

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SDN 2 NGLANGITAN</b>
<b>Kelas / Semester</b>	<b>: V ( Lima ) / 1</b>
<b>Tema 4</b>	<b>: Sehat itu Baik</b>
<b>Subtema 2</b>	<b>: Gangguan Kesehatan pada Organ Peredaran Darah</b>
<b>Pembelajaran</b>	<b>: 1</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 1 x pertemuan</b>

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan mendengarkan penjelasan dari guru, siswa dapat menganalisis berbagai macam gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia secara rinci.
2. Melalui kegiatan tanya jawab, siswa dapat membandingkan berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia dengan benar.

### B . KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Guru memberikan salam, menanyakan kabar dan kehadiran siswa.
- b. Guru dan siswa melakukan salam PPK ( PROFIL PELAJAR PANCASILA )
- c. Guru menunjukkan alat pengukur tekanan darah manusia, siswa diminta mencoba menjelaskan apa fungsi alat tersebut.
- d. Guru menghubungkan alat tersebut dengan tujuan pembelajaran yang akan disampaikan.

#### 2. Kegiatan Inti

- a. Guru dan siswa bertanya jawab tentang gangguan kesehatan pada organ peredaran darah.
- b. Guru memberikan penjelasan tentang gangguan kesehatan pada organ peredaran darah, penyebab, gejala yang ditimbulkan,serta upaya pencegahannya.
- c. Siswa dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil terdiri dari 4 siswa setiap kelompoknya.( gotong royong )
- d. Secara berkelompok diwakili satu siswa melakukan analisis berbagai jenis yang tergolong pada gangguan sistem peredaran darah dan yang bukan. ( Integritas )
- e. Siswa dan guru bertanya jawab tentang upaya pencegahan gangguan kesehatan pada organ peredaran darah. ( mandiri )

#### 3. Kegiatan penutup

- a. Guru melakukan refleksi sebelum menutup kegiatan dengan pertanyaan-pertanyaan berikut
  - Bagaimana perasaan kalian mengikuti kegiatan hari ini ?
  - Kegiatan apa yang paling kamu sukai ? Mengapa ?
- b. Guru memuji siswa yang mengikuti kegiatan hari ini dengan senang hati.
- c. Guru memberikan pesan moral bahwa siswa harus selalu menjaga kesehatan dengan pola hidup dan pola makan yang baik.
- d. Salam dan do'a penutup yang dipimpim oleh salah satu siswa.
- e. Guru kemudian mempersilahkan siswa pulang.
- f. Siswa memberi salam kepada guru.

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap : observasi selama kegiatan berlangsung
2. Penilaian pengetahuan : tes tertulis

### **Evaluasi pengetahuan**

#### Lembar Kerja Siswa

1. Dari pilihan jawaban yang ada, sebutkan jenis gangguan organ peredaran darah !
2. Dari pilihan jawaban yang ada, sebutkan yang bukan termasuk jenis gangguan peredaran darah !
3. Jelaskan upaya apa saja yang dilakukan untuk mencegah penyakit jantung koroner !
4. Jelaskan upaya apa saja yang dilakukan untuk mencegah penyakit hipotensi !
5. Jelaskan upaya apa saja yang dilakukan untuk mencegah penyakit hipertensi !
6. Jelaskan upaya apa saja yang dilakukan untuk mencegah penyakit stroke !

3. Penilaian ketrampilan : observasi se

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sriwijaya' with a stylized flourish below it.

## LEMBAR KERJA KELOMPOK

Sekolah : SDN 2 Nglangitan  
Kelas/Semester : V/1  
Tema/Topik : 4  
Subtema/Subdeskripsi : 2  
Pembelajaran : 1

Nama Anggota  
Kelompok:

1. ....

2. ....

Tujuan Pembelajaran:

- ✓ Melalui kegiatan mendengarkan penjelasan dari guru, siswa dapat menganalisis berbagai macam gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia secara rinci.

Langkah-langkah Kegiatan:

- Perhatikan beberapa contoh gangguan kesehatan berikut :  
varises            katarak            gigi berlubang            jantung koroner            hipertensi  
rematik            influenza            panu            stroke            TBC            hipotensi  
diare
- Kelompokkan jenis-jenis tersebut pada

Gangguan kesehatan pada organ peredaran darah	Gangguan kesehatan bukan pada organ peredaran darah

## Kunci Jawaban Lembar Kerja Kelompok

<p>Gangguan kesehatan pada organ peredaran darah:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Varises</li><li>- Jantung koroner</li><li>- Hipertensi</li><li>- Stroke</li><li>- hipotensi</li></ul>	<p>Gangguan kesehatan bukan pada organ peredaran darah :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- katarak</li><li>- gigi berlubang</li><li>- rematik</li><li>- influenza</li><li>- panu</li><li>- TBC</li><li>- diare</li></ul>
---	--

### Pedoman penilaian :

Betul x 50 = Nilai

## LEMBAR KERJA SISWA

Sekolah : SDN 2 Nglangitan  
Kelas/Semester : V/1  
Tema/Topik : 4  
Subtema : 2  
Pembelajaran : 1

Tujuan Pembelajaran:

- ✓ Melalui kegiatan tanya jawab, siswa dapat membandingkan berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia dengan benar.

Langkah-langkah Kegiatan : jawablah pertanyaan berikut

1. Jelaskan upaya apa saja yang dilakukan untuk mencegah penyakit jantung koroner !
2. Jelaskan upaya apa saja yang dilakukan untuk mencegah penyakit hipotensi !
3. Jelaskan upaya apa saja yang dilakukan untuk mencegah penyakit hipertensi !
4. Jelaskan upaya apa saja yang dilakukan untuk mencegah penyakit stroke !

## **Kunci Jawaban Lembar kerja Siswa**

1. Upaya mencegah penyakit jantung koroner :

- Menghindari makanan yang diolah dengan cara digoreng.
- Mengonsumsi banyak sayuran, buah, dan makanan rendah lemak.
- Olah raga secara teratur.

2. Upaya mencegah penyakit hipotensi :

- Olah raga secara rutin.
- Makan makanan yang bergizi.
- Istirahat cukup.
- Hindari stress dan pekerjaan yang berat.

3. Upaya mencegah penyakit hipertensi :

- Menghindari stress
- Berhenti merokok dan minuman beralkohol.
- Diet rendah garam, kolesterol dan lemak jenuh
- Latihan fisik dan olah raga secara teratur.

4. Upaya pencegahan penyakit stroke :

- Gaya hidup sehat
- Mencegah terkena hipertensi.
- Menghindari stress.

## **Pedoman Penilaian :**

Betul x 25 = Nilai

## INSTRUMEN PENILAIAN

### 1. PENILAIAN SPIRITUAL

#### Penilaian Diri Sikap Spiritual

##### Petunjuk

1. Bacalah pernyataan yang ada di dalam kolom dengan teliti!
2. Berilah tanda cek (√) sesuai dengan kondisi dan keadaan kalian sehari-hari!

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Materi Pokok : .....

Tanggal : .....

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1	Saya semakin yakin dengan keberadaan Tuhan setelah mempelajari ilmu pengetahuan				
2	Saya berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu kegiatan				
3	Saya mengucapkan rasa syukur atas segala karunia Tuhan				
4	Saya memberi salam sebelum dan sesudah mengungkapkan pendapat di depan umum				
5	Saya mengungkapkan keagungan Tuhan apabila melihat kebesarannya				
Jumlah					

Keterangan:

SL = *selalu*, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

SR = *sering*, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukannya

KD = *kadang-kadang*, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

TP = *tidak pernah*, apabila tidak pernah melakukan

Perolehan Skor X 4

**Kriteria:**

**20**

Sangat Baik : 3,66 – 4,00

Baik : 2,66 – 3,65

Cukup : 1,66 – 2,65

Kurang : < 1,65

## PENILAIAN DIRI SIKAP SPIRITUAL

Tema/Topik : Sehat itu Penting

Kelas/Semester: V/1 (satu)

Subtema : Gangguan Kesehatan pada  
Organ Peredaran Darah

Tanggal :

No	Nama Siswa	Skor	Predikat
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

## 2. PENILAIAN SIKAP

Berilah tanda centang (☐) pada kolom yang sesuai

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku											
		Jujur				Percaya Diri				Kerja Sama			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

Keterangan:

K : Kurang

C : Cukup

B : Baik

SB : Sangat Baik

Kriteria

Sangat Baik : 3,66 – 4,00

Baik : 2,66 – 3,65

Cukup : 1,66 – 2,65

Kurang : < 1,65

No	Nilai Sikap yang Dikembangkan	Indikator
1	<b>Jujur</b> adalah perilaku dapat dipercaya dalam perkataan, tindakan, dan pekerjaan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1). Tidak menyontek dalam mengerjakan ujian/ulangan.</li> <li>2). Tidak menjadi plagiat (mengambil/menyalin karya orang lain tanpa menyebutkan sumber)</li> <li>3). Mengungkapkan perasaan apa adanya.</li> <li>4). Menyerahkan kepada yang berwenang barang yang ditemukan.</li> <li>5). Membuat laporan berdasarkan data atau informasi apa adanya.</li> <li>6). Mengakui kesalahan atau kekurangan yang dimiliki.</li> </ol>
2	<b>Percaya Diri</b> adalah kondisi mental atau psikologis seseorang yang memberi keyakinan kuat untuk berbuat atau bertindak	<ol style="list-style-type: none"> <li>1). Berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu.</li> <li>2). Mampu membuat keputusan dengan cepat</li> <li>3). Tidak mudah putus asa.</li> <li>4). Tidak canggung dalam bertindak.</li> <li>5). Berani presentasi di depan kelas.</li> <li>6). Berani berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan.</li> </ol>

3	<p><b>Kerja Sama</b> adalah kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama oleh lebih dari satu orang guna mewujudkan tujuan bersama.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1). <i>Kesediaan melakukan tugas sesuai kesepakatan</i></li> <li>2). <i>Bersedia membantu orang lain tanpa mengharap imbalan</i></li> <li>3). <i>Aktif dalam kerja kelompok</i></li> <li>4). <i>Memusatkan perhatian pada tujuan kelompok</i></li> <li>5). <i>Tidak mendahulukan kepentingan pribadi</i></li> <li>6). <i>Mencari jalan untuk mengatasi perbedaan pendapat/pikiran antara diri sendiri dengan orang lain</i></li> <li>7). <i>Mendorong orang lain untuk bekerja sama demi mencapai tujuan bersama</i></li> </ol>
---	--	--

## LEMBAR PENILAIAN DIRI SIKAP PERCAYA DIRI

### Petunjuk

Berilah tanda cek (√) pada kolom skor sesuai sikap percaya diri yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = *selalu (sangat baik)*, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = *sering (baik)*, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukannya

2 = *kadang-kadang (cukup)*, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukannya

1 = *tidak pernah (kurang)*, apabila tidak pernah melakukannya

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Melakukan segala sesuatu tanpa ragu-ragu.				
2	Berani mengambil keputusan secara cepat dan bisa dipertanggungjawabkan.				
3	Tidak mudah putus asa.				
4	Berani menunjukkan kemampuan yang saya miliki di depan orang banyak.				
5	Berani mencoba hal-hal yang baru				
Jumlah Skor					

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Perolehan skor}}{12} \times 4$$

### Kriteria:

Sangat Baik : 3,66 – 4,00

Baik : 2,66 – 3,65

Cukup : 1,66 – 2,65

Kurang : < 1,65

## LEMBAR PENILAIAN SIKAP JUJUR

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Materi Pokok : .....

Tanggal : .....

### PETUNJUK

1. Bacalah pernyataan yang ada di dalam kolom dengan teliti!
2. Berilah tanda cek (√) sesuai dengan kondisi dan keadaan kalian sehari-hari!

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Menyontek pada saat mengerjakan tugas.				
2	Menyalin karya orang lain tanpa menyebutkan sumbernya pada saat mengerjakan tugas.				
3	Melaporkan kepada yang berwenang jika menemukan barang.				
4	Berani mengakui kesalahan yang saya dilakukan.				
5	Mengerjakan tugas tanpa melihat jawaban teman yang lain.				

### Keterangan :

- 1 = *selalu (sangat baik)*, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- 2 = *sering (baik)*, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukannya
- 3 = *kadang-kadang (cukup)*, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- 4 = *tidak pernah (kurang)*, apabila tidak pernah melakukan

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Perolehan skor}}{20} \times 4$$

### Kriteria:

Sangat Baik : 3,66 – 4,00  
Baik : 2,66 – 3,65  
Cukup : 1,66 – 2,65  
Kurang : < 1,65

## LEMBAR PENILAIAN SIKAP KERJA SAMA

### Petunjuk

Lembaran ini diisi oleh peserta didik sendiri untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam toleransi. Berilah tanda cek (√) pada kolom skor sesuai sikap toleransi yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut.

4 = *selalu (sangat baik)*, sangat aktif dalam berdiskusi.

3 = *sering (baik)*, aktif berdiskusi.

2 = *kadang-kadang (cukup)*, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukannya

1 = *tidak pernah (kurang)*, apabila tidak pernah melakukannya

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Tanggal Pengamatan : .....

Materi Pokok : .....

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Bekerja sama dengan teman dalam proses pembelajaran.				
2	Sering bekerja sama dengan teman dalam proses pembelajaran.				
3	Kadang-kadang bekerja sama dengan teman dalam proses pembelajaran.				
4	Tidak pernah bekerja sama dengan teman dalam proses pembelajaran.				
Jumlah Skor					

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Perolehan skor}}{16} \times 4$$

### Kriteria:

Sangat Baik : 3,66 – 4,00

Baik : 2,66 – 3,65

Cukup : 1,66 – 2,65

Kurang : < 1,65

## PENILAIAN PENGETAHUAN

### PENILAIAN PENGETAHUAN

Tema : Sehat itu Penting

Kelas/Semester: V/1 (Satu)

Subtema : Gangguan Kesehatan pada  
Organ Peredaran Darah

Tanggal :

No	Nama Siswa	Aspek				Nilai
		Upaya pencegahan penyakit jantung koroner	Upaya pencegahan penyakit hipotensi	Upaya pencegahan penyakit hipertensi	Upaya pencegahan penyakit stroke	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

### 3. PENILAIAN KETERAMPILAN

Rubrik: Menganalisis berbagai macam gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia.

Kriteria	Sangat Baik	Bai k	Cukup	Kurang
	(4)	(3)	(2)	(1)
Analisa yang disampaikan	Analisa yang disampaikan tepat 4	Analisa yang disampaikan tepat 3	Analisa yang disampaikan tepat 2	Analisa yang disampaikan tepat 1
Pelafalan	Pengucapan jelas, tidak ada kerancuan dari kata yang diucapkan	Pengucapan jelas, namun ada sedikit kata diucapkan tidak jelas.	Pengucapan jelas, namun ada banyak kata diucapkan tidak jelas.	Pengucapan tidak jelas, banyak kata yang diucapkan salah
Volume Suara	Seluruh jawaban dapat disampaikan dengan cukup keras sehingga seluruh pendengar dapat dengan jelas mendengarkannya.	Seluruh jawaban dapat disampaikan dengan cukup keras sehingga seluruh pendengar dapat dengan jelas paling tidak 90% pendengar.	Seluruh jawaban dapat disampaikan dengan cukup keras sehingga seluruh pendengar dapat dengan jelas paling tidak 80% pendengar.	Jawaban terkadang disampaikan dengan cukup keras dan terkadang pelan, sehingga pendengar tidak dapat mendengar dengan jelas.

#### Perolehan skor

Skor akhir \_\_\_\_\_ x 4

12

#### Kriteria:

Sangat Baik : 3,66 – 4,00

Baik : 2,66 – 3,65

Cukup : 1,66 – 2,65

Kurang : < 1,65

## PENILAIAN KETERAMPILAN

Tema : Sehat itu Penting  
Subtema : Gangguan Kesehatan pada  
Organ Peredaran Darah

Kelas/Semester: V/1 (Satu)

Tanggal :

No	Nama Siswa	Aspek			Skor	Predikat
		Ketepatan	Pelafalan	Volume Suara		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						