

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Satuan Pendidikan	: SD Pius Bakti Utama Kebumen
Kelas / Semester	: V/1
Tema	: Sehat itu Penting
Sub Tema	: Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Topik	: Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke-	: 1
Alokasi waktu	: 1 X pertemuan

Kompetensi Dasar:

3.4 Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.

Indikator Pencapaian Kompetensi:

3.4.1 Menjelaskan berbagai cara yang bisa dilakukan untuk memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dalam kehidupan sehari-hari.

4.4.1 Menyajikan hasil analisa tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia yang bisa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah melakukan analisa pada bacaan yang berjudul "Sungguh Susah Jika Kesehatan Bermasalah", siswa dapat menyajikan saran pola hidup sehat untuk meningkatkan kesehatan jantung dalam bentuk karangan/teks populer atau infografis.
2. Setelah mengidentifikasi berbagai manfaat dari aktivitas fisik, siswa dapat merancang permainan fisik yang dapat meningkatkan kesehatan jantung dengan melibatkan keterampilan motorik dan disertai dengan aturan/strategi permainannya.
3. Setelah melakukan analisa informasi kandungan nutrisi pada beberapa jenis makanan, siswa dapat membuat menu makanan sehat yang dapat membantu kerja organ peredaran darah.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan

1. Guru menyapa siswa, mengajak siswa berdoa, dan mengecek kondisi siswa.
2. Guru menjelaskan tujuan mempelajari materi ini kepada siswa.
3. Guru mengajak siswa untuk meninjau ulang pengetahuan tentang organ peredaran darah manusia dan gangguannya. Guru menggunakan ilustrasi tentang jantung (tautan: https://www.youtube.com/watch?v=Vot7V7_2UoI)

Kegiatan Inti

1. Guru mengajak siswa mencermati bacaan yang berjudul "Sungguh Susah Jika Kesehatan Bermasalah".
2. Siswa diajak untuk berdiskusi menganalisa gangguan pada organ peredaran darah yang terdapat dalam bacaan.
3. Siswa diajak untuk menemukan cara mencegah gangguan pada organ peredaran darah.
4. Siswa diajak untuk mengamati video "*How Exercise Improves Heart Health – Healthfirst Healthy Living*" (tautan: <https://www.youtube.com/watch?v=i70k0xFWILQ>)
5. Siswa diajak untuk mengidentifikasi keterampilan motorik yang dapat meningkatkan kesehatan jantung.
6. Siswa diajak mengamati video "*Eating Right for Your Heart*" (tautan: <https://www.youtube.com/watch?v=IgiHWPXWkWs>)
7. Siswa diajak untuk menganalisa kandungan nutrisi dari berbagai jenis makanan yang ditampilkan dalam gambar.
8. Sebagai kegiatan observasi pemahaman siswa, guru memberikan tugas wajib dan tugas pilihan yang dapat diselesaikan siswa.
9. Siswa menyelesaikan tugas wajib dan tugas pilihan.

Kegiatan Penutup

1. Guru mengajak siswa untuk memberi pendapat tentang apa yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dari materi pembelajaran ini.
2. Guru mengajak siswa untuk memberi penilaian terhadap kinerja mereka sendiri, penilaian dapat dilakukan secara verbal maupun dengan tanda sesuai kesepakatan kelas.
3. Guru meluruskan kesalahpahaman jika ada.
4. Guru mengajak siswa menuliskan hal yang paling disukai dari materi ini.
5. Guru mengucapkan salam penutup.

C. Penilaian Pembelajaran

Pemahaman siswa tentang tujuan pelajaran dapat diukur dengan mengamati mereka dalam kegiatan kelompok/diskusi dan dengan menilai mereka saat bekerja menyelesaikan tugas mandiri.

1. Sikap : keaktifan siswa dalam berpartisipasi.
2. Pengetahuan : hasil kerja siswa dalam merancang permainan fisik dan membuat menu makanan.
3. Keterampilan : kemampuan siswa dalam menyajikan hasil analisa berupa karangan/infografis.

Materi:

1. Video animasi tentang anatomi jantung dan cara kerja jantung. (tautan: https://www.youtube.com/watch?v=Vot7V7_2UoI)
2. Teks "Sungguh Susah Jika Kesehatan Bermasalah"
3. Video "*How Exercise Improves Heart Health – Healthfirst Healthy Living*" (tautan: <https://www.youtube.com/watch?v=i70k0xFWILQ>)
4. Video "*Eating Right for Your Heart*" (tautan: <https://www.youtube.com/watch?v=IgiHWPXWkWs>)
5. Poster "*Healthy Food Pyramid*"
6. Poster "*Kupilih Sendiri Tugasku – Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari*"
7. Lembar Kerja Merancang Permainan
8. Komputer dan proyektor.

Sungguh Susah Jika Kesehatan Bermasalah



Kesehatan manusia merupakan anugerah tiada tara dari Tuhan. Kondisi kesehatan manusia ditentukan oleh manusia itu sendiri. Meskipun ada beberapa penyakit genetik, artinya penyakit yang dapat diturunkan dari generasi ke generasi, namun manusia itu sendirilah yang bertanggung jawab terhadap kesehatan dirinya. Mana mungkin kakek-nenek yang sudah tua diminta bertanggung jawab terhadap kesehatan cucunya yang sudah dewasa. Yuk simak beberapa gangguan kesehatan agar kita lebih waspada.

Penyakit jantung adalah penyakit yang mempengaruhi jantung atau pembuluh darah. Penyakit jantung membunuh lebih banyak orang dewasa daripada masalah kesehatan lainnya. Untungnya, 80% masalah penyakit jantung dapat dicegah, jika memang kita ingin mencegahnya. Penyakit jantung bisa dikontrol dengan pola makan yang sehat, olahraga, tidak merokok, dan mengurangi stres.

Tekanan darah tinggi atau disebut juga hipertensi, terjadi saat pembuluh darah menyempit. Iya, menyempit! Penyempitan pembuluh darah terjadi karena ada timbunan lemak di situ. Tidak hanya jantung yang akhirnya harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, tekanan darah yang cukup tinggi juga merusak dinding pembuluh darah.

Tubuh kita membutuhkan lemak agar dapat bekerja dengan baik. Namun perlu hati-hati karena tidak semua jenis lemak dibutuhkan tubuh. Pernah mendengar ungkapan 'kolesterol tinggi'? *Nah*, kolesterol tinggi adalah ketika terlalu banyak lemak jahat dalam darah kita. Ketika kita memiliki terlalu banyak lemak jahat dalam darah, plak menumpuk di dinding pembuluh darah dan dapat menyebabkan serangan jantung bahkan *stroke* (pecahnya pembuluh darah di otak).

Tubuh kita terdiri dari air, lemak, protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Obesitas berarti kita memiliki terlalu banyak lemak tubuh. Obesitas atau biasa disebut kegemukan bisa menyebabkan penyakit jantung.

HEALTHY FOOD PYRAMID



"Kupilih Sendiri Tugasku"

Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari

Kerjakan tugas wajib berikut ini:

Rancanglah permainan fisik yang dapat meningkatkan kesehatan jantung dengan melibatkan keterampilan motorik dan disertai dengan aturan/strategi permainannya.



Buatlah menu sarapan dan makan siang yang dapat membantu kerja organ peredaran darah. Tuliskan alasanmu memilih menu tersebut!



Bacalah teks yang berjudul "Sungguh Susah Jika Kesehatan Bermasalah" dan **pilihlah satu tugas pilihan** yang ingin kamu selesaikan kali ini!

Buatlah tulisan menarik yang berisi saran pola hidup sehat untuk meningkatkan kesehatan jantung.

Buatlah infografis menarik yang berisi saran pola hidup sehat untuk meningkatkan kesehatan jantung.





Jelaskan aturan permainanmu!

Nama Permainan: _____

Alat yang dibutuhkan: _____

Aturan permainan: _____

**Kegiatan motorik yang dilakukan dalam permainan
(berlari, melompat, merangkak, dll):**

Manfaat permainan bagi kesehatan:

Penilaian Sikap

Bentuk Penilaian: Observasi

Instrumen Penilaian : Pedoman Observasi

Petunjuk:

Lembar ini diisi oleh guru untuk menilai sikap siswa dalam hal keaktifan.

Berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan tapi kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan sesuai pernyataan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan sesuai pernyataan

Nama Siswa :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No.	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Siswa sudah mempersiapkan buku dan alat tulis sebelum memulai pembelajaran.				
2	Siswa dengan cekatan dan sigap melaksanakan perintah dari guru.				
3	Siswa berani bertanya atau memberikan pendapat.				
4	Siswa memperhatikan pembelajaran dengan seksama.				
5	Siswa dapat mengikuti diskusi atau kegiatan tanya jawab dengan baik.				
Jumlah Skor					

Petunjuk Penskoran:

Skor maksimal = 20

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus : $(\text{Skor diperoleh} / \text{Skor maksimal}) \times 4 = \text{skor akhir}$

Kriteria nilai adalah:

Sangat Baik : apabila memperoleh skor : $3,33 < \text{skor} \leq 4,00$

Baik : apabila memperoleh skor : $2,33 < \text{skor} \leq 3,33$

Cukup : apabila memperoleh skor : $1,33 < \text{skor} \leq 2,33$

Kurang : apabila memperoleh skor : $\text{skor} \leq 1,33$

Penilaian Pengetahuan

Bentuk Penilaian: Tertulis

Instrumen Penilaian: Rubrik Penilaian

Petunjuk:

Lembar ini diisi oleh guru untuk menilai sikap siswa dalam hal pengetahuan.

Berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = sesuai dengan aspek penilaian

3 = pengetahuan kurang sesuai dengan aspek penilaian

2 = kadang-kadang sesuai dengan aspek penilaian

1 = membutuhkan bimbingan

A. Hasil kerja siswa dalam merancang permainan fisik.

Aspek	1	2	3	4
Merancang aturan permainan dengan jelas				
Pilihan kegiatan motorik yang bervariasi dan memenuhi syarat meningkatkan kesehatan jantung				
Dapat menyebutkan manfaat permainan bagi kesehatan jantung				

Petunjuk Penskoran:

Skor maksimal = 12

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus : $(\text{Skor diperoleh} / \text{Skor maksimal}) \times 100 = \text{skor akhir}$

B. Hasil kerja siswa dalam membuat menu makanan.

Aspek	1	2	3	4
Merancang menu makanan dengan memperhatikan kelengkapan gizi				
Merancang menu makanan dengan memperhatikan variasi makanan yang meningkatkan kesehatan jantung (misalnya rendah lemak, dsb)				

Petunjuk Penskoran:

Skor maksimal = 8

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus : $(\text{Skor diperoleh} / \text{Skor maksimal}) \times 100 = \text{skor akhir}$

Penilaian Keterampilan

Bentuk Penilaian: Tertulis/Karya

Instrumen Penilaian: Rubrik Penilaian

Petunjuk:

Lembar ini diisi oleh guru untuk menilai sikap siswa dalam hal keterampilan.

Berilah tanda centang (√) pada kolom skor sesuai yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = sesuai dengan aspek penilaian

3 = pengetahuan kurang sesuai dengan aspek penilaian

2 = kadang-kadang sesuai dengan aspek penilaian

1 = membutuhkan bimbingan

A. Hasil kerja siswa dalam tugas pilihan: menyajikan hasil analisa berupa karangan.

Aspek	1	2	3	4
Isi tulisan sesuai dengan topik yang dibahas, yaitu saran pola hidup sehat untuk meningkatkan kesehatan jantung.				
Penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar dalam penulisan karangan namun tetap komunikatif.				
Keterampilan Penulisan: Tulisan hasil analisa dibuat dengan benar, sistematis dan jelas, yang menunjukkan keterampilan penulisan yang baik.				

Petunjuk Penskoran:

Skor maksimal = 12

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus : $(\text{Skor diperoleh} / \text{Skor maksimal}) \times 100 = \text{skor akhir}$

B. Hasil kerja siswa dalam tugas pilihan: menyajikan hasil analisa berupa infografis.

Aspek	1	2	3	4
Infografis yang dibuat berisi informasi yang benar.				
Infografis yang dibuat menarik, berisi gambar yang menunjang informasi.				
Infografis yang dibuat membantu orang memahami saran pola hidup sehat untuk meningkatkan kesehatan jantung.				

Petunjuk Penskoran:

Skor maksimal = 12

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus : $(\text{Skor diperoleh} / \text{Skor maksimal}) \times 100 = \text{skor akhir}$