

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Kelas 5 Semester 1

Tema 4 :

Sehat Itu Penting

Subtema 3

Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran darah Manusia



**Disusun oleh:**

**NUR AMIROH**

**SDN KARANGSETIA 03**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Lengkap : NUR AMIROH  
Satuan Pendidikan : SDN KARANG SETIA 03  
Alamat Surel : nuramiroh4@gmail.com  
Tema : 4. Sehat itu Penting  
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
Kelas / Semester : V / 1 (Satu)  
Pembelajaran Ke : 1  
Alokasi Waktu : 1 x 35 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui pengamatan gambar tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dengan benar.
2. Melalui pengamatan gambar, siswa dapat mengidentifikasi cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Guru mengucapkan salam, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa</li><li>b. Sebelum pembelajaran dimulai, guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa</li><li>c. Bersama-sama menyanyikan lagu " Halo-Halo Bandung"</li><li>d. Untuk membangkitkan semangat siswa, guru melakukan appersepsi: "Anak-anak, siapa yang suka bersepeda pada waktu hari libur? Tahukah kalian apa saja manfaat dari bersepeda? Coba sebutkan salah satu manfaat dari bersepeda?"</li><li>e. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan di capai</li></ol>	10 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Siswa mengamati gambar untuk mengidentifikasi berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya serta cara memelihara organ peredaran darah manusia.</li><li>b. Melakukan tanya jawab dengan siswa tentang berbagai penyakit organ peredaran darah manusia dan cara pencegahannya..</li><li>c. Siswa dibentuk menjadi beberapa kelompok untuk mendiskusikan berbagai penyakit yang mempengaruhi peredaran darah manusia dan cara pencegahannya.</li><li>d. Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompok di depan kelas secara bergantian</li></ol>	20 menit
Kegiatan Akhir	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Guru bersama siswa memberikan kesimpulan tentang pentingnya cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.</li><li>b. Menutup pembelajaran dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam</li></ol>	5 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- a. Penilaian Sikap  
Dilakukan selama proses pembelajaran pengamatan/observasi keaktifan siswa dalam berdiskusi
- b. Penilaian Pengetahuan  
Melalui tes tertulis
- c. Penilaian Keterampilan  
Mempresentasikan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia

Mengetahui  
Kepala Sekolah SDN Karang Setia 03

Karang Bahagia, 06 Januari 2022  
Guru Kelas 5

**SUWANDA ANTAR MIHARJA, M. Pd**  
NIP. 196803152002121006

**NUR AMIROH, S. Pd**  
NIP. 197708122007012006

## RANCANGAN PENILAIAN

### 1. Penilaian Sikap

Nama Satuan Pendidikan : SDN Karang Setia 03  
 Tahun Pelajaran : 2021/2022  
 Kelas / Semester : 5 / 1

#### Lembar Observasi

NO	Kriteria	Skor
1.	Kerja sama	
2.	Keberanian mengungkapkan pendapat	
3.	Kesungguhan	
4.	presentasi	
	Nilai = (Jumlah skor perolehan/Skor ideal)*100	

### 2. Penilaian Pengetahuan

Tes Tertulis	Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!	Kunci jawaban
	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tuliskan 5 macam penyakit pada organ peredaran darah manusia!</li> <li>Bagaimana cara mencegah penyakit leukemia?</li> <li>Bagaimana cara mencegah penyakit anemia?</li> <li>Penyakit apa yang disebabkan karena pembesaran pembuluh darah vena yang biasanya menyerang pada kaki?</li> <li>Tuliskan 3 cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia!</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Penyakit yang mengganggu organ peredaran darah manusia : Anemia, leukemia, varises, hipotensi, dan hipertensi</li> <li>Mencegah penyakit leukemia dengan cara menjaga pola makan dengan gizi seimbang .</li> <li>Mencegah penyakit anemia dengan cara banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin B12 dan vitamin C .</li> <li>Varises</li> <li>Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia:                         <ol style="list-style-type: none"> <li>Berolahraga secara teratur.</li> <li>Tidur yang cukup.</li> <li>Atur pola makan.</li> <li>tidak merokok</li> <li>mengurangi makanan yang berlemak</li> </ol> </li> </ol>

Kriteria Penskoran:

Skor 0 jika tidak dijawab

Skor 1 jika dijawab tapi jawaban salah

Skor 2 jika jawaban benar

$$\text{Skor} = \frac{\text{Skor Perolehan Siswa}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

### 3. Penilaian Keterampilan

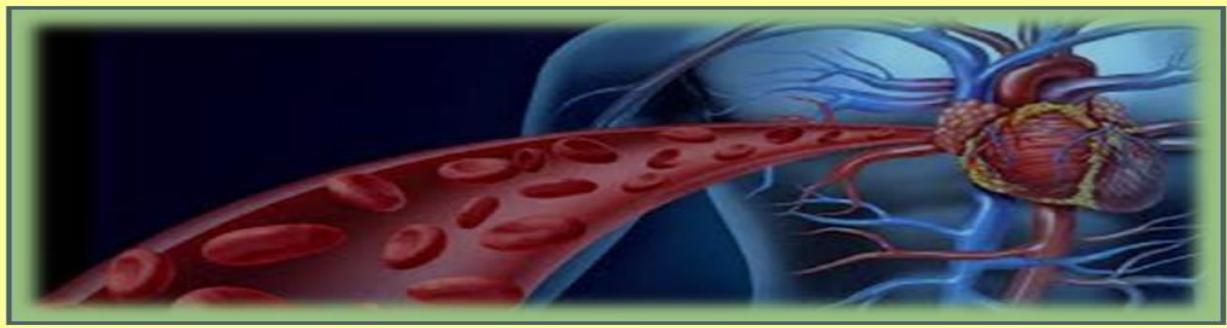
#### Rubrik Mempresentasikan Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah

Aspek	Baik Sekali 4	Baik 3	Cukup 2	Perlu Bimbingan 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

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### MATERI AJAR

#### Gangguan Organ Peredaran Darah Pada Manusia dan Cara Mencegahnya



Sistem peredaran darah manusia berperan dalam menyalurkan berbagai zat penting, seperti nutrisi dan oksigen dari jantung ke seluruh tubuh. Sistem peredaran darah manusia tersusun atas organ-organ yang berperan dalam pengangkutan darah dalam tubuh. Organ tersebut meliputi jantung, pembuluh darah, dan darah. Apabila organ-organ tersebut mengalami gangguan, maka akan menghambat penyaluran berbagai zat penting ke seluruh tubuh.

Gangguan sistem peredaran darah pada manusia

#### 1. Anemia

Cara mencegahnya dengan banyak mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin B12 dan vitamin C

#### 2 Tekanan darah rendah (hipotensi).

Cara mencegahnya dengan banyak minum air putih, tidak minum minuman yang beralkohol, dan pola makan dengan gizi seimbang

#### 3. Tekanan darah tinggi (hipertensi).

Cara mencegahnya dengan rajin berolahraga, mengurangi konsumsi garam, makanan bergizi dan rendah lemak

#### 4. Kanker darah (leukemia)

Cara mencegahnya dengan menjaga pola makan dengan gizi seimbang

#### 5. Varises

Penyakit yang biasanya menyerang pada kaki, cara mencegahnya dengan rajin berolahraga, tidak duduk menyilangkan kaki

Berdasarkan penyebab yang ada, cara mencegah timbulnya penyakit seperti berikut.

1. Berolahraga secara teratur.
2. Tidur yang cukup.
3. Atur pola makan.
4. tidak merokok
5. mengurangi makan makanan yang berlemak

Anemia



Hipotensi



Hipertensi



Varises



Leukimia



Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia



## **A. KOMPETENSI INTI**

### **A. KOMPETENSI INTI**

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru..
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan bertanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

## **B. KOMPETENSI DASAR**

- 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