



**PEMERINTAH KABUPATEN LOMBOK TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 1 PENGADANGAN BARAT
KECAMATAN PRINGGASELA**



Alamat : Sukatain, Pengadangan Barat, Kjecamatan Pringgasele, Kab. Lombok Timur 83665

**DOKUMEN
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Oleh

Nama : MARSUDIN. S.Pd.SD
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri 1 Pengadangan Barat
Kelas : 5 (Lima)
Semester : Ganjil
Tema : 4 (Sehat itu Penting)
Sub Tema : 4.1. (Peredaran Darahku Sehat)
Pembelajaran : 1
Alokasi waktu : 70 Menit



**PEMERINTAH KABUPATEN LOMBOK TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 1 PENGADANGAN BARAT
KECAMATAN PRINGGASELA**



Alamat : Sukatain, Pengadangan Barat, Kjecamatan Pringgasele, Kab. Lombok Timur 83665

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

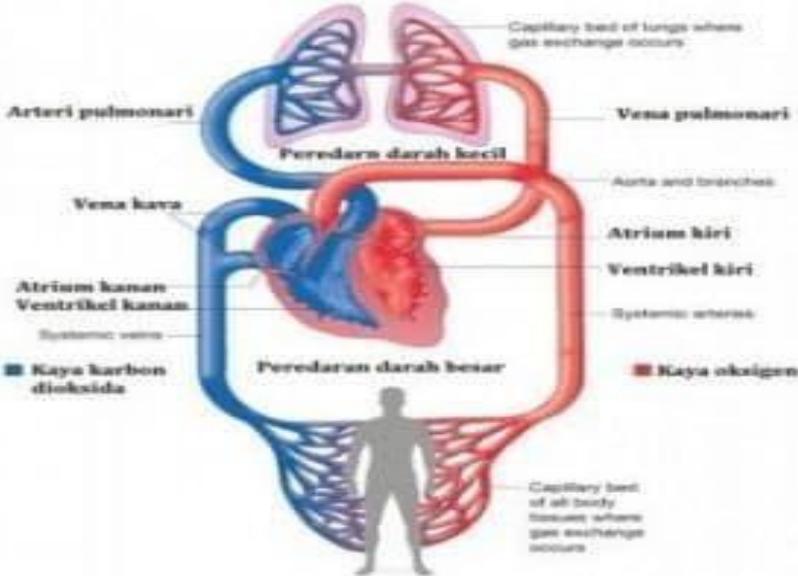
Satuan Pendidikan : SDN 1 Pengadangan Barat
Kelas / Semester : 5 /1
Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)
Sub Tema : Peredaran Darahku Sehat (Sub Tema 1)
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 70 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan mengamati gambar peredaran darah manusia melalui diskusi/kerja kelompok , peserta didik dapat menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada manusia secara rinci.
2. Dengan kegiatan berkreasi menggambar, peserta didik dapat menggambar cara kerja organ peredaran darah manusia secara rinci.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

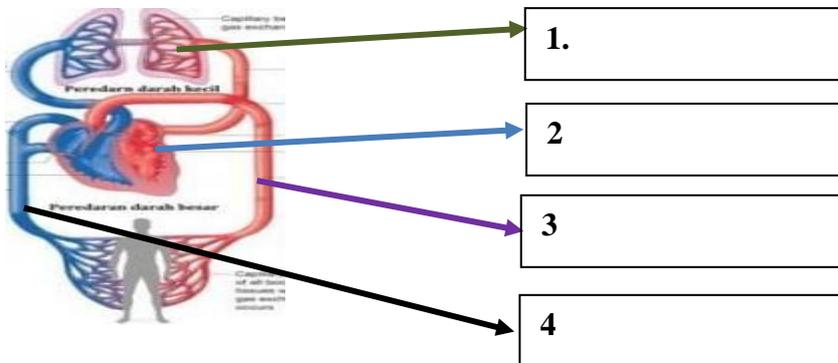
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik melalui aplikasi online.2. Kelas dilanjutkan dengan mengingatkan peserta didik untuk berdo'a sebelum memulai pembelajaran.3. Mengajak peserta didik untuk menumbuhkan Penguatan Pendidikan Karakter (9 PPK) dengan tepuk PPK dan salam PPK .4. Pembiasaan membaca (kegiatan literasi) buku/bacaan yang ada di rumah 5 menit.5. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik.	10 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Secara mandiri peserta didik diminta untuk mengamati gambar peredaran darah pada manusia.2. Guru menstimulus daya analisis peserta didik dengan mengajukan pertanyaan: Apa saja bagian-bagian jantung yang tampak pada gambar?3. Peserta didik diminta menyebutkan organ-organ peredaran yang terlibat dalam gambar.4. Guru menjelaskan kepada peserta didik bahwa peredaran darah pada manusia ada dua.5. Setelah peserta didik mengetahui peredaran darah kecil dan peredaran darah besar pada manusia, peserta didik diminta membuat kelompok sesuai dengan anggota kelompok yang sudah ada sebelumnya.6. Melalui kerja kelompok peserta didik :<ol style="list-style-type: none">a. Menggambar skema cara kerja organ peredaran darah manusia secara rinci dan mencari informasi tentang fungsi masing-masing organ tubuh seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru dalam proses peredaran darah	50 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>b. Menjelaskan fungsi pembuluh nadi (Aorta) dan pembuluh Balik (Vena)</p> <p>c. Menyebutkan bagian-bagian jantung dan fungsinya dalam proses peredaran daran</p> <p>d. Menjelaskan perbedaan antara peredaran darah kecil dan peredaran darah besar.</p> <p>e. menjelaskan kegiatan-kegiatan yang harus di lakukan untuk menjaga lancarnya peredaran darah dalam tubuh.</p> <p>7. Guru membimbing masing-masing kelompok secara adil jika mengalami kesulitan.</p> <p>8. Setelah selesai mengerjakan tugas kelompok, masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kerja kelompoknya secara bergantian.</p> <p>9. Setiap kelompok memberikan tanggapan terhadap jawaban kelompok yang sudah mempresentasikan hasil kerja kelompoknya.</p> <p>10. Setelah semua kelompok selesai menyampaikan hasil kerja kelompoknya, guru kemudian menuliskan hasil kesimpulan untuk keseragaman jawaban.</p> <p>11. Semua peserta didik diminta mencatat hasil kesimpulan sebagai refrensi belajar di rumah.</p> <p>12. Guru meminta peserta didik untuk menutup semua buku pelaran, untuk kemudian di adakan tes untuk mengetahui tingkat penguasaan materi yang sudah di sampaikan.</p> 	10 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan refleksi, penguatan dan kesimpulan 2. Peserta didik diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari penyampain guru selama pembelajaran berlangsung. 3. Guru meminta peserta didik untuk menutup semua buku pelaran, untuk kemudian diadakan evaluasi untuk mengetahui tingkat penguasaan materi yang sudah di sampaikan. 4. Guru mengumpulkan lembar jawaban peserta didik untuk diberikan penilaian dan tindak lanjut. 5. Guru memberikan Pekerjaan Rumah (PR) sebagai tugas mandiri. 	

D. Penilaian Pengetahuan

Jawablab soal-soal dibawah ini dengan singkat, padat, dan jelas !

- 1. Sebutkan 3 organ peredaran darah pada manusia?
- 2. Tuliskan pada kotak nama dari bagian-bagian organ peredaran darah manusia dibawah ini !

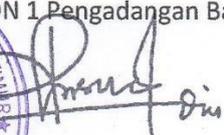


- 3. Sebutkan bagian-bagian jantung pada manusia dan jelaskan fungsinya masing-masing !
- 4. Jelaskan perbedaan peredaran darah kecil dan peredaran darah besar !
- 5. Sebutkan 2 jenis kegiatan yang kita lakukan untuk menjaga peredaran darah tetap lancar dan normal !

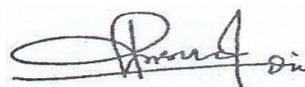
Kunci jawaban :

- 1. Jantung, pembuluh darah, dan paru-paru
- 2. 1. Paru-paru 2. Jantung 3. Pembuluh Balik (Vena) 4. Pembuluh Nadi (Aorta)
- 3. Bagian-bagian Jantung
 - a. Bilik Kanan Fungsinya : memompa darah menuju ke paru-paru.
 - b. Bilik kiri fungsinya : memompa darah ke seluruh tubuh
 - c. Serambi kanan fungsinya : menerima darah kotor dari seluruh tubuh.
 - d. Serambi kiri fungsinya : menerima sumber darah kotor yang berasal dari paru-paru
- 4. Peredaran darah kecil adalah peredaran darah dari jantung ke paru-paru kemudian Kembali ke jantung sedangkan peredaran darah besar adalah peredaran darah dari jantung ke seluruh tubuh kemudian Kembali ke jantung.
- 5. 1. Berolah raga secara teratur
2. Makan makanan yang sehat dan bergizi

Mengetahui

Kepala SDN 1 Pengadangan Barat

MARSUDIN, S.Pd.SD
NIP. 197212311999021007

Pengadangan Barat, 16 November 2021
Guru Kelas 5



MARSUDIN, S.Pd.SD
NIP. 197212311999021007

LEMBAK KERJA PESERTA DIDIK

Satuan Pendidikan	: SDN 1 Pengadangan Barat
Kelas / Semester	: 5 /1
Tema	: Sehat Itu Penting (Tema 4)
Sub Tema	: Peredaran Darahku Sehat (Sub Tema 1)

Petunjuk Kerja

1. Buatlah kelompok maksimal satu kelompok terdiri dari 5 oarang !
2. Diskusikan dan jawab soal-soal yang ada pada lembar kerja kalian !
3. Tanyakan kepada bapak guru jika ada soal-soal yang tidak kalian pahami !
4. setelah selesai menjawab sia-soal masing-masing kelompok harus mempresentasikan hasilnya secara bergiliran .
5. Usahakan bekerja sama dalam menjawab soal-soal.

Soal.soal :

1. Gambarkan skema cara kerja organ peredaran darah manusia dan jelaskan fungsi masing- masing organ- organ tersebut !
2. Jelaskan fungsi pembuluh nadi (Aorta) dan pembuluh Balik (Vena) !
3. Sebutkan bagian-bagian jantung dan fungsinya dalam proses peredaran darah!
4. Jelaskan perbedaan antara peredaran darah kecil dan peredaran darah besar!
5. Jelaskan minimal 3 kegiatan-kegiatan yang harus di lakukan untuk menjaga lancarnya peredaran darah dalam tubuh!

Kelompok :

- Anggota : 1.
2.
3.
4.

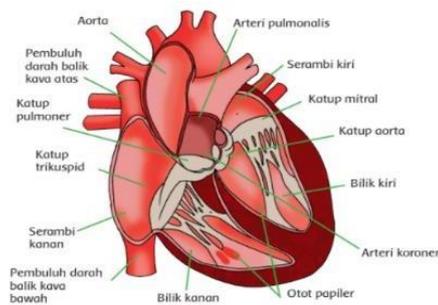
Selamat Bekerja !

LEMBAR PENUGASAN MANDIRI
PENGUATAN LITERASI PEMBELAJARAN 1/ST1/T4

NAMA :
KELAS :

Bacalah dengan seksama wacana di bawah ini dan Jawablah pertanyaan sesuai dengan wacana yang tersedia!

Jantung adalah organ tubuh manusia yang berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh. Jantung memompa darah dengan cara berkontraksi dan berelaksasi secara bergantian, sehingga jantung berdenyut, mengembang, dan mengempis. Jantung terletak di dalam rongga dada sebelah kiri. Ukuran jantung kira-kira sebesar kepalan tangan pemiliknya. Jantung tersusun atas kumpulan otot-otot yang sangat kuat yang disebut miokardium. Jantung terdiri atas empat ruang, yaitu serambi kanan, serambi kiri, bilik kanan, dan bilik kiri.



Bagi sebagian besar orang, menjaga kesehatan jantung adalah hal yang sangat penting. Mereka melakukan apa saja untuk menjaga jantungnya tetap sehat, bahkan mengubah pola hidup dan pola makan mereka secara drastis. Tubuh yang sehat akan dapat melakukan banyak kegiatan, seperti; bekerja, belajar, bersosialisasi dengan orang lain, dan banyak hal lainnya. Tentu saja kita tidak menginginkan sesuatu yang buruk atau penyakit menyerang tubuh kita. Dan salah satu organ tubuh yang paling vital dan sangat penting untuk dijaga kesehatannya adalah jantung.

Tubuh manusia terdiri dari berbagai organ yang saling bersinergi satu dengan yang lainnya. Gangguan pada satu organ tubuh akan mengakibatkan organ tubuh yang lain tidak mampu bekerja secara maksimal. Dan jantung adalah salah satu organ yang sangat vital dan menjadi mesin kehidupan dalam tubuh manusia karena berfungsi sebagai pompa yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh. Bila kesehatan jantung terganggu tentunya dia tidak akan dapat bekerja secara normal, dan tentunya akan mengganggu organ tubuh yang lain karena aliran darah dalam tubuh terganggu. Gangguan kesehatan pada jantung bisa terjadi pada siapa saja, orang tua dan muda, kurus dan gemuk, semuanya memiliki resiko terserang penyakit jantung. Namun memang orang gemuk lebih beresiko mengalami serangan jantung dibandingkan dengan orang yang bertubuh ideal atau kurus. Selain itu, penyakit jantung juga bisa terjadi karena faktor keturunan. Jika orang tua memiliki riwayat penyakit jantung maka keturunan mereka cenderung akan mengalami masalah yang sama. Beberapa hal yang membuat seseorang terkena resiko penyakit jantung, seperti faktor usia, keturunan, penyakit diabetes, merokok, kegemukan (obesitas), tekanan darah tinggi (hipertensi), Tekanan emosi (stress), dan kurang olah raga.

Adapun cara menjaga Kesehatan Jantung adalah :

1. Mengubah pola hidup, seperti berhenti merokok, tidur secukupnya, olah raga secara teratur, dan relaksasi secara teratur.
2. Memperhatikan makanan yang kita konsumsi setiap hari.

- a. Makan makan sehat dan bergizi; b. Minum air putih secukupnya; c. Kurangi makan garam;
- d. Kurangi makanan berlemak; e. Hindari makanan cepat saji; f. Hindari minuman bersoda;
- g. Minum air teh hijau tanpa gula

Sumber : 1. Buku siswa kelas 5 Tema 4 Revisi 2017

2. <https://dikes.badungkab.go.id/puskesmasabiansemalsatu/artikel/read/179/MENJAGA-KESEHATAN-JANTUNG-DENGAN-GAYA-HIDUP-SEHAT.html>

1. Manakah pernyataan-pernyataan berikut yang sesuai dengan karakteristik Jantung ? Boleh memilih lebih dari satu pernyataan.
 - Jantung berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh
 - Jantung terletak di rongga dada sebelah kanan
 - Jantung terdiri dua serambi dan 2 bilik
 - Penyakit jantung hanya diderita oleh orang bertubuh gemauk saja
 - Cara menjaga Kesehatan jantung adalah dengan mengatur pola hidup yang baik dan mengatur pola makan yang baik
 - Salah satu cara menjaga Kesehatan jantung adalah sering mengkonsumsi minuman bersoda
2. Gunakan tanda panah untuk membuat hubungan yang benar antara pernyataan sebelah kiri dan pernyataan sebelah kanan !

miokardium	Orang yang memiliki ukuran berat badan berlebihan / kegemukan
Obesitas	Keadaan seseorang yang memiliki Riwayat darah tinggi
Hypertensi	kumpulan otot-otot jantungnyang sangat kuat
Stres	Keadaan dimana seseorang memiliki tekanan emosi yang berlebihan

3. Menurut pendapatmu, mengapa jantung sangat penting untuk di jaga kesehatannya ?
4. Apa yang menyebabkan seseorang terserang penyakit jantung ?
5. Menurut pendapatmu, bagaimana mengatur pola makan yang baik?