

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Jatigunung
Kelas / Semester : 5/1
Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)
Sub Tema : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia (Sub Tema 3)
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 1 x 10 Menit
Muatan Terpadu : IPA

A. KOMPETENSI INTI (KI)

- KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

IPA		
No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	3.2 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	3.1.1 Menganalisis berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.(C4) 3.1.2 Menganalisis cara memelihara kesehatan organ peredaran darah. (C4)
2	4.1 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.1.1 Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari- hari.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui gambar yang ditampilkan guru, siswa mampu menganalisis berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dengan benar.
2. Melalui gambar yang ditampilkan guru, siswa mampu menganalisis cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan benar.
3. Melalui gambar yang ditampilkan guru, siswa mampu menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari- hari.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.
2. Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
3. Penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari- hari.

E. METODE PEMBELAJARAN

Sintak Model Discovery Learning

F. MEDIA PEMBELAJARAN

-) Gambar organ peredaran darah manusia
-) Gambar cara memelihara kesehatan peredaran darah manusia.
-) Gambar makanan sehat untuk peredaran darah manusia.

G. SUMBER BELAJAR

-) Buku Guru BSE Tema 4 Sehat Itu Penting Kelas 5
-) Buku siswa BSE Tema 4 Sehat Itu Penting Kelas 5

H. LANGKAH - LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembuka	1. Guru melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa (Religius)	1 menit sinkronus
	2. Siswa diingatkan untuk selalu mematuhi protokol kesehatan di masa pademi. (nasionalis)	
	3. Absensi siswa	
	4. Siswa diingatkan untuk menyiapkan bahan ajar	
(Sintak Model Discovery Learning)		
Inti	1. Guru menyampaikan materi pengantar	1 menit sinkronus
	2. Siswa mengamati gambar organ peredaran darah manusia.	5 menit asinkronus
	3. Siswa menganalisis gambar cara- cara memelihara kesehatan peredaran darah manusia.	
	4. Siswa menganalisis gambar, kemudian menuliskan cara- cara memelihara kesehatan peredaran darah manusia.	
	5. Siswa disajikan gambar- gambar makanan sehat untuk memelihara kesehatan peredaran darah manusia.	
	6. Siswa mengkreasikan menu makanan sehat untuk menjaga kesehatan peredaran darah manusia(Critical thinking)	
	7. Siswa secara mandiri menyajikan menu makanan sehat untuk menjaga kesehatan peredaran darah manusia.	
	8. Siswa mengungkapkan hasil analisis penyakit, cara memelihara organ peredaran darah manusia, serta menu makanan sehat untuk menjaga kesehatan peredaran darah manusia dan teman lain menanggapi. (collaboration)	
	9. Siswa bersama guru merumuskan hasil diskusi berupa penyakit, cara memelihara peredaran darah manusia serta menu makanan sehat untuk menjaga kesehatan peredaran darah manusia. (collaboration)	

Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan penguatan terhadap materi esensial dari hasil diskusi yang dilakukan . (Collaboration) 2. Siswa secara individu mengerjakan evaluasi 3. Siswa berdoa untuk mengakhiri pembelajaran hari ini (Communication) 4. Guru menutup dengan salam. 	1 menit
----------------	---	----------------

I. PENILAIAN

a. Sikap

Format pengamatan sikap selama proses pembelajaran

b. Pengetahuan

Penilaian pengetahuan dalam pembelajaran KD ini meliputi:

1. Tes lisan
2. Tes tertulis

c. Keterampilan

Pacitan, 6 Januari 2022

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Guru Kelas V

BOINI, S.Pd. SD

NIP. 19660801 199111 1 001

NUNUNG CANDRA RINI, S.Pd.SD

NIP. 19821108 200701 2 002

EVALUASI PEMBELAJARAN

Kelas/Semester : 5/1

Tema : 4 (Sehat Itu Penting)

Subtema : 3 (Cara Memelihara Kesehatan Peredaran Darah Manusia)

Pembelajaran : 1 (Satu)

1. PENILAIAN SIKAP

No	Nama Peserta Didik	AKTIVITAS																Skor	Nilai
		Disiplin				Keaktifan				Partisipasi				Inisiatif					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Rubrik penilaian:

1. Apabila peserta didik belum memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator.
2. Apabila sudah memperlihatkan perilaku tetapi belum konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
3. Apabila sudah memperlihatkan perilaku dan sudah konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
4. Apabila sudah memperlihatkan perilaku kebiasaan yang dinyatakan dalam indikator.

Catatan :

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

2. PENILAIAN PENGETAHUAN

KISI – KISI SOAL

Mata Pelajaran : IPA

Kompetensi Dasar : 3.2 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

Indikator : 3.1.1 Siswa dapat menentukan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia
3.1.2 Siswa dapat menentukan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah
3.2.1 Siswa dapat menjelaskan hidup sehat dalam kehidupan sehari- hari

SOAL DAN KUNCI JAWABAN

NASKAH SOAL

Kerjakan soal -soal berikut!

1. Jelaskan cara kerja jantung!
2. Jelaskan cara- cara untuk memelihara peredaran darah manusia!
3. Buatlah menu makanan sehat dalam satu hari untuk menjaga kesehatan peredaran darah manusia!

KUNCI JAWABAN

1. Jantung dapat mengembang dan menguncup. Pada saat jantung mengembang, jantung menerima darah . darah dari seluruh tubuh masuk ke serambi kanan, sedang jantung menerima darah. Darah dari seluruh tubuh masuk ke serambi kanan , sedang darah dari paru- paru menuju ke serambi kiri. Kemudian, serambi berkontraksi dan darah dari serambi dipompa ke bilik kanan dan kiri. Darah dari dipompa ke paru- paru. Sementara darah dari bilik dipompa ke seluruh tubuh. Dari jantung, darah dipompa ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah.
2. Cara memelihara peredaran darah ; mempertahankan berat badan, olah raga teratur, mengkonsumsi makanan bergizi dan rendah lemak jahat, dll
3. Menu makanan sehat dalam satu hari
Pagi: nasi, salad sayur, susu kedelai
Siang ; nasi, sayur bayam, tahu dan tempe, buah pepaya
Malam ; nasi, oseng kangkung, dada ayam, buah apel.



Organ Peredaran Darah Manusia

Organ peredaran darah pada manusia terdiri atas pembuluh darah dan jantung. Keduanya memiliki fungsi berbeda-beda. Namun, membahas kedua organ pembuluh darah itu saja tidaklah lengkap tanpa membahas tentang darah. Darah, pembuluh darah, dan jantung merupakan suatu komponen yang berperan penting dalam kehidupan manusia.

1. Darah

Fungsi darah adalah sebagai berikut.

- a. Sebagai alat pengangkut sari makanan dan O₂ ke seluruh tubuh dan sisa-sisa metabolisme ke organ ekskresi.
- b. Menjaga agar temperatur tubuh tetap.
- c. Mengedarkan air yang berfungsi untuk reaksi enzimatik atau untuk menjaga tekanan osmosis tubuh.
- d. Mengedarkan getah bening.
- e. Menghindarkan tubuh dari infeksi (membentuk antibodi berupa sel darah putih dan sel darah pembeku).
- f. Menjaga kestabilan suhu tubuh.
- g. Mengatur keseimbangan asam basa (Hb).

2. Pembuluh Darah

Pada peredaran darah manusia terdapat tiga pembuluh darah, yaitu pembuluh darah arteri, vena, dan kapiler. Arteri berfungsi untuk mengalirkan darah keluar dari jantung, vena untuk mengalirkan darah menuju jantung, dan pembuluh kapiler untuk menghubungkan ujung pembuluh nadi terkecil (*arteriola*) dan ujung pembuluh vena terkecil (*venula*). Pembuluh kapiler merupakan pembuluh darah yang sangat halus dan langsung berhubungan dengan sel-sel jaringan tubuh

3. Jantung

Jantung manusia terletak di rongga dada dan di atas diafragma. Jantung terdiri atas beberapa bagian, yaitu *perikardium* (pembungkus jantung), *miokardium* (otot jantung) dan *endokardium* (pembatas ruang jantung). Pada jantung terdapat *arteri umbilikus* yang menghubungkan aliran darah pada fetus yang menyerap oksigen dan sari makanan, sedangkan *foramen ovale* merupakan lubang jantung pada fetus. Jantung manusia terbagi menjadi 4 ruang yaitu 2 serambi (*atrium*) dan 2 bilik (*ventrikel*). Ventrikel (bilik) memiliki dinding yang lebih tebal dibanding atrium (serambi). Bagian ventrikel sebelah kiri juga lebih tebal dari yang sebelah kanan. Hal ini berkaitan dengan fungsinya untuk memompa darah bersih ke seluruh tubuh. Antara serambi kiri dan bilik kiri terdapat *valvula bikuspidalis* dan antara serambi kanan dan bilik kanan terdapat *valvula trikuspidalis*. *Valvula semilunaris* bentuknya seperti bulan sabit, terdapat pada klep jantung agar darah tetap mengalir searah.

Gangguan pada organ peredaran darah manusia

Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena nonketurunan dan keturunan. Gangguan pada organ peredaran darah nonketurunan dapat disebabkan oleh pola hidup dan makanan yang tidak sehat. Misalnya, terlalu sering mengonsumsi makanan berlemak tinggi dan makanan berkadar kolesterol tinggi. Berikut ini beberapa contoh gangguan

pada organ peredaran darah manusia nonketurunan.

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 diantaranya diakibatkan oleh penyempitan pembuluh darah.
4. Kanker darah (leukemia). Gangguan ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah.
5. Jantung koroner. Suatu gangguan jantung disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria.

Berikut ini beberapa faktor gangguan peredaran darah karena faktor keturunan di antaranya sebagai berikut.

1. Hemofilia. Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka.
2. Thalassemia. Pada gangguan ini, bentuk sel darah merahnya tidak beraturan. Hal ini menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksida menjadi berkurang.

Usaha-usaha pencegahan terhadap gangguan alat peredaran darah

Usaha-usaha pencegahan terhadap gangguan alat peredaran darah ialah dengan melakukan pola hidup sehat. Pola hidup sehat itu di antaranya sebagai berikut.

1. Makan makanan yang bergizi.
2. Olahraga yang teratur.
3. Tidur dan istirahat yang cukup.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK