

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan	: SDN Mranggen 2
Kelas / Semester	: V/ 1
Tema	: 4. Sehat Itu Penting
Sub tema	: 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pertemuan	: 1
Alokasi waktu	: 2 x 35 menit

Kompetensi Inti (KI) :

3. Memahami pengetahuan faktual, konseptual, procedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.

Kompetensi Dasar (KD):

IPA : 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

Indikator :

- Mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah
- Menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

### **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.
2. Dengan berdiskusi secara klasikal dan mengamati model penampang organ peredaran darah manusia, siswa dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.

### **II. Materi Pembelajaran**

Organ peredaran darah dan fungsinya pada manusia  
Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah

### **III. Metode Pembelajaran**

Ceramah, tanya jawab, diskusi, penugasan

### **IV. Kegiatan Pembelajaran**

#### 1. Pendahuluan

- Kegiatan dimulai dengan salam, berdoa, dan mengecek kehadiran siswa.
- Menyampaikan tujuan pelajaran dan manfaat mempelajari materi pelajaran hari ini.
- Mengaitkan materi yang telah dipelajari dengan materi yang akan dipelajari. (apersepsi)

#### 2. Kegiatan Inti

- Siswa mengamati model dan gambar organ peredaran darah manusia serta mendengarkan penjelasan guru tentang kesehatan organ peredaran darah.
- Bertanya jawab tentang berbagai gangguan pada organ peredaran darah pada manusia.
- Siswa mengamati gambar dan berdiskusi secara klasikal tentang cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia.
- Guru bersama-sama siswa menyimpulkan hasil diskusi.

#### 3. Penutup

- Melakukan refleksi bersama tentang pelajaran hari ini.
- Guru memberikan tugas rumah untuk kegiatan pada pertemuan berikutnya.
- Doa dan salam penutup.

### **V. Sumber / Media belajar**

- Buku Guru
- Buku Siswa
- Model penampang organ peredaran darah
- Gambar-gambar

### **VI. Penilaian Pembelajaran**

1. Penilaian sikap : observasi selama diskusi dan kegiatan pembelajaran berlangsung.

2. Penilaian Pengetahuan :

Prosedur : post test

Bentuk : tertulis

Instrumen : lembar soal isian singkat dan uraian (terlampir)

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Mranggen, .....2021  
Guru Kelas V

Suparmi, S.Pd.,M.Pd  
NIP 197107131993032003

Suparmi, S.Pd.,M.Pd  
NIP 197107131993032003

## Lampiran

### A. Lembar penilaian sikap

Penilaian sikap saat diskusi

No	Nama Siswa	Skor penilaian				Keterangan
		4	3	2	1	
1						Skor 4 : Dalam diskusi terlihat aktif, tanggung jawab, mempunyai pemikiran ide, berani berpendapat.
2						
3						
4.						
5.						Skor 3 : Dalam diskusi terlihat aktif, dan berani berpendapat
6.						Skor 2 : Dalam diskusi kadang-kadang berpendapat
7.						
8.						Skor 1 : Diam sama sekali tidak terlibat
Dst.						

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	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.

B. Lembar penilaian pengetahuan

I. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban singkat dan benar !

1. Kita perlu mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau dan daging merah agar kita terhindar dari gangguan kesehatan darah berupa ... .
2. Ayah Tito mendapati tekanan darahnya melebihi batas normal ketika dicek dengan tensimeter. Keadaan ayah Tito disebut ...
3. Kita dianjurkan selalu makan makanan yang sehat, sering berolah raga, dan menghindari makanan berlemak agar tidak terjadi penumpukan kolesterol pada pembuluh arteri yang menyebabkan penyakit ... .
4. Olahraga teratur, istirahat yang cukup dapat mencegah terjadinya anemia. Selain itu perlu juga mengkonsumsi vitamin ... .

II. Jawablah pertanyaan berikut ini !

Jelaskan apa saja yang kamu ketahui dengan gambar berikut dan upaya apa yang bisa dilakukan untuk mencegahnya !

No.	Gambar	Nama Penyakit	Upaya yang dilakukan untuk mencegahnya
1.			
2.			
3.			

Jawaban :

I.

1. Anemia
2. Hipertensi
3. Jantung koroner
4. A dan E

II.

1. Jantung Koroner,

Makan-makanan yang sehat, olah raga secara teratur, menghindari rokok dan minuman beralkohol, menjaga pola makan, dan mengurangi makan berlemak.

2. Varises,

Mengurangi berat badan, olah raga yang teratur, menghindari berdiri terlalu lama, Mandi dengan air hangat, konsumsi vitamin C dan E

3. Anemia,

Makan makanan mengandung zat besi; makan makanan yang membantu penyerapan zat besi seperti tomat, pepaya; mengurangi minum minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti kopi, teh; istirahat yang cukup