

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 3 BANARANWETAN
Kelas / Semester : V / 5
Tema 4 : Sehat itu Penting
Sub Tema 3 : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Mutan Terpadu : IPA, Bahasa Indonesia
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 30 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan mengamati anak lari – lari siswa dapat menganalisis cara memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia.
2. Dengan kegiatan mengamati gambar anak bersepeda siswa dapat membuat pantun dengan tema bersepeda dapat memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia sesuai ciri ciri pantun.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru mengucapkan salam▪ Guru menanyakan kabar anak-anak dan menanyakan anak yang tidak hadir▪ Guru mengajak untuk selalu bersyukur karena diberikan kesehatan.▪ Siswa sesuai giliran maju untuk memimpin doa dengan membacakan Surat Al – Fatimah dilanjutkan menghafal pancasila. (<i>religious, nasionalis</i>)▪ Guru mengajak mencongak materi yang sudah dipelajari tentang gangguan kesehatan dan ciri – ciri pantun▪ Menyampaikan tujuan pembelajaran	5 menit
Kegiatan Inti	<p>AYO BACALAH</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Siswa membaca tek bacaan IPA, tentang cara-cara memelihara Kesehatan organ peredaran darah manusia dan Bahasa Indonesia, tentang contoh serta ciri ciri pantun. (<i>Literasi</i>)<p>AYO MENGAMATI dan MENGANALISA</p><ul style="list-style-type: none">▪ Guru menyuruh siswa untuk memegang dada sendiri untuk merasakan detak jantung ketika diam, kemudian lari-lari ditempat, apakah ada perbedaan detak jantung.▪ Dengan mengamati gambar anak lari – lari guru memandu siswa untuk menganalisa hubungan	20 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>kegiatan lari – lari untuk memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.</p> <p>AYO MENULIS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru menugaskan kelompok untuk berdiskusi : Cara memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia ▪ Guru menyuruh hasil kerja kelompok untuk kunjung kerja kelompok lain agar terjadi diskusi antar kelompok. ▪ Guru memandu siswa untuk menganalisa cara – cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dalam kehidupan sehari – hari. <p>AYO BERKARYA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru menyuruh siswa mengamati gambar anak bersepeda, agar dibuat pantun yang isinya bersepeda dapat memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia (<i>Mandiri</i>) ▪ Guru menyuruh siswa untuk membacakan hasil karya mandiri kemudian dinilai. <p>AYO MENULIS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa mengidentifikasi dan menyebutkan cara – cara memelihara kesehatan organ peredaran darah ▪ Siswa mengidentifikasi ciri-ciri pantun 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru mengarahkan siswa untuk membuat simpulan. ▪ Guru memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung dinilai ▪ Guru menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya, tentang peredaran darah hewan ▪ Siswa sesuai giliran memimpin doa Bersama dengan membaca surat Al Ashr ▪ Guru mengucapkan salam 	5 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan berlangsung
2. Penilaian Pengetahuan : tes tertulis, tes lisan dan penugasaan
3. Penilaian Keterampilan : Teknik penilaian kinerja, penilaian proyek dan portofolio

Mengetahui
Kepala Sekolah

Nganjuk, 18 November 2021
Guru Kelas V

JAKIYO, S.Pd.SD
NIP. 19700218 199912 1 001

JAKIYO, S.Pd.SD
NIP. 19700218 199912 1 001

LAMPIRAN 1
RINGKASAN MATERI

1. IPA

- Teks Bacaan

Sebagaimana ditegaskan dalam sebuah penelitian di Inggris tepatnya British Medical Association (BMA) bahwa bersepeda sejauh 20 mil dalam seminggu akan mengurangi resiko penyakit jantung koroner sebesar 50 %. Bersepeda dengan santai akan mengatur detak jantung sehingga oto-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, hormone, dan gas-gas lain. Organ peredaran darah manusia . dapat mengalami gangguan oleh penyakit maupun berbagai kelainan , diantaranya jantung koroner. Oleh karena itu, jantung perlu dijaga kesehatannya . Apa itu jantung koroner? Jantung koroner merupakan penyakit 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*.

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

NO	Penyakit	Cara Pencegahan
1	Anemia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsumsi makanan tinggi zat besi seperti kacang-kacangan, sereal, sayuran berwarna hijau dan daging merah tanpa lemak 2. Konsumsi makanan tinggi vitamin B12 seperti ditemukan pada susu, semua olahan susu, daging dan produk kedelai 3. Konsumsi makanan tinggi serat
2	Hipotensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cukupi cairan tubuh dengan memperbanyak konsumsi air untuk tubuh supaya terhindar dari dehidrasi. 2. Mengonsumsi makanan bergizi tinggi , 4 sehat 5 sempurna 3. Hindari tidur larut malam 4. Olah raga teratur
3.	Hipertensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengonsumsi makanan sehat 2. Berolah raga secara teratur 3. Mengurangi konsumsi garam dan kafein 4. Menurunkan berat badan, jika diperlukan
4.	Kanker darah	<ol style="list-style-type: none"> 1 Mengonsumsi makanan sehat 2 Rutin melakukan aktifitas fisik 3 Melakukan pemeriksaan kesehatan tubuh secara rutin 4 Perbanyak konsumsi sayuran seperti brokoli, kobis, tomat, lobak dsb
5	Varises	<ol style="list-style-type: none"> 1 Olah raga teratur

		2 Usahakan agar berat badan selalu tetap seimbang 3 Hindari untuk berdiri terlalu lama 4 Hindari penggunaan pakaian sempit atau ketat pada bagian pinggang, paha, dan kaki 5 biasakan mengkonsumsi vitamin C dan E
--	--	---

2. Bahasa Indonesia

- Nasihat bagi masyarakat secara umum bisa dilakukan melalui berbagai media seperti melalui slogan. Selain itu, nasihat bisa disampaikan melalui pantun seperti contoh berikut

<i>Indahnya persahabatan Saling menjaga dan menghormati Jagalah kesehatan badan Jangan sampai mengobati</i>
--

- Pantun berbentuk puisi, terdiri atas empat baris, berirama silang (a-b-a-b), disusun dengan irama yang indah dan memiliki makna yang penting. Pantun termasuk karya yang dapat menghibur sekaligus menegur. Pantun merupakan ungkapan perasaan dan pikiran yang disusun dengan kata – kata indah, sehingga sangat menarik untuk didengar atau dibaca. Pantun menjadi ciri khas bangsa Indonesia dalam mendidik dan menyampaikan hal – hal yang bermanfaat.
- Perhatikan contoh pantun berikut!

<i>Memang indah bunga selasih Selasih bunga tanpa getah Lingkungan asri juga bersih Belajarnya nyaman hatinya betah</i>
--

Berdasarkan pantun di atas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- Pantun memiliki satu bait yang terdiri atas 4 baris.
- Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah 9,9,10 dan 11.
- Setiap baris terdiri atas 4 kata.
- Baris yang menunjukkan sampiran yaitu:
 - Memang indah bunga selasih (baris pertama)
 - Selasih bunga tanpa getah (baris kedua)
- Baris yang menunjukkan isi yaitu :
 - Lingkungan asri juga bersih (baris ketiga)
 - Belajarnya nyaman hatinya betah (baris keempat)
- Pantun bersajak a-b-a-b
- Pantun di atas termasuk jenis pantun nasihat

LAMPIRAN 2
PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. PENILAIAN SIKAP :

Observasi selama kegiatan berlangsung

PETUNJUK

Berilah tanda centang (v) pada sikap setiap siswa yang terlihat

No	Nama Siswa	Kriteria Penilaian																			
		Sikap Spiritual								Sikap Sosial											
		Ketaatan beribadah		Perilaku Bersyukur		Kebiasaan berdoa		Toleransi		Jujur		Disiplin		Tanggung jawab		santun		peduli		Percaya diri	
		T	BT	T	BT	T	BT	T	BT	T	BT	T	BT	T	BT	T	BT	T	BT	T	BT
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					

Keterangan :

T : Terlihat

BT : Belum Terlihat

1. PENILAIAN PENGETAHUAN

Siswa mengerjakan soal-soal latihan tertulis pada buku siswa

IPA

- Ayo Menulis

Tuliskan hasil membacamu dan mencari contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta pencegahannya, bisa mencari informasi tersebut dari berbagai sumber bacaan termasuk internet. Tuliskan pada tabel seperti berikut:

NO	Penyakit	Cara pencegahan
1		
2		
3		
4		
5		

BAHASA INDONESIA

- Ayo Mengamati

Perhatikan pantun berikut ini!

Kacang goreng enak dimakan

Kue tape diberi ragi

Kalau tembok sudah dibersihkan

Jangan ada coretan lagi

1. Apa jenis pantun di atas?
2. Ada berapa baitkah pantun di atas?
3. Terdiri atas berapa bariskah bait pantun di atas?
4. Tuliskan baris yang merupakan sampiran!
5. Tuliskan pula baris yang merupakan isi pantun!
6. Tulis jawabanmu dalam bentuk tabel seperti ini!

Jenis Pantun	Jumlah bait	Jumlah baris	Baris sampiran	Baris isi pantun

2. Penilaian Ketrampilan

A. IPA

Rubrik Mempresentasikan Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia. Mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah	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
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 atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis.

A. BAHASA INDONESIA

Rubrik Mempresentasikan membuat pantun dan ciri ciri pantun

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (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.	Memenuhi 3 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan	Memenuhi 2 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan.	Memenuhi 1 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan

