

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**SELEKSI SIMULASI MENGAJAR GURU PENGGERAK**  
 (Sesuai Edaran Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019)

Satuan Pendidikan : SD Negeri Citrodiwangsan 02 Lumajang  
 Kelas / Semester : V (Lima) / Ganjil  
 Tema : 4. Sehat itu Penting  
 Subtema : 3. Cara memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
 Pembelajaran ke : 2  
 Alokasi Waktu : 10 menit  
 Muatan Terpadu : IPA  
 Topik : Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Dengan kegiatan mencari tahu tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa. (<b>Orientasi</b>)</li> <li>2. Guru mengecek kehadiran siswa (absensi) dan mengajak yel - yel tepuk PPK.</li> <li>3. Guru mengajak siswa untuk menyanyikan salah satu lagu wajib nasional yaitu Satu Nusa Satu Bangsa (<b>Nasionalisme</b>)</li> <li>4. Guru melakukan Ice breaking yang berhubungan dengan cara memelihara organ peredaran darah</li> <li>5. Guru mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan pengalaman peserta didik (percakapan berkaitan dengan aktivitas-aktivitas yang dapat memelihara peredaran darah manusia, yakni bersepeda) (<b>Apersepsi</b>)</li> <li>6. Guru menyampaikan kompetensi dasar yang harus dicapai siswa, gambaran tentang manfaat, langkah kegiatan, dan tujuan mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li> </ol>	2 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa dan guru bertanya jawab tentang cara menjaga kesehatan (membaca buku tema 4 subtema 3 hal. 93-95)</li> <li>2. Siswa mencontohkan minimal 4 penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia secara mandiri (<b>Mandiri</b>)</li> <li>3. Siswa merumuskan masalah terkait penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia, masalah</li> </ol>	6 menit

	<p>diarahkan pada penyebab dan cara mencegahnya (<i>Critical thinking</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Siswa memperhatikan instruksi guru cara berdiskusi (<i>Collaboration</i>)</li> <li>5. Siswa berdiskusi merumuskan masalah dan mencari solusinya bersama kelompok yang dibimbing oleh guru (<i>Critical thinking, collaboration, PPK kerja sama</i>)</li> <li>6. Siswa bersama kelompok mempresentasikan hasil kerja kelompok dengan percaya diri (Creative, percaya diri)</li> <li>7. Siswa bersama guru membahas rumusan masalah dan solusinya</li> <li>8. Siswa diberikan penguatan dengan memberikan jawaban yang seharusnya.</li> <li>9. Siswa diberikan kesempatan bertanya bagi siswa yang masih merasa bingung dan kurang mengerti terkait materi</li> </ol>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu mengemukakan kesimpulan hasil belajar hari ini (<i>Communication</i>)</li> <li>2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan</li> <li>3. Siswa mengerjakan soal evaluasi</li> <li>4. Guru mengajak siswa untuk melakukan refleksi terhadap kegiatan pembelajaran yang sudah dilaksanakan (kekurangan dan kelebihan)</li> <li>5. Guru mengajak dan mengingatkan siswa untuk selalu menjaga kesehatan dan mematuhi protokol kesehatan serta memotivasi untuk selalu semangat belajar</li> <li>6. Salam dan do'a penutup dipimpin oleh salah satu siswa</li> </ol>	2 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan dari penilaian sikap, pengetahuan dan keterampilan.

Teknik penilaian secara observasi, tertulis, dan penugasan. (terlampir)

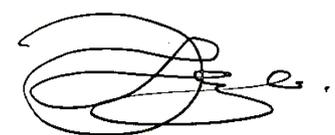
Mengetahui,  
Kepala SDN Citrodiwangsan 02



**Dr. IDA HUSNIA**  
NIP. 19651202 198703 2 012



Lumajang, 5 Januari 2022  
Guru Kelas V A



**FENTI DWI CAHYANI, S.Pd.SD**  
NIP. -

# RUBRIK PENILAIAN

## A. PENILAIAN SIKAP

### RUBRIK KEAKTIFAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN

NO	Keaktifan yang diamati	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
1	Keaktifan mengajukan pertanyaan/ memberikan penjelasan dalam diskusi kelompok ( Oral Activities )	Tidak pernah bertanya / menjawab	Hanya satu kali bertanya / menjawab	2-3 kali bertanya / menjawab	Lebih dari 3 kali bertanya / menjawab

Pedoman Penskoran

$$\text{Nilai Keaktifan Siswa} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 100}{4}$$

## B. PENILAIAN PENGETAHUAN

Pedoman Penskoran

$$\text{Nilai Siswa} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 100}{5}$$

## C. PENILAIAN KETERAMPILAN

1. Kegiatan mencari tahu tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah (IPA)

NO	Keterampilan yang diamati	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
1	Mengidentifikasi dan menuliskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dengan cara pencegahannya, mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah	Menyebutkan 4 informasi yang tidak lengkap dan tidak sesuai dengan bacaan	Meyebutkan 4 informasi tidak rinci dan lengkap. Namun ada beberapa yang tidak sesuai dengan bacaan	MEnyebutkan 4 informasi secara rinci dan namun tidak lengkap dan sesuai dengan bacaan	Meyebutkan 4 informasi secara rinci dan lengkap sesuai dengan bacaan

Pedoman Penskoran

$$\text{Nilai Siswa} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 100}{4}$$

2. Kegiatan Menuliskan Kesimpulan Upaya menjaga kesehatan peredaran darah

NO	Keterampilan yang diamati	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
1	Menuliskan kesimpulan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dengan cara pencegahannya, mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah	Menyebutkan 1 informasi upaya memelihara kesehatan organ peredaran darah	Menyebutkan 2 informasi upaya memelihara kesehatan organ peredaran darah	Menyebutkan 3 informasi upaya memelihara kesehatan organ peredaran darah	Menyebutkan 4 informasi upaya memelihara kesehatan organ peredaran darah

Pedoman Penskoran

$$\text{Nilai Siswa} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 100}{4}$$

4



# MATERI PEMBELAJARAN



Agar terjadi pertukaran udara, Siti membuka jendela kamar. Kamar Siti menjadi sejuk dan segar. Siti selalu menghirup udara segar di kamar. Siti pun hidup sehat. Itulah salah satu cara Siti menjaga kesehatan. Bagaimana cara lain yang dilakukan Siti untuk menjaga kesehatan?

Minggu pagi Siti, Dayu, dan Lina bersepeda santai. Mereka bersepeda santai dari rumah Siti pukul 06.00 menuju alun-alun. Jarak rumah Siti menuju alun-alun tidak jauh, lebih kurang 5 km. Siti, Dayu, dan Lina hanya menghabiskan waktu 15 menit untuk sampai ke alun-alun.



## Ayo Membaca



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.



# LEMBAR KERJA KELOMPOK

## SDN CITRODIWANGSAN 02 LUMAJANG

TAHUN PELAJARAN 2021 - 2022



Tema 4 : Sehat itu Penting Nama Siswa : .....

Sub Tema 3 : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Manusia Nomor Absen : .....

Pembelajaran 3 : Cara memelihara kesehatan organ Peredaran Darah Nilai :



Selain jantung koroner, masih banyak contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah. Sekarang, tugas kamu untuk mencari contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya. Kamu bisa mencari informasi tersebut dari berbagai sumber bacaan, Tuliskan hasilnya dalam bentuk tabel seperti berikut!

No.	Penyakit	Cara Pencegahannya
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**  
**SDN CITRODIWANGSAN 02 LUMAJANG**  
**TAHUN PELAJARAN 2021 - 2022**



=====

Tema 4	: Sehat itu Penting	Nama Siswa	: .....
Sub Tema 3	: Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Manusia	Nomor Absen	: .....
Pembelajaran 3	: Cara memelihara kesehatan organ Peredaran Darah	Nilai	: <input data-bbox="1123 394 1402 546" type="text"/>

Jawablah pertanyaan berikut dengan baik dan benar!

1. Hal – hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan jantung adalah ... .
2. Olah raga apa saja untuk menjaga kesehatan peredaran darah?
3. Stroke termasuk penyakit yang menyerang ... .
4. Penyakit tekanan darah tinggi disebut dengan istilah ... .
5. Cara mencegah penyakit anemia adalah ... .