

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI ALUE LABU  
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

1. Melalui pengamatan video tentang gangguan organ peredaran darah, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyebab gangguan kesehatan organ peredaran darah.
2. Melalui pengamatan poster aktivitas sehat, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
3. Membuat peta konsep tentang cara pencegahan berbagai macam penyakit peredaran darah

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| Kegiatan       | Deskripsi Kegiatan  | Alokasi Waktu |
|----------------|---|---------------|
| <b>Pembuka</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan Pembukaan dengan Salam, Presensi, dan Doa (<b>Orientasi</b>)</li><li>2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (<b>Apersepsi</b>)</li><li>3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.</li><li>4. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li></ol>   | 3 menit       |
| Inti           | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mengkondisikan siswa secara klasikal dengan mendeskripsikan ilustrasi gambar berkaitan penyakit gangguan organ peredaran darah.</li><li>2. Slogan“ Mencegah Lebih Baik daripada Mengobati” menjadi kalimat kunci sebagai penghubung untuk mencari cara memelihara peredaran darah dalam tubuh manusia dengan pengamatan poster.</li><li>3. Siswa mengidentifikasi dan menyebutkan penyebab gangguan organ peredaran darah cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh.</li><li>5. Secara mandiri siswa diminta untuk mengemukakan pendapatnya berdasarkan pemahaman yang sudah didapatkannya selama kegiatan pembelajaran berlangsung.</li><li>6. Guru mengidentifikasi dan menganalisa jawaban masing-masing siswa untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman siswa mengenai cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia.</li></ol> | 5 Menit       |
| <b>Penutup</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan</li><li>2. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya sebagai refleksi pembelajaran.</li><li>3. Pesan moral</li><li>4. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa.</li></ol>   | 2 menit       |

Alue Labu,  
Kepala SDN Alue Labu



**ERNAWATLS.Pd**  
NIP. 196512181997072001

## LAMPIRAN

### PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### Teknik Penilaian

- 1) Penilaian Sikap  
Penilaian yang dilakukan meliputi penilaian sikap social. Sikap social yang diamati meliputi sikap disiplin dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas.
- 2) Penilaian Pengetahuan  
Menggunakan instrumen penilaian hasil belajar dengan bentuk tertulis berupa table.
- 3) Penilaian Ketrampilan  
Penilaian ketrampilan meliputi,
  - a. Membuat mind map tentang berbagai penyakit peredaran darahAspek yang dinilai meliputi,
  - a. Ketepatan waktu
  - b. Kelengkapan

#### Rubrik Penilaian

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran.

#### Rubrik Mempresentasikan Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah

| Aspek  | Baik Sekali<br>4  | Baik<br>3   | Cukup<br>2   | Perlu Bimbingan<br>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 |
| Menggunakan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah                      | Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis bahasa Indonesia yang baik dan benar | Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan cukup sistematis                                | Menyajikan laporan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan kurang sistematis                        | Belum dapat bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis                     |



## BAHAN AJAR KELAS V

### KOMPETENSI DASAR

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 pada manusia.

### TUJUAN PEMBELAJARAN

IPA

1. Melalui pengamatan poster aktivitas tidak sehat, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyebab gangguan kesehatan organ peredaran darah.
2. Melalui pengamatan poster aktivitas sehat, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
3. Membuat peta konsep tentang cara pencegahan berbagai macam penyakit peredaran darah



## Tema 4 SUB Tema 3 Pembelajaran 1



Bacalah teks dibawah ini!

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 sangat berperan dalam peredaran darah manusia, yaitu sebagai pemompa. Selain jantung, organ peredaran darah manusia lainnya adalah pembuluh darah. Pembuluh darah manusia memiliki fungsi sebagai pengangkut makanan dan berbagai zat sisa-sisa metabolisme tubuh.

Pembuluh darah dan jantung bertanggung jawab untuk mengalirkan darah yang mengandung nutrisi, oksigen, hormon, dan gas-gas lain. Organ peredaran darah manusia, dapat mengalami gangguan oleh penyakit maupun berbagai kelainan, di antaranya jantung koroner. Oleh karena itu, jantung perlu dijaga kesehatannya. Apa itu jantung koroner? 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. Penyumbatan pembuluh arteri dikenal dengan istilah *arteriosklerosis*.

| No. | Penyebab Gangguan pada Organ Peredaran Darah Manusia  |
|-----|---|
| 1.  | Penyempitan saluran pembuluh darah disebabkan faktor usia.  |
| 2.  | Penyumbatan pembuluh darah dalam jantung disebabkan oleh lemak.   |
| 3.  | Terbentuknya plak atau kerak di bagian dalam dinding pembuluh nadi.   |
| 4.  | Telalu lama berdiri atau duduk terlalu lama.  |
| 5.  | Kekurangan zat hemoglobin dan zat besi.   |
| 6.  | Kelainan kromosom, paparan polusi, paparan radiasi, merokok, obesitas.  |
| 7.  | Faktor usia, pengobatan, dan kondisi cuaca.   |
| 8.  | Merokok, makanan asin berlebih, dan makanan mengandung natrium  |
| 9.  | Kelainan genetik darah disebabkan kekurangan faktor pembekuan darah.  |
| 10. | Sensitisasi Rhesus (rh) darah disebabkan aglutinin atau anti rh darah ibu masuk ke dalam darah anaknya yang memiliki rh+. |



NAMA : .....

ABSEN : .....

I. Lengkapilah table dibawah ini!

**Ayo Menulis**

Selain jantung koroner, masih banyak contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah. Sekarang, tugas kamu untuk mencari contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya. Kamu bisa mencari informasi tersebut dari berbagai sumber bacaan, termasuk internet. Tuliskan hasilnya dalam bentuk tabel seperti berikut!

| No. | Penyakit | Cara Pencegahannya |
|-----|----------|--------------------|
| 1.  |          |                    |
| 2.  |          |                    |
| 3.  |          |                    |
| 4.  |          |                    |
| 5.  |          |                    |

2. Bagaimanakah bentuk usaha yang sudah kamu lakukan untuk mencegah terjadinya gangguan pada organ peredaran tubuhmu?
3. Buatlah peta konsep tentang penyakit organ peredaran darah dan cara pencegahannya!  
Dikumpulkan minggu depan.

## Media Pembelajaran

1. Menonton video tentang materi penyakit gangguan organ peredaran darah. Pada link :

<https://www.youtube.com/watch?v=P8SywGqD1Hc>

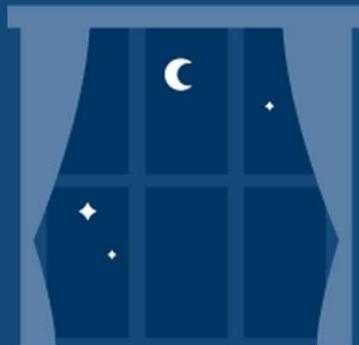






# Yuk Tidur Cukup!!!

- **Tidur yang cukup dapat meningkatkan imunitas tubuh. Idealnya manusia tidur selama 6-7 jam**
- **Direkomendasikan untuk tidur sebelum jam 11 malam dan bangun sebelum jam 5 pagi**



Selain tidur, ■ kita juga dapat mengonsumsi makanan sehat, rajin berolahraga, & selalu berpikiran positif untuk meningkatkan imunitas tubuh



[www.covid19.go.id](http://www.covid19.go.id)



119



+621133399000



@satgasCovid19.id