

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN Rawa Badak Utara 01
Kelas / Semester : V / 1
Tema : 4. Sehat itu Penting
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan mengamati gambar tentang jenis penyakit, siswa dapat menentukan nama penyakit yang mengganggu organ peredaran darah pada manusia dengan tepat.
2. Melalui kegiatan berdiskusi, siswa dapat menyajikan tabel cara mencegah penyakit yang mengganggu organ peredaran darah pada manusia dengan tepat.
3. Melalui kegiatan penugasan, siswa dapat menganalisis cara mencegah penyakit yang mengganggu organ peredaran darah pada manusia dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Model : *Discovery learning*

Pendekatan : *Saintifik*

Metode : *Diskusi terbimbing, Penugasan, Ceramah*

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru memberi salam, menyapa kabar dan mencatat kehadiran siswa. (<i>Orientasi</i>)2. Guru mempersilahkan salah satu siswa untuk memimpin doa. (<i>Religius</i>)3. Guru melantunkan pantun. <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0; text-align: center;"><p>Senyum kamu sungguh memancar, Akan selalu aku ingat. Jika mau darah lancar, Ayo makan makanan sehat.</p></div>4. Guru mengajukan pertanyaan tentang “Apa isi dari pantun tersebut?” (<i>Apersepsi</i>)5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.6. Guru memberikan gambaran tentang manfaat materi yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<i>Communication</i>)	3 Menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa mengamati dan mencermati gambar penyakit organ peredaran darah yang ditunjukkan oleh guru.2. Guru memberikan LKPD dan bahan ajar tentang cara mencegah penyakit organ peredaran darah.3. Siswa mengamati guru saat menjelaskan petunjuk cara mengerjakan LKPD. <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none">4. Siswa diberikan kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang berkaitan penyakit organ peredaran darah. (<i>Communication</i>) (<i>Critical thinking</i>) <p>Berdiskusi</p> <ol style="list-style-type: none">5. Guru mendampingi siswa berdiskusi untuk menyajikan tabel cara mencegah penyakit yang mengganggu organ peredaran darah manusia. (<i>Collaboration</i>) (<i>Communication</i>)	5 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>Mengomunikasikan</p> <p>6. Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompok di depan kelas. (<i>Communication</i>)</p> <p>Menalar</p> <p>7. Siswa memberikan masukan dan saran kepada kelompok lain yang sedang presentasi. (<i>Creative thinking</i>) (<i>Reflective thinking</i>)</p> <p>8. Guru mengapresiasi siswa yang telah presentasi.</p> <p>9. Siswa mengerjakan evaluasi.</p>	
Penutup	<p>1. Guru bersama siswa melakukan refleksi dari kegiatan yang baru saja dilakukan: (<i>reflective thinking</i>)</p> <p>2. Bagaimana perasaan kalian mengikuti kegiatan belajar hari ini?</p> <p>3. Siswa bersama dengan guru membuat kesimpulan pembelajaran hari ini.</p> <p>4. Guru menyampaikan materi pembelajaran berikutnya yaitu tentang jenis-jenis pantun.</p> <p>Kelas ditutup dengan membaca doa dan salam. (<i>Religius</i>)</p>	2 Menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap

Bentuk Penilaian : Non tes

Teknik Penilaian : Observasi

Alat Penilaian : Lembar Observasi

2. Penilaian Pengetahuan

Bentuk Penilaian : Tes

Teknik Penilaian : Tes Tertulis

Alat Penilaian : Soal Tes

3. Keterampilan

Bentuk Penilaian : Non Tes

Teknik Penilaian : Produk dan Unjuk Kerja

Alat Penilaian : Rubrik

Mengetahui
Kepala Sekolah,



Supartinah, S.Pd, M.Si.
NIP 196810211998032001

Jakarta, 5 Januari 2022

Guru Kelas V



Yanti Rakhmawati, S.Pd.

NIP 199003252015042001

LAMPIRAN

1. INSTRUMEN PENILAIAN

a. Penilaian Sikap

Spiritual

Indikator : Kekhusyuan dalam berdoa sebelum dan sesudah belajar

Deskripsi penilaian:

4: Jika sangat khusyu dalam berdoa

3: Jika khusyu dalam berdoa

2: Jika cukup khusyu dalam berdoa

1: Jika kurang khusyu dalam berdoa

No	Nama	Skor			
		1	2	3	4

(Berilah tanda √ pada skor yang sesuai)

SOSIAL

Indikator :

1) Disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran

2) Tanggung Jawab dalam menyelesaikan tugas

3) Teliti dalam mengerjakan tugas

No	Nama	Disiplin		Tanggung Jawan		Teliti	
		Terlihat*	Belum Terlihat*	Terlihat*	Belum Terlihat*	Terlihat*	Belum Terlihat*

(*Berilah tanda √ pada kolom yang sesuai)

b. Penilaian Pengetahuan

Jumlah soal = 5

Nilai = Jumlah benar x 20 = 100

No	Nama	Nilai

c. Penilaian Keterampilan

Keterampilan	Kriteria Skor				
	5	4	3	2	1
Menyajikan tabel cara mencegah penyakit yang mengganggu organ peredaran darah manusia	Jika menentukan kelima jenis penyakit dan cara pencegahannya benar	Jika menentukan 4 jenis penyakit dan cara pencegahannya benar	Jika menentukan 3 jenis penyakit dan cara pencegahannya benar	Jika menentukan 2 jenis penyakit dan cara pencegahannya benar	Jika menentukan 2 jenis penyakit dan cara pencegahannya benar

2. SOAL EVALUASI

1. Perhatikan tabel di bawah ini!

No	Gejala yang Diderita
1.	Tekanan darah 180/90 mmHg
2.	Merasakan sakit kepala hebat
3.	Penglihatan tiba-tiba berkurang
4.	Tekanan darah 80/60 mmHg
5.	Penderita mengalami pendarahan lebih lama saat mengalami luka
6.	Merasa mual dan ingin muntah

Analisislah data di atas, gejala penyakit hipertensi ditunjukkan oleh nomor

2. Perhatikan tabel di bawah ini!

No	Penyakit	Cara Pencegahannya
1.	Hipertensi	Mengurangi asupan garam
2.	Hipotensi	Mengonsumsi daging sapi
3.	Anemia	Makan burger
4.	Jantung Koroner	Mimun soda
5.	Varises	Meluruskan kaki setelah selesai melakukan olahraga

Analisislah tabel di atas! Penyakit dan cara pencegahan yang tepat ditunjukkan oleh nomor

3. Perhatikan data pada tabel di bawah ini!

No	Makanan dan Minuman
1.	Kopi
2.	Kacang Hijau
3.	Bayam
4.	Minuman Soda
5.	Buah Apel

Berdasarkan data makanan di atas, makanan yang dianjurkan bagi penderita anemia ditunjukkan oleh nomor

4. Meluruskan kaki setelah berolahraga bertujuan untuk mencegah penyakit
5. Perhatikan gambar di bawah ini!



Perhatikan gambar di atas, buatlah langkah-langkah kegiatan pencegahan penyakit di atas!

KUNCI JAWABAN

- 1, 2 dan 3
- 1, 2, dan 5
- 2, 3, dan 5
- varises
- Hindari makan makanan berlemak.
Tidak merokok.
Tidak minum alkohol.

3. LKPD DAN BAHAN AJAR

BAHAN AJAR

Berikut ini merupakan jenis penyakit yang mengganggu organ peredaran darah pada manusia dan cara pencegahannya.

1. **Jantung Koroner**
 Penyumbatan pada pembuluh darah oleh berbagai zat misalnya zat lemak dan kapur. Cara mencegah Jantung Koroner yaitu:
 - a. Hindari makan makanan berlemak.
 - b. Tidak merokok.
 - c. Tidak minum alkohol.
2. **Varises**
 Varises ditandai dengan munculnya benjolan pada kulit berwarna keunguan. Hal tersebut disebabkan oleh gangguan atau hambatan pada pembuluh vena dalam mengalirkan darah. Cara mencegah varises yaitu:
 - a. Melakukan pemanasan sebelum berolahraga.
 - b. Melakukan pendinginan setelah berolahraga.
 - c. Meluruskan kaki setelah berolahraga/berdiri lama.
3. **Anemia**
 Anemia merupakan penyakit yang disebabkan oleh kurangnya sel darah merah. Cara mencegah anemia yaitu:
 - a. membatasi dan mengurangi minuman yang dapat memperlambat penyerapan zat besi seperti kopi dan teh
 - b. cukup minum air putih.
 - c. Makan makanan yang bergizi tinggi
4. **Hipertensi**
 Kondisi ketika tekanan darah di dalam pembuluh arteri meningkat. Tekanan darah tersebut lebih dari 120/80 mmHg. Cara mencegah hipertensi yaitu:
 - a. Kurangi asupan garam.
 - b. Konsumsi makanan rendah lemak.
 - c. Hindari stress
5. **Hipotensi**
 Kondisi ketika tekanan darah di dalam pembuluh arteri menurun. Tekanan darah tersebut kurang dari 90/60 mmHg. Cara mencegah hipotensi yaitu:
 - d. Berolahraga secara rutin.
 - e. Cukup istirahat.
 - f. Perbanyak sayur dan buah.

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)**

Nama Kelompok : _____

Anggota: 1. _____ 4. _____
 2. _____ 5. _____
 3. _____ 6. _____

Diskusikan bersama kelompokmu jenis penyakit yang mengganggu organ peredaran darah pada manusia dan cara pencegahannya. Tuliskan pada tabel berikut!

No	Gambar	Jenis Penyakit	Cara Mencegahnya
1			
2			
3			
4			
5			

Activate
Go to Settings