

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)**

**TEMA 4 KELAS 5:**

SEHAT ITU PENTING

**SUBTEMA 3:**

Cara Memelihara Organ Peredaran Darah Pada Manusia

SEMESTER 1

**TOPIK SIMULASI :**

Sehat Itu Penting

**DESKRIPSI :**

Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari.

Dibuat untuk Simulasi Mengajar Calon Guru Penggerak Angkatan 5



DISUSUN OLEH :

**NOFI KHAROMAH WATI LESTARI, S.Pd**

**NIP. 198711232009032002**

Email: [nofilestari31@guru.sd.belajar.id](mailto:nofilestari31@guru.sd.belajar.id)

**GURU KELAS SEKOLAH DASAR NEGERI GAYAM III**

**TAHUN 2022**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI GAYAM III

Kelas / Semester : V / Ganjil

Tema : 4. Sehat Itu Penting

Subtema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah

Pembelajaran ke : 1

Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (10 menit)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan membaca teks yang berjudul “Bersepeda Membuat Jantung Sehat“, siswa mampu menyusun ringkasan berdasarkan kalimat utama pada sebuah paragraf dengan runtut.
2. Melalui berdiskusi secara klasikal, siswa dapat menemukan 3 kegiatan sehari-hari yang dapat melancarkan peredaran darah
3. Melalui kegiatan diskusi bersama kelompok, siswa mampu menuliskan 5 macam penyakit yang mengganggu peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya dengan benar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<b>2 menit</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberi salam, menyapa siswa, menanyakan kabar dan kondisi kesehatan siswa.</li><li>2. Berdoa bersama dipimpin salah satu siswa.</li><li>3. Guru mempresensi siswa</li><li>4. Salah siswa memimpin yel tepuk PPK</li><li>5. Kegiatan apersepsi, siswa dan guru melakukan tanya jawab tentang pelajaran lalu yakni “Gangguan Kesehatan pada Organ Peredaran Darah”</li><li>6. Guru menyampaikan Materi yang akan dipelajari, yaitu “4. Sehat itu Penting”, subtema ”3. Cara Memelihara Organ Peredaran Darah Pada Manusia”.</li><li>7. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran serta langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan dalam satu kali pertemuan.</li></ol>	
<b>Kegiatan Inti</b>	<b>6 menit</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa mendapatkan LKPD dari guru dan membaca teks bacaan yang berjudul “Bersepeda Membuat Jantung Sehat“ yang ada pada LKPD,</li><li>2. Dalam diskusi kelas, siswa diminta untuk menemukan kalimat utama pada setiap paragraf.</li><li>3. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang kalimat utama dan cara menulis ringkasan sebuah bacaan berdasarkan kalimat utama pada paragraf.</li><li>4. Siswa menuliskan ringkasan teks “Bersepeda Membuat Jantung Sehat ”</li><li>5. Salah satu siswa diminta membacakan ringkasannya, dan siswa lain memberikan pendapatnya dan diberikan penguatan oleh guru.</li><li>6. Dalam diskusi kelas siswa menemukan kegiatan lain selain bersepeda yang dapat memperlancar peredaran darah.</li><li>7. Siswa diminta membentuk kelompok berpasangan dan memilih nama</li></ol>	

kelompok mereka menggunakan nama tarian daerah.	
8. Siswa mengamati gambar macam penyakit yang mengganggu peredaran darah pada manusia.	
9. Siswa dengan berpasangan menuliskan macam penyakit yang mengganggu peredaran darah manusia beserta cara mengatasinya.	
10. Salah satu kelompok membacakan hasil diskusi mereka dan di tanggapi oleh kelompok lain. ( <i>mengkomunikasikan</i> )	
<b>Kegiatan Penutup</b>	
1. Siswa bersama guru membuat kesimpulan materi pelajaran hari ini.	<b>2 Menit</b>
2. Siswa mengerjakan soal evaluasi.	
3. Siswa bersama guru melakukan refleksi dengan menanyakan kepada siswa tentang perasaan mereka setelah melakukan kegiatan pembelajaran hari ini.	
4. Guru memberikan pesan moral agar selalu bersyukur karena memiliki organ peredaran darah yang sehat, dan harus menjaganya.	
5. Guru meminta siswa membuat jadwal olah raga untuk memelihara kesehatan peredaran darah bersama dengan orang tua mereka dirumah.	
6. Pembelajaran ditutup dengan doa dan salam.	

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### 1. Sikap

Teknik : observasi  
Instrumen : lembar pengamatan sikap

#### 2. Pengetahuan

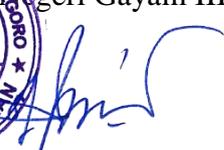
Teknik : Tes tulis  
Instumen : soal isian singkat

#### 3. Keterampilan

Teknik : kinerja produk  
Instrumen : rubrik penilaian

### D. LAMPIRAN:

1. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)
2. Lembar Evaluasi
3. Rubrik Penilaian
4. Remidi dan Pengayaan

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri Gayam III  
  
**SITI KOMARIYAH,S.Pd.SD**  
**NIP. 197101012 199807 2 001**

Gayam, 6 Januari 2022

Guru Kelas V  
  
**NOFI K.W. LESTARI,S.Pd**  
**NIP. 19871123 200903 2 002**

Nama Peserta Didik :

Nomor Absen :

BACALAH BACAAN BERIKUT!

**BERSEPEDA MEMBUAT JANTUNG SEHAT**

Sebagaimana ditegaskan dalam sebuah penelitian di Inggris tepatnya British Medical Association (BMA) bahwa bersepeda sejauh 20 mil dalam seminggu akan mengurangi risiko penyakit jantung koroner sebesar 50%. Bersepeda dengan santai akan mengatur detak jantung sehingga otot-otot jantung bekerja dengan baik.

Jantung sangat berperan dalam peredaran darah manusia, yaitu sebagai pemompa. Selain jantung, organ peredaran darah manusia lainnya adalah pembuluh darah. Pembuluh darah manusia memiliki fungsi sebagai pengangkut makanan dan berbagai zat sisa-sisa metabolisme tubuh. Pembuluh darah dan jantung bertanggung jawab untuk mengalirkan darah yang mengandung nutrisi, oksigen, hormon, dan gas-gas lain.

Organ peredaran darah manusia, dapat mengalami gangguan oleh penyakit maupun berbagai kelainan, di antaranya jantung koroner. Oleh karena itu, jantung perlu dijaga kesehatannya. Apa itu jantung koroner? Jantung koroner merupakan penyakit jantung yang disebabkan oleh tersumbatnya arteri koroner, yaitu pembuluh yang menyuplai darah ke jantung. Penyumbatan pembuluh tersebut dapat terjadi karena adanya endapan lemak, terutama berupa kolesterol pada lapisan dalam dinding pembuluh. Penyumbatan pembuluh arteri dikenal dengan istilah arteriosklerosis.

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.

Berapakah banyak paragraf pada teks di atas?

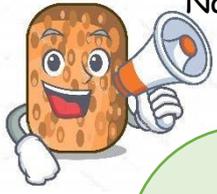
Tuliskan kalimat utama tiap paragraf pada kolom di bawah ini!

Paragraf 1 :

Paragraf 2 :

Paragraf 3:

Paragraf 4:



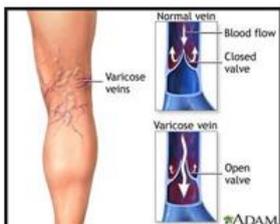
Nah, Kumpulan kalimat utama yang ditulis secara runtut disebut ringkasan.

Sekarang, tulislah ringkasan dari teks diatas! Pada kolom dibawah ini!

Sebutkan 3 kegiatan lain yang dapat memperlancar peredaran darah selain bersepeda!

Nama Kelompok :  
 Nama Anggota Kelompok :  
 1. ....  
 2. ....

PERHATIKAN GAMBAR BERIKUT!



Varises



hemofilia



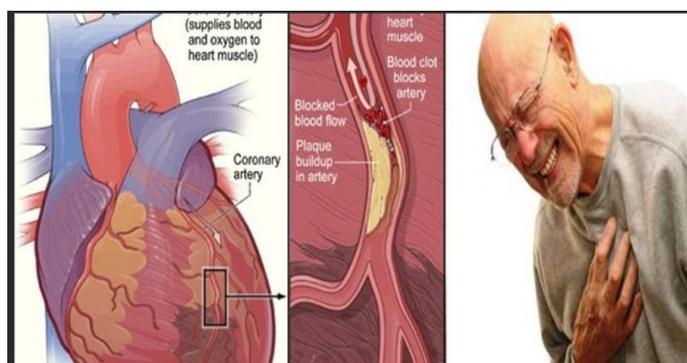
penyakit hemofilia



Obesitas



gangguan sirkulasi darah



Jantung Koroner

Diskusikanlah dengan temanmu, pilih lima macam penyakit dan cara mencegah penyakit -penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah seperti pada gambar, dan tuliskan pada kolom dibawah ini!

No.	Penyakit	Cara Pencegahannya
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

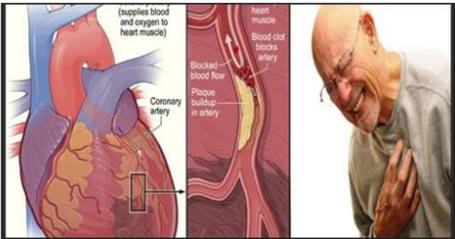
## LEMBAR EVALUASI

Kelas/ Semester : V (lima)/ I (ganjil)  
 Tema : 4. Sehat Itu Penting  
 Subtema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah  
 Alokasi Waktu : 10 menit

**Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!**

1. Sesuai penelitian di Inggris, bersepeda dapat menghindari penyakit . . . .
2. Sebutkan 3 kegiatan selain bersepeda yang bisa memperlancar peredaran darah adalah . . . .

**Sebutkan nama penyakit dan cara pencegahannya, isikan dalam tabel berikut!**

No	Gambar	Nama Penyakit	Cara Pencegahan
3.			
4.			
5.			
6.			

## KUNCI JAWABAN

1. Jantung Koroner (nilai max 5)
2. Joging, jalan-jalan, senam, berenang dll (Nilai max 15)

No	Nama Penyakit	Cara Pencegahan	Nilai Max
3.	Hipertensi	Menjaga pola makan, Olahraga teratur, menjaga emosi	10
4.	Jantung Koroner	Menjaga pola makan, Olahraga teratur	10
5.	Obesitas	Menjaga pola makan, Olahraga teratur	10
6.	Anemia	Menjaga pola makan, Olahraga teratur, Istirahat cukup	10

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Nilai Max}}{79} \times 100$$

**RUBRIK PENILAIAN****1. Penilaian Sikap**

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1.					
2.					
dst					

**2. Penilaian Pengetahuan**

No	Nama Siswa	Bahasa Indonesia (KD 3.6)	Matematika (KD 3.8)
1.			
2.			
dst			

**3. Penilaian Keterampilan**

Keterampilan	Baik Sekali (86-100)	Baik (71-85)	Cukup (61-70)	Perlu Bimbingan $\leq 60$
<b>Menulis ringkasan teks “Bersepeda Membuat Jantung Sehat” berdasarkan kalimat utama pada setiap paragraf dengan runtut dan Menyebutkan 3 kegiatan yang dapat memperlancar peredaran darah selain bersepeda.</b>	Siswa memenuhi seluruh kriteria berikut: 1. Menulis semua kalimat utama yang ada pada setiap paragraf 2. Menyusun kalimat utama menjadi ringkasan secara runtut 3. Mengelompokkan makanan sesuai dengan jenisnya, makanan hasil panen atau makanan hasil teknologi pangan	Siswa memenuhi 2 kriteria dari 3 kriteria tersebut	Siswa memenuhi 1 kriteria dari 3 kriteria tersebut	Siswa masih memerlukan bimbingan apabila belum bisa memenuhi satu kriteria.

No	Nama Siswa	Kriteria 1	Kriteria 2	Kriteria 3	Skor	Predikat
1.						
2.						
dst						

## **REMIDI DAN PENGAYAAN**

Remidi:

Baca informasi tentang gangguan