

**RENCANA PELAKSANAAN PELATIHAN**  
**SIMULASI KEGIATAN PEMBELAJARAN CALON PENGAJAR PRAKTIK**  
**ANGKATAN V**  
**SD NEGERI 25 PANAİKANG**

<b>MATA PELAJARAN : ILMU PENGETAHUAN ALAM</b>	
Kelas : 5 (Lima)	Alokasi Waktu : 10 Menit
Semester : I (Satu)	Hari/ tanggal :
Tema : 4 Sehat Itu Penting	Tempat Belajar : Ruang Kelas/ Lingkungan Sekolah
Sub Tema : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari	
<b>MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA</b>	
<b>Kompetensi Dasar</b>	
3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	
4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia	
<b>Indikator</b>	
3.4.1 Mampu menyebutkan gangguan yang dipengaruhi organ peredaran darah manusia secara rinci	
4.4.1 Mampu mempersentasikan gangguan peredaran darah manusia	
<b>Tujuan Pembelajaran :</b>	
1. Dengan kegiatan mencari tahu, peserta didik dapat menjelaskan berbagai macam gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia secara rinci	
2. Dengan kegiatan mencari tahu, peserta didik dapat mempersentasikan berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia melalui diskusi kelompok	
<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>	
<b>PENDAHULUAN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendidik atau guru membuka kelas dengan mengucapkan salam</li> <li>2. Pendidik atau guru, meminta bantuan salah seorang peserta didik yang akan menjadi volunteer atau relawan untuk memimpin do'a</li> <li>3. Menanyakan kabar peserta didik</li> <li>4. Setelah itu, mengecek kehadiran peserta didik</li> <li>5. Peserta didik diajak untuk menyanyikan sebuah lagu nasional yang berjudul "Bangun Pemuda Pemuda Indonesia". Pendidik menguatkan pemahaman pada lirik lagu bagaimana kita diharapkan mampu mengimplementasikan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>6. Pendidik atau guru menyampaikan tujuan dan indikator yang ingin dicapai pada pertemuan hari ini</li> <li>7. Pendidik atau guru akan memperlihatkan gambar dan peserta didik diminta unruk menganalisis gambar tersebut.</li> <li>8. Pendidik atau guru akan mengintegrasikan isi gambar dengan pembelajaran yang akan diajarkan</li> </ol>
<b>INTI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendidik membagi peserta didik kedalam beberapa kelompok dengan cara berhitung 1 sampai dengan 4 secara berulang.</li> <li>2. Peserta didik yang menyebutkan angka 1 akan bergabung dengan peserta didik lainnya yang menyebutkan angka satu saat proses perhitungan, begitu seterusnya hingga nomor selanjutnya.</li> <li>3. Setelah kelompok terbentuk, pendidik atau guru akan memperlihatkan beberapa gambar gangguan penyakit pada sistem peredaran darah dan menganalisis penyebab dari gangguan tersebut.</li> <li>4. Memperlihatkan gambar orang yang strok, hipertensi, jantung koroner, anemia, dan leukimia.</li> <li>5. Peserta didik diminta untuk menganalisis lebih awal mengenai pelajaran gangguan organ peredaran darah</li> <li>6. Setelah menganalisis, pendidik atau guru menjelaskan lebih dalam mengenai gangguan organ peredaran darah</li> </ol>

	<p>manusia</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Kemudian, pendidik atau guru memberikan tugas diskusi kelompok untuk mendiskusikan bacaan yang berjudul “Empat Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan”</li> <li>8. Peserta didik membaca dan menganalisis bacaan yang telah diberikan</li> <li>9. Setelah itu peserta didik menuliskan hasil analisisnya kedalam tugas diskusi kelompok.</li> <li>10. Setelah selesai, masing-masing kelompok mempersentasikan hasil diskusinya di depan kelas. Kelompok yang lain menanggapi hasil diskusi kelompok yang melakukan presentasi memberikan saran ataupun masukan.</li> <li>11. Kelompok yang lainnya mendapatkan kesempatan yang sama yaitu mempersentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas.</li> <li>12. Setelah penampilan perkelompok guru mengapresiasi hasil diskusi kelompok peserta didik dengan memberikan tepuk hebat</li> <li>13. Kemudian, melakukan penilaian dengan membuat tabel skala prioritas dalam menjaga organ peredaran darah</li> <li>14. Peserta didik dalam kegiatan diskusi kelompok ini dituntut untuk dapat berpikir kritis, bekerja sama dan percaya diri tampil di depan teman-temannya.</li> </ol>
<b>PENUTUP</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi dengan memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan pembelajaran hari ini</li> <li>2. Pendidik atau guru dengan bantuan salah seorang peserta didik dapat menyimpulkan pembelajaran yang telah diajarkan</li> <li>3. Pendidik menyampaikan hal-hal yang dapat dilakukan peserta didik untuk menjaga kesehatan dengan berolah raga, mengatur pola makan yang sehat dan berperilaku hidup sehat dimanapun dan kapanpun</li> <li>4. Pendidik memotivasi dan mengingatkan peserta didik untuk dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>5. Pendidik atau guru mengakhiri pembelajaran dengan berdo'a</li> </ol>
<b>PENILAIAN</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penilaian Sikap</li> <li>2. Penilaian Pengetahuan</li> <li>3. Penilaian Keterampilan</li> </ol>	
<b>SUMBER BELAJAR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ari Subekti. 2017. Buku Siswa Tema 4 Sehat Itu Penting. Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan edisi revisi 2017</li> <li>• Ari Subekti. 2017. Buku Guru Tema 4 Sehat Itu Penting. Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan edisi revisi 2017</li> <li>• Internet, lingkungan sekitar dan sumber yang relevan lainnya.</li> </ul>	

Mengetahui :  
Kepala Sekolah

Bantaeng, 27 Desember 2021

Guru Kelas V

**RUKIAH, S. Pd**  
**NIP. 19700501 199311 2 001**

**RUKIAH, S. Pd**  
**NIP. 19700501 199311 2 001**

**LAMPIRAN**

**A. PENILAIAN SIKAP**

**LEMBAR OBSERVASI**

NO	NAMA	ASPEK PENILAIAN					SKOR	JUMLAH SKOR
		TOLERANSI	MANDIRI	KRITIS	KREATIF	GOTONG ROYONG		
1	Ahmad Ghali Al-F							
2	Aliyah Izzatunnisa							
3	Amira Febriana Putri							
4	Ardhan Kausar							
5	Arfah							
6	Ashabul Kahfi							
7	Aska Amaliyah Keysha							
8	Deswa Nur Ilyan							
9	Fauziyah Algafirah As							
10	Ghaida Alilah Syah							
11	Lilis							
12	M. Alfatul Furqan							
13	Muh. Ihsan							
14	Muh. Lutfi Mubarak							
15	Muh. Risky Aldiansyah							
16	Muhammad Afif Ilham							
17	Nurul Humairah							
18	Reza Aditya							
19	Rifqha Afiffah Putri							
20	Riski Saputra							
21	Muhammad Yafiq Ukail							
22	Ayudia Syah							

**KRITERIA PENILAI**

NILAI	KLASIFIKASI	NILAI KUANTITATIF
80 – 100	Sangat Baik	4
70 – 79	Baik	3
60 – 69	Cukup	2
45 - 59	Kurang Cukup	1

**B. PENILAIAN PENGETAHUAN**

Diskusi kelompok mengenai empat faktor yang mempengaruhi kesehatan

Bentuk Penilai : Praktik dan Tertulis

Instrumen Penilaian : Rubrik

Kriteria	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Ketepatan Informasi yang disajikan	Semua informasi yang disajikan jelas	Terdapat 2 kesalahan informasi yang disajikan kurang jelas	Terdapat 3 kesalahan informasi yang disajikan tidak jelas	Terdapat lebih dari 3 kesalahan informasi yang disajikan tidak jelas
Kelengkapan informasi yang disajikan	Semua informasi diisi dengan jelas	Ada 2 informasi yang tidak jelas	Semua informasi diisi dengan jelas	Semua informasi diisi dengan jelas
Penampilan saat persentasi	Penampilan persentasi lancar dan tidak terbata-bata	Penampilan persentasi tidak lancar dan terbata-bata	Penampilan persentasi tidak lancar dan juga terbata-bata	Penampilan persentasi tidak lancar dan juga masih terbata-bata
Kesimpulan	Kelompok membuat kesimpulan dengan baik	Kelompok membuat kesimpulan kurang jelas	Kelompok membuat kesimpulan tidak jelas	Kelompok tidak membuat kesimpulan dengan baik dan masih banyak yang kurang

$$\text{Penilaian (Penskoran)} = \frac{\text{Total Nilai Peserta Didik}}{\text{Total Nilai Maksimal}} \times 10$$

### C. PENILAIAN KETERAMPILAN

Unjuk Kerja

Membuat tabel skala prioritas

Bentuk Penilaian : Tertulis

Instrumen Penilaian : Rubrik

<b>Muatan</b>	<b>Ya</b>	<b>Tidak</b>
Prioritas		
Cara Menjaganya		
Tanggungjawab		
Kesan		

$$\text{Penilaian (Penskoran)} = \frac{\text{Total Nilai Peserta Didik}}{\text{Total Nilai Maksimal}} \times 10$$

# BAHAN AJAR



## Empat Faktor yang Memengaruhi Kesehatan

Kesehatan adalah anugerah yang paling berharga bagi setiap insan manusia. Buat apa banyak harta, tetapi badan kita sakit. Ada juga yang mengatakan "*Health is not everything, but without health everything is nothing*". Memang, kesehatan itu bukan segalanya, tetapi tanpa kesehatan segalanya tiada artinya. Saat sakit, kita akan mengalami banyak kerugian. Selain biaya berobat yang mahal, waktu produktif kita juga terbuang percuma. Kita yang biasanya per jam dibayar Rp100.000,00 maka dalam satu hari saja sudah Rp2.400.000,00 uang yang seharusnya kita dapatkan akan terbuang percuma. Kalau kita sakit selama sebulan, berapakah uang yang seharusnya masuk ke tabungan kita itu hilang begitu saja.

Menurut **Hendrick L. Blumm**, terdapat empat faktor yang memengaruhi derajat kesehatan masyarakat, yaitu faktor perilaku, faktor lingkungan, faktor keturunan, dan faktor pelayanan kesehatan. Dari 4 faktor yang memengaruhi derajat kesehatan tersebut ternyata faktor perilaku memiliki pengaruh yang cukup besar, kemudian di ikuti oleh faktor lingkungan, faktor pelayanan kesehatan, dan faktor keturunan. Keempat faktor di atas memiliki keterkaitan dan saling memengaruhi.

### 1. Faktor Perilaku

Perilaku masyarakat yang sehat akan menunjang dan berdampak semakin meningkatnya derajat kesehatan. Hal ini dapat kita lihat dari semakin banyaknya penyakit berbasis perilaku dan gaya hidup. Misalnya, kebiasaan pola makan yang sehat dapat menghindarkan kita dari serangan banyak penyakit, antara lain; Jantung, darah tinggi, stroke, obesitas (kegemukan), diabetes melitus, dan lain sebagainya. Kebiasaan (perilaku) mencuci tangan sebelum makan akan menghindarkan kita dari penyakit saluran pencernaan (diare dan lain sebagainya). Perilaku menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur dapat mencegah penyakit seputar kesehatan gigi dan mulut. Dan masih banyak perilaku atau kebiasaan yang berpengaruh terhadap kesehatan.

### 2. Faktor Lingkungan

Lingkungan yang bersih sangat berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Perbandingan angka orang sakit yang signifikan, terjadi antara lingkungan yang bersih dengan lingkungan kumuh/kotor. Beberapa penyakit yang sering menjangkiti masyarakat yang hidup di lingkungan kumuh antara lain: demam berdarah, gatal-gatal, infeksi saluran pencernaan, dan pernapasan.

### 3. Faktor Pelayanan Kesehatan

Ketersediaan fasilitas kesehatan dengan mutu pelayanan yang baik, akan mempercepat derajat kesehatan masyarakat. Dengan adanya fasilitas yang mudah terjangkau dan dengan mutu pelayanan yang baik, akan meningkatkan akses pelayanan kesehatan masyarakat. Ketersediaan fasilitas harus diikuti dengan keterampilan tenaga kesehatan yang merata, mencukupi, dan mempunyai kompetensi di bidangnya. Dalam pelayanan hingga tingkat pelosok desa.

### 4. Faktor Keturunan

Banyak penyakit yang dapat kita cegah, misalnya dengan cara membersihkan lingkungan. Namun, sebagian penyakit tidak dapat kita hindari, seperti penyakit keturunan. Semakin besar risiko penyakit keturunan, maka akan semakin sulit meningkatkan derajat kesehatan. Untuk mencegah penyakit turunan perlu ada nya konseling perkawinan yang baik.

Keempat faktor di atas saling berpengaruh dan tidak berdiri sendiri. Oleh karena itu, upaya pembangunan sarana kesehatan harus dilaksanakan secara berkesinambungan dan secara simultan. Upaya yang dilaksanakan harus komprehensif, mencakup upaya preventif/promotif, kuratif dan rehabilitatif. Pemerintah sebagai pembuat regulasi harus berperan aktif dalam pembangunan sarana kesehatan serta pelaksanaan kesehatan secara menyeluruh.

**TABEL SKALA**  
**PRIORITAS YANG MEMPENGARUHI ORGAN KESEHATAN**

<b>NO</b>	<b>FAKTOR</b>	<b>DAMPAK/ PENGARUHNYA</b>
1		
2		
3		
4		