YANG INGIN DIKEMBANGKAN

- Religius
- Nasionalis
- Disiplin
- Percaya diri
- Mandiri
- Tanggung jawab

E. MATERI PEMBELAJARAN (Terlampir)

Materi Reguler	Materi Remedial	Materi Pengayaan
Bahasa Indonesia Pantun	Pantun	Syair
IPA <ul style="list-style-type: none"> • Gangguan pada organ peredaran darah pada manusia. • Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gangguan pada organ peredaran darah pada manusia. • Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia. 	Upaya menjaga kesehatan organ peredaran darah pada hewan

F. STRATEGI PEMBELAJARAN

Model : PBL (*Problem Based Learning*)

Pendekatan : *Scientific, TPACK*

Metode : Tanya Jawab, Diskusi, dan Penugasan

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

TAHAP PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU
1. KEGIATAN PENDAHULUAN		
Pendahuluan (persiapan/orientasi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bersama guru masuk ke aplikasi google meet pada waktu yang telah disepakati bersama. 2. Kelas dimulai dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 3. Siswa bersama guru berdoa dari rumah masing-masing sebelum memulai kegiatan pembelajaran (Religius). 4. Siswa diajak memeriksa kesiapan diri untuk belajar (Disiplin, Kemandirian). 5. Siswa diajak menyanyikan lagu Garuda Pancasila. Dilanjutkan dengan mengucapkan salam PPK. Siswa diberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat nasionalisme. (Nasionalis). 	20 menit
Apersepsi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyimak apersepsi dari guru. Apersepsi yang dilakukan guru dengan cara meminta siswa mengamati gambar animasi yang ditampilkan pada slide powerpoint. 2. Guru menstimulus daya analisis siswa dengan melakukan tanya jawab terkait dengan gambar yang diamati. Guru mengajukan beberapa pertanyaan seperti: <ul style="list-style-type: none"> • Kejadian apa yang terjadi pada gambar? • Apakah anak-anak ingin mengalami seperti yang ada pada gambar? 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Jika tidak ingin mengalami hal tersebut, apa yang anak-anak harus lakukan? <p>Jawaban yang diharapkan yaitu tokoh pada gambar sedang mengalami sakit jantung. Agar tidak mengalami gangguan kesehatan pada organ jantung maka kita harus menjaga kesehatan organ peredaran darah.</p>	
Motivasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menginformasikan materi yang akan dibelajarkan yaitu cara merawat kesehatan organ peredaran darah manusia dan pantun. 2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pembelajaran. 	
2. KEGIATAN INTI		
Orientasi peserta didik pada masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menampilkan gambar pada <i>slideshow powerpoint</i> tentang penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah pada manusia (Mengamati, TPACK) 2. Guru mengajukan pertanyaan kepada peserta didik terkait gambar yang ditampilkan pada <i>slideshow powerpoint</i>. (Menanya, Critical Thinking) <ul style="list-style-type: none"> • Gambar apa yang terdapat pada <i>slideshow powerpoint</i>? • Ayo sebutkan penyakit apa saja yang mempengaruhi organ peredaran darah pada manusia? 3. Siswa menyampaikan pendapat dari pertanyaan yang dikemukakan guru (Communication). 4. Guru melanjutkan <i>slideshow powerpoint</i> di <i>google meet</i> dengan menayangkan video pembelajaran terkait dengan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah (TPACK). 5. Siswa menyimak <i>slideshow powerpoint</i> di <i>google meet</i> dengan menayangkan video pembelajaran terkait dengan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah (Mengamati, TPACK). 6. Siswa bersama guru secara interaktif mengadakan tanya jawab tentang isi dari video pembelajaran (Mengumpulkan informasi, Collaboration). 7. Guru melanjutkan <i>slideshow powerpoint</i> di <i>google meet</i> dengan menampilkan materi tentang pantun (TPACK). 8. Salah satu siswa diminta untuk membacakan pantun yang ditampilkan guru dalam <i>powerpoint</i> (Creativity, Percaya diri). 9. Siswa bersama guru secara interaktif menganalisis pantun yang ditampilkan dalam <i>powerpoint</i> berdasarkan ciri-ciri pantun (Mengumpulkan informasi, Critical thinking, Collaboration). 10. Guru menginformasikan bahwa telah menyiapkan LKPD yang akan dikirim melalui aplikasi <i>whatsapp group</i> (TPACK). 11. Guru menyampaikan permasalahan yang terdapat pada LKPD yaitu: (Critical Thinking) <ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana pengaruh olahraga terhadap kesehatan organ peredaran darah pada manusia? 	170 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Buatlah sebuah pantun! Kemudian analisislah pantun karya sendiri berdasarkan ciri-ciri pantun! <p>12. Guru menginformasikan alokasi waktu pengerjaan LKPD tersebut (Tanggung jawab).</p> <p>13. Guru menginformasikan peserta didik dapat meninggalkan <i>aplikasi google meet</i> dan melanjutkan pengerjaan tugas secara mandiri dengan tetap difasilitasi oleh guru pada <i>room chat</i> pada aplikasi <i>whatsapp group</i> (TPACK, Kemandirian).</p>	
Mengorganisasikan peserta didik	1. Peserta didik mengunduh LKPD pada <i>whatsapp group</i> dan mengerjakan secara mandiri sesuai petunjuk dan langkah-langkah pada LKPD (Kemandirian).	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<p>1. Guru memfasilitasi peserta didik untuk berdiskusi atau membimbing memecahkan masalah pada LKPD di <i>room chat whatsapp group</i> (Mengolah informasi, Collaboration).</p> <p>2. Guru menginformasikan bahwa masalah pada LKPD dapat dikerjakan secara manual ataupun dapat dikerjakan pada <i>Microsoft Word</i> bagi peserta didik yang sudah fasih menggunakan <i>software</i> tersebut (TPACK, Creativity).</p>	
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	<p>1. Guru bersama siswa masuk ke aplikasi <i>google meet</i> (TPACK).</p> <p>2. Perwakilan siswa diminta menyajikan hasil karya mereka kepada peserta didik lain (Mengomunikasikan, Percaya diri, Tanggung jawab).</p> <p>3. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik lainnya untuk memberikan tanggapan</p> <p>4. Guru memberikan penguatan terhadap materi-materi esensial dari hasil presentasi yang dilakukan.</p>	
Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>1. Guru bersama siswa melakukan refleksi dan evaluasi terhadap proses penyelesaian masalah.</p> <p>2. Guru memastikan bahwa semua tujuan aktivitas sudah tercapai.</p>	
C. KEGIATAN PENUTUP		
	<p>1. Guru bersama siswa membuat kesimpulan mengenai materi yang telah dipelajari.</p> <p>2. Guru menginformasikan akan melakukan evaluasi pembelajaran yang telah dibuat menggunakan <i>google formulir</i> kemudian link <i>form</i> tersebut dibagikan kepada peserta didik melalui <i>whatsapp group</i>. Tidak lupa menginformasikan kepada peserta didik mengenai alokasi waktu pengerjaan evaluasi (TPACK).</p> <p>3. Guru menyampaikan kegiatan pembelajaran pada pertemuan berikutnya.</p> <p>4. Guru menutup pembelajaran dengan mengajak siswa berdoa dari rumah masing-masing dan menghimbau siswa untuk tetap berperilaku hidup sehat (Religius).</p> <p>5. Guru menyampaikan salam penutup.</p>	20 menit

H. MEDIA, BAHAN, DAN SUMBER BELAJAR

1. Media

- Aplikasi *Powerpoint*
- Aplikasi *Google Meet*
- Aplikasi *Whatsapp*
- Gambar penyakit pada organ peredaran darah pada manusia
- Video pembelajaran tentang cara merawat kesehatan peredaran darah manusia (<https://www.youtube.com/watch?v=oOKjp9JQMzk>)

2. Bahan dan Alat

- Buku
- Pensil
- Laptop
- HP

3. Sumber Pembelajaran

- Buku Siswa Kelas V, Tema 4: *Sehat Itu Penting* (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 revisi 2017, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013).
- Buku Guru Kelas V, Tema 4 *Sehat Itu Penting* (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 revisi 2017, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013).
- Powerpoint tentang materi cara merawat kesehatan peredaran darah manusia dan materi pantun
- Video pembelajaran tentang cara merawat kesehatan peredaran darah manusia (<https://www.youtube.com/watch?v=oOKjp9JQMzk>)
- LKPD tentang cara merawat kesehatan peredaran darah manusia.
- LKPD tentang analisis pantun berdasarkan ciri-ciri pantun.
- Internet

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Sikap

Penilaian sikap menggunakan teknik observasi yang dicatat langsung oleh guru selama proses pembelajaran di dalam jurnal harian. Adapun sikap yang diobservasi yakni disiplin, percaya diri, mandiri, dan tanggung jawab.

b. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan menggunakan tes tertulis berupa tes uraian sebanyak 5 butir soal yang disusun melalui aplikasi *google formulir*, kemudian dibagikan ke peserta didik melalui *whatsapp group*.

c. Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan dalam pembelajaran ini menggunakan penilaian unjuk kerja yang dilakukan masing-masing peserta didik selama proses pembelajarannya.

2. Instrumen Penilaian

a. Instrumen Penilaian Sikap

Teknik : Observasi

Instrumen : Format Penilaian Sikap (Jurnal)

No.	Nama	Disiplin				Percaya diri				Mandiri				Tanggung jawab			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
3																	
4																	

Keterangan:

K (Kurang) = 1; **C** (Cukup) = 2; **B** (Baik) = 3; **SB** (Sangat Baik) = 4

b. Instrumen Penilaian Pengetahuan

Teknik : Tes Tertulis (secara daring melalui **Google Form**)

Insrumen : Soal uraian

Kisi-Kisi Soal Evaluasi Tema 4 Sub Tema 3 Pembelajaran 1

Muatan	Kompetensi Dasar	Indikator	Bentuk Soal	Nomor Soal
IPA	3.4 Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	3.4.1 Mengidentifikasi berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah pada manusia.	Soal uraian	1
		3.4.2 Menganalisis cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia	Soal uraian	2,3
Bahasa Indonesia	3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.	3.6.1 Menganalisis pantun berdasarkan ciri-ciri pantun.	Soal uraian	4
		3.6.2 Mendeskripsikan isi pantun.	Soal uraian	5

Soal:

1. Identifikasi beberapa penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah pada manusia?
2. Analisislah cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia?
3. Dayu terlihat mudah lelah dan sering merasa pusing, pucat, mata berkunang-kunang. Setelah diperiksa oleh dokter, Dayu didiagnosa mengalami gangguan pada organ peredaran darah. Apa nama penyakit yang dialami oleh Dayu?

Perhatikan pantun berikut!

Jalan-jalan ke Surabaya

Tak lupa naik pesawat

Mari jaga tubuh kita

Tubuh sehat jantung kuat

4. Analisislah pantun tersebut berdasarkan ciri-ciri pantun!
5. Deskripsikan isi dari pantun tersebut!

Kunci Jawaban:

1. Hipertensi, anemia, kanker darah, varises, jantung, dan stroke.
2. Rajin berolahraga, makan-makanan bergizi, dan istirahat yang cukup.
3. Dayu mengalami penyakit anemia. Dayu sebaiknya banyak makan makanan yang bergizi terutama yang mengandung zat besi.
4. Pantun terdiri dari satu bait yang terdiri atas 4 baris. Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah 9, 8, 8, dan 8. Setiap baris terdiri atas 3-4 kata. Baris yang menunjukkan sampiran yaitu jalan-jalan ke Surabaya dan tak lupa naik pesawat. Baris yang menunjukkan isi yaitu Mari jaga tubuh kita dan tubuh sehat jantung kuat. Pantun bersajak a-b-a-b.
5. Isi pantun adalah kita harus menjaga kesehatan tubuh karena tubuh yang sehat maka jantungnya pun kuat.

Pedoman Penskoran

No	Kriteria Jawaban	Skor
1	Siswa menjawab sebanyak 3 atau lebih jawaban dengan benar	2
	Siswa menjawab sebanyak 1-2 jawaban dengan benar	1
	Siswa tidak menjawab dengan benar	0
2	Siswa menjawab sebanyak 3 atau lebih jawaban dengan benar	2
	Siswa menjawab sebanyak 1-2 jawaban dengan benar	1
	Siswa tidak menjawab dengan benar	0

3	Siswa mampu mengidentifikasi penyakit Dayu serta mampu memberikan cara pengobatannya dengan benar	2
	Siswa mampu mengidentifikasi penyakit Dayu namun belum mampu memberikan cara pengobatannya dengan benar atau sebaliknya	1
	Siswa tidak menjawab dengan benar	0
4	Siswa menjawab sebanyak 3 atau lebih jawaban dengan benar	2
	Siswa menjawab sebanyak 1-2 jawaban dengan benar	1
	Siswa tidak menjawab dengan benar	0
5	Siswa mampu menjelaskan isi puisi dengan benar	2
	Siswa mampu menjelaskan isi puisi namun kurang benar	1
	Siswa belum mampu menjelaskan isi puisi dengan benar	0

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

c. Instrumen Penilaian Keterampilan

IPA

Menyajikan hasil eksplorasi tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia

No	Kriteria	 Baik Sekali 4	 Baik 3	 Cukup 2	 Perlu Bimbingan 1
1	Kesesuaian hasil eksplorasi dengan permasalahan yang diberikan	Hasil eksplorasi dengan permasalahan yang diberikan sudah sangat sesuai dan lengkap	Hasil eksplorasi dengan permasalahan yang diberikan sudah sangat sesuai namun kurang lengkap	Hasil eksplorasi dengan permasalahan yang diberikan cukup sesuai	Belum mampu menyajikan hasil eksplorasi sesuai dengan permasalahan yang diberikan
2	Keterampilan mempresentasikan hasil eksplorasi	Mampu menjelaskan hasil eksplorasi dengan benar dan percaya diri	Mampu menjelaskan hasil eksplorasi dengan benar namun kurang percaya diri	Kemampuan menjelaskan hasil eksplorasi masih kurang.	Belum mampu menjelaskan hasil eksplorasi dengan benar dan percaya diri

BAHASA INDONESIA

Menyajikan hasil analisis pantun karya sendiri berdasarkan ciri-ciri pantun

No	Kriteria	 Baik Sekali 4	 Baik 3	 Cukup 2	 Perlu Bimbingan 1
1	Teknik analisis pantun	Sudah sesuai dengan ciri-ciri pantun yang meliputi 4 komponen.	Mencakup 3 dari 4 komponen ciri-ciri pantun.	Mencakup 2 dari 4 komponen ciri-ciri pantun..	Mencakup 1 dari 4 komponen ciri-ciri pantun.
2	Kemampuan menampilkan pantun hasil karya sendiri	Mampu menampilkan pantun hasil karya sendiri dengan percaya diri, lafal, dan intonasi yang tepat.	Mampu menampilkan pantun hasil karya sendiri dengan percaya diri namun lafal dan intonasi yang kurang tepat.	Mampu menampilkan pantun hasil karya sendiri dengan percaya diri.	Belum mampu menampilkan pantun hasil karya sendiri dengan percaya diri

No	Nama Peserta didik	Total Skor	Nilai = $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Ideal}} \times 100$
1			
2			
3			
4			
5			
Dst			

J. REMIDIAL DAN PENGAYAAN

a. Pembelajaran Remedial

Bagi peserta didik yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) setelah melakukan tes tertulis pada akhir pembelajaran, maka akan diberikan pembelajaran tambahan (*Remedial Teaching*) terhadap IPK yang belum tuntas kemudian diberikan tes tertulis pada akhir pembelajaran lagi dengan ketentuan:

- Soal yang diberikan berbeda dengan soal sebelumnya
- Nilai akhir yang akan diambil adalah nilai hasil tes terakhir jika belum mencapai KKM namun jika melebihi maka nilai yang didapat sama dengan nilai KKM

b. Pembelajaran Pengayaan

Guru memberikan nasihat agar tetap rendah hati, karena telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru memberikan materi pengayaan yaitu :

- Buatlah perbedaan antara pantun dengan syair!
- Tulislah cara merawat organ peredaran darah pada hewan!

Mengetahui

Kepala SD No. 2 Blahkiuh

Ida Bagus Putu Gandem, S.Pd

NIP. 196302191986061001

Blahkiuh, Oktober 2020

Guru Kelas V

Ni Putu Pitri Widnyani, S.Pd.

NIP. -

CARA MERAWAT ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

1. PENYAKIT PADA ORGAN PEREDARAN DARAH PADA MANUSIA

Penyakit pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena keturunan, kelainan bawaan (kelainan sejak lahir), maupun gaya hidup dan makanan yang tidak sehat, misalnya terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang berlemak dan berkolesterol tinggi, kebiasaan merokok dan mengkonsumsi minuman beralkohol. Penyakit pada organ peredaran darah manusia diantaranya :

1. Anemia



Gangguan ini berupa rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing, pucat, mata berkunang-

kunang. Anemia dapat disebabkan oleh luka yang mengeluarkan banyak darah, kekurangan zat besi, atau adanya penyakit seperti kanker tulang.

2. Hipertensi (tekanan darah tinggi)



Hipertensi ditunjukkan dengan tingginya tekanan darah, biasanya penderita hipertensi sering merasa pusing, jantung berdebar-debar, sesak napas jika terlalu lelah, pundak dan leher terasa kaku, mudah lelah, serta mudah

marah. Penyakit ini dapat disebabkan faktor keturunan serta kebiasaan makan makanan yang berlemak dan kolesterol tinggi, kebiasaan merokok dan minum minuman keras, mengalami stres, usia dll. Besar kecilnya tekanan darah

seseorang dapat diukur menggunakan tensimeter. Untuk mengatasi penyakit hipertensi usaha-usaha yang dapat dilakukan diantaranya:

- a. Diet rendah garam, kolesterol, dan lemak jenuh.
- b. Behenti merokok dan alkohol
- c. Latihan fisik/olah raga secara teratur
- d. Menghindari stress

3. Hipotensi (tekanan darah rendah)

Hipotensi (tekanan darah rendah) dapat terjadi karena menderita penyakit misalnya diare, gangguan pada jantung, infeksi, dehidrasi, sedang hamil, kehilangan banyak darah, kekurangan nutrisi , dll. Gejala hipotensi diantaranya ialah tiba-tiba merasa pusing atau malah terjatuh dan pingsan. Atau yang paling umum terjadi ialah merasa pusing ketika merubah posisi dari posisi tidur ke posisi duduk atau berdiri.

4. Kanker Darah (Leukemia)



Penyakit ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah. Kelainan ini dapat disebabkan karena zat-zat karsinogenik (zat yang memicu timbulnya kanker)

5. Hemofilia

Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka. Penyakit ini merupakan penyakit keturunan.

6. Varises

Varises merupakan pelebaran pembuluh balik (vena) yang umumnya terjadi di bagian betis. Di bagian betis tersebut tampak tonjolan berbelok-belok berwarna biru yang disebut varises. Varises terjadi karena terlalu lama berdiri atau kerja yang banyak menggunakan kaki.



8. Penyakit jantung koroner



Penyakit jantung koroner, terjadi karena adanya penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh arteri koroner sehingga menyumbatnya. Penyakit ini disebabkan makanan yang banyak mengandung

kolesterol.

9. Stroke

Stroke, disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah di otak sehingga saraf-saraf yang ada di otak tidak memperoleh cukup oksigen. Keadaan ini menyebabkan kerja saraf terganggu. Stroke biasanya diawali dengan penyakit hipertensi, dan atau penyakit jantung koroner.

2. CARA MERAWAT ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

Agar alat peredaran kita dapat bekerja dengan baik pada saat mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuh maka kita perlu menjaga dan memeliharanya dengan baik. Hal ini juga dapat mencegah munculnya penyakit atau gangguan yang menyerang alat peredaran darah tersebut.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memelihara alat peredaran darah kita adalah dengan melakukan pola hidup yang sehat. Beberapa upaya lainnya yang dapat dilakukan di antaranya adalah sebagai berikut.

- Olahraga secara teratur.

Olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh kita terhadap berbagai penyakit. Selain itu, olahraga juga dapat membuat jantung yang merupakan alat peredaran darah dapat berfungsi dengan baik.



- Menghindari makanan berlemak.

Lemak di dalam darah dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah. Akibat penyempitan pembuluh darah akan timbul penyakit jantung.

- Menghindari rokok dan minuman beralkohol.

Zat-zat yang terkandung di dalam rokok dapat menyebabkan penyakit jantung. Selain merokok, mengonsumsi minuman beralkohol juga dapat mempengaruhi alat peredaran darah. Jumlah alkohol yang terlalu banyak di dalam darah dapat mengakibatkan tubuh menjadi lemah dan mudah terserang penyakit.

- Makan makanan yang bergizi cukup dan seimbang



- Tidur dan istirahat yang cukup

PUISI

Pantun adalah karya sastra lama berbentuk puisi. Tiap bait biasanya terdiri atas empat baris dan bersajak (a-b-a-b). Dalam setiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata. Baris pertama dan baris kedua disebut sampiran. Baris ketiga dan keempat disebut isi. Pantun mengandung pesan. Pesan atau amanat dalam pantun merupakan sesuatu yang ingin disampaikan pembuat pantun. Pesan tersebut dapat berupa nasihat atau ajaran.

CIRI-CIRI PANTUN

Ciri-ciri pantun:

1. Bersajak a-b-a-b
2. Setiap baris terdiri atas empat baris
3. Dalam setiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata
4. Baris pertama dan baris kedua disebut sampiran
5. Baris ketiga dan keempat disebut isi

Contoh pantun:



Saat malas tak bertenaga
Jangan diam seperti patung
Ayo kita berolahraga
Bers sepeda keliling gunung

Berdasarkan pantun di atas dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pantun memiliki satu bait yang terdiri atas 4 baris.
2. Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah 9, 9, 9, dan 9.
3. Setiap baris terdiri atas 3-4 kata.

4. Baris yang menunjukkan sampiran yaitu:

Saat malas tak bertenaga (baris pertama)

Jangan diam seperti patung (baris kedua)

5. Baris yang menunjukkan isi yaitu:

Ayo kita berolahraga (baris ketiga)

Bersepeda keliling gunung (baris keempat)

6. Pantun bersajak a-b-a-b.

2. Lembar Kerja Peserta Didik

LKPD-1

PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH

KELOMPOK :
Nama :
Kelas :
No. Absen :
Hari/Tanggal :

Muatan Pembelajaran : IPA
Kelas/Semester : V / I
Tema/Subtema : 4 / 3
Tujuan Pembelajaran : Melalui LKPD dan diskusi siswa dapat menganalisis cara merawat kesehatan organ peredaran darah pada manusia dengan benar.

1. Petunjuk:

- ✓ Diskusikan setiap perintah yang ada pada LKPD dengan anggota kelompokmu.
- ✓ Tuliskan jawabanmu pada kolom yang telah disediakan.

2. Pengantar

Penyakit pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena keturunan, kelainan bawaan (kelainan sejak lahir), maupun gaya hidup dan makanan yang tidak sehat, misalnya terlalu banyak mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkolesterol tinggi, kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol. Penyakit pada organ peredaran darah manusia diantaranya :

1. Anemia



Gangguan ini berupa rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah.

2. Hipertensi (tekanan darah tinggi)

Hipertensi ditunjukkan dengan tingginya tekanan darah, biasanya penderita hipertensi sering merasa pusing, jantung berdebar-debar, sesak napas jika terlalu lelah, pundak dan leher terasa kaku, mudah lelah, serta mudah marah.

3. Hipotensi (tekanan darah rendah)

Hipotensi (tekanan darah rendah) dapat terjadi karena menderita penyakit misalnya diare, gangguan pada jantung, infeksi, dehidrasi, sedang hamil, kehilangan banyak darah, kekurangan nutrisi.

4. Kanker Darah (Leukemia)



Penyakit ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah. Kelainan ini dapat disebabkan karena zat-zat karsinogenik (zat yang memicu timbulnya kanker)

Penyakit ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah. Kelainan ini dapat disebabkan karena zat-zat karsinogenik (zat yang memicu timbulnya kanker)

5. Hemofilia

Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka. Penyakit ini merupakan penyakit keturunan.

6. Varises

Varises merupakan pelebaran pembuluh balik (vena) yang umumnya terjadi di bagian betis. bagian betis tersebut tampak tonjolan berbelok-belok berwarna biru yang disebut varises.



Di

8. Penyakit jantung koroner



kolesterol.

Penyakit jantung koroner, terjadi karena adanya penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh arteri koroner sehingga menyumbatnya. Penyakit ini disebabkan makanan yang banyak mengandung

9. Stroke

Stroke, disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah di otak sehingga saraf-saraf yang ada di otak tidak memperoleh cukup oksigen. Keadaan ini menyebabkan kerja saraf terganggu. Stroke biasanya diawali dengan penyakit hipertensi, dan atau penyakit jantung koroner.

Agar alat peredaran kita dapat bekerja dengan baik pada saat mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuh maka kita perlu menjaga dan memeliharanya dengan baik. Hal ini juga dapat mencegah munculnya penyakit atau gangguan yang menyerang alat peredaran darah tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memelihara alat peredaran darah kita adalah dengan melakukan pola hidup yang sehat. Beberapa upaya lainnya yang dapat dilakukan di antaranya adalah sebagai berikut.

- Olahraga secara teratur.

Olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh kita terhadap berbagai penyakit. Selain itu, olahraga juga dapat membuat jantung yang merupakan alat peredaran darah dapat berfungsi dengan baik.



- Menghindari makanan berlemak.

Lemak di dalam darah dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah. Akibat penyempitan pembuluh darah akan timbul penyakit jantung.

- Menghindari rokok dan minuman beralkohol.

Zat-zat yang terkandung di dalam rokok dapat menyebabkan penyakit jantung.

- Makan makanan yang bergizi cukup dan seimbang



- Tidur dan istirahat yang cukup.

3. Rumusan Masalah

Untuk mengetahui pengaruh olahraga terhadap kesehatan organ peredaran darah pada manusia, silahkan kalian mencari informasi dari berbagai sumber (buku maupun internet). Kemudian jawablah pertanyaan berikut ini!

PEMBAHASAN :

1. Sebutkan penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah pada manusia ?

.....

2. Apakah manfaat olahraga bagi kesehatan organ peredaran darah ?

.....

3. Bagaimana pengaruh olahraga bagi kesehatan organ peredaran darah pada manusia ?

.....

4. Selain rajin berolahraga, coba analisislah cara lain dalam merawat kesehatan organ peredaran darah pada manusia?

.....

4. Kesimpulan

.....
.....
.....

5. Komunikasi Hasil Karya Siswa

Presentasikan hasil karyamu!

LKPD-2

MENGANALISIS PANTUN HASIL KARYA SENDIRI

KELOMPOK :
Nama :
Kelas :
No. Absen :
Hari/Tanggal :

Muatan Pembelajaran : Bahasa Indonesia
Kelas/Semester : V / 1
Tema/Subtema : 4 / 3
Tujuan Pembelajaran : Melalui LKPD dan diskusi siswa dapat menganalisis pantun hasil karya sendiri berdasarkan ciri-ciri pantun dengan benar.

1. Petunjuk:

- ✓ Jawablah setiap perintah yang ada pada LKPD.
- ✓ Tuliskan jawabanmu pada kolom yang telah disediakan.

2. Pengantar

Pantun adalah karya sastra lama berbentuk puisi. Pantun mengandung pesan. Pesan atau amanat dalam pantun merupakan sesuatu yang ingin disampaikan pembuat pantun. Pesan tersebut dapat berupa nasihat atau ajaran.

Ciri-ciri pantun:

1. Bersajak a-b-a-b
2. Setiap baris terdiri atas empat baris

3. Dalam setiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata
4. Baris pertama dan baris kedua disebut sampiran
5. Baris ketiga dan keempat disebut isi

Contoh pantun:



Saat malas tak bertenaga
 Jangan diam seperti patung
 Ayo kita berolahraga
 Bersepeda keliling gunung

Berdasarkan pantun di atas dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pantun memiliki satu bait yang terdiri atas 4 baris.
2. Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah 9, 9, 9, dan 9.
3. Setiap baris terdiri atas 3-4 kata.
4. Baris yang menunjukkan sampiran yaitu:
 Saat malas tak bertenaga (baris pertama)
 Jangan diam seperti patung (baris kedua)
5. Baris yang menunjukkan isi yaitu:
 Ayo kita berolahraga (baris ketiga)
 Bersepeda keliling gunung (baris keempat)
6. Pantun bersajak a-b-a-b.

3. Rumusan Masalah

Buatlah sebuah pantun yang bertemakan menjaga kesehatan tubuh. Kemudian analisislah pantun tersebut berdasarkan ciri-ciri pantun.

Pantun:

Berdasarkan pantun di atas dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pantun memiliki ... bait
2. Setiap bait terdiri dari baris
2. Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah
3. Setiap baris terdiri atas kata
4. Baris yang menunjukkan sampiran yaitu:

5. Baris yang menunjukkan isi yaitu:

.....
.....

6. Pantun bersajak

7. Deskripsikan isi dari pantun yang anak-anak buat!

.....
.....

4. Komunikasi Hasil Karya Siswa

Presentasikan hasil karyamu!