

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

KELAS V SEMESTER I

TAHUN PELAJARAN 2021/2022

SIMULASI MENGAJAR



OLEH :

WELAS SULISTIJANI, S.Pd  
NIP.19670609 1990 09 2 001

SDN SIDOMULYO 02 WONOASRI  
KABUPATEN MADIUN

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)**

Satuan Pendidikan : SDN Sidomulyo 02

Kelas/ Semester : V/I

Tema 4 : Sehat Itu Penting

Sub Tema 3 : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia

Pembelajaran Ke : I

Alokasi Waktu : 10 Menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Setelah mendengarkan penjelasan guru siswa dapat menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya.
2. Dengan kegiatan tanya jawab siswa dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.
3. Dengan berdiskusi siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru mengawali dengan memberi salam.</li><li>• Guru dan siswa berdoa bersama-sama untuk memulai pelajaran.</li><li>• Mengecek kesehatan siswa.</li><li>• Memberi pre test tentang materi yang akan di pelajari dalam pertanyaan.<ol style="list-style-type: none"><li>1. Apa yang kamu lakukan untuk menjaga kesehatan tubuhmu ?</li><li>2. Apa penyebab terserang penyakit jantung ?</li></ol></li></ul>	<b>2 Menit</b>

<p><b>Kegiatan Inti</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa diminta mendengarkan penjelasan guru tentang pentingnya menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia.</li> <li>2. Setelah mendengarkan penjelasan guru siswa diajak berdiskusi dan tanya jawab bersama untuk memahami materi secara mendalam.</li> <li>3. Siswa dapat mengidentifikasi macam-macam penyakit yang mengganggu peredaran darah dalam tubuh manusia dan cara pencegahannya.</li> <li>4. Mengidentifikasi dan menyebutkan cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh.</li> <li>5. Guru memberikan tugas.</li> <li>6. Siswa yang sudah menyelesaikan tugas diberi penghargaan berupa reward dari guru atas hasil prestasinya.</li> </ol>	<p><b>6 Menit</b></p>
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengajukan evaluasi pembelajaran.</li> <li>2. Guru mengadakan refleksi pembelajaran dengan mengajukan beberapa pertanyaan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana perasaan kalian setelah mengetahui betapa pentingnya kesehatan itu ?</li> <li>• Apa saja yang sudah kalian pelajari hari ini ?</li> <li>• Upaya apa yang kalian lakukan untuk memahami materi yang belum dikuasai ?</li> </ul> </li> <li>3. Guru mengingatkan siswa untuk selalu menjaga dan mematuhi protokol kesehatan demi memutus mata rantai penularan virus corona.</li> <li>4. Guru menutup pembelajaran dengan salam dan doa.</li> </ol>	

**C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

<b>Pengetahuan</b>	Hasil materi tes tertulis yang dikerjakan oleh siswa secara individu.
<b>Keterampilan</b>	Hasil diskusi yang dikerjakan oleh siswa secara kelompok.

**KOMPETENSI PENGETAHUAN**

1. Kondisi jantung tidak bias memompa darah keseluruh tubuh secara efektif disebut.....
2. Yang bukan faktor dapat meningkatkan resiko penyebab jantung koroner adalah...
3. Akibat dari terlalu banyak merokok dapat menyebabkan hsakit pada...
4. Jika produksi sel darah putih berlebihan seseorang akan menderita penyakit...

**KOMPETENSI KETERAMPILAN**

Indikator Penilaian :

1. Memberi tahu siswa (nama penyebab gangguan pada peredaran darah).
2. Mempresentasikan berbagai gangguan organ peredaran darah.
3. Menyebutkan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.

No	Nama Siswa	Nomor Indikator Penilaian			Jumlah Skor	Nilai	Predikat
		1	2	3			
1							
2							
3							
4							
5							
-							
9							

Madiun 6 November 2021  
Guru Pelaksana



**WELAS SULISTIJANI,S.Pd**  
**NIP.19670609 199009 2 001**

## LAMPIRAN 1

### MATERI

## **Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Tubuh Manusia**

### **1. Berolahraga**

Aktivitas olahraga ternyata memengaruhi kemampuan pada pembuluh darah. Saat seseorang rutin melakukan olahraga, maka kemampuan pembuluh darah menjadi lebih baik. Kemampuan pembuluh darah yang meningkat, akan memperlancar peredaran darah di dalam tubuh. Jika peredaran darah lancar, maka pasokan oksigen di dalam tubuh pun akan melimpah

### **2. Mengonsumsi Makanan yang Baik untuk Peredaran Tubuh.**

Makan makanan yang bergizi. Untuk menjaga Kesehatan organ peredaran darah. Disarankan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi.

Makanan yang bergizi tersebut, antara lain:

- Bit
- Kacang Kenari
- Kunyit

Ketiga bahan makanan tersebut mengandung zat nitrit oksida. Zat tersebut dapat melebarkan pembuluh darah dalam tubuh.

### **3. Minum Banyak Air**

Untuk memperlancar sirkulasi darah dalam tubuh. Bisa dilakukan dengan minum air yang banyak. Meskipun minum air putih termasuk hal yang sepele. Namun, Langkah ini bisa menjaga Kesehatan organ peredaran tubuh

### **4. Cukupi Waktu untuk Istirahat**

Penting sekali untuk mencukupi waktu tidur setiap harinya untuk menjaga kesehatan tubuh. Alasannya, tidur yang cukup membantu memperbaiki sel-sel tubuh, membuat tubuh menjadi segar, mempertajam ingatan, dan meningkatkan suasana hati. Waktu tidur sebaiknya lakukan selama 7–8 jam dalam sehari.

Nama siswa :

Kelas : V

## LEMBAR KERJA SISWA

**Isilah titik-titik dibawah ini dengan benar!**

---

1. Peran penting paru-paru dalam proses peredaran darah adalah...
2. System peredaran darah dalam tubuh ada dua,yaitu...dan...
3. Fungsi pembuluh darah adalah sebagai tempat mengalirnya darah dari...ke seluruh...
4. Pada waktu bernafas kita menghirup udara yang mengandung...
5. Untuk menjaga kesehatan tubuh kita sebaiknya kita berolahraga seminggu...kali