

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 33 Natai Bunyau
Kelas / Semester : V / Ganjil
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

- Melalui kegiatan tanya jawab, siswa mampu mengidentifikasi Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran darah manusia. (*Kognitif*)
- Melalui diskusi membuat pantun, siswa mampu membuat karya Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran darah manusia dengan percaya diri (*Psikomotorik*)
- Melalui kegiatan pengamatan pantun, siswa mampu menentukan amanat pantun secara lisan dan tertulis dengan percaya diri yang tinggi. (*Kognitif*)

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

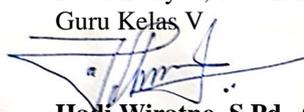
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> Guru melakukan Pembukaan dengan mengucapkan Salam, Membaca Doa, Mengecek kehadiran siswa (<i>Orientasi</i>) Guru mengingatkan kembali Materi Sebelumnya yakni gangguan peredaran darah manusia dilanjutkan dengan materi sekarang yang akan dipelajari yaitu Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia. (<i>Apersepsi</i>) Guru memberikan yel – yel tentang tepuk sehat dan hidup sehat dengan cara mengecek denyut nadi. (<i>Motivasi</i>) 	2. Menit
Inti	<p>Membaca</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa membaca materi “Fungsi Pembuluh darah dan jantung”. Siswa bertanya jawab Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran darah manusia dalam kehidupan sehari-hari (<i>Communication</i>) Siswa bertanya jawab mengenai isi bacaan. (<i>Collaboative</i>) <p>Berdiskusi dan Tanya Jawab</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa dibagi dalam kelompok-kelompok terdiri atas 3 sampai 5 orang setiap kelompok. Siswa mendiskusikan jawaban pertanyaan-pertanya dan perbedaan pendapat. (<i>Critical thinking and Problem Solving</i>) Siswa mengidentifikasi Organ Peredaran darah manusia Mempresentasikan hasil diskusinya. Dan Kelompok menanggapi dan memberi masukan. <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru menjelaskan Gambaran materi dengan sulap Siswa mengamati gambar Organ Peredaran darah manusia Siswa diajak Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran darah manusia, (<i>HOTS</i>) <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> Bersama kelompoknya, siswa mencari jawaban pertanyaan-pertanyaan Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran darah manusia Bersama kelompoknya, siswa mengidentifikasi Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran darah manusia Bersama kelompoknya siswa membuat pantun Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran darah manusia Setiap kelompok menyampaikan hasil diskusinya di hadapan kelompok-kelompok lain dan mempersentasikan pantun yang sudah dibuat 	6 Menit
Penutup	<p>Ayo Renungkan</p> <ul style="list-style-type: none"> Setelah presentasi siswa selesai Guru memimpin diskusi kelas dan membantu merefleksikan serta memberikan analisis dan evaluasi terhadap proses dan hasil penyelesaian masalah sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang telah dipelajarinya. <p>Kerja Sama dengan Orang Tua</p> <ul style="list-style-type: none"> Bersama orang tuanya, siswa Melaksanakan Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran darah manusia Organ Peredaran darah manusia dalam kehidupan sehari – hari. Pelajaran diakhiri dengan Salam dan doa penutup yang dipimpin oleh salah seorang siswa. (<i>Religijs</i>) 	2. Menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian akhir materi pembelajaran ini dapat dilakukan melalui pengamatan sikap, tes pengetahuan dan penilaian keterampilan

Mengetahui
 Kepala SDN 33 Natai Bunyau

Nyangga, S.Pd. K
 NIP. 197010252006041001

Natai Bunyau, 14 Juli 2021
 Guru Kelas V

Hadi Wiratno, S.Pd., Gr
 NIP. 198612092017081002

LAMPIRAN

Lampiran 1. Penilaian Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan.

1. Penilaian Sikap (Kerjasama)

No.	Nama Siswa	Kerjasama Kelompok		Skor
		Aktif dan Kreatif Saat Diskusi Kelompok	Pasif Saat Diskusi Kelompok	
1				
2				
3				
4				
5				

Rubrik Penilaian Sikap

Sikap	Rubrik			
	Sangat Baik (Skor 4)	Baik (Skor 3)	Cukup (Skor 2)	Kurang (Skor 1)
Keaktifan saat diskusi kelompok				
Kerjasama dan kekompakan				
Mendahulukan kepentingan kelompok				

Rubrik Penilaian Sikap (Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran)

No	Keaktifan yang diamati	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
1	Keaktifan mengajukan pertanyaan/ memberikan penjelasan dalam diskusi kelompok	Tidak pernah bertanya/ menjawab	Bertanya/ menjawab satu kali	Bertanya/ menjawab dua kali	Bertanya/ menjawab tiga kali

2. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan melalui post tes tertulis

a) Soal tes tertulis

Jawablah soal berikut!

1. Berilah Penjelasan fungsi Pembuluh darah dan jantung ?
2. Berilah Penjelasan tentang apa itu penyakit jantung koroner?
3. Bagaimana cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia agar tetap sehat ?
4. Buatlah sebuah pantun nasihat tentang menjaga kesehatan ?

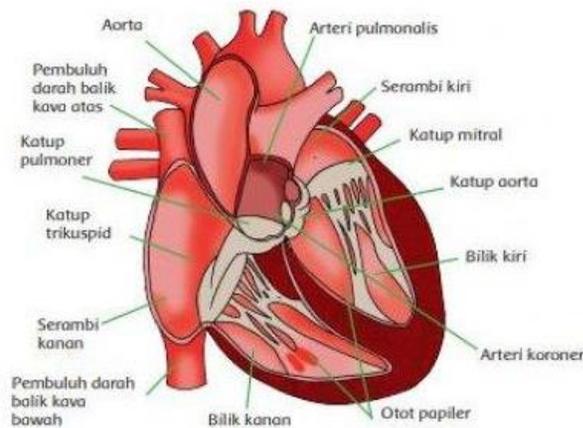
Lampiran 2. Materi Pembelajaran



Agar terjadi pertukaran udara, Siti membuka jendela kamar. Kamar Siti menjadi sejuk dan segar. Siti selalu menghirup udara segar di kamar. Siti pun hidup sehat. Itulah salah satu cara Siti menjaga kesehatan. Bagaimana cara lain yang dilakukan Siti untuk menjaga kesehatan

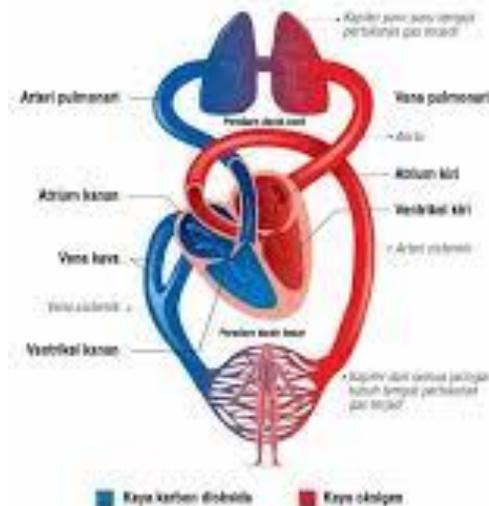
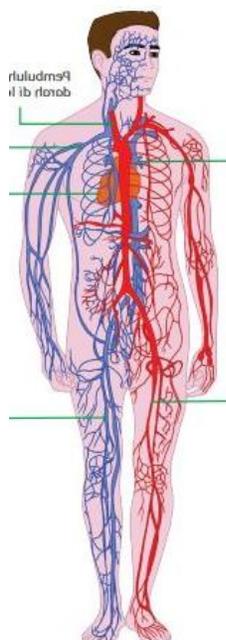
Minggu pagi Siti, Dayu, dan Lina bersepeda santai. Mereka bersepeda santai dari rumah Siti pukul 06.00 menuju alun-alun. Jarak rumah Siti menuju alun-alun tidak jauh, lebih kurang 5 km. Siti, Dayu, dan Lina hanya menghabiskan waktu 15 menit untuk sampai ke alun-alun

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 manusia

Fungsi Jantung Jantung sangat berperan dalam peredaran darah manusia, yaitu sebagai pemompa. Selain jantung, organ peredaran darah manusia lainnya adalah pembuluh darah.



PEREDARAN DARAH MANUSIA

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

Peredaran darah juga sangat erat kaitannya dengan kerja dari jantung. Semakin baik kondisi jantung, maka peredaran darah di dalam tubuh juga menjadi semakin baik. Namun demikian, tidak semua orang memiliki kondisi peredaran darah yang normal dan dapat berfungsi dengan baik. Ada beberapa orang yang memiliki kelainan dan juga penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah mereka. Ada beberapa penyebab yang menjadi faktor timbulnya penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia. Beberapa penyebab yang dimaksud seperti faktor keturunan, obesitas, pengaruh timbulnya suatu penyakit kronis, gaya hidup tidak sehat, dan karena asap rokok, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif.

Berdasarkan penyebab yang ada, kamu tentunya bisa mengidentifikasi cara mencegah timbulnya penyakit seperti berikut.

1. Berolahraga secara teratur.
2. Tidur yang cukup.
3. Atur pola makan.
4. Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif

Banyak hal yang dilakukan "Mencegah lebih baik daripada mengobati". Itulah slogan kesehatan yang sering kita dengar. Apa makna slogan tersebut? Tentu saja slogan yang berisi nasihat. Adapun makna dari slogan tersebut, adalah mencegah timbulnya faktor yang dapat menyebabkan terjangkitnya penyakit. Mencegah lebih baik daripada mengobati penyakit yang terlanjur menjangkiti tubuh kita. Pada dasarnya, faktor penyebab timbulnya penyakit dapat diminimalisasi dengan cara mencegah. Nasihat bagi masyarakat secara umum bisa dilakukan melalui berbagai media seperti melalui slogan. Selain itu, nasihat bisa disampaikan melalui pantun seperti contoh berikut

Indahnya persahabatan
Saling menjaga dan menghormati
Jagalah kesehatan badan
Jangan sampai mengobati