

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Plus An – Nur  
Kelas/ Semester : 5/ 1  
Tema 4 : Sehat Itu Penting  
Sub Tema 3 : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (10 menit)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.
2. Siswa dapat memahami cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.
3. Siswa dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (<b>Orientasi</b>)</li><li>2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari (<b>Apersepsi</b>)</li><li>3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li></ol>	2 menit
<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa membaca teks bacaan tentang “Manfaat Bersepeda Bagi Kesehatan Jantung” pada BKS halaman 74-75. (<b>Literasi</b>)</li><li>2. Siswa mencari informasi dari teks bacaan untuk mengisi tabel tentang nama-nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah dalam tubuh dan cara pencegahannya. (<b>Mandiri</b>)</li></ol>	7 menit
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Membuat kesimpulan dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi yang baru dilakukan. (<b>CREATIVITY</b>)</li><li>2. Menutup pembelajaran dengan berdoa dan mengucapkan salam. (<b>Religius</b>)</li></ol>	1 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- a. Penilaian sikap : Observasi siswa dalam proses kegiatan pembelajaran.
- b. Penilaian pengetahuan : Tes lisan.
- c. Penilaian keterampilan: Menulis informasi bacaan pada tabel tugas.

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Sumbercangkring, 16 Juli 2021  
Guru Kelas V

Fetty Hanna Syahziza,S.Pd.

Ika Nuraini,S.Pd.

## Lampiran

Tugas 1: Bacalah teks berikut ini dengan saksama!

### **Manfaat Bersepeda Bagi Kesehatan Jantung**

Bersepeda merupakan bagian latihan kardiovaskular yang dikenal rendah resiko dibanding lari. Tidak hanya membakar kalori dalam tubuh kita, penelitian yang dilansir dalam majalah bersepeda menyebutkan bahwa, bersepeda dengan jarak tempuh 35 kilometer dalam kurun waktu satu minggu dapat menurunkan resiko penyakit jantung hingga 50%.

Untuk mendapatkan manfaat optimal dari aktivitas bersepeda ini, khususnya bagi kesehatan jantung, ada beberapa hal yang perlu kita jalani. Apa saja? Misalnya pemilihan trek, kondisi, dan aktivitas fisik sebelum dan setelah bersepeda, cadence/ kecepatan optimum bersepeda.

Aktivitas sebelum dan sesudah bersepeda pun penting untuk diperhatikan guna mendapatkan manfaat bersepeda bagi kesehatan jantung. Seperti, melakukan pemanasan sebelum bersepeda. Tentu tidak hanya untuk bersepeda saja, semua jenis olahraga perlu didahului dengan pemanasan.

Selain untuk mengurangi resiko cedera, dengan pemanasan yang benar otot – otot bawah seperti otot bagian pinggang, paha dan betis menjadi regang. Kemudian, ketika mengawali aktivitas bersepeda, melakukan kayuhan pembuka dengan kecepatan rendah selama 5 – 10 menit. Tahap ini merupakan bentuk adaptasi kerja jantung. Dengan begitu dikatakan dapat membantu jantung agar tetap stabil dan stamina tetap terjaga.

Saat hendak mengakhiri aktivitas bersepeda pun patut diperhatikan ritmenya, saat hendak memperlambat laju bersepeda dapat berhenti secara perlahan dan tidak mendadak. Setelah itu, melakukan pendinginan dengan kayuhan/ pedaling perlahan kurang lebih sepuluh menit.

Tugas 2:

1. Informasi apa yang kamu peroleh dari bacaan?
2. Amatilah olahraga yang ada disekitar lingkunganmu, kemudian sebutkan olahraga-olahraga yang menyehatkan peredaran darah manusia!
3. Carilah informasi penyakit yang mengganggu organ peredaran darah beserta cara pencegahannya seperti tabel berikut!

No	Penyakit	Cara pencegahan
1.		
2.		