

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Banyuurip
Kelas/ Semester : 5/ 1
Tema ; Sehat Itu Penting
Subtema : Subtema 3 Cara Memelihara Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran : 1
Alokasi Waktu : 10 menit
Pelaksanaan

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

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

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru melakukan pembukaan salam, menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa dan dilanjutkan dengan membaca doa (orientasi)2. Guru bertanya kepada siswa “ Alat transportasi apa yang kalian gunakan saat berangkat sekolah ?”. Perwakilan siswa menceritakan menggunakan sepeda saat berangkatsekolah setiap pagi, kemudian guru penguatan tentang kegiatan positif yang dilakukan siswa serta dikaitkan dengan materi yang akan dipelajari. (Apersepsi)3. Guru menjelaskan dan memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (Motivasi)	2 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Guru mengkondisikan siswa secara klasikal dengan mendeskripsikan ilustrasi gambar berkaitan dengan aktivitas-aktivitas yang dapat memelihara peredaran darah manusia, yakni bersepeda.• Siswa membaca bacaan secara bergantian dan siswa yang lain menyimak.• Siswa mengaitkan manfaat bersepeda khususnya untuk memelihara peredaran darah dalam tubuh manusia• Siswa mengidentifikasi macam-macam penyakit yang mengganggu peredaran darah dalam tubuh manusia dan cara pencegahannya.• Siswa mempresentasikan hasil informasi macam-macam penyakit yang mengganggu peredaran darah dalam tubuh manusia dan cara pencegahannya.• Guru memberikan penguatan pada siswa tentang kesehatan	6 menit

	<p>tubuh terutama berkaitan dengan peredaran darah dalam tubuh.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk bertanya tentang hal yang belum dipahami siswa • Siswa mengerjakan lembar kerja siswa 	
Kegiatan Penutup	Membuat resume (creativity) dengan bimbingan guru siswa membuat simpulan materi dan mencatat hal-hal penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi yang baru saja dilaksanakan.	2 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Sikap

- Prosedur : Progres
 Teknik : Non Tes
 Bentuk : Lembar Observasi

2. Pengetahuan

- Prosedur : Hasil
 Teknik : Tes
 Bentuk : Lembar Kerja Siswa

Mengetahui
 Kepala Sekolah

Kendal,

Guru Kelas 5

Akhmad Nur Ansori, S.Pd.SD
 NIP. 196603271991031006

Ali Sodikin, S.Pd.
 NIP. 197902272009031002

Lampiran 1 Pengembangan Bahan Ajar

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*.

Lampiran 2 Media Pembelajaran



Lampiran 3 Lembar Kerja Peserta Didik

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, termasuk internet. Tuliskan hasilnya dalam bentuk tabel seperti berikut!

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

Lampiran 4 Lembar Kerja Peserta Didik

a. Penilaian Sikap

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Sikap Percaya Diri			
		Mau mengutarakan pendapat saat tidak diminta	Mengutarakan pendapat saat diminta	Mengutarakan pendapat saat bersama teman	Tidak mau mengutarakan pendapat saat diminta

b. Penilaian pengetahuan

Berdasarkan hasil kerja siswa

Kunci Jawaban

No	Penyakit	Cara Pencegahannya
1	Anemia	Banyak makan makanan bergizi terutama yang banyak mengandung zat besi seperti bayam dan hati, Vitamin C
2	Tekanan darah rendah (hipotensi)	Mengonsumsi air putih dan garam, menghindari mengonsumsi alcohol, hindari tempat bertemperatur tinggi, serta tidak makan makan dalam porsi rendah
3	Tekanan darah tinggi (hipertensi)	Olahraga rutin, mencegah berat badan ideal, perbanyak makanan trendah lemak, kaya serat, mengurangi konsumsi garam, alcohol, rokok, serta kafeiin
4	Stroke	Berolahraga, berhenti merokok, berat badan tidak berlebih, obati diabetes segera.
5	Varises	Olahraga teratur, tidak duduk dengan menyilangkan kaki, serta menjaga berat badan ideal

Kriteria penskoran:

Setiap nomor skornya 2 (jika nama penyakit dan cara pencegahannya benar semua)

Setiap nomor skornya 1 (jika nama penyakit dan cara pencegahannya, salah satu yang benar)

Setiap nomor skornya 0 (jika nama penyakit dan cara pencegahannya salah semua)