

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Badran

Kelas Semester : 5 / 1 (Satu)

Tema : 4. Sehat Itu Penting

Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ

Peredaran Darah Manusia

Pembelajaran ke : 1 (Satu)



OLEH  
MUHAMAD MAHMUDI, S.Pd SD  
NIP. 19670527 199301 1 003

SD NEGERI 2 BADRAN  
KOORWILCAM KEC KRANGGAN KAB.TEMANGGUNG  
PROV JAWA TENGAH  
Alamat : Jln Raya Temanggung – Secang Km 6 Badran POS 56271  
NPSN 20321291mail. Sdn2badran@gmail.com

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Badran

Kelas Semester : 5 / 1 (Satu)

Tema : 4. Sehat Itu Penting

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

Pembelajaran ke : 1 (Satu)

Alokasi Waktu : 1 x 10 Menit

### KOMPETENSI INTI

- 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
- 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
- 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

### KOMPETENSI DASAR

No	Kompetensi Dasar (KD)	Indikator
	3.4 Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	3.4.1 Menyebutkan orga peredaran darah dan fungsinya pada hewan. 3.4.2 Menunjukkan cara-cara memelihara kesehatan organ manusia.
	4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia	1.4.1 Menggambar organ peredaran darah hewan.

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
2. Siswa dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia.



## B. KEGLATAN PEMBELAJARAN

### 1. Kegiatan Awal

- a. Guru mengucapkan salam
- b. Guru mengajak berdoa dengan menugaskan kepada salah satu siswa untuk memimpin do'a terlebih dahulu sebelum Pembelajaran dimulai
- c. Guru menanyakan keadaan dan mengabsen kehadiran siswa.
- d. Guru mengingatkan kepada siswa agar selalu menjaga kesehatan terutama di era Pandemi Covid-19 ini dengan mematuhi protokol kesehatan.
- e. Guru mengaitkan pelajaran yang lalu dengan materi yang akan dibahas saat ini.
- f. Guru menanyakan kepada siswa tentang pentingnya hidup sehat.
- g. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

### 2. Kegiatan Inti

- a. Guru menjelaskan secara singkat pentingnya menjaga kesehatan organ peredaran darah pada manusia.
- b. Guru menjelaskan tentang cara menjaga atau memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.
- c. Siswa menyimak penjelasan dari guru.
- d. Guru menanyakan pemahaman siswa terhadap materi yang dijelaskan
- e. Guru membentuk kelompok untuk berdiskusi tentang pentingnya menjaga kesehatan dan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah pada manusia.
- f. Guru membagi lembar kerja diskusi kelompok
- g. Siswa mempresentasikan hasil kerja diskusi kelompok
- h. Kelompok lain menanggapi hasil presentasi kerja kelompok
- i. Guru menyuruh untuk memajang hasil kerja kelompok

### 3. Kegiatan Akhir

- a. Guru menguatkan pemahaman materi yang dipelajari
- b. Bersama-sama siswa membuat kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari.
- c. Guru membagikan soal tertulis untuk dikerjakan secara individu.
- d. Guru bersama siswa mengoreksi hasil pengerjaan tes tertulis.
- e. Guru memasukkan nilai dalam lebar tugas siswa.
- f. Guru menutup pelajaran dengan doa dan salam.

## C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Teknik Penilaian : Tes Tertulis
2. Bentuk Instrumen Penilaian : Soal Uraian

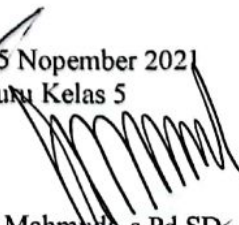
Mengetahui  
Kepala Sekolah



Muhamad Mahmudi, s.Pd SD  
NIP. 19670527 199301 1 003



Badran, 5 Nopember 2021  
Guru Kelas 5



Muhamad Mahmudi, s.Pd SD  
NIP. 19670527 199301 1 003

## LEMBAR KERJA DISKUSI

KELOMPOK : .....

NAMA ANGGOTA :

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

PETUNJUK :

Diskusikan bersama kelompokmu dan setelah selesai presentasikan didepan kelas dengan menunjuk salah satu teman sebagai pembicara.

1. Mengapa kita perlu menjaga kesehatan organ tubuh peredaran darah?
2. Sebutkan beberapa cara untuk memelihara kesehatan organ tubuh peredaran darah!

Tempat jawaban

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## KUNCI JAWABAN TES TERTULIS

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Badran

Kelas Semester : 5 / 1 (Satu)

Tema : 4. Sehat Itu Penting

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

Pembelajaran ke : 1 (Satu)

1. Pentingnya menjaga kesehatan peredaran darah karena darah merupakan cairan yang penting dalam tubuh karena mengandung nutrisi dari sistem pencernaan, bahan sisa metabolisme, hormon, zat kekebalan tubuh, dan zat lain dalam tubuh manusia, serta darah berfungsi mengangkut oksigen dan nutrisi keseluruh tubuh sehingga apabila peredaran darah tidak terganggu kita akan melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat tanpa ada gangguan
2. **1. Berolahraga Olahraga** telah dikenal luas manfaatnya untuk kesehatan tubuh, termasuk untuk peredaran darah. Untuk melancarkan aliran darah, kita tidak perlu menghabiskan waktu berjam-jam di atas treadmill, cukup dengan berjalan kaki, darah dalam tubuh Kita akan terpompa ke seluruh tubuh. Ketika Kita sudah nyaman dengan berjalan kaki, Kita dapat menantang diri untuk berangsur-angsur beralih ke olahraga lain seperti berlari, berenang, bersepeda, dan lain-lain. Peredaran darah Kita akan semakin lancar. **2. Pijat Pijat** tidak hanya membuat tubuh rileks dari stres, namun juga dapat melancarkan peredaran darah. Tekanan dalam pijat mampu menggerakkan darah melalui area yang tersumbat, sehingga sirkulasi darah menjadi lebih cepat. Pijat juga mampu mengalirkan sel darah baru dalam tubuh. Gerakan pijat membantu membuang asam laktat dari otot, serta melancarkan aliran cairan getah bening. Cairan getah bening membantu mengeluarkan sampah metabolisme dari otot dan organ dalam. Lancarnya aliran cairan ini akan membuat tekanan darah menurun dan fungsi tubuh meningkat. **3. Minum banyak air Minum**, banyak air telah kerap digaungkan di mana-mana karena segudang manfaatnya, termasuk untuk sirkulasi darah. Air membantu cairan tetap mengalir dalam tubuh Kita, termasuk pembuangan racun. **4. Minum teh hijau** Dikenal memiliki antioksidan melimpah, teh hijau dapat melancarkan peredaran darah. Teh hijau bekerja dalam tubuh Kita dengan melebarkan pembuluh darah sehingga cairan bisa mengalir dengan leluasa. Untuk mendapatkan manfaat dari teh hijau, Kita dapat meminum 2 hingga 3 cangkir per hari. **5. Menggosok tubuh setiap hari**, Menggosok tubuh secara kering efektif untuk menghilangkan kulit mati dan melancarkan peredaran darah. Kita dapat menggosok tubuh tiap pagi sebelum mandi. Mulailah dari kaki dan gosok dalam gerakan memutar hingga ke daerah jantung. Kulit Kita akan menjadi halus dan peredaran darah akan menjadi lancar. **6. Hilangkan stres**, Stres berakibat buruk untuk tubuh, termasuk untuk aliran darah. Kita dapat mencoba beberapa cara untuk menghilangkan stres, seperti melakukan yoga,

Mendengarkan musik yang menenangkan dan menghabiskan waktu dengan orang-orang terdekat juga dapat menjadi solusi mengatasi stres. **7. Mengurangi alkohol,** Kita dapat mengurangi konsumsi alkohol demi kelancaran peredaran darah. Jika Kita masih ingin mengonsumsinya, pastikan tidak lebih dari 2 minuman per hari. Mengonsumsi alkohol lebih dari itu akan mengeraskan arteri dan menghalangi aliran darah dalam tubuh. **8. Mengangkat kaki,** Mengangkat kaki bermanfaat untuk melepaskan tekanan dari pembuluh darah Kita . Mengangkat kaki secara teratur akan melancarkan peredaran darah, mengurangi bengkak pada kaki, dan membantu menguras pembuluh darah. 20 menit per hari untuk mengangkat kaki akan bermanfaat untuk aliran darah Kita . **9. Peregangan,** Peregangan tubuh berguna untuk meningkatkan aliran darah ke dalam jaringan dan organ tubuh. Kita dapat mencoba untuk bangun pagi secara teratur lalu berjalan-jalan dan melakukan peregangan. Kegiatan ini akan membantu melawan masalah sirkulasi darah, terutama bila Kita banyak menghabiskan waktu dengan duduk. **10. Mengonsumsi makanan pelancar aliran darah,** Selain beraktifitas fisik dan mengonsumsi air serta teh hijau, Kita mungkin akan mempertimbangkan makanan yang bermanfaat untuk sirkulasi darah.

## PEDOMAN SKOR PENILAIAN

### SOAL NO 1

1. Jawaban sangat sempurna skor 50
2. Jawaban agak sempurna skor 45
3. Jawaban kurang sempurna skor 40
4. Jawaban tidak sempurna skor 25

### SOAL NO 2

1. Jawaban 5 atau lebih serta penjelasan sempurna skor 50
2. Jawaban 5 atau lebih penjelasan kurang sempurna skor 45
3. Jawaban kurang dari 5 dengan penjelasan sempurna skor 40
4. Jawaban kurang dari 5 dengan penjelasan kurang sempurna skor 35
5. Jawaban tidak ada penjelasannya skor 25