

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Simulasi Mengajar Calon Guru Penggerak

Sekolah : SDN Cicalengka 07
Kelas /Semester : V / 1 (satu)
Tema/Subtema : 4. Sehat Itu Penting
Subtema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke- : 1 (IPA)
Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Kompetensi Dasar	Tujuan Pembelajaran
IPA: 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara Kesehatan organ peredaran darah	<ol style="list-style-type: none">1. Melalui berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.2. Melalui tanya jawab, peserta didik dapat mempresentasikan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar

B. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendahuluan (2 menit)

- Guru memberi salam dan menanyakan kabar peserta didik, berdo'a, mengabsen dan melakukan apersepsi (bertanya pelajaran sebelumnya tentang macam-macam gangguan peredaran darah pada manusia)

Kegiatan Inti

- Guru membimbing siswa dalam pembentukan kelompok (5/6 orang peserta didik)
- Guru membagikan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) secara berkelompok, siswa menganalisis berbagai gangguan sistem peredaran darah manusia berupa penyebab, jenis gangguan/penyakit dan pencegahannya serta mengisi tabel yang ada dalam LKPD.
- Setiap kelompok membuat masing-masing dua pertanyaan kemudian pertanyaan tersebut didiskusikan kemudian dijawab oleh kelompok lain. Kelompok yang banyak menjawab akan mendapatkan nilai bagus.
- Dari kegiatan menganalisis dan diskusi Peserta didik dengan bimbingan guru menyimpulkan cara pencegahan berbagai gangguan sistem peredaran darah pada manusia.
- Secara bergantian guru memanggil perwakilan kelompok untuk menjelaskan dan mempresentasikan cara pencegahan penyakit peredaran darah manusia.
- Guru memberikan penguatan dan memberikan penjelasan bahwa "Mencegah lebih baik daripada mengobati". Slogan itu merupakan nasihat untuk mencegah timbulnya penyakit.

Penutup

- Peserta didik bersama guru merefleksi dan menyimpulkan kegiatan pembelajaran.
- Peserta didik mengerjakan soal evaluasi.
- Peserta didik bersama guru melakukan refleksi soal evaluasi.
- Melakukan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pemberian tugas.
- Guru menginformasikan pembelajaran yang akan datang.
- Guru dan peserta didik mengakhiri kegiatan belajar dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap terdiri dari sikap spiritual dan sikap sosial
 - Spiritual (ketaatan beribadah, berperilaku syukur dan toleransi dalam beribadah)
 - Sosial (kerjasama)
2. Penilaian Pengetahuan terdiri dari :
 - Penilaian akhir berupa tes pada kegiatan evaluasi
3. Penilaian Keterampilan terdiri dari :
 - Penilaian akhir berupa produk yaitu tabel tentang gangguan peredaran darah manusia
 - Penilaian proses berupa unjuk kerja pada kegiatan presentasi

Mengetahui
Kepala SDN Cicalengka 07

Bandung, 03 Januari 2022
Guru Kelas V

H. Asep Aminudin, S.Pd
NIP. 19650716 198803 1 017

Oneng Ria Aryani, S.Pd
NIP. 19810418 201410 2 002

LAMPIRAN PENILAIAN

A. PENILAIAN SIKAP

1). Sikap Spiritual

No.	Nama Siswa	Indikator				Ket
		Berdo'a	Bersyukur	Ketaatan Beribadah	Teloransi	

Kolom aspek perilaku diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

2). Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Kerja sama	Keterangan

Kolom aspek perilaku diisi dengan kriteria berikut.

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

- a. Teknik : Tes Tertulis
- b. Instrumen :
 - 1) Tuliskan tiga cara memelihara kesehatan organ peredaran darah !
 - 2) Mengapa memelihara kesehatan organ peredaran darah penting bagi kita ?
Jelaskan !
Perhatikan pantun berikut untuk soal nomor 3-4!
Jangan suka makan mentimun
Makanlah roti dan mentega
Jangan suka duduk melamun
Lebih baik berolahraga
 - 3) Apa tema pantun tersebut ?
 - 4) Bagian mana yang menunjukkan isi pantun ?
- c. Kunci Jawaban :
 - 1) Berolahraga secara teratur, menghindari makanan berlemak tinggi, tidak merokok, istirahat yang cukup.

- 2) Karena kesehatan organ peredaran darah sangat mempengaruhi kesehatan tubuh. Apabila organ peredaran darah terganggu, aliran darah menjadi tidak lancar dan menimbulkan penyakit.
- 3) Menjaga kesehatan.
- 4) Jangan suka duduk melamun
Lebih baik berolahraga

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

- Mempresentasikan berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia

No.	Kriteria	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
		4	3	2	1
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

No.	Nama Siswa	Penilaian Presentasi Peredaran Darah				Ket
		Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan	

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Berbagai Gangguan Sistem Peredaran Darah Manusia dan Upaya Pencegahannya

1. Jantung koroner

Penyakit jantung koroner merupakan salah satu penyebab utama terjadinya kematian di dunia. Penyakit jantung koroner terjadi apabila arteri koronaria tidak dapat mensuplai darah yang cukup ke otot-otot jantung. Arteri koronaria merupakan pembuluh darah yang mensuplai nutrisi dan oksigen ke jantung. Kondisi tersebut dapat terjadi karena arteri koronaria tersumbat oleh otot lemak atau kolesterol. Apabila otot-otot jantung tidak mendapatkan nutrisi dan oksigen, maka otot jantung tidak dapat berkontraksi, sehingga jantung tidak dapat berdenyut. Gejala dari jantung koroner, antara lain dada terasa sakit, rasa sakit pada bagian lengan dan punggung, napas terasa pendek, dan kepala mudah pusing. Cara mencegah terjadinya penyakit jantung koroner sebagai berikut.

- a. Melakukan olahraga dan istirahat secara teratur.
- b. Menjaga pola makan sehari-hari.
- c. Menghindari minum minuman beralkohol.
- d. Menghentikan kebiasaan merokok.
- e. Menghindari stress berlebih.
- f. Menjaga berat badan dalam kondisi ideal.

2. Stroke

Stroke merupakan suatu penyakit yang terjadi karena kematian pada jaringan di otak yang disebabkan oleh kurangnya asupan oksigen di otak. Hal ini dapat terjadi karena pembuluh darah pada otak. Karena penyebab stroke sama dengan penyebab penyakit jantung koroner, maka usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko stroke juga sama dengan usaha untuk mengurangi resiko terkena serangan jantung koroner. Caranya antara lain dengan menjaga pola makan, menghindari rokok dan alkohol, olahraga teratur, istirahat yang cukup, dan menghindari stress.

3. Varises

Varises merupakan suatu keadaan dimana pembuluh darah balik (vena) mengalami pelebaran dan terpuntir. Gangguan ini biasanya terjadi pada daerah kaki. Berikut ini upaya pencegahan agar tidak terkena varises.

- Ketika beristirahat atau tidur (setelah menempuh perjalanan jauh), tungkai dinaikkan kurang lebih 20 – 25 cm.
- Menghindari berat badan berlebih.
- Menghindari berdiri terlalu lama.
- Berolahraga secara teratur.
- Menghindari pemakaian sepatu dengan hak tinggi.

4. Anemia

Anemia merupakan gangguan yang disebabkan karena kekurangan hemoglobin atau sel darah merah. Apabila kadar hemoglobin dalam darah rendah, dapat menyebabkan tubuh kekurangan oksigen sehingga tubuh akan terasa lesu, muka pucat, dan kepala pusing. Kondisi ini terjadi karena tubuh kekurangan zat besi. Anemia juga dapat disebabkan karena terjadinya pendarahan yang hebat. Pada wanita, anemia dapat terjadi ketika sedang mengalami menstruasi. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia adalah dengan banyak mengonsumsi sayur. Sayur adalah makanan yang kaya akan zat besi, sebagai bahan pembentuk hemoglobin.

5. Hipertensi

