

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Karangkemiri
Kelas / Semester : 5 / 1
Tema : 4. Sehat Itu Penting
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Topik : Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan mengamati gambar, peserta didik dapat mengidentifikasi informasi yang terkait cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Melalui kegiatan membaca dan diskusi, peserta didik dapat menjelaskan tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi kesehatan organ peredaran darah manusia dan cara pencegahannya.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">• Guru menyapa peserta didik dan memandu peserta didik untuk mengawali pembelajaran dengan berdoa.• Memeriksa kehadiran siswa dan kesiapan siswa mengikuti pembelajaran• Pemberian apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman siswa• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran• Guru memberi motivasi kepada peserta didik dengan memberikan gambaran tentang manfaat pembelajaran.	2 menit
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mengamati gambar dan tanya jawab tentang kegiatan menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.• Guru mendeskripsikan ilustrasi gambar yang berkaitan dengan aktivitas-aktivitas yang dapat memelihara peredaran darah manusia.• Peserta didik dibagi menjadi 5 kelompok, lalu setiap kelompok membaca teks tentang berbagai penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia.• Setiap kelompok berdiskusi tentang berbagai penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia dan cara pencegahannya.• Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas, dan kelompok lain memberikan tanggapan.• Setiap kelompok menyimpulkan hasil diskusi berupa tabel dengan bimbingan guru lalu memajang hasil diskusinya.	6 menit
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru bersama –sama peserta didik melakukan refleksi hasil belajar siswa dalam bentuk rangkuman• Guru memberikan penguatan pada peserta didik• Melakukan penilaian hasil belajar• Menutup pembelajaran dengan membaca doa dan salam penutup	2 menit

C. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap : Observasi (Jurnal Penilaian Sikap)
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
3. Penilaian keterampilan : Proses

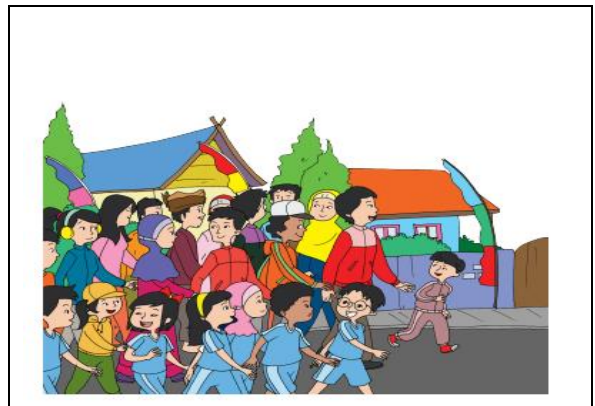
Mengetahui
Kepala Sekolah,

Banjarnegara, 5 Januari 2022
Guru Kelas

Getun Supriyadi, S.Pd.SD
NIP. 19690217 200501 1 006

Purwati, S.Pd.SD
NIP.19870406 200903 2 004

LAMPIRAN 1 : MATERI
Gambar Kegiatan Sehari-hari



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*.

LAMPIRAN 2 : Lembar Kerja Peserta Didik

LEMBAR DISKUSI KELOMPOK

Nama Kelompok :

Anggota Kelompok : 1.....

2.

3.

4.

1. Berdasarkan bacaan di atas, diskusikan bersama kelompokmu tentang berbagai penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah pada manusia!
2. Tulislah hasil diskusi kalian dalam bentuk tabel seperti di bawah ini!

No	Gangguan/Penyakit	Penyebab	Cara Pencegahannya
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

LAMPIRAN 3 : Penilaian sikap

LEMBAR PENILAIAN SIKAP- OBSERVASI PADA KEGIATAN DISKUSI

Tema :
Sub Tema :
Hari/tanggal :
Pembelajaran ke :

No	Nama Siswa	Tanggung Jawab	Kerjasama	Komunikatif	Santun	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

Kolom Aspek Perilaku diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

LAMPIRAN 4 : Penilaian Pengetahuan

LEMBAR PENILAIAN PENGETAHUAN

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan tepat!

1. Tuliskan 3 contoh aktivitas yang menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari!
2. Sebutkan 3 contoh penyakit yang dapat mengganggu kesehatan organ peredaran darah manusia dan penyebabnya!
3. Jelaskan 3 cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia!

Kunci Jawaban

1. Contoh aktivitas yang menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari antara lain:
 - Membuka jendela setiap pagi agar udara bersih masuk ke dalam rumah
 - Berjalan kaki atau lari-lari kecil (jogging) secara teratur
 - Bersepeda santai di pagi atau sore hari
2. Contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah manusia antara lain:
 - Anemia, disebabkan rendahnya kadar Hb (hemoglobin dalam darah) sehingga penderita mudah lelah dan sering pusing
 - Hipertensi, disebabkan naiknya tekanan darah yang diakibatkan penyempitan pembuluh darah
 - Jantung koroner, disebabkan penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria
 - Leukimia/kanker darah, disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali mengakibatkan sel darah putih memakan sel darah merah.
3. Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia antara lain :
 - Makan makanan yang bergizi
 - Berolahraga secara teratur
 - Mengatur pola makan
 - Tidur dan istirahat yang cukup
 - Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif

LAMPIRAN 5: Penilaian Keterampilan

Penilaian Keterampilan : Penilaian Proses

Rubrik Penilaian Keterampilan

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu bimbingan
	4	3	2	1
Keterampilan berbicara saat berdiskusi	Pelafalan kata-kata secara keseluruhan jelas, tidak menggumam, dan dapat dimengerti	Pelafalan kata-kata di beberapa bagian jelas dan dapat dimengerti	Pelafalan kata-kata tidak begitu jelas tapi masih dapat dipahami maksudnya	Pelafalan kata-kata secara keseluruhan tidak jelas, menggumam, dan tidak dapat dimengerti
Keterampilan dalam menyajikan laporan tertulis	Menggunakan bahasa runtut, komunikatif dan kosakata baku	Menggunakan bahasa runtut, komunikatif dan beberapa kosakata tidak baku	Menggunakan bahasa runtut, kurang komunikatif, dan kosakata tidak baku	Menggunakan bahasa yang tidak runtut, tidak komunikatif dan kosakata tidak baku

Instrumen Penilaian Keterampilan

No	Nama Siswa	Predikat				Skor
		Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

$$\text{Nilai} : \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$