

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Inpres Sapanjawa
Kelas/Semester : V/1
Tema : 4. Sehat Itu Penting
Subtema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke- : 1
Alokasi waktu : 1 x 10 menit (1 x Pertemuan)

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. 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.
2. Dengan kegiatan mengamati pembacaan pantun, siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara lisan dan runtut.
3. Dengan kegiatan menulis pantun, siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara tertulis dan runtut.
4. Dengan kegiatan mencoba menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, siswa dapat membacakan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat.

II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Memberi salam dan dilanjutkan dengan Doa (Religius)2. Menyanyikan salah satu lagu wajib atau lagu nasional (Nasionalisme)3. Mengecek kehadiran siswa4. Menyampaikan apersepsi dan motifasi5. Menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai6. Menyampaikan langkah-langkah pembelajaran.	3 Menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa membaca teks bacaan tentang "Manfaat Bersepeda".2. Siswa mencari dan mengumpulkan data dan informasi untuk mengisi tabel tentang nama-nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah dalam tubuh dan cara pencegahannya.3. Siswa membaca bacaan tentang cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh, selain bersepeda.4. Siswa mengidentifikasi dan menyebutkan cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh5. Guru bersama-sama dengan siswa membaca pantun pada buku siswa.6. Siswa secara mandiri mengamati pantun untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan pada buku siswa.7. Guru bersama-sama siswa mengidentifikasi ciri-ciri pantun8. Siswa menuliskan ciri-ciri pantun pada buku siswa9. Guru menugaskan siswa membuat pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh.10. Siswa membacakan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat	5 Menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Refleksi terhadap kegiatan pembelajaran yang sudah dipelajari2. Guru memberi penguatan dan apresiasi dari hasil kerja siswa.3. Guru bersama siswa membuat kesimpulan dari materi selama pembelajaran.4. Guru memberikan PR5. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya.6. Guru menyampaikan waktu pengumpulan tugas7. Doa Penutup	2 Menit

III. PENILAIAN

- ☞ Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan berlangsung (Terlampir)
- ☞ Penilaian Pengetahuan : Tertulis dan lisan (Terlampir)
- ☞ Penilaian Keterampilan : Produk (Terlampir)

Mengetahui
Kepala SD Inpres Sapanjawa

Maumere, 17 Juli 2021
Guru Kelas V

Maria Gensiana
NIP.19610629 198303 2008

Selviani Dewi Ketik,S.Pd
NIP.19870321 202012 2 001

PENILAIAN

1. Prosedur Penilaian

- a. Proses : - Lembar observasi (sikap)
- Unjuk Kerja
- b. Akhir : Pengetahuan

2. Teknik Penilaian

- ❖ Penilaian Sikap :
Teknik Penilaian : Observasi sikap siswa selama kegiatan.
- ❖ Penilaian pengetahuan dan keterampilan
Teknik penilaian:
 - a. Pengetahuan
 - ❖ Tertulis : Uraian (Terlampir)
 - ❖ Lisan : Terlampir
 - b. Keterampilan
 - ❖ Unjuk Kerja : - Rubrik Diskusi (Terlampir)
 - ❖ Produk : - Membuat Pantun Jenaka

3. Instrumen Penilaian

A. Penilaian Sikap

Observasi Siswa Selama Kegiatan

Hari / Tanggal : 17 Juli 2021

Tema / Subtema / Pem : 4/3 /1

Pelaksanaan Pengamatan : Di dalam Kelas

No	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap		
			Menghargai Perbedaan pendapat	Cermat	Tanggung Jawab
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

B. Penilaian pengetahuan

Muatan Pelajaran	Indikator	Bentuk Instrumen
Bahasa Indonesia	❖ Menjelaskan isi pantun	Pilihan Ganda Uraian Terbatas
IPA	❖ Mengidentifikasi berbagai penyakit organ peredaran darah manusia ❖ Menjelaskan cara mencegah penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia	Pilihan Ganda Uraian Terbatas

C. **Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja**

1. **Bahasa Indonesia**

Rubrik Berkreasi Membuat Pantun Jenaka

No.	Kriteria	Baik Sekali(4)	Baik(3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
1	Isi dan Pengetahuan: Hasil yang dibuat oleh siswa	Sesuai dengan ciri-ciri pantun, yaitu: ☞ Pantun bersajak a-b a-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	Memenuhi 3 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan	Memenuhi 2 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan	Memenuhi 1 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan
2	Penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar: Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dalam penulisan ringkasan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dan menarik dalam keseluruhan penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dalam keseluruhan penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian besar penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian kecil penulisan

2. **IPA**

Rubrik Penilaian Menampilkan Gerakan Kepala, Tangan dan Kaki

No.	Kriteria	Baik Sekali(4)	Baik(3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
1	Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia. Mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Menjelaskan sebagian besar berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Menjelaskan sebagian kecil berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Belum dapat menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia

2	Menggunakan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis bahasa Indonesia yang baik dan benar	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan cukup sistematis	Menyajikan laporan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan kurang sistematis	Belum dapat bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis
---	---	---	--	---	---

LAMPIRAN

1. Materi Pembelajaran

A. Berbagai Penyakit Organ Peredaran Darah Manusia (Muatan Pelajaran : IPA)

Gangguan atau kelainan pada sistem peredaran darah dapat terjadi kapanpun. Banyak faktor yang menyebabkan sistem peredaran darah terganggu, seperti faktor keturunan ataupun kerusakan yang disebabkan oleh bakteri. Gangguan yang terjadi tersebut akan berdampak atau memengaruhi sistem kekebalan tubuh dan berbagai penyakit.

Ada beberapa gangguan dan penyakit yang bisa menyerang sistem peredaran darah manusia, yakni:

1. Hipertensi
Hipertensi adalah tekanan darah tinggi akibat arteriosklerosis terjadi ketika pembuluh darah tubuh lebih kecil menyempit.
2. Anemia
Anemia adalah rendahnya kadar hemoglobin dalam darah atau berkurangnya jumlah eritrosit dalam darah. Gejala anemia yang paling nyata adalah pucatnya kulit, selaput lendir, dan lapisan kuku. Gejala kekurangan oksigen jaringan meliputi suara-suara yang berdenyut di telinga, pusing, pingsan dan sesak napas
3. Varises
Varises adalah pelebaran pembuluh darah di betis. Varises terjadi di sejumlah daerah, seperti kaki, kerongkongan. Varises di kaki sejauh ini merupakan lokasi yang paling umum, itu hasil dari kerusakan katup di vena. Katup-katup itu biasanya mencegah darah dari membalikan alirannya setelah pergerakan otot-otot kaki telah memaksa darah naik dan dari vena superfisial ke vena dalam. Katup vena yang berfungsi mengangkut darah ke jantung tidak menutup dengan benar. Gejala berat biasanya otot-otot kaki kram saat berdiri. Kaki akan membengkak pada akhirnya, kulit meradang dan lembab
4. Penyakit Jantung * jantung koroner*
Penyakit jantung adalah istilah yang mencakup setiap gangguan pada jantung yang meliputi aritmia, arteri koroner. Contohnya termasuk penyakit jantung koroner, penyakit jantung bawaan, dan penyakit jantung paru, serta penyakit jantung rematik, hipertensi, radang otot jantung (miokarditis) atau membran dalam atau luarnya (endokarditis, perikarditis), dan penyakit katup jantung. Kelainan alat pacu jantung alami, jantung atau saraf yang melakukan impuls menyebabkan aritmia. Beberapa penyakit jaringan ikat (terutama lupus erythematosus sistemik, rheumatoid arthritis, dan scleroderma) dapat memengaruhi jantung. Gagal jantung dapat terjadi akibat banyak gangguan tersebut.
5. Leukimia
Leukemia atau kanker darah adalah peningkatan jumlah eritrosit secara tidak terkendali. Leukemia didefinisikan sebagai akut atau kronis dan sebagai mielogen (dari sumsum tulang) atau limfositik
6. Ambeien (Hemeroid)
Ambeien adalah pelebaran pembuluh darah di sekitar dubur. Ambeien dibentuk oleh distensi jaringan vena di bawah selaput lendir yang melapisi saluran di bawah kulit yang melapisi bagian luar anus. Suatu bentuk vaseses, wasir dapat berkembang dari infeksi dubur atau dari peningkatan tekanan intra abdominal, seperti terjadi selama kehamilan, saat mengangkat benda berat.

Tips menjaga kesehatan sistem peredaran darah dengan:

- ☞ Mempertahankan berat badan ideal,
- ☞ Tidak merokok,
- ☞ Olahraga minimal 30 menit sehari,
- ☞ Dapatkan pola makan sehat; rendah lemak, rendah kolesterol, dan konsumsi banyak buah dan sayur,
- ☞ Hindari lemak trans dan lemak jenuh; makanan olahan dan makanan cepat saji,
- ☞ Batasi asupan garam dan alkohol,
- ☞ Relaksasi dan merawat diri untuk mengurangi stres.
- ☞ Mengonsumsi makanan bergizi seimbang
- ☞ Mengurangi makanan berkolesterol
- ☞ Olahraga teratur
- ☞ Menghindari stres
- ☞ Menerapkan pola hidup sehat

B. Isi Pantun yang Disajikan Secara Lisan (Muatan Pelajaran : Bahasa Indonesia)

Saat ini banyak sekali penyakit yang menyerang tubuh manusia. Penyebab timbulnya penyakit didapat dari faktor internal dan eksternal tubuh manusia. Faktor penyebab timbulnya penyakit dapat diminimalisasi dengan tindakan pencegahan. Banyak pesan dan nasihat yang telah disampaikan dari berbagai pihak seperti pihak swasta dan pemerintah agar masyarakat memperhatikan kesehatannya. Nasihat bagi masyarakat secara umum dapat dilakukan melalui berbagai media seperti melalui slogan. Selain itu, nasihat bisa disampaikan melalui pantun.

☞ **Pergi ke pantai bersama rombongan
Berpesiar asyik menghabiskan hari
Mari selalu jaga kesehatan badan
Agar tidak menyesal kemudian hari**

☞ **Panen pisang dapat setandan
Paling enak dimasak kolak
Marilah jaga kesehatan badan
Dengan rajin-rajin bergerak**

2. Lembar Kerja Siswa

Mata Pelajaran : Bahasa Indonesia

Petunjuk

Diskusikan dengan anggota kelompokmu!
Kerjakan tugas ini dengan sebaik-baiknya!
Bila menemui kesulitan bertanyalah kepada gurumu!

Kegiatan

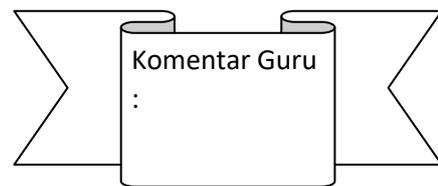
- A.** Perhatikan pantun berikut!
Sisik ikan nila dibersihkan
Dimasak gulai tanpa kemiri
Jaga kesehatan jangan lupakan
Agar tidak menyesal kemudian hari
- B.** Jawablah pertanyaan berikut!
- Apa jenis pantun di atas?
 - Ada berapa baitkah pantun di atas?
 - Terdiri atas berapa bariskah bait pantun di atas?
 - Tuliskan baris yang merupakan sampiran!
 - Tuliskan pula baris yang merupakan isi pantun!
Tuliskan jawabanmu dalam bentuk tabel berikut!

Jenis Pantun	Jumlah Bait	Jumlah Baris	Baris Sampiran	Baris Isi Pantun

- C.** Buatlah satu bait pantun dengan tema “pentingnya menjaga kesehatan tubuh”

- D.** Bacakan pekerjaanmu di depan teman-teman dan guru!

Nama Kelompok :



Komentar Guru
:

Mata Pelajaran :IPA

Petunjuk

Diskusikan dengan anggota kelompokmu!
Kerjakan tugas ini dengan sebaik-baiknya!
Bila menemui kesulitan bertanyalah kepada gurumu!

Kegiatan

- A. Carilah jenis-jenis penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya! Gunakan berbagai sumber referensi seperti buku, majalah, koran maupun artikel.

- B. Tuliskan hasilnya dalam bentuk tabel seperti berikut!

No	Nama Penyakit	Cara Pencegahan

Nama :

Nilai :

Komentar Guru :

EVALUASI PEMBELAJARAN

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran	Indikator Soal	Bentuk Soal	Butir-Butir Soal	Kunci Jawaban
Mata Pelajaran :IPA					
3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah	Mengidentifikasi berbagai penyakit organ peredaran darah manusia	Siswa dapat menentukan penyakit jantung yang disebabkan oleh penyempitan atau penyumbatan pada pembuluh arteri.	PG	Penyakit jantung yang disebabkan oleh penyempitan atau penyumbatan pada pembuluh arteri adalah A. Tekanan jantung B. Jantung koroner C. Hipertensi	B
	Menjelaskan cara mencegah penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia	Siswa dapat menjelaskan cara mencegah penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia	UT	Jelaskan cara mencegah penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia!	Mengonsumsi makanan yang bergizi, mengurangi makanan yang berkolesterol, olahraga teratur, menerapkan pola hidup sehat.
Mata Pelajaran :Bahasa Indonesia					
3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan	❖ Menjelaskan isi pantun	Disajikan pantun Siswa dapat menjelaskan isi pantun	PG	Perhatikan pantun berikut! Berwisata ke tepi telaga Bersama ayah naik rakit Kesehatan kita harus dijaga Agar tidak sampai jatuh sakit Amanat atau pesan dalam pantun di atas adalah A. Ajakan berwisata ke telaga B. Ajakan menjaga kesehatan C. Pemberitahuan sebelum sakit D. Pemberitahuan wisata naik rakit	B
			UT	Perhatikan pantun berikut! Buah ara nama lain buah tin Beli lima ribu dapat tiga Berolahragalah yang rutin Agar kesehatan selalu terjaga Tentukan amanat atau pesan dalam pantun tersebut!	Rajin berolahrag agar kesehatan selalu terjaga