

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar  
Kelas/Semester : V/I  
Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)  
Sub Tema : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
Pembelajaran ke : Satu  
Alokasi Waktu : 10 menit

### A. Tujuan Pembelajaran.

**Karakter yang diharapkan** : Rasa ingin tau tinggi, Percaya Diri dan Bekerja Sama

1. Dengan mencari informasi dari berbagai sumber bacaan dan internet, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.
2. Dengan mencari informasi dari berbagai sumber bacaan dan internet, siswa dapat mengidentifikasi cara memelihara organ peredaran darah manusia.
3. Dengan kegiatan mengamati bacaan pantun, siswa dapat menjelaskan jenis pantun berdasarkan isinya.
4. Dengan kegiatan mengamati bacaan pantun, siswa dapat menjelaskan ciri-ciri pantun
5. Dengan kegiatan menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, siswa dapat memperjelas pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat.

### B. Kegiatan Pembelajaran

| KEGIATAN      | DESKRIPSI KEGIATAN  | WAKTU   |
|---------------|---|---------|
| Pendahuluan   | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Orientasi : Melakukan pembukaan dengan membaca doa dan memberi salam.</li><li>➤ Apersepsi : Mengingatkan siswa tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pelajaran yang akan disampaikan.</li><li>➤ Motivasi : Menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan dari kegiatan pembelajaran.</li></ul>   | 2 menit |
| Kegiatan Inti | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Siswa mencari informasi dari berbagai sumber bacaan dan internet, dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.</li><li>➤ Siswa mencari informasi dari berbagai sumber bacaan dan internet, dapat mengidentifikasi cara memelihara organ peredaran darah manusia.</li><li>➤ Siswa mengamati bacaan pantun, dapat menjelaskan jenis pantun.</li><li>➤ Siswa mengamati bacaan pantun, siswa dapat menjelaskan ciri-ciri pantun.</li><li>➤ Siswa menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, siswa dapat memperjelas pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat.</li></ul> | 6 menit |
| Penutup       | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mereview semua kegiatan yang sudah dilakukan siswa dan meminta siswa untuk melakukan refleksi kegiatan.</li><li>➤ Guru memberikan latihan lanjutan kepada siswa cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.</li><li>➤ Kelas ditutup dengan doa bersama.</li></ul>  | 2 menit |

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap (lembar observasi),terlampir
2. Penilaian Keterampilan (mempresentasikan berbagai gangguan organ peredaran darah),terlampir
3. Penilaian Keterampilan (rubric berkreasi membuat pantun jenaka),terlampir
4. Kerja Sama Dengan Orang Tua
5. Penilaian Pengetahuan (butir soal,skor dan kunci jawaban),terlampir

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Jaya Dipa  
Nip.123456789

Penarik,30 Desember 2021  
Guru Kelas V

Wando  
Nip,.196901131991041001

## 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.

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, dapat diidentifikasi cara mencegah timbulnya penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia 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.

Pantun berbentuk puisi, terdiri atas empat baris, berirama silang (a-ba-b), disusun dengan irama yang indah, dan memiliki makna yang penting. Pantun termasuk karya yang dapat menghibur sekaligus menegur. Pantun merupakan ungkapan perasaan dan pikiran yang disusun dengan kata-kata indah, sehingga sangat menarik untuk didengar atau dibaca. Pantun menjadi ciri khas bangsa Indonesia dalam mendidik dan menyampaikan hal-hal yang bermanfaat.

Memang indah bunga selasih

Selasih bunga tanpa getah

Lingkungan asri juga bersih

Belajarnya nyaman hatinya betah

Berdasarkan pantun di atas dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pantun memiliki satu bait yang terdiri atas 4 baris.
2. Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah 9, 9, 10, dan 11.
3. Setiap baris terdiri atas 4 kata.
4. Baris yang menunjukkan sampiran yaitu:  
Memang indah bunga selasih (baris pertama)  
Selasih bunga tanpa getah (baris kedua)
5. Baris yang menunjukkan isi yaitu:  
Lingkungan asri juga bersih (baris ketiga)  
Belajarnya nyaman hatinya betah (baris keempat)
6. Pantun bersajak a-b-a-b
7. Pantun di atas termasuk jenis pantun nasihat.

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD.1)**

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. |          |                    |

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD.2)**

Perhatikan pantun berikut ini!  
 Kacang goreng enak dimakan  
 Kue tape diberi ragi  
 Kalau tembok sudah diber sihkan  
 Jangan ada coretan lagi  
 Apa jenis pantun di atas?  
 Ada berapa baitkah pantun di atas?  
 Terdiri atas berapa bariskah bait pantun di atas?  
 Tuliskan baris yang merupakan sampiran!  
 Tuliskan pula baris yang merupakan isi pantun!  
 Tuliskan jawabanmu dalam bentuk tabel seperti berikut!

| Jenis Pantun | Jumlah Bait | Jumlah Baris | Baris Sampiran | Baris Isi Pantun |
|--------------|-------------|--------------|----------------|------------------|
|              |             |              |                |                  |

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD.3)**

Kamu telah memahami bagian-bagian dan ciri-ciri pantun. Kamu juga tahu tentang jenis-jenis pantun. Nah sekarang, coba kamu buat pantun minimal satu bait dengan susunan minimal 4 baris. Tema pantun yaitu menjaga kesehatan tubuh. Buatlah pantun dalam kolom berikut!

Pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh

.....

.....

.....

.....

### Lembar Observasi Penilaian Sikap

Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar  
 Kelas/Semester : V/I  
 Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)  
 Sub Tema : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
 Pembelajaran ke : Satu  
 Hari/tanggal penilaian :

#### Petunjuk Pengisian!

Berilah nilai sesuai keadaan yang sebenarnya

| No | Nama Siswa | Rasa ingin tau tinggi |   |   |   | Percaya Diri |   |   |   | Bekerja Sama |   |   |   | Skor | Sebutan |
|----|------------|-----------------------|---|---|---|--------------|---|---|---|--------------|---|---|---|------|---------|
|    |            | 1                     | 2 | 3 | 4 | 1            | 2 | 3 | 4 | 1            | 2 | 3 | 4 |      |         |
| 1. |            |                       |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |      |         |
| 2. |            |                       |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |      |         |
| 3. |            |                       |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |      |         |
| 4. |            |                       |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |      |         |
| 5. |            |                       |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |      |         |
|    | Dst        |                       |   |   |   |              |   |   |   |              |   |   |   |      |         |

Diskripsi Lembar Observasi Penilaian Sikap Peserta Didik Oleh Guru

#### ❖ Rasa ingin tahu tinggi.

1. Tidak ada respon untuk mencari tau
2. Mencari tau jika diperintah oleh guru
3. Mencari tau dengan cara membaca buku yang dibagikan oleh guru
4. Mencari tau dengan membaca buku dan sumber lain secara mandiri

#### ❖ Percaya Diri

1. Tidak berani bertanya jika tidak tau
2. Berani bertanya jika tidak tau
3. Berani menyampaikan pendapat atau ide
4. Melaksanakan tugas dengan baik

#### ❖ Bekerja Sama

1. Tidak pernah kerja sama
2. Banyak alasan jika kerja sama
3. Mau kerja sama jika ada perintah/diawasi
4. Aktif jika kerja sama

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

#### Kreteria Penilaian

- 60 < = penilaian persepsi diri siswa dengan kenyataan yang ada belum sesuai.  
 61 - 75 < = penilaian persepsi diri siswa sudah baik dengan kenyataan yang ada  
 76 > = penilaian persepsi diri siswa sangat baik dengan kenyataan yang ada

### Rubrik Mempresentasikan Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah

Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar  
 Kelas/Semester : V/I  
 Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)  
 Sub Tema : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
 Pembelajaran ke : Satu  
 Hari/tanggal penilaian :

Isilah Rubrik di bawah ini, dengan cara memberi angka pada Aspek yang muncul!

| No | Nama Siswa | Aspek 1 |   |   |   | Aspek 2 |   |   |   | Skor | Konversi | Sebutan |
|----|------------|---------|---|---|---|---------|---|---|---|------|----------|---------|
|    |            | 1       | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 |      |          |         |
| 1. |            |         |   |   |   |         |   |   |   |      |          |         |
| 2. |            |         |   |   |   |         |   |   |   |      |          |         |
| 3. |            |         |   |   |   |         |   |   |   |      |          |         |
| 4. |            |         |   |   |   |         |   |   |   |      |          |         |
| 5. |            |         |   |   |   |         |   |   |   |      |          |         |
|    | Dst        |         |   |   |   |         |   |   |   |      |          |         |

Diskripsi Rubrik Mempresentasikan Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah.

Aspek 1 : Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia. Mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia

- 1 : Perlu bimbingan  
 Belum dapat menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia
- 2 : Cukup  
 Menjelaskan sebagian kecil berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar
- 3 : Baik  
 Menjelaskan sebagian besar berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar
- 4 : Baik Sekali  
 Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar

Aspek 2 : Menggunakan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah

- 1 : Perlu bimbingan  
 Belum dapat bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis
- 2 : Cukup  
 Menyajikan laporan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan kurang sistematis
- 3 : Baik  
 Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan cukup sistematis

- 4 : Baik Sekali  
Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis bahasa Indonesia yang baik dan benar

### Rubrik Berkreasi Membuat Pantun Jenaka

Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar  
Kelas/Semester : V/I  
Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)  
Sub Tema : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
Pembelajaran ke : Satu  
Hari/tanggal penilaian :

Isilah Rubrik di bawah ini, dengan cara memberi angka pada Aspek yang muncul!

| No | Nama Siswa | Aspek 1 |   |   |   | Aspek 2 |   |   |   | Skor | Konversi | Sebutan |
|----|------------|---------|---|---|---|---------|---|---|---|------|----------|---------|
|    |            | 1       | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 |      |          |         |
| 1. |            |         |   |   |   |         |   |   |   |      |          |         |
| 2. |            |         |   |   |   |         |   |   |   |      |          |         |
| 3. |            |         |   |   |   |         |   |   |   |      |          |         |
| 4. |            |         |   |   |   |         |   |   |   |      |          |         |
| 5. |            |         |   |   |   |         |   |   |   |      |          |         |
|    | Dst        |         |   |   |   |         |   |   |   |      |          |         |

#### Diskripsi Rubrik Berkreasi Membuat Pantun Jenaka

Aspek 1 : Isi dan Pengetahuan: Hasil yang dibuat oleh siswa

- 1 : Perlu bimbingan  
Memenuhi 1 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan
- 2 : Cukup  
Memenuhi 2 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan
- 3 : Baik  
Memenuhi 3 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan
- 4 : Baik Sekali  
Sesuai dengan ciri-ciri pantun, yaitu:
- ✓ Pantun bersajak a-ba-b.
  - ✓ Satu bait terdiri atas empat baris.
  - ✓ Tiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata.
  - ✓ Terdapat sampiran pada dua baris pertama dan isi pada dua baris berikutnya

Aspek 2 : Penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar: Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dalam penulisan ringkasan

- 1 : Perlu bimbingan  
Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian kecil penulisan
- 2 : Cukup  
Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian besar penulisan

- 3 : Baik  
Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dalam keseluruhan penulisan
- 4 : Baik Sekali  
Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dan menarik dalam keseluruhan penulisan

Kedua rubric di atas hasil penilaian dihitung dengan rumus di bawah ini!

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Perolehan skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \%$$

#### PANDUAN KONVERSI NILAI

| Konversi Nilai (skala 0-100) | Predikat | Sebutan         |
|------------------------------|----------|-----------------|
| 81-100                       | A        | Baik Sekali     |
| 66-80                        | B        | Baik            |
| 51-65                        | C        | Cukup           |
| 0-50                         | D        | Perlu Bimbingan |



**KERJA SAMA DENGAN ORANG TUA**

Demi menjaga kesehatan organ peredaran dalam tubuh, lakukan olah raga bersama keluargamu. Lakukan secara rutin setidaknya seminggu sekali. Tuliskan olahraga yang biasa kamu lakukan bersama keluarga! Tulis kegiatan olahraga dalam kurun waktu 1 bulan!

| No | Nama Siswa | Pelaksanaan    | Olahraga | Keterangan |
|----|------------|----------------|----------|------------|
| 1. |            | Minggu pertma  |          |            |
| 2. |            | Minggu kedua   |          |            |
| 3. |            | Minggu ketiga  |          |            |
| 4. |            | Minggu keempat |          |            |

## INTRUMEN PENILAIAN PEMBELAJARAN

**Jawablah pertanyaan di bawah ini!**

1. Identifikasi 2 macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia?
2. Identifikasi 3 cara memelihara organ peredaran darah manusia?
3. Jelaskan 3 jenis pantun berdasarkan isinya?
4. Jelaskan 3 ciri-ciri pantun?
5. Buatlah pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, dengan lafal dan intonasi yang tepat!

**KUNCI JAWABAN.**

1. Soal Nomor 1
  1. Anemia Gangguan ini disebabkan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Rendahnya kadar Hb dapat disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing.
  2. Tekanan Darah Rendah (Hipotensi) Gangguan ini disebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.
  3. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) Gangguan ini disebabkan naiknya tekanan darah yang diakibatkan penyempitan pembuluh darah.
2. Soal Nomor 2
  1. Berolahraga secara teratur
  2. Tidur yang cukup
  3. Atur pola makan
  4. Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif.
3. Soal Nomor 3
  1. Pantun nasihat, pantun yang berisi petuah atau contoh baik dalam kehidupan sehari-hari
  2. Pantun jenaka, pantun yang berisi suka cita atau lelucon
  3. Pantun teka teki adalah pantun yang isinya merupakan pertanyaan sulit berupa teka-teki.
  4. Pantun kiasan adalah pantun yang berisi perumpamaan atau makna yang tidak sebenarnya.
4. Soal Nomor 4
  1. Jumlah baris dalam tiap bait 4 baris
  2. Jumlah suku kata dalam tiap baris 8-12 suku kata
  3. Sajak a-b-a-b
  4. Letak isi baris ketiga dan keempat.
5. Soal Nomor 5

Jawaban disesuaikan dengan tema pantun yang dibuat oleh siswa.

Minum teh selagi hangat

Sambil ngemil boleh juga

Hendaklah kita selalu ingat

Kesehatan sangatlah berharga

Hari Lebaran makan ketupat

Tak lupa juga makan tape uli

Jika ingin sehat dan kuat

Makanlah makanan bergizi

Skor nilai soal nomor 1 dan 2 (muatan IPA)

= Jumlah benar x 5

Skor nilai soal nomor 3 dan 4 (muatan BI)

= Jumlah benar x 5

Skor nilai soal nomor 5 (muatan BI)

= Jumlah benar x 10

Nilai Akhir Bahasa Indonesia

= skor nilai diperoleh x 5

= 10 + 10 x 5 = 100

Nilai Akhir IPA

= Skor nilai yang diperoleh x 10

= 10 x 10 = 100

