

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 1 Balongsari
Kelas / Semester : V / I
Tema : Sehat Itu Penting
Sub Tema : Peredaran Darahku Sehat
Topik : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- a. Melalui kegiatan mengamati video peredaran darah manusia Siswa mampu menjelaskan sistem peredaran darah manusia.
- b. Melalui kegiatan diskusi siswa dapat menjelaskan fungsi organ peredaran darah manusia.
- c. Melalui kegiatan tanya jawab siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. PENDAHULUAN (2 Menit)

- a. Guru memberi salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin doa bersama.
- b. Guru menanyakan kabar kepada siswa apakah semua siswa sehat, apakah ada siswa yang tidak masuk sekolah?
- c. Guru mengajak siswa menyanyikan lagu “aku anak sehat”
- d. Guru meminta siswa untuk merasakan dan menghitung denyut nadi di pergelangan tangan selama 15 detik sebelum dan sesudah melakukan lari di tempat.
- e. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran

2. KEGIATAN INTI (6 Menit)

- a. Guru membagi siswa dalam 4 kelompok.
- b. Guru menayangkan video peredaran darah manusia.
- c. Siswa mengamati video dan menyebutkan jenis-jenis peredaran darah manusia.
- d. Siswa berdiskusi sistem dan fungsi organ peredaran darah manusia pada lembar yang telah di berikan.
- e. Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya masing-masing di depan kelas.
- f. Guru bersama siswa melakukan tanya jawab cara menjaga kesehatan pada alat peredaran darah manusia.

3. PENUTUP (2 Menit)

- a. Guru memberikan umpan balik kepada siswa
- b. Guru bersama siswa menarik kesimpulan pentingnya menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Guru memberikan tindak lanjut kepada siswa untuk menuliskan contoh perilaku hidup sehat.
- d. Melakukan penilaian hasil belajar berbentuk tes
- e. Guru menutup pelajaran dengan membaca doa dan membaca salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap : Observasi sikap selama kegiatan kelompok
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Formatif
3. Penilaian Keterampilan : Penilaian keterampilan menggunakan unjuk kerja

SUMBER/ MEDIA PELATIHAN:

- a. Sumber :
 - a. Subekti, Ary. 2017. Buku Peserta didik Tema 4: Sehat Itu Penting. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
 - b. Subekti, Ary. 2017. Buku Guru Tema 4: Sehat Itu Penting. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- b. Media Pelatihan :
 - a. Laptop
 - b. Vidio peredaran darah manusia <https://youtu.be/VSDFSuxw0wc>
 - c. LCD
 - d. Kertas
 - e. Spidol

Mengetahui
Kepala Sekolah

Blora, Januari 2022
Guru Kelas V

Agus Sucipto, S. Pd
NIP. 19830903 200604 1007

Agus Sucipto, S. Pd
NIP. 19830903 200604 1007

Rubrik Penilaian Sikap

Aspek	Skor	Kriteria
Keaktifan	4	1. Siswa menyatakan pendapat 2. Mengajukan pertanyaan 3. Menjawab pertanyaan 4. Mengerjakan tugas dengan baik
	3	Terdapat tiga kriteria
	2	Terdapat dua kriteria
	1	Hanya terdapat satu kriteria/belum mampu
Kerjasama	4	1. Terlibat aktif dalam diskusi kelompok. 2. Kesiapan melakukan tugas berdasarkan kesepakatan. 3. Tidak mendahulukan kepentingan pribadi. 4. Bersedia membantu orang lain.
	3	Terdapat tiga kriteria
	2	Terdapat dua kriteria
	1	Hanya terdapat satu kriteria/belum mampu
Tanggung Jawab	4	1. Melaksanakan tugas individu dengan baik. 2. Melaksanakan kewajiban yang dimiliki. 3. Mengerjakan tugas tepat waktu. 4. Menerima resiko dari indakan yang dilakukan.
	3	Terdapat tiga kriteria
	2	Terdapat dua kriteria
	1	Hanya terdapat satu kriteria/belum mampu

Skor maksimal: 12

Kriteria Penskoran :

Rentang Nilai	Predikat
10-12	Baik Sekali
6-9	Baik
4-6	Cukup
1-3	Perlu pendampingan

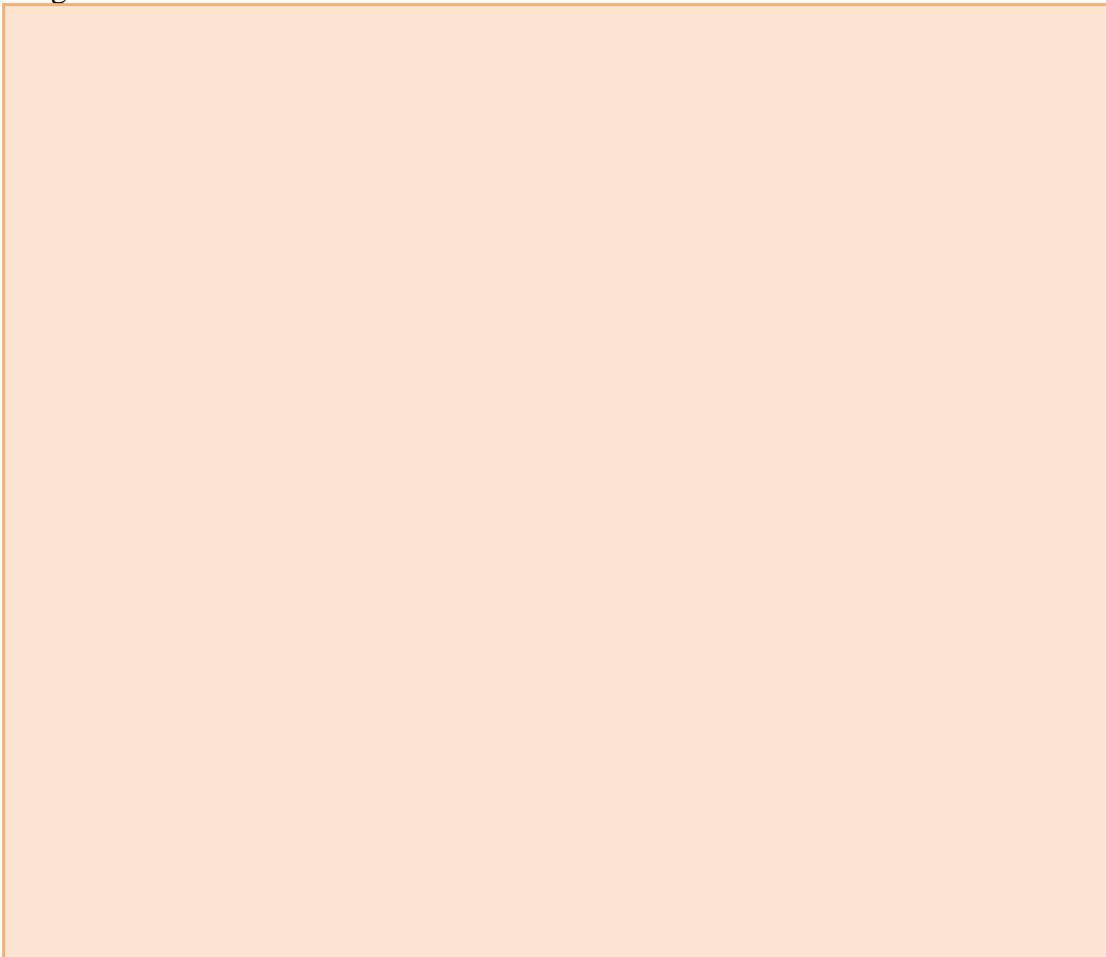
2. Lembar Kerja Peserta Didik I

Nama : 1.
2.
3.
4.
5.

Kelompok :

Petunjuk:

1. Perhatikan video dan gambar Sistem Peredaran Darah.
2. Gambarkan sistem peredaran darah pada manusia, berilah keterangan sesuai gambar!

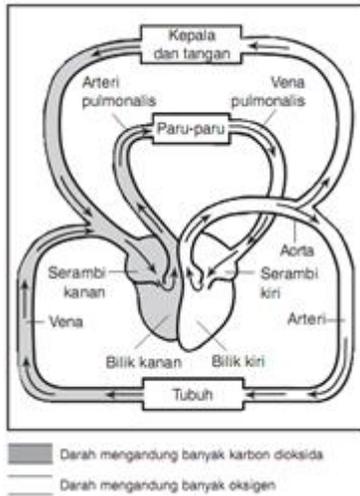


3. Jelaskan cara kerja organ peredaran darah manusia, tuliskan pada kolom di bawah ini!



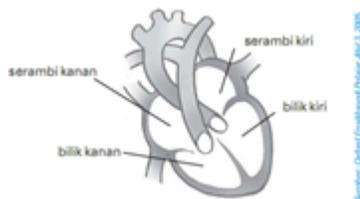
Jawaban:

1. Peredaran darah besar:



Darah yang mengandung banyak oksigen (warna putih) keluar dari bilik kiri menuju seluruh tubuh melalui pembuluh arteri. Kemudian di seluruh tubuh oksigen dilepas dan mengikat karbon dioksida (warna darah menjadi gelap) menuju serambi kanan melalui pembuluh vena. Darah yang mengandung banyak karbon dioksida keluar dari bilik kanan menuju paru-paru melalui pembuluh arteri. Sampai diparu-paru karbon dioksida dilepas dan mengikat oksigen menuju serambi kiri melalui pembuluh vena. Begitu seterusnya.

2. Peredaran darah kecil:



Jantung merupakan organ tubuh yang berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Jantung manusia terdiri atas empat ruang, yaitu serambi kiri, serambi kanan, bilik kiri, dan bilik kanan. Pada jantung, bilik kiri bertugas memompa darah ke seluruh tubuh, sedangkan bilik kanan bertugas memompa darah ke paru-paru.

3. Lembar Kerja Peserta Didik II

Nama : 1.
2.
3.
4.
5.

Kelompok :

Petunjuk:

1. Bacalah teks bacaan tentang organ peredaran darah sesuai dengan kelompokmu.
2. Identifikasikan organ peredaran darah pada manusia sesuai dengan kelompokmu dan jelaskan fungsinya, kemudian tuliskan pada kolom di bawah ini!



Jawaban:

1. Jantung adalah organ tubuh yang berfungsi untuk memompa darah ke seluruh tubuh.
2. Pembuluh darah merupakan saluran tempat mengalirnya darah dari jantung ke seluruh tubuh maupun sebaliknya. Ada tiga macam pembuluh darah. Pembuluh tersebut yaitu pembuluh nadi (arteri), pembuluh balik (vena) dan Pembuluh Kapiler.
3. Pembuluh nadi (arteri) adalah pembuluh darah yang mengalirkan darah ke luar jantung. Arteri berisi darah bersih, kecuali arteri yang menuju ke paru-paru. Pembuluh nadi yang paling besar disebut aorta.
4. Pembuluh balik (vena) adalah pembuluh darah yang mengalirkan darah masuk ke jantung. Vena berisi darah kotor, kecuali vena yang berasal dari paru-paru. Pembuluh vena yang paling besar disebut vena kava.
5. Pembuluh kapiler merupakan bagian ujung dari pembuluh arteri dan vena sekaligus yang menghubungkannya. Pembuluh ini berfungsi sebagai tempat pertukaran antara oksigen dan karbon dioksida.
6. paru-paru berperan untuk mensuplai oksigen ke dalam darah.

Penilaian Keterampilan

Bentuk Penilaian : Kinerja (Mementuk Peta Pikiran)

Instrumen Penilaian : Rubik

Rubik

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Pendampingan
	4	3	2	1
Menggambar serta menyebutkan sistem alat peredaran darah manusia dan menjelaskanya	Sangat tepat rapi, teratur, dan mudah dibaca serta menggambar an sistem alat peredaran darah manusia dan menjelaskanya	Sebagian tepat rapi, teratur, dan mudah dibaca serta menggambar an sistem alat peredaran darah manusia dan menjelaskanya	Kurang tepat rapi, teratur, dan mudah dibaca serta menggambar an sistem alat peredaran darah manusia dan menjelaskanya	tidak tepat rapi, teratur, dan mudah dibaca serta menggambar an sistem alat peredaran darah manusia dan menjelaskanya
Mempresentasikan hasil rancangan sistem alat peredaran darah manusia	Sangat baik	baik	Kurang baik	Tidak baik

Nilai Akhir = (Skor yang diperoleh/Skor Maksimum) x 100

4. Tes Formatif

Nama :.....

Kelas :.....

Jawablah soal-soal di bawah ini dengan memilih jawaban yang paling tepat!

1. Salah satu zat penting yang diedarkan oleh darah ke seluruh tubuh adalah
 - a. oksigen
 - b. karbondioksida
 - c. lemak
 - d. karbohidrat
2. Ketika serambi jantung mengembang yang terjadi adalah darah akan
 - a. masuk dalam serambi
 - b. keluar dari serambi
 - c. masuk dalam bilik
 - d. keluar dari bilik
3. Darah yang dipompa dari jantung menuju ke paru-paru banyak mengandung
 - a. oksigen
 - b. karbonmonoksida
 - c. lemak
 - d. karbondioksida
4. Pembuluh nadi yang terbesar disebut
 - a. vena
 - b. aorta
 - c. cava
 - d. kapiler
5. Komponen terbanyak yang terkandung di dalam plasma darah adalah
 - a. air
 - b. protein
 - c. oksigen
 - d. lemak
6. Ukuran jantung orang dewasa kira kira sebesar
 - a. seibu jari
 - b. satu kepala manusia
 - c. sekepalan tangan
 - d. setengah kepalan tangan
7. Bagian dari jantung yang berguna untuk memompa darah keluar dari jantung menuju ke seluruh tubuh adalah
 - a. serambi kanan
 - b. serambi kiri
 - c. bilik kanan
 - d. bilik kiri
8. Letak jantung manusia yaitu di dalam rongga
 - a. perut agak ke kanan
 - b. perut agak ke kiri
 - c. dada agak ke kanan
 - d. dada agak ke kiri
9. Perikardium merupakan selaput pembungkus organ
 - a. hati
 - b. jantung
 - c. paru-paru
 - d. ginjal
10. Pembuluh darah yang terkecil disebut pembuluh....
 - a. arteri
 - b. cava
 - c. kapiler
 - d. aorta

Kunci Jawaban:

1. A
2. A
3. D
4. B
5. A
6. C
7. D
8. D
9. B
10. C

Nilai Akhir = (Skor yang diperoleh/Skor Maksimum) x 100