

Nama : Ratri Astuti, S.Pd.Si.
Sekolah : SD Wijaya Kusuma
Surel : ratriastuti.mrs@gmail.com
RPP : Kelas V
Tema/Subtema : 4/3
Pembelajaran : 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Wijaya Kusuma
 Kelas/Semester : VA/1
 Tema : 4. Sehat Itu Penting
 Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati pembacaan pantun, siswa dapat menjelaskan ciri-ciri dan isi pantun yang disajikan secara lisan.
2. Dengan menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, siswa dapat membacakan pantun yang dibuat dengan lafal dan intonasi yang tepat.
3. Dengan mengamati gambar dan tanya jawab, siswa dapat menyebutkan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan tepat.
4. Dengan berdiskusi tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah, siswa dapat mempresentasikan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan percaya diri.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	1. Guru memberikan salam 2. Guru mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing, dipimpin salah satu siswa yang bertugas. 3. Guru mengecek kesiapan diri dengan mengisi lembar kehadiran dan memeriksa kerapian pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran dan kebersihan kelas. 4. Menyanyikan lagu "Dari Sabang Sampai Merauke" 5. Melaksanakan Tepuk PPK, Salam PPK dan Branding Sekolah 6. Kegiatan Literasi <ul style="list-style-type: none"> - Guru membaca teks berjudul "Manfaat Olahraga terhadap Peredaran Darah" - Siswa menjawab pertanyaan yang ada secara lisan. 7. Guru menyampaikan tema dan subtema yang akan dipelajari 8. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai 9. Kegiatan apersepsi : Guru mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. (Pada subtema sebelumnya kita sudah mempelajari tentang ciri-ciri pantun, pada pembelajaran ini kalian akan membuat sebuah pantun dan membacakannya. Selain itu kemarin kita juga belajar tentang gangguan pada organ peredaran darah, nanti kalian akan	2 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>berdiskusi bagaimana cara memelihara organ peredaran darah, agar terhindar dari penyakit dan gangguan organ peredaran darah)</p> <p>10. Guru menyampaikan lingkup dan teknik penilaian yang akan di gunakan. (Untuk penilaian pengetahuan, kalian nanti akan mengerjakan soal latihan, dan untuk penilaian pantun akan dinilai isi dan pembacaan pantun. Untuk kegiatan berdiskusi dan presentasi akan dinilai keaktifan, hasil diskusi dan kepercayaan diri)</p>	
Inti	<p>➤ Guru membacakan sebuah pantun:</p> <p>Pandai berkata pandai bertutur Lama-lama orang pun gerah Lakukanlah olahraga teratur Agar sehat peredaran darah</p> <p>➤ Siswa mengidentifikasi ciri-ciri pantun, jenis pantun, isi dan amanat pantun secara lisan</p> <p>➤ Guru menjelaskan cara membaca pantun dan memberi contoh</p> <p>➤ Siswa membuat sebuah pantun dengan tema “memelihara kesehatan”</p> <p>➤ Siswa membacakan pantun yang dibuatnya</p> <p>➤ Siswa mengerjakan soal latihan di LKPD</p> <p>➤ Guru mengoreksi dan memberikan penilaian</p> <p>➤ Guru menunjukkan gambar orang yang bersepeda</p> <p>➤ Siswa menjawab pertanyaan yang diajukan guru</p> <p>➤ Siswa membaca teks tentang manfaat bersepeda dan gangguan organ peredaran darah</p> <p>➤ Siswa berdiskusi kelompok tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah</p> <p>➤ Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya.</p> <p>➤ Guru memberikan konfirmasi dan apresiasi</p> <p>➤ Siswa mengerjakan soal latihan di LKPD</p> <p>➤ Guru mengoreksi dan memberikan penilaian</p>	7 menit
Penutup	<p>➤ Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini</p> <p>➤ Guru memberikan penguatan dan kesimpulan</p> <p>➤ Penugasan dirumah</p> <p>➤ Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan nasionalisme, persatuan, dan toleransi.</p> <p>➤ Doa penutup di pimpin oleh salah satu siswa.</p> <p>➤ Guru menutup dengan salam.</p>	1 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Instrumen untuk penilaian sikap percaya diri

LEMBAR OBSERVASI SIKAP

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir sikap	Tindak Lanjut

❖ **Kriteria Penilaian Sikap Percaya Diri**

Percaya Diri		
Kriteria	Keterangan	Predikat
1 : Tidak mudah putus asa	Memenuhi 4 kriteria	SB (Sangat Baik)
2 : Tidak canggung dalam bertindak	Memenuhi 3 kriteria	B (Baik)
	Memenuhi 1-2 kriteria	C (Cukup)
3 : Berani presentasi di depan kelas	Kriteria tidak muncul	PB (Perlu Bimbingan)
4 : Berani berpendapat , bertanya, atau menjawab pertanyaan		

2. Penilaian Pengetahuan dan Keterampilan

a. Bahasa Indonesia

1) Pengetahuan

- Bentuk penilaian : tes
 - Teknik penilaian : tes tertulis
 - Instrumen : soal PG, Isian, Uraian
- Soal di Buku LKPD kegiatan 3 (terlampir)
Kunci dan Penskoran

No	Kunci	Skor
1	A	1
2	B	1
3	C	1
4	C	1
5	C	1
6	1 dan 2	2
7	Nasehat	2
8	Berolahraga	2
9	Baris 1 dan 2 sampiran, baris 3 dan 4 isi	4
10	Mengajak kita untuk menjaga kesehatan, karena kesehatan itu berharga	5

$$Skor = \frac{\text{jumlah nilai}}{\text{nilai maksimal}} \times 100$$

2) Keterampilan

- Bentuk penilaian : non tes
- Teknik penilaian : tes unjuk kerja
- Instrumen : Membuat dan membaca Pantun

Rubrik penilaian

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Isi dan Pengetahuan: Hasil yang dibuat oleh siswa	Sesuai dengan ciri-ciri pantun, yaitu: <ul style="list-style-type: none"> • Pantun bersajak a-b-a-b. • Satu bait terdiri atas empat baris. • Tiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata. • Terdapat sampiran pada dua baris pertama dan isi pada dua baris berikutnya. 	Memenuhi 3 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan.	Memenuhi 2 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan.	Memenuhi 1 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan.
Cara membacakan pantun.	<ul style="list-style-type: none"> • Lafal jelas. • Intonasi tepat. • Ekspresi sesuai. 	Memenuhi 2 kriteria dari 3 kriteria yang ditetapkan.	Memenuhi 1 kriteria dari 3 kriteria yang ditetapkan.	Tidak memenuhi ketiga kriteria.

$$Skor = \frac{\text{jumlah nilai}}{\text{nilai maksimal}} \times 100$$

Lembar Penilaian Pantun

No	Nama	Pembuatan Pantun		Pembacaan Pantun			Jumlah nilai
		Isi	Sesuai ciri	Lafal	Intonasi	Ekspresi	

b. IPA

1) Pengetahuan

- Bentuk penilaian : tes
 - Teknik penilaian : tes tertulis
 - Instrumen : soal PG, Isian, Uraian
- Soal di Buku LKPD kegiatan 5 (terlampir)
Kunci dan Penskoran

No	Kunci	Skor
1	B	1
2	A	1
3	Jantung koroner	2
4	Zat besi	2
5	Berolahraga teratur, mengonsumsi makanan bergizi, mengurangi makanan berkolesterol, tidak merokok	4

$$Skor = \frac{\text{jumlah nilai}}{\text{nilai maksimal}} \times 100$$

2) Keterampilan

- Bentuk penilaian : non tes
- Teknik penilaian : tes unjuk kerja
- Instrumen : Berdiskusi cara mencegah penyakit yang mengganggu organ peredaran darah dan mempresentasikannya

Rubrik penilaian individu dan kelompok

Kriteria	Rentang Nilai
Menyelesaikan tugas kelompok	0 – 30
Hasil tugas relevan	0 – 30
Kerjasama kelompok	0 – 20
Keaktifan menyampaikan pendapat	0 – 20

Lembar Penilaian

No	Nama	Menyelesaikan tugas	Hasil tugas	Kerjasama	Keaktifan	Jumlah

$$Skor = \frac{\text{jumlah nilai}}{\text{nilai maksimal}} \times 100$$

Mengetahui,
Kepala SD Wijaya Kusuma

Danau Seluluk, 5 Januari 2022
Guru Kelas VA

Syahril Mubarak

Ratri Astuti, S.Pd.Si.

Teks Literasi

Manfaat Olahraga terhadap Peredaran Darah

Darah berfungsi mengantarkan oksigen dan berbagai zat yang bermanfaat untuk menjaga fungsi organ-organ di dalam tubuh. Sirkulasi darah yang lancar berarti darah dapat mengalir dengan baik ke seluruh bagian tubuh yang membutuhkannya. Oleh karena itu, menjaga kelancaran sirkulasi darah merupakan hal yang perlu dilakukan supaya tubuh dapat berfungsi secara optimal.

- 1) *Jelaskan fungsi darah?*
- 2) *Apa pengertian sirkulasi darah?*

Manfaat olahraga terhadap sirkulasi darah dapat dirasakan secara langsung atau dalam jangka panjang. Berikut adalah kedua manfaat tersebut:

1. Manfaat jangka pendek (langsung)

Pada waktu berolahraga, detak jantung akan meningkat sehingga bisa memompa darah lebih keras. Kondisi ini juga dapat meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh dan darahpun bisa mengalir lebih cepat.

2. Manfaat jangka panjang

Berolahraga secara rutin setiap harinya dapat bermanfaat dalam memperkuat jantung dan menjaga kesehatan pembuluh darah. Orang yang aktif berolahraga terbukti secara ilmiah memiliki tekanan darah dan kadar trigliserida lebih rendah, sensitivitas insulin yang lebih tinggi, serta resiko obesitas yang lebih rendah. Olahraga secara rutin juga dapat membantu menjaga kesehatan dan menurunkan resiko penyakit kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah) yang menimbulkan masalah pada sirkulasi darah.

- 3) *Jelaskan manfaat olahraga secara langsung terhadap sirkulasi darah!*

Jenis-jenis olahraga apa yang direkomendasikan untuk menjaga memperlancar peredaran darah? Beberapa latihan berikut dapat membantu menjaga kesehatan sirkulasi darah anda.

1. Jalan cepat

Untuk bisa mendapatkan manfaat olahraga terhadap sirkulasi darah, cukup lakukan jalan cepat selama 20 – 30 menit setiap harinya selama satu minggu.

2. Latihan pernapasan

Manfaat olahraga terhadap sirkulasi darah juga bisa dirasakan dengan melakukan yoga atau latihan pernapasan lainnya. Pernapasan diafragma dalam dapat mendorong aliran darah menuju dada dan jantung.

3. Mengangkat kaki ke atas dinding

Sirkulasi darah yang buruk sering menyebabkan area yang paling jauh dari jantung, misalnya kaki, memiliki sirkulasi darah yang lambat. Mengangkat kaki ke atas dinding merupakan salah satu cara untuk meningkatkan aliran darah dari kaki.

4. Angkat beban

Lakukan angkat beban selama dua atau tiga kali dalam seminggu. Selain meningkatkan sirkulasi darah, angkat beban juga dapat menurunkan tekanan darah dan menjaga kesehatan jantung.

- 4) *Sebutkan 3 olahraga sederhana untuk membantu kelancaran sirkulasi darah!*

- 5) *Jelaskan manfaat angkat beban!*

Sumber: <https://web.archive.org/web/20201214045030/https://www.sehatq.com/artikel/besarnya-manfaat-olahraga-terhadap-sirkulasi-darah>, diunduh 19 Maret 2021

Tema

4

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama :
Tema : 4. Sehat Itu Penting
Subtema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Kelas/Semester : V/1
Tahun Pelajaran : 2021/2022

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Tujuan Pembelajaran
Bahasa Indonesia	3.6. Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan. 4.6. Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.	1. Dengan mengamati pembacaan pantun, siswa dapat menjelaskan ciri-ciri dan isi pantun yang disajikan secara lisan dengan benar. 2. Dengan menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, siswa dapat membacakan pantun yang dibuat dengan lafal dan intonasi yang tepat.
IPA	3.4. Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah. 4.4. Menyajikan karya tentang organ peredaran darah manusia.	1. Dengan mengamati gambar dan tanya jawab, siswa dapat menyebutkan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan tepat. 2. Dengan berdiskusi tentang cara mencegah penyakit yang mengganggu organ peredaran darah, siswa dapat mempresentasikan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan percaya diri.

I. KEGIATAN 1 → Mengidentifikasi pantun

A. Bacalah pantun di bawah ini!

Pandai berkata pandai bertutur
Lama-lama orang pun gerah
Lakukanlah olahraga teratur
Agar sehat peredaran darah

B. Identifikasilah jenis pantun, ciri-ciri pantun, dan isi pantun melalui diskusi kelas yang akan dibimbing gurumu!

II. KEGIATAN 2 → Membuat dan membaca pantun

- A. Buatlah sebuah pantun dengan tema “Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah”. Pantun yang kamu buat harus sesuai dengan ciri-ciri pantun. Tuliskan pantunmu pada kolom di bawah ini!

- B. Bacalah pantun yang kamu buat, dengan mengikuti petunjuk di bawah ini!

Cara membaca Pantun :

1. Membaca pantun dengan seksama
2. Bacalah pantun dengan intonasi atau lagu kalimat
3. Tandailah kata-kata pada pantun dengan tanda berikut:
 - a. Ucapan datar : —
 - b. Intonasi naik : ↗
 - c. Intonasi turun : ↘
 - d. Berhenti sebentar : /
 - e. Berhenti lama : //
4. Bacalah pantun yang sudah diberi tanda
 - a. Bacalah dengan suara yang jelas
 - b. Mengucapkan kata demi kata dengan tepat
 - c. Setiap baris menjadi dua bagian
 - d. Irama baris pertama sama dengan baris ketiga

Perhatikan contoh pantun berikut :

Pergi ke hulu / menggunakan rakit /

_____ ↗
rakit dibawa / dengan sekuter //

_____ ↘
Jaga kesehatan / sebelum sakit /

_____ ↗
timbul gejala / langsung ke dokter //

III. KEGIATAN 3 → Mengerjakan soal

- A. Kerjakan soal-soal di bawah ini!
1. Tanda intonasi digunakan untuk mempermudah ...
 - a. pembacaan pantun
 - b. penyimakan pantun
 - c. pembuatan pantun
 - d. penulisan pantun
 2. Dalam pantun tanda ↗ dibaca dengan ...
 - a. intonasi turun
 - b. intonasi naik
 - c. datar
 - d. berhenti lama

3. Bacalah pantun di bawah ini!

Ke pasar baru beli kacamata
Dengan semangat sambil berlari
Jagalah selalu kesehatan kita
Dengan olahraga setiap hari

Pantun di samping termasuk jenis pantun

- a. Jenaka
- b. Teka-teki
- c. Nasihat
- d. Anak-anak

4. Perhatikan pantun berikut ini!

Beli baju bercorak jingga
Cari pepaya di tengah sawah
Aku bersorak tanda bahagia
Melihat ayah bawa hadiah

Ekspresi yang tepat untuk menggambarkan pantun tersebut adalah

- a. Sedih
- b. Galau
- c. Gembira
- d. misterius

5. Bacalah pantun di bawah ini!

Cari makan ke arah dapur
Ada nasi tinggal sedikit
Pola makan harus diatur
Agar tubuh tidak mudah sakit

Amanat dari pantun di atas adalah

- a. Makan nasi dapat menghilangkan lapar walau sedikit
- b. Makan nasi bisa mencegah sakit jika selalu teratur
- c. Mengatur pola makan itu penting agar tubuh tidak mudah sakit
- d. Agar tubuh tidak mudah sakit maka harus makan dengan nasi

6. Sampiran pantun dapat ditemui pada larik dan

Pantun berikut untuk soal nomor 7 dan 8

Kemiri bagus tidak berserbuk
Disimpan dalam wadah warna jingga
Meski senggang ataupun sibuk
Sediakan waktu untuk berolahraga

7. Pantun tersebut termasuk pantun

8. Amanat pantun di atas adalah ajakan untuk

9. Tentukan bagian-bagian pantun berikut!

Aladin berkayuh sampan bersama Fizi
Meluncur cepat untuk berlabuh
Selain makanan yang bergizi
Berjemur tingkatkan imunitas tubuh

10. Tentukan isi pantun berikut!

Pergi ke pasar membeli ketan
Tak lupa diberi santan juga
Mari kita jaga kesehatan
Karena itu sangat berharga

IV. KEGIATAN 4 → Berdiskusi

A. Amati gambar di bawah ini lalu bacalah teks di bawahnya!



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 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. Akibatnya, suplai darah (oksigen) ke otot jantung berkurang sehingga jantung tidak dapat bekerja optimal.

Saat jantung melemah, akan berdampak fatal bagi seluruh tubuh. Jantung tidak dapat menyuplai kebutuhan darah ke seluruh tubuh dengan optimal. Akibatnya, kesehatan tubuh terganggu. Selain kolesterol, penyakit jantung koroner dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, mengurangi makanan berkolesterol, olahraga teratur, menghindari stress, tidak merokok, tidak mengonsumsi alcohol, dan menerapkan pola hidup sehat.

B. Duduklah bersama dengan kelompokmu.

C. Diskusikanlah hal-hal yang dapat kita lakukan untuk mencegah penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah manusia! Sebagai referensi untuk mengetahui penyakit yang mengganggu organ peredaran darah selain jantung koroner kamu bisa membaca materi di bawah ini!

❖ Gangguan yang Berhubungan dengan Darah

1. Anemia (kurang darah)
Anemia adalah suatu keadaan darah kekurangan hemoglobin, zat besi maupun eritrosit (sel darah merah). Anemia disebabkan oleh volume darah dalam tubuh kurang dari ukuran normal.
2. Leukemia
Leukimia adalah suatu kelainan atau penyakit karena jumlah sel darah putih (leukosit) dalam tubuh meningkat tidak terkendali.
3. Talasemia
Talasemia adalah penyakit keturunan karena adanya sel darah merah (eritrosit) yang tidak normal. Sel darah merah berbentuk bulan sabit. Sel darah merah mudah rapuh, mudah pecah dan cepat rusak mengakibatkan penderita selalu kekurangan sel darah merah.
4. Hemofilia
Hemifilia adalah kelainan pada darah yang ditandai dengan darah sulit membeku

❖ Gangguan yang Berhubungan dengan Jantung

1. Jantung Koroner
Jantung koroner adalah gangguan jantung yang disebabkan adanya penyempitan atau penyumbatan pembuluh darah yang mengarah ke jantung. Akibatnya otot jantung tidak dapat bekerja optimal (terganggu) sehingga dapat memicu **serangan jantung**.
2. Gagal Jantung
Penyakit jantung paling menakutkan, dimana jantung penderita berdetak tidak normal.
3. Perikarditis
Perikarditis adalah peradangan pada lapisan jantung

❖ **Gangguan yang Berhubungan dengan Pembuluh Darah**

1. Hipertensi dan Hipotensi
Hipertensi (darah tinggi) adalah naiknya tekanan darah di atas normal.
Hipotensi (darah rendah) adalah turunnya tekanan darah di bawah normal.
2. Varises
Varises adalah pelebaran pembuluh balik (vena). Varises sering terjadi di tubuh bagian bawah seperti betis. Jika pelebaran pembuluh darah terjadi di sekitar anus disebut ambeien/hemoroid/wasir.
3. Sklerosis
Sklerosis adalah penyakit pengerasan atau penebalan **pembuluh nadi/arteri**. Penyebabnya karena endapan lemak dan zat kapur. Sklerosis akibat endapan lemak disebut aterosklerosis, sedangkan karena kapur disebut arteriosklerosis
4. Stroke
Stroke adalah gangguan sistem saraf yang disebabkan adanya gangguan pada pembuluh darah di otak. Akibatnya aliran darah ke otak terhambat sehingga fungsi otak terganggu.

D. Tuliskan hasil diskusimu pada kolom di bawah ini, lalu presentasikan di depan kelas!

No	Penyakit	Cara Pencegahan
1		
2		
3		
4		
5		

Cara pencegahan penyakit yang mengganggu organ peredaran darah juga menunjukkan perilaku untuk memelihara kesehatan peredaran darah kita.

V. Kegiatan 5 → Mengerjakan soal

Kerjakan soal latihan di bawah ini!

1. Makanan merupakan salah satu faktor penyebab gangguan sistem peredaran darah dan jenis makanan berlemak dapat mengakibatkan ...
 - a. aliran darah menjadi lancar
 - b. penyempitan pembuluh darah
 - c. oksigen terikat kuat dalam darah
 - d. organ peredaran darah menjadi kuat
2. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut.
 - 1) Melakukan olahraga secara rutin dan teratur
 - 2) Mengonsumsi makanan mengandung zat besi
 - 3) Mengonsumsi makanan berlemak (kolesterol)
 - 4) Tidak merokok
 - 5) Mengonsumsi alkohol
 Upaya untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah ditunjukkan oleh angka ...
 - a. 1, 2, dan 4
 - b. 1, 3, dan 4
 - c. 2, 3, dan 5
 - d. 3, 4, dan 5
3. Penyumbatan pembuluh darah arteri koroner sehingga jantung kekurangan suplai makanan dan oksigen dapat mengakibatkan penyakit
4. Anemia dapat disebabkan karena kurang mengonsumsi makanan yang mengandung
5. Sebutkan 4 cara untuk memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia!