

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDIT Bina Insani
Kelas/Semester : V (Lima)/Ganjil
Tema : 4. Sehat itu Penting
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 1 hari

A. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah membaca teks cara memelihara kesehatan organ jantung dan pembuluh darah, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dengan benar.
2. Setelah membaca teks cara memelihara kesehatan organ jantung dan pembuluh darah, siswa dapat menentukan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan benar.
3. Setelah mengamati pembacaan pantun, siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara runtut.
4. Setelah berdiskusi dengan kelompok, siswa dapat menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh dengan benar.
5. Setelah memperhatikan guru membaca pantun, siswa dapat membacakan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru dan peserta didik saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabar masing-masing sekaligus presensi. (Orientasi)2. Kegiatan dimulai dengan membaca doa dipimpin oleh salah satu peserta didik. (Religius/PPK)3. Menyanyikan lagu Dari Sabang Sampai Merauke dan mendengarkan penjelasan guru tentang pentingnya nasionalisme. (Nasionalisme/PPK)4. Peserta didik menyimak pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh dari guru dan mengaitkan dengan pengalamannya. (Apersepsi)5. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan belajar yang akan dicapai.	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik dikelompokkan menjadi 5 dan setiap kelompok terdiri dari 3 anak.2. Guru membagikan bahan ajar dan LKPD kepada setiap kelompok.	60 menit

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Guru meminta salah satu siswa untuk membacakan teks yang ada di bahan ajar dan semua kelompok diminta menyimak. (Saintifik/mengamati) 4. Guru bertanya jawab tentang isi teks. (Saintifik/menanya) 5. Peserta didik diminta untuk memperhatikan petunjuk pengerjaan dalam LKPD. 6. Peserta didik dengan bimbingan guru mempelajari bahan ajar untuk mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia. (Saintifik/ mengumpulkan informasi) 7. Peserta didik dengan bimbingan guru berdiskusi untuk menentukan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia berdasarkan LKPD. 8. Peserta didik berdiskusi untuk menuliskan pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh sesuai LKPD. 9. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya dengan bimbingan guru. (Saintifik/Mengomunikasikan) 10. Peserta didik dan guru membahas materi yang telah dipelajari dalam LKPD tentang : <ul style="list-style-type: none"> • penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia. • cara memelihara kesehatan organ jantung dan pembuluh darah. • Isi pantun. 11. Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya terkait materi yang masih bingung atau kurang dimengerti. (Saintifik/menanya) 	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberikan penguatan dengan memberikan jawaban yang seharusnya 2. Peserta didik mengerjakan evaluasi pada lembaran. 3. Guru memberikan penghargaan peserta didik yang sudah mengerjakan tugas dengan baik. 4. Peserta didik melakukan refleksi kesimpulan tentang pembelajaran hari ini. <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang telah kamu pelajari hari ini? • Apa yang paling kalian sukai dari pembelajaran hari ini? • Apa yang belum kalian pahami pada pembelajaran hari ini? 5. Peserta didik diberi tugas untuk membuat satu bait pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh untuk dibaca pada pertemuan selanjutnya. 	15 menit

	6. Peserta didik dan guru mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan mensyukuri segala nikmat yang diberikan Tuhan YME.	
--	--	--

C. Penilaian Pembelajaran

1. Teknik penilaian

a. Pengetahuan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Tertulis	Pertanyaan tertulis berbentuk isian.	Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)

b. Keterampilan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Produk	Penugasan	Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran (<i>assessment of learning</i>)

2. Tindak lanjut

a. Remedial

b. Pengayaan

Mengetahui,
Kepala Sekolah



BARLIANY, S.Si.

Kediri, 6 Januari 2022
Guru Kelas V,

SITI HAJAR, S.Pd.

BAHAN AJAR

Disusun oleh : Siti Hajar, S.Pd.

Sekolah : SDIT Bina Insani
Kelas/Semester : V / Ganjil
Tema : 4. Sehat itu Penting
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan
Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran : 1
Alokasi Waktu : 1 hari

Bacalah teks berikut ini!

Cara Memelihara Kesehatan Organ Jantung dan Pembuluh Darah

Sebagaimana ditegaskan dalam sebuah penelitian di Inggris tepatnya British Medical Association (BMA) bahwa bersepeda sejauh 20 mil dalam seminggu akan mengurangi risiko penyakit jantung koroner sebesar 50%. Bersepeda dengan santai akan mengatur detak jantung sehingga otot-otot jantung bekerja dengan baik. Jantung sangat berperan dalam peredaran darah manusia, yaitu sebagai pemompa. Selain jantung, organ peredaran darah manusia lainnya adalah pembuluh darah. Pembuluh darah manusia memiliki fungsi sebagai pengangkut makanan dan berbagai zat sisa-sisa metabolisme tubuh.

Pembuluh darah dan jantung bertanggung jawab untuk mengalirkan darah yang mengandung nutrisi, oksigen, hormon, dan gas-gas lain. Organ peredaran darah manusia, dapat mengalami gangguan oleh penyakit maupun berbagai kelainan, di antaranya jantung koroner. Oleh karena itu, jantung perlu dijaga kesehatannya. Apa itu jantung koroner?

Jantung koroner merupakan penyakit jantung yang disebabkan oleh tersumbatnya arteri koroner, yaitu pembuluh yang menyuplai darah ke jantung. Penyumbatan pembuluh tersebut dapat terjadi karena adanya endapan lemak, terutama berupa kolesterol pada lapisan dalam dinding pembuluh. Penyumbatan pembuluh arteri dikenal dengan istilah arteriosklerosis. Peredaran darah juga sangat erat kaitannya dengan kerja dari jantung. Semakin baik kondisi jantung, maka peredaran

darah di dalam tubuh juga menjadi semakin baik. Namun demikian, tidak semua orang memiliki kondisi peredaran darah yang normal dan dapat berfungsi dengan baik. Ada beberapa orang yang memiliki kelainan dan juga penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah mereka.

Ada beberapa penyebab yang menjadi faktor timbulnya penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia. Beberapa penyebab yang dimaksud seperti faktor keturunan, obesitas, pengaruh timbulnya suatu penyakit kronis, gaya hidup tidak sehat, dan karena asap rokok, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif. Berdasarkan penyebab yang ada, kamu tentunya bisa mengidentifikasi cara mencegah timbulnya penyakit seperti berikut.

1. Berolahraga secara teratur.
2. Tidur yang cukup.
3. Atur pola makan.
4. Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif.

(Dikutip dari buku *Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Sehat itu Penting untuk SD/MI Kelas V*, 2017: 94-95, 98)

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Disusun oleh : Siti Hajar, S.Pd.

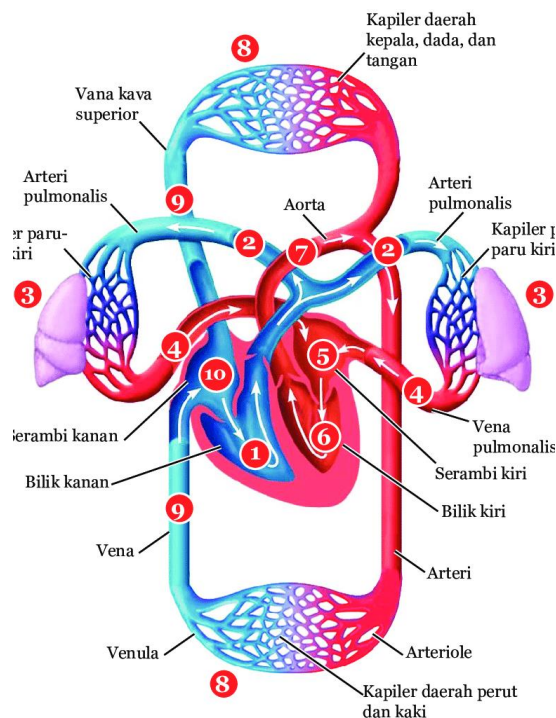
Sekolah : SDIT Bina Insani
Kelas/Semester : V / Ganjil
Tema : 4. Sehat itu Penting
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran : 1
Alokasi Waktu : 1 hari

A. Petunjuk Kegiatan.

1. Bacalah bahan ajar dengan teliti.
2. Perhatikan gambar peredaran darah manusia yang sudah disediakan.
3. Identifikasi penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia bersama kelompokmu.
4. Tentukan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah bersama kelompokmu.
5. Buatlah satu bait pantun dengan tema menjaga kesehatan bersama kelompokmu.
6. Presentasikanlah hasil diskusi kelompokmu.

B. Kerjakan bersama kelompokmu.

1. Perhatikan gambar peredaran darah berikut!



2. Tuliskan beberapa gangguan jantung dan peredaran darah manusia beserta cara menjaganya berdasarkan gambar!

No	Nama Organ	Nama Gangguan	Cara Menjaga Kesehatannya
1			
2			
3			
4			
5			

3. a. Buatlah satu bait pantun dengan tema menjaga kesehatan!
b. Jelaskan dari isi pantun yang telah dibuat!

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

Nama anggota kelompok:

1.

2.

3.

INSTRUMEN PENILAIAN

A. Penilaian Pengetahuan

LEMBAR EVALUASI

Kerjakan soal-soal di bawah ini!

1. Di bawah ini merupakan cara untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah
 - A. Mengonsumsi makanan yang sehat dan rendah lemak
 - B. Berolahraga siang dan malam tanpa henti
 - C. Minum obat penguat organ jantung
 - D. Berjemur di bawah sinar matahari pada pagi hari
2. Penyakit varises dapat terjadi pada orang yang melakukan kegiatan
 - A. Duduk terus menerus
 - B. Naik tangga berkali-kali
 - C. Berdiri terlalu lama
 - D. Mengangkat barang berat
3. Penyakit jantung yang disebabkan oleh tersumbatnya arteri koroner dinamakan
 - A. *Stroke*
 - B. Jantung koroner
 - C. Arteriosklerosis
 - D. Varises
4. Salah satu cara mencegah penyakit jantung koroner adalah
 - A. dengan berolahraga teratur
 - B. makan buah sebanyak mungkin
 - C. minum susu setiap hari
 - D. melakukan pendinginan setelah berolahraga
5. Gangguan peredaran darah otak karena tersumbatnya pembuluh darah atau pecahnya pembuluh darah yang menyebabkan kekurangan pasokan oksigen ke otak dinamakan
 - A. Varises
 - B. *Stroke*
 - C. Jantung koroner
 - D. Hipertensi

Kunci Jawaban

1. A
2. C
3. B
4. A
5. B

B. Ketrampilan

1. Tugas

Buatlah satu bait pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh dan bacakan di depan kelas!

2. Rubrik Penilaian

Rubrik penilaian

No	Aspek yang dinilai	Kriteria	Skor
1	Isi pantun	Isi pantun sesuai tema	3
		Isi pantun kurang sesuai tema	2
		Isi pantun tidak sesuai tema	1
2	Sajak	Sajak pantun benar	2
		Sajak pantun salah	1
3	Jumlah suku kata	Jumlah suku kata tiap baris benar	3
		Jumlah suku kata ada yang tidak benar	2
		Jumlah suku kata salah	1
4	Membaca pantun	Membacakan pantun dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat	3
		Membacakan pantun dengan lafal, intonasi, dan ekspresi kurang tepat	2
		Membacakan pantun tanpa intonasi dan ekspresi	1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

3. Lembar Penilaian

Lembar penilaian Pantun

No	Nama Siswa	Skor	Nilai
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
dst			