

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN KEDUNGLEREP

Kelas / Semester : 5 / 1

Tema : 4. Sehat Itu Penting

Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia

Muatan Terpadu : Bahasa Indonesia, IPA

Pembelajaran : 1

Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan mencari tahu tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.
2. Dengan kegiatan diskusi, siswa dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (2 menit)

- a. Guru membuka pembelajaran dengan memberikan salam dan menanyakan kabar.
- b. Siswa dan guru berdoa bersama, setelah itu guru mengecek kehadiran siswa.
- c. Guru mengingatkan siswa pada masa pandemic ini tentang pentingnya menjaga kesehatan dan selalu mengikuti protokol kesehatan terkait covid 19 yaitu dengan selalu mencuci tangan dengan sabun, memakai masker dan menjaga jarak.
- d. Guru menyampaikan kepada siswa tentang tujuan pembelajaran dan kegiatan yang akan dilaksanakan.
- e. Guru mengkondisikan siswa secara klasikal dengan mendiskripsikan ilustrasi gambar dan percakapan berkaitan dengan aktivitas yang dapat memelihara peredaran darah manusia, yaitu bersepeda.

2. Kegiatan inti (6 menit)

- a. Guru memberi gambaran serta menjelaskan tentang pentingnya hidup sehat terutama yang berhubungan dengan kesehatan organ peredaran darah manusia.
- b. Siswa diminta untuk membaca media pembelajaran berupa buku siswa halaman 94 secara bergantian dan bersambung oleh seluruh siswa.
- c. Dengan arahan dari guru, guru menciptakan suasana interaktif dengan mengajak siswa melaksanakan diskusi secara klasikal, siswa secara berkelompok mencari dan mengumpulkan data dan informasi untuk mengisi tabel pada buku siswa halaman 95 tentang nama-nama penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah dalam tubuh dan cara pencegahannya.
- d. Setelah selesai, guru mempersilahkan beberapa orang siswa sebagai perwakilan kelompok untuk mempresentasikan hasil pekerjaannya.
- e. Siswa diberikan Lembar Kerja oleh guru untuk dikerjakan secara individu.
- f. Guru mengidentifikasi dan menganalisa jawaban masing-masing siswa untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman siswa.

3. Kegiatan penutup (2 menit)

- a. Siswa dan guru melakukan refleksi pembelajaran.
- b. Guru memberikan penguatan tentang materi.
- c. siswa membuat jadwal olahraga dan menerapkan secara disiplin jadwal olahraga tersebut untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah dalam tubuh manusia.
- d. Pembelajaran diakhiri dengan berdoa bersama yang dipimpin oleh salah satu siswa.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap

Jurnal Temuan (Rasa ingin tahu yang tinggi, percaya diri, dan bekerja sama.)

2. Penilaian pengetahuan

Kerja Kelompok , Lembar Kerja Siswa (Tes Tertulis)

3. Penilaian ketrampilan

Unjuk Kerja (mempresentasikan)

Kedunglerep, 06 Januari 2022

Mengetahui,
Kepala SDN KEDUNGLEREP

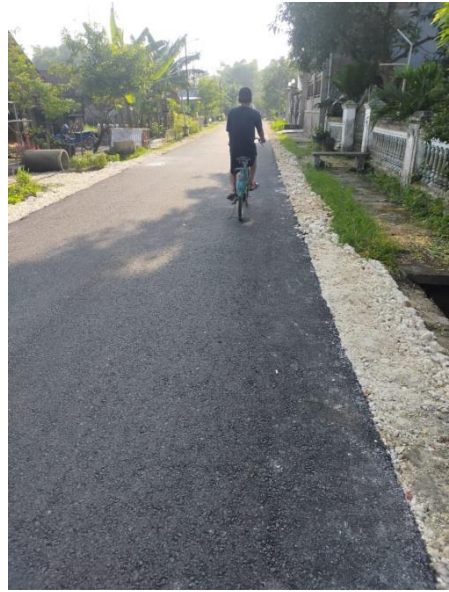
Guru Kelas 5

DASMAN, M.Pd.
NIP. 19641015 199202 1 004

IKA WALDATA YENNI RAHMAWATI, S.Pd.
NIP. 19831206 201903 2 007

LAMPIRAN 1

Bahan Ajar :



Siti, Dayu, dan Lina telah melakukan salah satu bentuk olahraga yang bisa memperlancar peredaran darah mereka yaitu bersepeda santai. Tahukah kamu bahwa bersepeda santai dapat menjaga kesehatan organ peredaran darah, khususnya jantung?

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

1. Penilaian Sikap

Jurnal Temuan (Sikap Sosial)

No	Nama Siswa	Rasa Ingin Tau	Percaya Diri	Bekerja sama	Tindak Lanjut	Hasil

2. Penilaian Pengetahuan

Kerja Kelompok

Carilah contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya.

Tuliskan hasilnya dalam bentuk tabel seperti berikut !

No	Penyakit	Cara Pencegahannya

Lembar Kerja Siswa

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jawaban yang tepat !

1. Sebutkan lima macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia!
2. Sebutkan cara-cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia!

Kunci jawaban

1. a. anemia
b jantung koroner
c. hipotensi (tekanan darah rendah)
d. hipertensi (tekanan darah tinggi)
e. leukemia (kanker darah)
2. Berolahraga secara teratur,
atur pola makan dengan makan makanan yang sehat,
tidur yang cukup,
hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif.

3. Penilaian Keterampilan

Penilaian Diskusi dan Presentasi Kelompok

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian				Nilai
		Kemampuan Bekerjasama	Kekompakan	Keaktifan dalam Kelompok	Kemampuan Presentasi	
Kelompok 1						
1						
2						
3						
Kelompok 2						
1						
2						
3						
Kelompok 3						
1						
2						
3						
Kelompok 4						
1						
2						
3						