

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Tema 4
Sehat Itu Penting

Sub Tema 3
**Cara Memelihara Kesehatan
Organ Peredaran Darah Manusia**

Kelas V Semester 1

Topik Simulasi :
Sehat Itu Penting

Deskripsi :
**Menerapkan Hidup Sehat
Dalam Kehidupan Sehari-Hari**

**Diajukan untuk Simulasi Mengajar
Program Guru Penggerak
(Angkatan 5)**

Disusun Oleh :
Samuel Hotmatuah Girsang, B.Sc., S.Pd.

Guru Kelas
SDS Methodist 6 Medan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDS Methodist 6 Medan
 Kelas / Semester : V / I (Ganjil)
 Tema 4 : Sehat Itu Penting
 Sub Tema 3 : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
 Pembelajaran ke : 1 (Satu)
 Alokasi waktu : 10 menit

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
Kompetensi Pengetahuan (KI-3)		
1	Bahasa Indonesia 3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan	IPK Pendukung : 3.6.1 Menyebutkan isi pantun yang disajikan 3.6.2 Mengidentifikasi ciri-ciri pantun 3.6.3 Menentukan bagian-bagian pada pantun IPK Kunci : 3.6.4 Menjelaskan isi pantun secara lisan dan tulisan IPK Pengayaan : -
2	IPA 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara	IPK Pendukung : 3.4.1 Menjelaskan berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia 3.4.2 Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia IPK Kunci : 3.4.2 Menyebutkan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah IPK Pengayaan : -
Kompetensi Keterampilan (KI-4)		
1	Bahasa Indonesia 4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri	IPK Pendukung : 4.6.1 Membacakan pantun IPK Kunci : 4.6.2 Membuat pantun sendiri IPK Pengayaan : -
2	IPA 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia	IPK Pendukung : 4.4.1 Menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan organ peredaran darah manusia

		<p>IPK Kunci : 4.4.2 Menemukan Pola Hidup Sehat untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia</p> <p>IPK Pengayaan : -</p>
--	--	--

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- ✓ 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
- ✓ Dengan kegiatan mencoba menulis pantun dengan tema Menjaga Kesehatan Tubuh, siswa dapat membacakan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Detail Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>Awal Kegiatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru mengecek kehadiran siswa ❖ Berdoa bersama dan memberi salam ❖ Mengajak siswa melakukan ”Tepuk Semangat” dan menyanyikan lagu wajib nasional ”<i>Halo-Halo Bandung</i>” <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru mengucapkan selamat pagi dalam bentuk pantun kepada siswa ❖ Review singkat topik minggu lalu <ul style="list-style-type: none"> - Mengapa kita harus mempelajari topik minggu lalu? - Mengapa jantung merupakan organ yang sangat penting bagi tubuh kita? <p>Sintaks I (<i>menyampaikan Tujuan dan memotivasi siswa</i>)</p> <p>Motivasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru memberitahukan topik hari ini adalah “Menjaga Kesehatan Organ Peredaran Darah” ❖ Guru memberitahukan mengapa kita harus mempelajari topik ini, serta mengaitkannya dengan kondisi sekarang 	2 menit

<p>Inti</p>	<p>Tahap II <i>(menyajikan informasi)</i></p> <p>Kegiatan "Ayo Membaca"</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk membaca bacaan tentang "Peranan Organ Peredaran Darah Manusia" ❖ Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan hal-hal apa saja yang mereka dapatkan dari bacaan tersebut ❖ Jawaban-jawaban yang diberikan siswa tersebut dirangkum oleh guru di papan tulis <p>Tahap III <i>(Mengorganisasikan Siswa Ke dalam Kelompok)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok, beranggotakan maksimal 5 orang. ❖ Anggota kelompok membagi peranannya masing-masing. ❖ Guru memberikan Lembar Kerja Kelompok kepada siswa untuk didiskusikan di dalam kelompok ❖ Review singkat tentang Pantun (<i>Lampiran Materi tentang Pantun</i>) <p>Tahap IV <i>(Membimbing kelompok bekerja dan belajar)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru memutar tayangan video tentang Menjaga Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia ❖ Guru menjelaskan pentingnya menjaga Kesehatan yang ada dalam video tersebut ❖ Guru membimbing siswa dalam kelompok untuk merangkum jawaban-jawaban dalam kelompok <p>Presentasi Kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Masing-masing kelompok mempresentasikan jawaban-jawaban yang sudah mereka diskusikan, dan diakhiri dengan membacakan pantun yang sudah mereka buat ❖ Bersama dengan siswa, guru merangkum semua jawaban kelompok yang sudah dipresentasikan ❖ Guru memberikan Rubrik Penilaian Anggota Kelompok untuk diisi oleh masing-masing anggota kelompok 	<p>6 menit</p>
--------------------	--	----------------

Penutup	<p>Tahap V (Evaluasi)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Berdasarkan hasil diskusi kelompok, bersama dengan siswa, membuat rancangan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan organ peredaran manusia ❖ Guru memberikan penugasan kepada siswa untuk membuat Jurnal Olahraga Selama Seminggu <p>Tahap VI (Penghargaan)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru memberikan pendapatnya tentang hasil diskusi kelompok tersebut dan kelompok yang terbaik dalam memberikan jawaban dan presentasi kelompok ❖ Guru memberikan apresiasi kepada kelompok yang sudah mempresentasikan hasil diskusi mereka dengan baik <p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Doa bersama ❖ Salam penutup 	2 menit
----------------	---	---------

C. MEDIA, ALAT/BAHAN, DAN SUMBER BELAJAR

➤ Media

1. MS PowerPoint
2. Aplikasi Pengacak nama (<https://wheelofnames.com/>)

➤ Sumber Belajar

- ✦ Buku Paket Siswa dan Guru
 1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Buku Siswa Edisi Revisi2017: Sehat itu Penting. Tema 4. Kelas V*. Jakarta : Kemendikbud.
 2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Buku Guru Edisi Revisi2017: Sehat itu Penting. Tema 4. Kelas V*. Jakarta : Kemendikbud.
- ✦ Video ”Waspada Serangan Jantung”
<https://www.youtube.com/watch?v=mpVD323qlR8>

D. PENILAIAN PEMBELAJARAN

➤ Teknik Penilaian

- ✦ Penilaian Sikap : Mandiri, Disiplin, Bekerja sama
- ✦ Unjuk kerja : Diskusi, Presentasi kelompok
- ✦ Jurnal Kegiatan Olahraga : Olahraga secara mandiri untuk menjaga kesehatan Organ Peredaran Darah

➤ Bentuk Instrumen Penilaian

Sikap : lembar observasi

Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Perubahan Sikap											
		Mandiri				Disiplin				Bekerja Sama			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB
1													
2													
3													
4													
5													

Keterangan :

K : Kurang

B : Baik

C : Cukup

SB : Sangat Baik

Penilaian kelompok : Rubrik Penilaian

Rubrik Penilaian Kelompok

No	Kriteria	1	2	3	4	5
1	Penyelesaian Tugas Kelompok					
2	Kerjasama dalam kelompok					
3	Pembagian Tugas					
4	Penguasaan materi pada saat presentasi					

$$\text{Nilai Kelompok} = \frac{\text{Total Poin}}{20} \times 100$$

Penilaian Anggota Kelompok : Rubrik Penilaian

Penilaian Anggota Kelompok

Nama Anggota : _____

No	Kriteria	1	2	3	4	5
1	Memberikan pendapat dalam diskusi					
2	Kerjasama dalam kelompok					
3	Mengerjakan bagian dalam kerja kelompok					

$$\text{Nilai Anggota Kelompok} = \frac{\text{Total Poin}}{15} \times 100$$

Medan, Januari 2022

Mengetahui,
Kepala SDS Methodist 6

Guru Kelas V

Dra. Rossiani, S.Pd.
NIP. -

Samuel Hotmatuah Girsang, B.Sc., S.Pd.
NIP.-

LAMPIRAN

Kegiatan "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*

Penjelasan Pantun

Perhatikan contoh pantun berikut!

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 Kelompok

Kelompok : _____

Anggota Kelompok :

1. _____ 3. _____ 5. _____
2. _____ 4. _____

Ada banyak contoh jenis penyakit yang mengganggu organ peredaran darah manusia, salah satunya adalah penyakit jantung koroner

1. Lengkapi tabel berikut ini dengan menuliskan berbagai macam jenis penyakit yang mengganggu organ peredaran darah manusia dan cara pencegahannya. Kalian dapat menggunakan berbagai sumber informasi, seperti buku bacaan, internet, surat kabar, dan sebagainya. Diskusikan hasil pencarian data di dalam kelompok masing-masing, kemudian sajikan ke dalam tabel berikut ini

No	Penyakit	Cara Pencegahannya
1		
2		
3		
4		
5		

"Mencegah lebih baik daripada mengobati". Itulah slogan kesehatan yang sering kita dengar. Tentunya slogan tersebut berisi nasihat agar kita lebih baik mencegah daripada mengobati penyakit.

2. Diskusikan di dalam kelompok hal-hal apa saja yang dapat kita lakukan untuk menjaga kesehatan agar terhindar dari berbagai jenis penyakit !

Nasihat dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya adalah melalui pantun. Berikut ini adalah contoh pantun tentang "Menjaga Kesehatan"

*Indahnya persahabatan
Saling menjaga dan menghormati
Jagalah kesehatan badan
Jangan sampai mengobati*

3. Sekarang, di dalam diskusi kelompok, buatlah sebuah pantun nasihat yang mengajarkan kita untuk melakukan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan

.....
.....
.....
.....

Jurnal Olahraga Selama Seminggu

Setelah memahami pentingnya menjaga kesehatan, salah satunya adalah dengan berolahraga secara teratur.

Lakukanlah kegiatan olahraga rutin bersama dengan keluargamu (adik, kakak, Ayah, Ibu, dan sebagainya). Tuliskan jenis olahraga yang telah dilakukan selama seminggu bersama dengan keluarga. Buatlah Jurnal Olahraga dalam bentuk tabel seperti berikut !

No	Tanggal Pelaksanaan	Jenis Olahraga	Paraf Orangtua
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Contoh Jawaban Lembar Kerja Kelompok

1.

No	Penyakit	Cara Pencegahannya
1	Hemofilia	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Menjaga kebersihan gigi agar terhindar dari penyakit gigi dan gusi yang dapat menyebabkan perdarahan. ✦ Berhati-hati atau sebisa mungkin hindari olahraga yang melibatkan kontak fisik. Contohnya bola basket, sepak bola, dan olahraga lainnya. ✦ Jangan sembarangan mengonsumsi obat-obatan tanpa saran dokter.
2	Jantung koroner	<ul style="list-style-type: none"> ✧ Berhenti merokok. ✧ Membatasi konsumsi minuman beralkohol. ✧ Mengelola stres dengan baik. ✧ Mempertahankan berat badan ideal. ✧ Menjalani pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan kolesterol secara berkala.
3	Leukimia	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Menghindari paparan bahan kimia ◆ Menghindari paparan radiasi yang tidak perlu ◆ Menghindari rokok ◆ Menjaga berat badan ideal ◆ Mengonsumsi makanan bergizi seimbang
4	Anemia	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Makan makanan kaya zat besi (daging tanpa lemak, telur, sayuran hijau, seperti bayam dan sawi), dan sereal yang diperkaya zat besi. ✓ Makan makanan mengandung vitamin B12 (hati hewan, seperti sapi dan ayam, kerang laut, ikan, daging, unggas, telur), dan susu dan produk susu lainnya yang mengandung vitamin B12. ✓ Makan makanan mengandung asam folat (sayuran berdaun hijau, seperti bayam, buah jeruk, kacang polong, roti, sereal, nasi, dan pasta. ✓ Mengonsumsi makanan mengandung vitamin C ✓ Berhenti minum alkohol ✓ Masak pakai peralatan yang terbuat dari besi
5	Hipertensi	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh per hari) ❖ Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu) ❖ Tidak merokok dan menghindari asap rokok. ❖ Diet dengan Gizi Seimbang. ❖ Mempertahankan berat badan ideal.

2. Hal-hal yang harus dilakukan agar terhindar dari berbagai jenis penyakit
 - Makan yang teratur
 - Makan makanan yang bergizi
 - Istirahat yang cukup
 - Olahraga secara teratur
 - Makan dengan porsi secukupnya, tidak berlebih

3. Contoh pantun bertema “Menjaga Kesehatan”

*Di atas pohon ada sarang lebah
Lebahnya berdengung saat lewat
Ayo, makan sayur dan buah
Agar kekebalan tubuh jadi kuat*

*Jalan-jalan sore bersama teman
Ternyata hujan turun rintik-rintik
Jangan lupa cuci tangan
Pakai sabun, gosok 20 detik*