



# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

**KELAS V**

**TOPIK**

**SEHAT ITU PENTING**

*Oleh*

**OLIVA BALA, S.Pd.SD**



**SD INPRES PELIBALER**

**SD IN**

**ALER**

**DESA WOLONTERANG  
KECAMATAN DORENG  
KABUPATEN SIKKA  
NUSA TENGGARA TIMUR**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SDI Pelibaler  
Kelas / Semester : V / 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

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 dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| KEGIATAN    | DESKRIPSI KEGIATAN   | ALOKASI WAKTU |
|-------------|--|---------------|
| Pendahuluan | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Salam pembuka</li><li>➤ Doa pembuka</li><li>➤ Melakukan presensi</li><li>➤ Menyampaikan pentingnya menjaga protokol kesehatan (<i>Disiplin</i>)</li><li>➤ Menyanyikan lagu Sehat itu penting (<i>Gubahan lagu Naik-naik ke puncak gunung</i>)</li><li>➤ Apersepsi</li><li>➤ Penyampaian Topik, sub topik dan tujuan</li></ul>  | 2 menit       |
| Inti        | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Guru meminta siswa membaca buku yang berkaitan dengan organ peredaran darah manusia</li><li>➤ Guru meminta siswa untuk menyebutkan jenis-jenis penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia</li><li>➤ Guru memberikan penguatan atas jawaban siswa</li><li>➤ Guru mengajak siswa menonton video cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia</li><li>➤ Guru meminta siswa menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia</li><li>➤ Guru memberikan penguatan atas jawaban siswa</li></ul> | 8 menit       |
| Penutup     | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Guru dan siswa menarik kesimpulan</li><li>➤ Guru memberikan soal evaluasi</li><li>➤ Guru dan siswa merefleksikan kegiatan pembelajaran</li><li>➤ Doa penutup</li><li>➤ Salam penutup</li></ul>   | 2 menit       |

### C. PENILAIAN (ASESMEN)

- Teknik Penilaian (*Terlampir*)
  - Penilaian Sikap  
Observasi
- Penilaian Kompetensi Pengetahuan (*Terlampir*)
  - Tes Tertulis  
Isian / Uraian

• **Penilaian Kompetensi Keterampilan (Terlampir)**

➤ *Observasi*

Mengetahui  
Kepala SDI Pelibaler



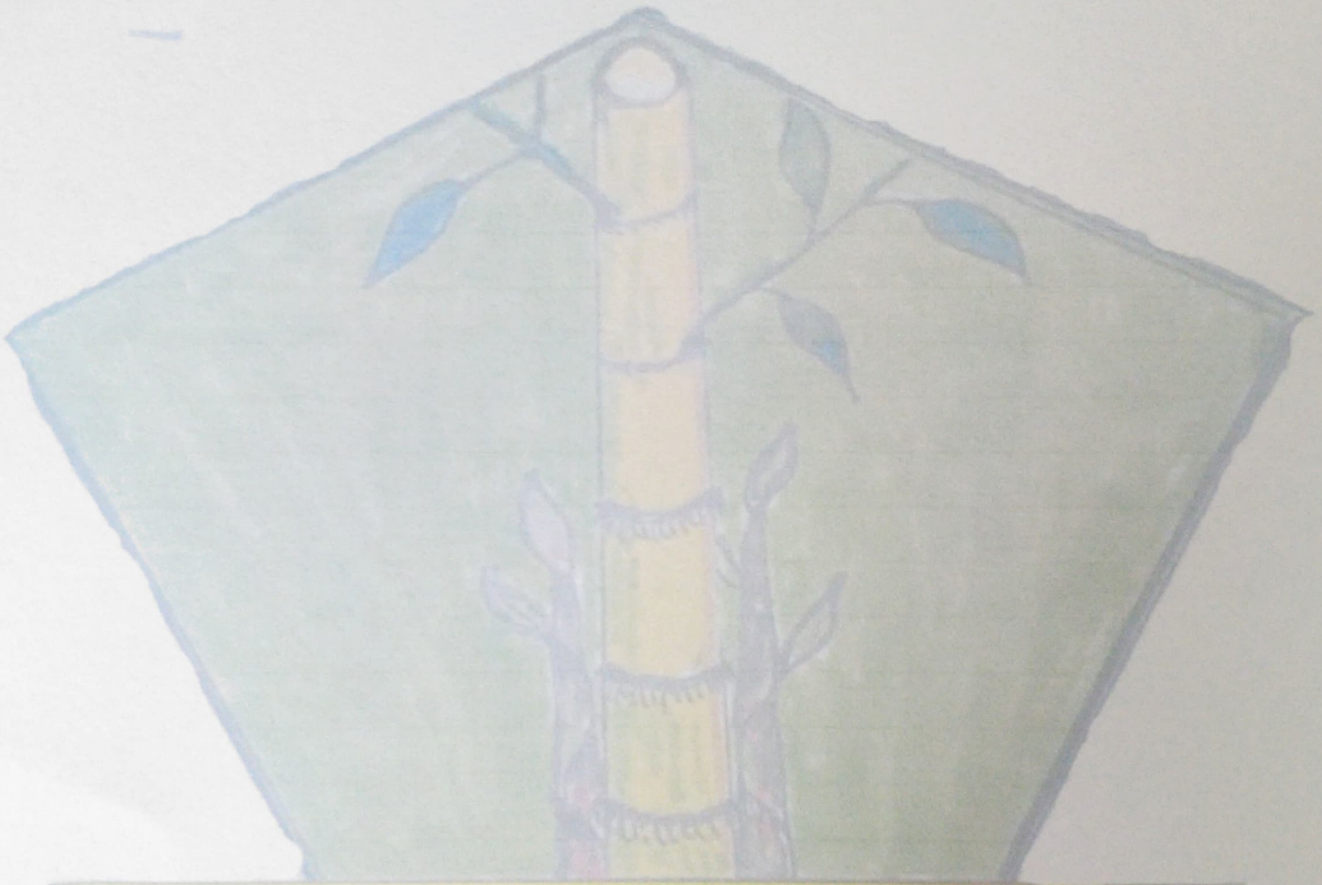
*[Signature]*  
**Oliva Bala, S.Pd.SD**

NIP. 196909101994032011

Wolomapa, 23 November 2021  
Guru Kelas V

*[Signature]*  
**Oliva Bala, S.Pd.SD**

NIP 196909101994032011



**SD INPRES PELIBALER**

## LAMPIRAN

### 1. Lagu

#### SEHAT ITU PENTING

(Gubahan lagu Naik-naik ke puncak gunung)

*Ayo kawan kita belajar  
Menjaga kesehatan  
Karena sehat itu penting  
Tuk kehidupan kita  
Ayo makan yang bergizi  
Istirahat yang cukup  
Dan jangan lupa berolahraga  
Agar badan tetap sehat*

### 2. Video

Link :

- <https://www.youtube.com/watch?v=oOKjp9JQMzk>
- [https://www.youtube.com/watch?v=IZVS5m\\_wr2M](https://www.youtube.com/watch?v=IZVS5m_wr2M)

### 3. Rangkuman Materi

- Penyakit yang menyerang pada peredaran darah manusia
  1. **Jantung koroner**  
Penyakit ini merupakan penyebab kematian nomor satu di Indonesia dan dunia
  2. **Stroke**  
Adalah kematian jaringan otak akibat tidak adanya suplai darah ke otak
  3. **Varises**  
Melebarnya pembuluh darah vena
  4. **Wasir / Ambeien**  
Pelebaran pembuluh darah dekat anus
  5. **Anemia**  
Kurang darah akibat sel darah merah tidak berfungsi di dalam tubuh
  6. **Hipertensi**  
Tekanan darah tinggi
  7. **Hipotensi**  
Tekanan darah terlalu rendah menyebabkan penyakit hilangnya kesadaran (*shock*)

#### ➤ Cara Menjaga Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia

1. **Konsumsi Makanan yang Baik untuk Peredaran Darah**  
Makanan yang mengandung nitrit oksida dapat melebarkan pembuluh darah dan membuat aliran darah lebih efektif. Nitrit oksida bisa ditingkatkan dengan mengkonsumsi kacang kenari, bit, dan kunyit. Beberapa makanan lain yang juga mengandung nitrit oksida adalah buah delima, cabai, dan sayuran hijau.
2. **Berhenti Merokok**  
Rokok mengandung berbagai bahan aktif yang sangat berbahaya, salah satunya nikotin. Bahan ini terkandung di dalam semua jenis rokok, mulai dari rokok tradisional, elektrik, sampai yang tanpa asap. Paparan nikotin di dalam tubuh bisa merusak pembuluh darah dan bahkan mengentalkan darah hingga mengganggu sirkulasi.

### 3. Menjaga Berat Badan yang Ideal

Berat badan ideal akan menghindarkanmu dari risiko obesitas, yang bisa memicu penumpukan plak di pembuluh arteri. Untuk mendapatkan berat badan yang ideal, konsumsilah makanan dan minuman dengan gizi yang seimbang dan hindari makanan yang bisa meningkatkan lemak dan kolesterol jahat di tubuh.

### 4. Rutin Berolahraga

Dengan rutin berolahraga, maka pembuluh darah akan mampu untuk melebar dan bekerja lebih efektif. Saat berolahraga, jantung memberikan respons dengan memompa lebih banyak darah ke seluruh bagian tubuh, agar bisa memperlancar peredaran darah.

### 5. Istirahat yang cukup

Istirahat yang cukup dapat mencegah tekanan darah tinggi

### 6. Kelola Stres dengan Baik

Selama hidup sebagai orang waras, stres memang tidak mungkin dihindari. Namun, perlu diketahui bahwa saat kamu stres, pembuluh darah akan menyempit, hingga mengganggu sirkulasi darah.

Oleh karena itu, kelola stresmu agar tidak jadi berlarut-larut. Untuk mengelolanya, bisa bermeditasi, menikmati segelas teh hangat, menonton film favorit, atau hal-hal lainnya yang membuatmu bahagia.

Sumber : <https://kumparan.com/berita-update/5-cara-menjaga-kesehatan-organ-peredaran-darah-manusia-1wJrMPfciM7/full>

## 4. Penilaian / Asesmen

### ➤ Sikap

#### LEMBAR PENGAMATAN PENILAIAN SIKAP PENILAIAN OBSERVASI

#### Rubrik:

##### *Indikator sikap aktif dalam pembelajaran:*

1. Kurang baik *jika* menunjukkan sama sekali tidak ambil bagian dalam pembelajaran
2. Cukup *jika* menunjukkan ada sedikit usaha ambil bagian dalam pembelajaran tetapi belum ajeg/konsisten
3. Baik *jika* menunjukkan sudah ada usaha ambil bagian dalam pembelajaran tetapi belum ajeg/konsisten
4. Sangat baik *jika* menunjukkan sudah ambil bagian dalam menyelesaikan tugas kelompok secara terus menerus dan ajeg/konsisten

##### *Indikator sikap jujur:*

1. Tidak pernah jujur dalam bersikap dan bertutur kata kepada guru dan teman
2. Kadang-kadang jujur dalam bersikap dan bertutur kata kepada guru dan teman
3. Sering jujur dalam bersikap dan bertutur kata kepada guru dan teman
4. Selalu jujur dalam bersikap dan bertutur kata kepada guru dan teman

##### *Indikator sikap tanggungjawab:*

1. Tidak pernah bertanggungjawab dalam bersikap dan bertindak terhadap guru dan teman
2. Kadang-kadang bertanggungjawab dalam bersikap dan bertindak terhadap guru dan teman
3. Sering bertanggungjawab dalam bersikap dan bertindak terhadap guru dan teman
4. Selalu bertanggungjawab dalam bersikap dan bertindak terhadap guru dan teman

##### *Indikator sikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif.*

1. Kurang baik *jika* sama sekali tidak bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif.
2. Cukup *jika* menunjukkan ada sedikit usaha untuk bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif tetapi masih belum ajeg/konsisten
3. Baik *jika* menunjukkan sudah ada usaha untuk bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif tetapi masih belum ajeg/konsisten.
4. Sangat baik *jika* menunjukkan sudah ada usaha untuk bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif secara terus menerus dan ajeg/konsisten.

##### *Indikator sikap Disiplin:*

1. Tidak pernah disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran
2. Kadang-kadang disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran
3. Sering disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran
4. Selalu disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran

Bubuhkan tanda ✓ pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

| No | Nama Siswa | Sikap |   |   |    |       |   |   |    |               |   |   |    |         |   |   |    |          |   |   |    |  |
|----|------------|-------|---|---|----|-------|---|---|----|---------------|---|---|----|---------|---|---|----|----------|---|---|----|--|
|    |            | Aktif |   |   |    | Jujur |   |   |    | Tanggungjawab |   |   |    | Toleran |   |   |    | Disiplin |   |   |    |  |
|    |            | K     | C | B | SB | K     | C | B | SB | K             | C | B | SB | K       | C | B | SB | K        | C | B | SB |  |
| 1  |            |       |   |   |    |       |   |   |    |               |   |   |    |         |   |   |    |          |   |   |    |  |
| 2  |            |       |   |   |    |       |   |   |    |               |   |   |    |         |   |   |    |          |   |   |    |  |
| 3  |            |       |   |   |    |       |   |   |    |               |   |   |    |         |   |   |    |          |   |   |    |  |
| 4  |            |       |   |   |    |       |   |   |    |               |   |   |    |         |   |   |    |          |   |   |    |  |

K : Kurang      C: Cukup      B: Baik      SB : Baik Sekali

**REKAPITULASI PENILAIAN SIKAP – OBSERVASI**

| NO | NAMA SISWA | SIKAP |       |               |         |          | Skor Rata-rata |
|----|------------|-------|-------|---------------|---------|----------|----------------|
|    |            | Aktif | Jujur | Tanggungjawab | Toleran | Disiplin |                |
| 1  |            |       |       |               |         |          |                |
| 2  |            |       |       |               |         |          |                |
| 3  |            |       |       |               |         |          |                |
| 4  |            |       |       |               |         |          |                |

➤ **Pengetahuan**

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

INDIVIDU

**Tema** : 4. Sehat Itu Penting  
**Sub Tema** : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
**Nama** : .....  
**Kelas / Semester** : V / I  
**Hari/Tanggal** : Rabu, 24 November 2021

**JAWABLAH PERTANYAAN-PERTANYAAN DI BAWAH INI DENGAN BENAR!**

1. Tulislah lima jenis penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia!
2. Apa penyebab orang menderita penyakit ambeien/wasir?
3. Apa nama penyakit yang menyebabkan kematian jaringan otak akibat tidak adanya suplai darah ke otak?
4. Apa penyebab orang menderita penyakit anemia?
5. Peran jantung sebagai pemompa darah sangat dipengaruhi oleh terbentuknya koordinasi otot-otot tubuh, terutama otot jantung. Untuk itu, kamu hendaknya pandai menjaga kesehatan organ peredaran darah seperti jantung. Bagaimana cara kita untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah?

➤ **Keterampilan  
Rubrik**

| Aspek   | Sangat Baik   | Baik  | Cukup   | Perlu Bimbingan  |
|---|---|---|---|--|
|   | 4   | 3   | 2   | 1  |
| A. Mengetahui berbagai cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia | Menjelaskan berbagai cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia | Menjelaskan sebagian besar cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia | Menjelaskan sebagian kecil cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia | Belum mampu menjelaskan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia |
| B. Mempraktikkan berbagai gerakan untuk melancarkan peredaran darah         | Mempraktikkan berbagai gerakan untuk melancarkan peredaran darah          | Mempraktikkan sebagian besar gerakan untuk melancarkan peredaran darah          | Mempraktikkan sebagian besar gerakan untuk melancarkan peredaran darah          | Belum dapat mempraktikkan gerakan untuk melancarkan peredaran darah          |

Bubuhkan tanda  $\checkmark$  pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

| No | Nama Siswa | Keterampilan   |   |   |   |  |   |   |   |
|----|------------|--|---|---|---|--|---|---|---|
|    |            | Mengetahui berbagai cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia |   |   |   | Mempraktikkan berbagai gerakan untuk melancarkan peredaran darah |   |   |   |
|    |            | SB   | B | C | K | SB   | B | C | K |
| 1  |            |  |   |   |   |  |   |   |   |
| 2  |            |  |   |   |   |  |   |   |   |
| 3  |            |  |   |   |   |  |   |   |   |
| 4  |            |  |   |   |   |  |   |   |   |
| 5  |            |  |   |   |   |  |   |   |   |

**REKAPITULASI PENILAIAN KETERAMPILAN**

| No | Nama Siswa | Keterampilan   |  | Skor Rata-rata |
|----|------------|--|--|----------------|
|    |            | Mengetahui berbagai cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia | Mempraktikkan berbagai gerakan untuk melancarkan peredaran darah |                |
| 1  |            |  |  |                |
| 2  |            |  |  |                |
| 3  |            |  |  |                |
| 4  |            |  |  |                |
| 5  |            |  |  |                |