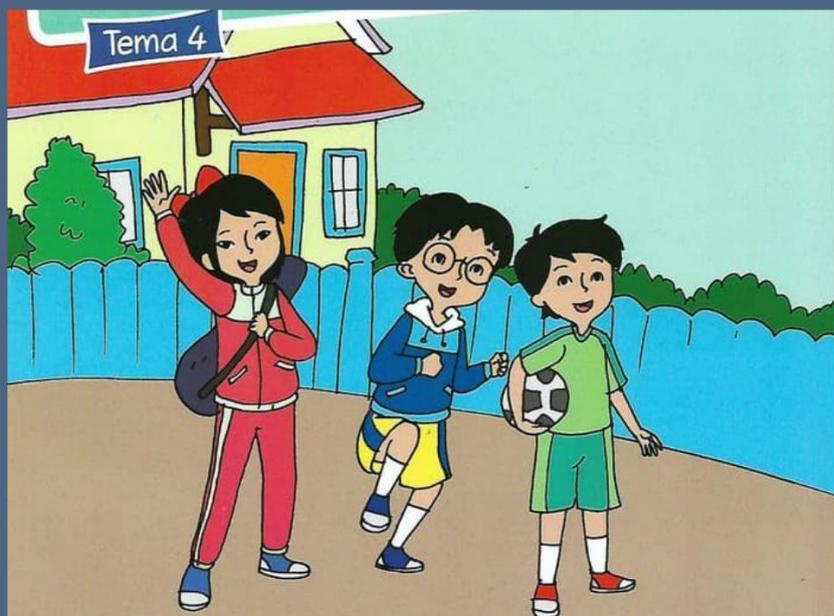


# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

KELAS V SD  
TEMA 4 SEHAT ITU PENTING  
SUBTEMA 3  
PEMBELAJARAN 1



Disusun Oleh:  
DESI PUTRIANASARI, S.Pd. Gr.  
NIP. 19911203 202012 2 015

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 3 Plumbungan  
Kelas / Semester : V (Lima) / I (Satu)  
Tema : 4. Sehat Itu Penting  
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 10 menit

### A. KOMPETENSI DASAR

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

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati video, peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai macam cara untuk memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan tepat.
2. Setelah mengamati gambar, peserta didik dapat menganalisis cara untuk mencegah penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia dengan tepat.

### C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### 1. Kegiatan Pendahuluan (2 menit)

- a. Guru menyapa peserta didik, mengucapkan salam dan dilanjutkan berdo'a.
- b. Guru menanyakan kabar dan melakukan presensi.
- c. Guru mengajak peserta didik untuk menyanyikan salah satu lagu nasional.
- d. Guru dan peserta didik bertanya jawab mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.
- e. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaat mempelajari materi yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan motivasi agar peserta didik semangat dalam belajar.

#### 2. Kegiatan Inti (6 menit)

- a. Peserta didik mengamati video cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia. ( Link video: <https://youtu.be/oOKjp9JQMzk> )
- b. Peserta didik dan guru melakukan tanya jawab mengenai isi video.
- c. Guru membagi kelompok belajar yang terdiri 3 peserta didik untuk setiap kelompoknya.
- d. Peserta didik dengan kelompoknya melakukan diskusi dilanjutkan membuat peta konsep untuk menganalisis gambar tentang gangguan organ peredaran darah manusia dan cara mencegahnya.
- e. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas dan kelompok lain menanggapi, serta guru memberikan masukan.

#### 3. Kegiatan Penutup (2 menit)

- a. Guru dan peserta didik menyimpulkan hasil proses pembelajaran.
- b. Guru dan peserta didik melakukan refleksi pembelajaran untuk meluruskan kesalahpahaman.
- c. Guru menyampaikan tugas dan menginformasikan pembelajaran selanjutnya.
- d. Guru menutup pembelajaran dengan berdo'a bersama dan mengucapkan salam.

### D. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### 1. Penilaian Sikap

Observasi (lembar pengamatan) pada saat proses pembelajaran.

#### 2. Penilaian Pengetahuan

Tes tertulis tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

**3. Penilaian Keterampilan**

Unjuk kerja (rubrik) membuat peta konsep tentang cara mencegah penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia.

**E. CATATAN PELAKSANAAN**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri 3 Plumbungan

Banjarnegara, 04 Januari 2022  
Guru Kelas V

**SUPANGADI, S.Pd.SD**  
NIP. 19620208 198202 1 003

**DESI PUTRIANASARI, S.Pd.Gr.**  
NIP. 19911203 202012 2 015

## LAMPIRAN

### A. Media Pembelajaran

#### 1. Gambar Penyakit yang Menyerang Sistem Peredaran Darah

## PENYAKIT ORGAN DARAH MANUSIA



**ANEMIA**  
Kurang darah atau anemia adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi



**HIPOTENSI**  
Hipotensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di bawah 90/60 mmHg.



**HIPERTENSI**  
Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi ketika tekanan darah di 130/80 mmHg atau lebih.



**VARISES**  
Varises adalah pembengkakan atau pelebaran pembuluh darah vena akibat penumpukan darah.



**HEMOPHILIA**  
Hemofilia adalah kelainan yang menyebabkan tubuh kekurangan protein yang dibutuhkan dalam proses pembekuan darah apabila terjadi perdarahan.



**LEUKIMIA**  
Penyakit leukimia atau lebih tepatnya leukemia adalah kanker darah akibat tubuh terlalu banyak memproduksi sel darah putih abnormal.

**SEHAT ITU PENTING**  
Lakukanlah pola hidup sehat untuk mencegah penyakit yang dapat menyerang organ peredaran darah kita!

Design by:  
Desi Putrianasari, S.Pd.Gr.  
SDN 3 Plumbungan

#### 2. Video Pembelajaran

Link video pembelajaran: <https://youtu.be/oOKjp9JQMzk>



CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH

50.469 x ditonton • 3 Feb 2020

661 TIDAK SUKA BAGIKAN SIMPAN



### C. Instrumen Penilaian

#### 1. Penilaian Sikap

Petunjuk : Berilah tanda centang (v) pada sikap setiap peserta didik yang terlihat!

| No. | Nama Siswa       | Jujur |    | Displin |    | Tanggung Jawab |    | Santun |    | Peduli |    | Percaya Diri |    |
|-----|------------------|-------|----|---------|----|----------------|----|--------|----|--------|----|--------------|----|
|     |                  | T     | BT | T       | BT | T              | BT | T      | BT | T      | BT | T            | BT |
| 1.  | Bakti            |       |    |         |    |                |    |        |    |        |    |              |    |
| 2.  | Difa Setiyani    |       |    |         |    |                |    |        |    |        |    |              |    |
| 3.  | Falda Sya'ban R. |       |    |         |    |                |    |        |    |        |    |              |    |
| 4.  | Fariz Abdul M.   |       |    |         |    |                |    |        |    |        |    |              |    |
| 5.  | Namira Okta      |       |    |         |    |                |    |        |    |        |    |              |    |
| 6.  | Ridho Romadhon   |       |    |         |    |                |    |        |    |        |    |              |    |
| 7.  | Rifky Haikal S.  |       |    |         |    |                |    |        |    |        |    |              |    |
| 8.  | Sapto Gunawan    |       |    |         |    |                |    |        |    |        |    |              |    |
| 9.  | Rahman Maulana   |       |    |         |    |                |    |        |    |        |    |              |    |

#### 2. Penilaian Pengetahuan

Petunjuk: Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang tepat!

1. Cara yang benar untuk menjaga kesehatan alat peredaran darah adalah ...
  - a. Makan yang banyak
  - b. Olahraga terus menerus
  - c. Mengurangi makanan belemak
  - d. Tidur dalam waktu lama
2. Ada beberapa penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia dengan beragam faktor penyebab . Penyakit tersebut antara lain Hipertensi, Anemia, Varises, Hemofilia, Leukemia, dan Stroke. Salah satu penyebab hipertensi yaitu.....
  - a. Istirahat yang cukup
  - b. Konsumsi garam yang tinggi
  - c. Makan makanan yang bergizi
  - d. Olah raga teratur
3. Kegiatan berikut yang dapat membantu melancarkan peredaran darah adalah ....
  - a. Memancing
  - b. Bersepeda
  - c. Main video game
  - d. Makan makanan berlemak
4. Perhatikan cara-cara memelihara organ peredaran pada manusia berikut ini!
  1. Makan-makanan yang bergizi
  2. Tidur terus menerus
  3. Olahraga yang teratur
  4. Hindari asap rokok
  5. Malas melakukan gerak
  6. Istirahat yang teratur
 Cara memelihara kesehatan organ peredaran yang benar ditunjukkan oleh nomor.....
  - a. 2, 4, 5, dan 6
  - b. 1, 2, 3, dan 4
  - c. 1, 3, 4, dan 6
  - d. 1, 2, 4, dan 5

5. Nenek Meli sedang sakit. Nenek mengalami jantung koroner. Dada nenek sering terasa sesak, sering berkeringat, dan denyut nadinya terasa cepat. Menurutmu bagaimana cara yang tepat untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah agar terhindar dari penyakit jantung koroner seperti Nenek Meli?
- Banyak makan
  - Rutin berolahraga
  - Tidur terus menerus
  - Mandi sesering mungkin

Pedoman penskoran:  
(Jumlah benar : 5) x 100 = 100

### 3. Penilaian Ketrampilan

Menyajikan peta konsep cara mencegah penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia

| No. | Nama Peserta Didik | KRITERIA  |   |  |   |
|-----|--------------------|---|---|--|---|
|     |                    | Sesuai dengan macam gangguan organ peredaran darah manusia antara nama penyakit dan pencegahannya | Sesuai dengan macam gangguan organ peredaran darah manusia tetapi cara pencegahannya kurang tepat | Sesuai dengan macam gangguan organ peredaran darah manusia tetapi cara pencegahannya salah | Tidak Sesuai dengan macam gangguan organ peredaran darah manusia antara nama penyakit dan pencegahannya |
|     |                    | Sangat Baik (4)   | Baik (3)  | Cukup (2)  | Perlu Pendampingan (1)  |
| 1.  | Bakti              |   |   |  |   |
| 2.  | Difa Setiyani      |   |   |  |   |
| 3.  | Falda Sya'ban R.   |   |   |  |   |
| 4.  | Fariz Abdul M.     |   |   |  |   |
| 5.  | Namira Okta        |   |   |  |   |
| 6.  | Ridho Romadhon     |   |   |  |   |
| 7.  | Rifky Haikal S.    |   |   |  |   |
| 8.  | Sapto Gunawan      |   |   |  |   |
| 9.  | Rahman Maulana     |   |   |  |   |

## **D. Rencana Tindak Lanjut**

### **1. Remedial**

Mengulas kembali materi yang berhubungan dengan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia bagi peserta didik yang memperoleh nilai di bawah KKM. (KKM muatan pelajaran = 65)

### **2. Pengayaan**

Peserta didik membaca berbagai sumber tentang cara untuk memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.