

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

## *Sehat Itu Penting*



Oleh:

*Handriyani Timor, M. Pd*

*SD Negeri Sukamaju*

*Kec. Padalarang Kab. Bandung Barat*



*handriyani.timor@gmail.com*

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: Sekolah Dasar
Kelas/Semester	: V (Lima)/ I (Satu)
Tema	: Sehat Itu Penting
Sub Tema	: Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke	: 1 (Satu)
Alokasi Waktu	: 10 Menit

### A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga, dan negara.
3. Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain
4. Menunjukkan keterampilan berfikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif. Dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya..

## B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
Kompetensi Pengetahuan 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	3.4.1 Mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
Kompetensi Keterampilan 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1 Memiliki keterampilan untuk menggali informasi dari sebuah bacaan.

## C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan membaca, siswa dapat menyebutkan berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dengan benar.
2. Melalui diskusi kelompok, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara organ peredaran darah dengan benar.

## D. MATERI PEMBELAJARAN

Penyakit yang mempengaruhi peredaran darah manusia dan cara mencegahnya

1. Jantung Koroner : olahraga teratur
2. Hipertensi (darah tinggi) : olahraga rutin, menjaga berat badan ideal, perbanyak makanan rendah lemak, kaya serat, kurangi konsumsi garam, alkohol, dan kafein.
3. Hipotensi : perbanyak konsumsi air putih dan garam, kurangi alkohol, tidak makan dalam porsi berlebih
4. Variseses : olahraga teratur, tidak duduk dengan menyilangkan kaki, menjaga berat badan ideal.
5. Anemia : mengkonsumsi makanan kaya zat besi, vitamin C, Folat dan Vitamib B12
6. Leukimia : mengkonsumsi makanan sehat. Rutin melakukan aktivitas fisik, perbanyak makan sayuran (brokoli, kubis, lobak, tomat, dll)

Cara memelihara organ peredaran darah manusia :

Berolahraga dengan teratur, tidur yang cukup, atur pola makanan dan hindari asap rokok.

#### E. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : Saintific
2. Model : Kooperatif
3. Metode : Diskusi, Tanya Jawab

#### F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa Bersama guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam, memanjatkan <b>syukur</b> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran. <b>(Religius)</b>.</li><li>2. Guru memeriksa kehadiran siswa sebagai sikap <b>disiplin</b>.</li><li>3. Siswa Bersama guru menyanyikan Lagu Indonesia Raya</li><li>4. Guru melakukan apersepsi dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan gambar bersepeda:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Apa yang sedang dilakukan anak pada gambar?</li><li>b. Apakah kalian pernah bersepeda?</li><li>c. Apakah manfaat bersepeda bagi peredaran darah dalam tubuh?</li></ol></li><li>5. Guru meminta salah satu siswa membaca bacaan tentang manfaat bersepeda.</li><li>6. Siswa mengidentifikasi manfaat bersepeda bagi Kesehatan jantung.</li><li>7. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai.</li></ol>	4 Menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membagi siswa menjadi 6-7 kelompok (1 kelompok 5 siswa).</li><li>2. Siswa bersama kelompoknya mengamati gambar berbagai jenis penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia. <b>(Mengamati)</b></li><li>3. Guru bersama siswa melakukan tanya jawab tentang jenis penyakit yang mempengaruhi peredaran darah manusia <b>(Menanya)</b></li><li>4. Siswa bersama kelompoknya membaca/mencari informasi dari bacaan, buku, majalah, internet dsb tentang nama-nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah dalam tubuh dan cara mengatasinya</li></ol>	6 Menit

	<p>(yang telah ditugaskan sebelumnya)  <b>.(Mengumpulkan data)</b></p> <p>5. Siswa membuat tabel dan menuliskan jenis penyakit yang mengganggu organ peredaran darah dan cara mengatasinya pada tabel.  <b>(Mengasosiasikan)</b></p> <p>6. Siswa bersama kelompoknya menjelaskan jenis penyakit yang mengganggu organ peredaran darah dan cara mengatasinya.  <b>(Mengkomunikasikan)</b></p> <p>7. Siswa mengerjakan evaluasi pembelajaran</p>	
Penutup	<p>1. Siswa bersama guru membuat kesimpulan/rangkuman hasil pembelajaran hari ini.</p> <p>2. Guru dan siswa melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi).</p> <p>3. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti.</p> <p><b>4. Guru memberikan tugas kepada siswa</b></p> <p>5. Guru menyampaikan pembelajaran yang akan dipelajari selanjutnya.</p> <p>6. Guru melakukan penilaian hasil belajar.</p> <p>7. Guru bersama siswa berdoa; a menurut agama dan keyakinan masing-masing (mengakhiri kegiatan pembelajaran)</p>	

## G. SUMBER BELAJAR

1. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Edisi Revisi. 2017. *Buku Guru Kelas V Tema 4 Kurikulum 2013*.
2. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Edisi Revisi. 2017. *Buku Guru Kelas V Tema 4 Kurikulum 2013*
3. Video pembelajaran : <https://www.youtube.com/watch?v=aas8ScSi0cE&t=422s>
4. Internet
5. Lingkungan sekitar.

## H. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap : Observasi, Penilaian diri, penilaian antar teman, jurnal
2. Penilaian Pengetahuan
  - a. Teknik Tes : Tulisan
  - b. Bentuk Tes : Essai
  - c. Alat Tes : Soal

3. Penilaian Keterampilan

- a. Teknik Tes : Observasi
- b. Bentuk Tes : Unjuk Kerja
- c. Instrumen Penilaian : Lembar Observasi

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Bandung Barat, Juli 2021  
Guru Kelas V,

**H. Uung Kartono, MM. Pd**  
**NIP. 19610706**

**Handriyani Timor, M. Pd**  
**NIP. 198607062009012004**

# Evaluasi

## Soal Evaluasi

1. Sebutkan 3 jenis penyakit yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia!
2. Tuliskan 3 cara memelihara organ peredaran darah manusia!

## Kunci Jawaban & Kriteria Penilaian :

1. Kolesterol, serangan jantung dan stroke (Skor 50)
2. Berolahraga dengan teratur,tidur yang cukup, atur pola makan dan hindari asap rokok (skor 50)

## LAMPIRAN 1

### A. LKPD

#### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

#### MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

Kelas :  
Hari/ Tanggal :  
Nama Kelompok :  
Anggota Kelompok : 1.  
2.  
3.  
4.  
5.

#### Tujuan

Melalui LKPD ini kalian akan melakukan aktivitas sehingga mampu:  
Mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara organ peredaran darah manusia.

#### Bahan

1. ATK
2. Artikel dari internet, majalah/ koran tentang berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara organ peredaran darah manusia.

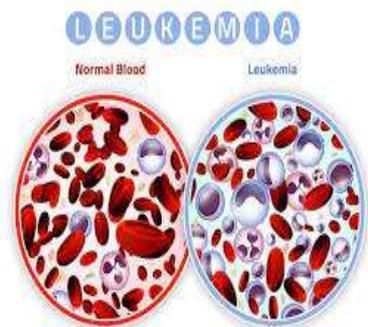
#### Petunjuk Kerja

1. Cermati setiap pertanyaan/instruksi yang diberikan pada LKPD ini. Berdiskusilah secara aktif dalam kelompokmu,
2. Isikan jawaban pada tempat yang disediakan.

#### A. Baca dan cermati penjelasan berikut terlebih dahulu.

1. Perhatikan gambar penyakit peredaran darah manusia berikut !
2. Baca artikel kelompok (telah ditugaskan sebelumnya) tentang jenis penyakit peredaran darah dan cara pencegahannya!
3. Tuliskan jawaban pada tabel yang tersedia!

Perhatikan gambar penyakit peredaran darah manusia berikut !



### 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.		

## LAMPIRAN 2

### Penilaian Sikap

#### Format Pengamatan Sikap melalui Penilaian Diri

Nama : .....

Kelas : .....

No	Indikator	SB	B	C	K
1.	Saya memiliki motivasi dalam diri saya sendiri selama proses pembelajaran				
2.	Saya bekerjasama dalam menyelesaikan tugas kelompok				
3.	Saya menunjukkan sikap konsisten dalam proses pembelajaran				
4.	Saya menunjukkan sikap disiplin dalam menyelesaikan tugas individu maupun kelompok				
5.	Saya menunjukkan rasa percaya diri dalam mengemukakan gagasan, bertanya, atau menyajikan hasil diskusi				
6.	Saya menunjukkan sikap toleransi dan saling menghargai terhadap perbedaan pendapat/cara dalam menyelesaikan masalah				
7.	Saya menunjukan sikap positif (individu dan sosial) dalam diskusi kelompok				
8.	Saya menunjukkan sikap ilmiah pada saat melaksanakan studi literature atau pencarian informasi				
9.	Saya menunjukkan perilaku dan sikap menerima, menghargai, dan melaksanakan kejujuran, kerja keras, disiplin dan tanggung jawab				

#### Format Pengamatan Sikap melalui Penilaian Antar Teman

Nama yang diamati : .....

Nama pengamat : .....

No	Pernyataan	SB	B	C	K
1	Mau menerima pendapat teman				
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan				
3	Tidak memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok				
4	Tidak marah saat diberi kritik				
5	.....				

### JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP

Nama Sekolah : .....  
Kelas/Semester : .....  
Tahun pelajaran : .....  
Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Alam

NO	KELOMPOK	NAMA SISWA	SB	B	C	K

NB. Dengan mencatat siswa yang kurang dalam satu kelompok maka anggota kelompok yang lain sudah pasti memperlihatkan sikap terbuka dan antusias

**LAMPIRAN 3  
PENILAIAN KINERJA**

No	Nama	Aspek yang dinilai								Ket
		Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia Mengetahui Cara memelihara Kesehatan organ peredaran darah manusia.				Menggunakan bagan/diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ darah.				
		4	3	2	1	4	3	2	1	

**Rubrik Mempresentasikan Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah**

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	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.