

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 3 Sumberagung
Kelas/ Semester	: V (Lima) / I (Satu)
Tema	: 4. Sehat itu Penting
Subtema	: Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia.
Topik	: Sehat itu Penting
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan diskusi, siswa dapat menentukan cara memelihara organ peredaran darah manusia dengan benar.
2. Melalui kegiatan demonstrasi, siswa dapat menjelaskan isi pantun secara tertulis dan runtut dengan benar.

### B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberikan salam dan menanyakan kabar siswa.</li><li>2. Guru mengecek kehadiran siswa.</li><li>3. Guru mengajak siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.</li><li>4. Siswa dan guru menyanyikan lagu Indonesia Raya.</li><li>5. Guru menyampaikan apersepsi dengan melakukan tanya jawab tentang materi sebelumnya, yaitu penyebab gangguan organ peredaran darah manusia, ciri-ciri pantun dan bentuk pantun.</li><li>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li><li>7. Guru menyampaikan manfaat pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>8. Guru menjelaskan aspek dan teknik penilaian yang akan dilakukan selama pembelajaran.</li></ol>	2 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Tahap 1 : Orientasi siswa kepada masalah</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa memperhatikan pantun yang di bacakan oleh guru tentang penyakit yang mempengaruhi peredaran darah.</li><li>2. Siswa memperhatikan gambar tentang penyakit yang mempengaruhi peredaran darah yang ditempel di papan tulis.</li><li>3. Siswa bertanya jawab dengan guru tentang gambar penyakit yang mempengaruhi peredaran darah.</li><li>4. Siswa memperhatikan pantun yang dibacakan guru tentang cara mencegah penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah.</li></ol> <p><b>Tahap 2 : Mengorganisasikan siswa</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok terdiri dari 3-4 siswa.</li><li>5. Siswa mendapatkan LKPD yang akan didiskusikan dengan kelompoknya.</li></ol>	6 menit

	<p><b>Tahap 3 : Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</b></p> <p>6. Siswa memperhatikan pantun yang dibacakan guru tentang cara mencegah penyakit yang mempengaruhi peredaran darah.</p> <p>7. Siswa bersama kelompoknya dengan bimbingan guru melakukan diskusi tentang cara mencegah penyakit yang mempengaruhi peredaran darah dan mengamati pantun yang ada di LKPD.</p> <p><b>Tahap 4 : Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</b></p> <p>8. Siswa menyajikan hasil diskusi dalam bentuk laporan pada LKPD dan kelompok lain menanggapi.</p> <p><b>Tahap 5 : Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</b></p> <p>9. Siswa menemukan cara mencegah penyakit melalui hasil pengamatan tentang makna yang ada di dalam pantun.</p> <p>10. Siswa menyimak dengan seksama tentang penguatan materi yang disampaikan guru.</p>	
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>	<p>1. Siswa dengan bimbingan guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari.</p> <p>2. Siswa melakukan refleksi tentang kegiatan selama pembelajaran.</p> <p>3. Siswa mengerjakan soal evaluasi.</p> <p>4. Guru memberikan tindak lanjut dengan memberikan tugas rumah untuk menyebutkan cara menjaga organ peredaran darah selain yang sudah di pelajari dan menulis pantun tentang kesehatan peredaran darah dan menentukan isinya.</p> <p>5. Guru memberikan pesan moral pada siswa untuk selalu menjaga kesehatan.</p> <p>6. Siswa bersama guru menyanyikan lagu Gundul-Gundul Pacul</p> <p>7. Siswa dengan guru berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran.</p>	<p>2 menit</p>

### C. Media dan Sumber Belajar

#### 1. Media

- a. Torso bagian tubuh manusia
- b. Gambar Penyakit Organ Peredaran Darah
- c. Lembar Kerja Peserta Didik

#### 2. Sumber Belajar

- a. Buku Pedoman Guru Tema : Sehat itu Penting Kelas V (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
- b. Buku Peserta didik Tema : Sehat itu Penting Kelas VI (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).

c. <https://hellosehat.com/kelainan-darah/cara-melancarkan-peredaran-darah/>

#### **D. Penilaian Hasil Pembelajaran**

##### **1. Teknik Penilaian:**

- a. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis
- b. Penilaian Sikap : Observasi
- c. Penilaian Keterampilan : Portofolio

##### **2. Instrumen:**

- a. Lembar Evaluasi : terlampir(uraian)
- b. Lembar Pengamatan Sikap : terlampir(rubrik)
- c. Lembar Pengamatan Keterampilan : terlampir(rubrik)

##### **3. Pembelajaran Remedial:**

1. siswa yang mendapat nilai  $< 50$ , mengulang kembali materi dengan bimbingan guru
2. siswa yang mendapat nilai  $50 \leq x < 75$ , mengerjakan kembali soal evaluasi

##### **4. Pengayaan:**

Siswa yang mendapat nilai  $\geq 75$ , diberikan tugas dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi.

Malang, 4 Januari 2022  
Guru Kelas V

**ISNA DYANING RATRI, S.Pd**  
NIP. 19850210 201408 2 001

## BAHAN AJAR

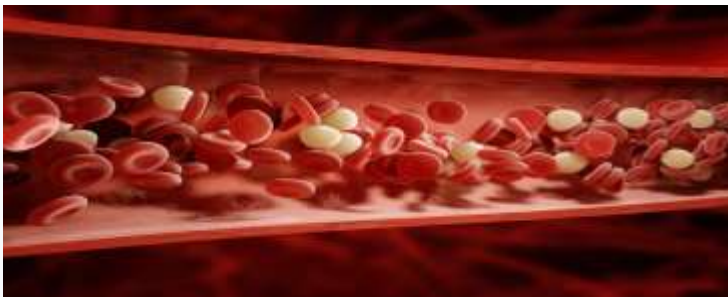
### 1. IPA

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.



[Sistem peredaran darah](#) berfungsi untuk mengedarkan oksigen dan zat gizi menuju seluruh jaringan tubuh. Semua organ dan jaringan Anda terhubung dengan pembuluh darah kecil hingga pembuluh darah utama. Inilah sebabnya gangguan pada sistem peredaran darah akan turut memengaruhi fungsi tubuh yang lain. Meski begitu, ada beberapa upaya yang dapat Anda lakukan untuk melancarkan peredaran darah dan mencegah timbulnya gangguan kesehatan.

#### **Beragam cara ampuh melancarkan peredaran darah**

Berikut adalah beragam kiat yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan kualitas sirkulasi darah.

1. Mengonsumsi makanan yang memperlancar peredaran darah

Makanan dapat memengaruhi sistem peredaran darah Anda dengan beberapa cara. Buah delima, cabai, dan sayuran berdaun hijau mengandung nitrit oksida yang dapat melebarkan pembuluh darah sehingga darah dapat mengalir lebih efektif. Produksi nitrit oksida dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi bit, kacang kenari, dan kunyit.

Untuk menunjang kesehatan pembuluh darah dan mencegah penyumbatan oleh kolesterol, Anda dapat mengonsumsi ikan yang kaya [asam lemak omega-3](#). Jangan lupa mengonsumsi makanan kaya antioksidan seperti bawang bombay, buah-buahan sitrus, serta berbagai jenis buah beri untuk melindungi pembuluh darah dari radikal bebas.

2. Menghindari kebiasaan merokok

Menghindari kebiasaan merokok adalah salah satu kunci melancarkan peredaran darah. Rokok mengandung berbagai bahan aktif yang berbahaya, dan salah satunya adalah nikotin. Bahan ini terdapat dalam semua jenis rokok, baik rokok tradisional, rokok elektrik, hingga rokok tanpa asap. Paparan nikotin pada tubuh Anda dapat merusak pembuluh darah dan mengentalkan darah sehingga sirkulasinya menjadi terganggu.

3. Menjaga berat badan ideal

Berat badan yang ideal akan melindungi Anda dari risiko obesitas. Obesitas tidak hanya menghambat sistem peredaran darah, tapi juga memicu penumpukan plak pada pembuluh arteri. Akibatnya, Anda berisiko lebih tinggi mengalami serangan jantung, stroke, dan penyakit jantung koroner. Agar bisa [memperoleh berat badan ideal](#), Anda perlu mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan menghindari jenis makanan yang meningkatkan kolesterol jahat pada tubuh.

4. Olahraga rutin

Tubuh membutuhkan lebih banyak pasokan oksigen agar fungsinya tetap optimal selama berolahraga. Maka dari itu, jantung memberikan respons dengan memompa lebih banyak darah ke seluruh tubuh sehingga melancarkan peredaran darah. Olahraga secara rutin juga dapat meningkatkan kemampuan pembuluh darah untuk melebar dan bekerja dengan lebih efektif.

## 5. Mengelola stres

Saat tubuh Anda mengalami stres, pembuluh darah akan mengalami penyempitan sehingga sirkulasi darah menjadi terganggu. Stres memang tidak dapat dihindari, tetapi Anda dapat melakukan beberapa cara untuk mengelolanya agar tidak menjadi berlarut-larut. Selain cara populer seperti meditasi dan teknik pernapasan, Anda bisa melakukan beragam hal yang disukai, misalnya mendengarkan musik, minum teh hangat, melakukan yoga, menghubungi teman, dan sebagainya.

Faktor-faktor yang berperan penting untuk melancarkan peredaran darah sebenarnya berasal dari gaya hidup sehat dan [pola makan yang tepat](#).

Sumber:

[Hellosehat](#) dengan judul Yuk, Jauhi Penyakit Dengan 5 Langkah Melancarkan Peredaran Darah  
<https://hellosehat.com/kelainan-darah/cara-melancarkan-peredaran-darah/>

## 2. BAHASA INDONESIA

### Cara menentukan makna isi dari sebuah pantun

Cara menentukan makna atau isi dari sebuah pantun yang perlu kalian ketahui:

1. Baca lirik ketiga dan keempat secara mendalam, larik tersebut adalah bagian isi dalam pantun

2. Baca juga sampiran terkadang ada hubungannya dengan untaian makna pantun

Contoh:

*Pergi ke Bandung mampir ke Braga*

*Lihat bunga banyak yang mekar*

*Jangan lupa berolahraga*

*Agar tubuh sehat dan bugar*

Larik 3 = *Jangan lupa berolahraga*

Larik 4 = *Agar tubuh sehat dan bugar*

Isi: kita harus rajin berolah raga supaya tubuh sehat dan bugar

Sumber:

SCRIBD berjudul Cara Menentukan Isi Sebuah Pantun

<https://id.scribd.com/document/389025683/Cara-Menentukan-Makna-Isi-Dari-Sebuah-Pantun>

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK ( LKPD )**  
**TEMA 4 SUBTEMA 3 PEMBELAJARAN 1**

Nama Kelompok : .....  
Kelas : .....  
Tanggal : .....

Nilai

**A. Kompetensi Dasar**

**IPA**

3.4. Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara organ peredaran darah.

**BAHASA INDONESIA**

3.6. Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan

**B. Indikator**

**IPA**

3.4.1 Menentukan cara memelihara organ peredaran darah

**BAHASA INDONESIA**

3.6.1. Menjelaskan isi pantun

**C. Tujuan Kegiatan**

1. Melalui gambar siswa bisa menunjukkan cara memelihara organ peredaran darah
2. Melalui membaca pantun siswa bisa menjelaskan isi pantun

**D. Materi pendukung**

- ✓ Cara menjaga organ peredaran darah
- ✓ Pantun







**E. Alat dan Bahan**

- ✓ Alat Tulis

**F. Petunjuk**

1. Tuliskan namamu pada kolom yang telah disediakan.
2. Bacalah perintah sebelum mengerjakan.
3. Kerjakan dengan teliti.

A. Pasangkan gambar dengan kegiatan cara menjaga organ peredaran darah ke titik di bawah ini!

No	Gambar	Kegiatan
1		<p>Mengelola stres</p>
2		<p>Hindari asap rokok</p>
3		<p>Mengelola stres</p>
4		<p>Berolah raga teratur</p>
5		<p>Atur pola makan</p>
6		<p>Tidur yang cukup</p>

B. Perhatikan pantun di bawah ini!

Senyum ibu sungguh memancar

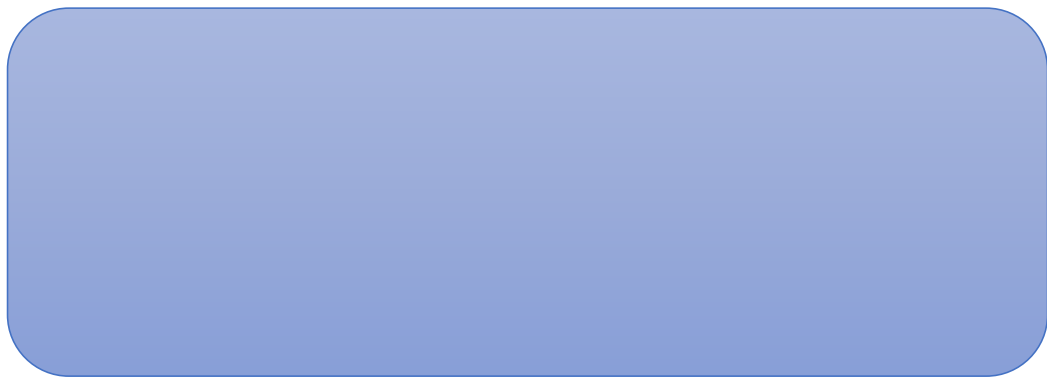
Akan selalu aku ingat

Jika mau darah lancar

Ayo makan makanan sehat

Jelaskan isi pantun di atas!

Jawaban:



C. Perhatikan pantun di bawah ini!

Hati ini berangan-angan

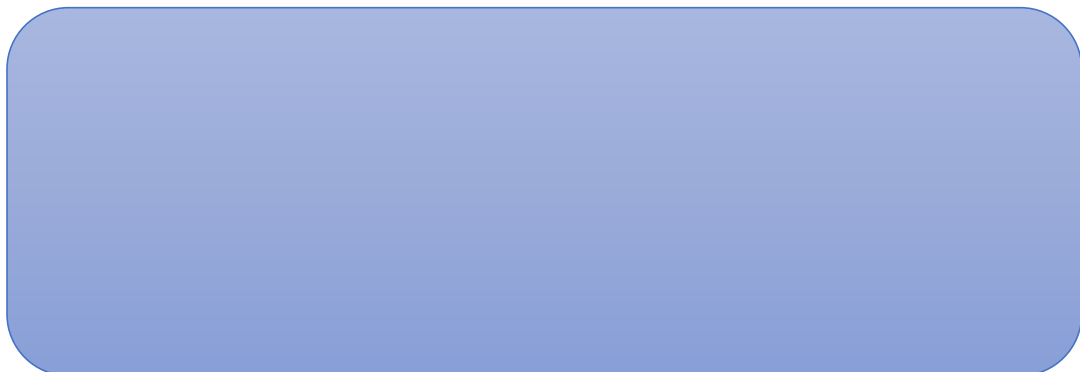
Nikmati senja di Pantai Senggigi

Ayah membatasi makan gorengan

Agar tak sakit tekanan darah tinggi

Jelaskan isi pantun di atas!

Jawaban:







KISI-KISI SOAL

SEKOLAH : SD NEGERI 3 SUMBERAGUNG  
 KELAS/SMT : V / GANJIL  
 TEMA/SUBTEMA : TEMA 4 SUBTEMA 3 PB 1

No	MAPEL	KD	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI	Unsur HOTS	BENTUK SOAL	NO SOAL
1.	BAHASA INDONESIA	3.6. Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan	Siswa mampu menentukan cara memelihara organ peredaran darah	C3	Isian	A
2.	IPA	3.4. Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara organ peredaran darah.	siswa mampu menjelaskan isi pantun	C2	Isian	B
			siswa mampu menjelaskan isi pantun	C2	Isian	C

CATATAN:

Bentuk/Jumlah Soal : Isian

3



# SOAL EVALUASI

Mata Pelajaran : Tema 4 Subtema 3 Pb 1  
Kelas : V ( Lima )  
Hari, Tanggal : .....

Waktu : 09.30 – 11.00  
Nama :.....  
Nomor :.....

## I. Isilah titik-titik di bawah ini dengan isian yang tepat !

1. Salah satu cara memperlancar peredaran darah adalah ...
2. Paparan nikotin pada rokok dapat mengganggu sistem ...
3. Isi pantun terletak di baris ... dan ...
4. Duduk bersandar di tepi telaga

Indah sekali bagai negeri fantasi

Demi sehat, aku selalu olah olah raga

Tak lupa makan makanan bernutrisi

Isi pantun di atas adalah ...

## KUNCI JAWABAN

	Rubrik Penilaian	
	Benar	Salah
1 Berolaha raga	1	0
2 Peredaran darah	1	0
3 3 dan 4	1	0
4 Supaya sehat harus berolah raga dan makan makanan bernutrisi	2	0

### Nomor 1-3

Skor 1 Jika siswa menjawab benar

Skor 0 jika salah dalam menjawab

### Nomor4

Skor 2 Jika siswa menjawab benar

Skor 1 Jika siswa menjawab 50 % pernyataan benar

Skor 0 jika salah dalam menjawab

## 1. Penilaian Sikap

### Lembar Penilaian Observasi

No	Nama	Jujur			Kerjasama			TJ			Total Skor	Nilai	Ket.
		3	2	1	3	2	1	3	2	1			
1													
2													
3													

Pedoman Penilaian

$\frac{\text{skor total}}{\text{skor maksimal}} \times 100$

Nilai = skor maksimal x 100

### Rubrik Penilaian Observasi

Kriteria	Aspek penilaian	Nilai		
		3	2	1
<b>Jujur</b>	1. Tidak menyontek saat mengerjakan tugas 2. Tidak berbohong pada Guru 3. Bertanya kepada Guru Jika belum mengerti	Jika yang nampak 2 aspek.	Jika yang nampak 1 aspek saja.	Jika tidak ada aspek yang terpenuhi.
<b>Kerjasama</b>	1. Bekerja dengan kelompok 2. Berpartisipasi menyampaikan pendapat 3. Membantu jika ada kesulitan	Jika yang nampak 2 aspek.	Jika yang nampak 1 aspek saja.	Jika tidak ada aspek yang terpenuhi.
<b>Tanggung Jawab(TJ)</b>	1. Mengerjakan tugas yang diberikan 2. Mengerjakan pekerjaan rumah tepat waktu 3. Mengumpulkan tugas tepat waktu	Jika yang nampak 2 aspek.	Jika yang nampak 1 aspek saja.	Jika tidak ada aspek yang terpenuhi.

**Keterangan :** 86-100 = Baik Sekali

76-85 = Baik

66-75 = Cukup

< 75 = Kurang

## 2. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan yang diberikan berupa tes tulis dalam bentuk lembar penilaian yang diberikan di akhir pembelajaran.

No.	Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator	Bentuk Soal	Bobot	No. Soal	
1	<b>Bahasa Indonesia</b>	3.6	Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.	3.6.1	<b>Menentukan</b> cara memelihara organ pernafasan (C3)	Isian 1 1	1 2
2.	<b>IPA</b>	3.4	Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara organ peredaran darah.	3.4.1	<b>Menjelaskan</b> isi pantun (C2)	Isian 1 2	3 4

### Lembar Penilaian Pengetahuan

No	Nama Peserta Didik	Skor Benar		Skor total	Nilai
		B. Indonesia	IPA		
1					
2					
3					
4					
5					

Pedoman Penilaian

$\frac{\text{skor total}}{\text{skor maksimal}} \times 100$

Nilai = skor maksimal x 100

### 3. Penilaian Keterampilan

#### a. Tugas Portofolio

##### Petunjuk:

1. Bagikan LKPD pada siswa satu per satu.
2. Beri petunjuk pengerjaan pada siswa.

#### Rubrik Memasangkan gambar cara memelihara organ peredaran darah

No	Mata Pelajaran	Kriteria
A	IPA	Skor 1 Jika siswa memasangkan gambar dan kegiatannya dengan benar  Skor 0 jika siswa memasangkan gambar dan kegiatannya salah

#### Rubrik Menjelaskan isi pantun

No	Mata Pelajaran	Kriteria
B,C	Bahasa Indonesia	Skor 2 Jika siswa menjelaskan isi pantun dengan benar  Skor 1 Jika siswa menjelaskan isi pantun 50 % pernyataan benar  Skor 0 jika salah dalam menjawab

#### Lembar Penilaian Pengetahuan

No	Nama Peserta Didik	Skor Benar		Skor total	Nilai
		B. Indonesia	IPA		
1					
2					
3					
4					
5					

##### Pedoman Penilaian

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor total}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

