

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD NEGERI 1 KARANGAJI
Kelas / Semester	: 5 / 1
Tema	: 4. Sehat itu Penting
Sub Tema	: 3. Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar peredaran darah manusia, siswa dapat menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada manusia secara rinci.
2. Dengan kegiatan berdiskusi kelompok, siswa dapat menjelaskan peredaran darah pada manusia secara rinci.
3. Dengan bertanya jawab dan berdiskusi kelompok tentang cara menjaga organ peredaran darah manusia, siswa dapat menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pembukaan (Alokasi waktu 3 menit)
 - a. Pembelajaran dimulai dengan salam dan berdo'a
 - b. Mengecek kehadiran siswa, dan menanyakan kesiapan belajar siswa.
 - c. Siswa menyanyikan lagu "Indonesia Raya".
 - d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
 - e. Guru menyampaikan pentingnya mempelajari materi ini.
 - f. Melakukan Appersepsi dengan memberi pertanyaan kepada siswa.
"Apa yang terjadi apabila jantung terkena serangan penyakit?"
 - g. Memberikan motivasi kepada siswa agar semangat untuk belajar.
2. Kegiatan Inti (Alokasi waktu 5 menit)
 - a. Disajikan sebuah gambar peredaran darah manusia, siswa mengamatinya.
 - b. Guru menstimulus daya analisis siswa dengan mengajukan pertanyaan:
Apa saja organ peredaran darah manusia yang tampak pada gambar?
 - c. Siswa diminta menyebutkan organ peredaran darah manusia.
 - d. Guru membagi siswa ke dalam lima kelompok diskusi.
 - e. Disajikan video pembelajaran tentang organ peredaran darah manusia, siswa diminta menyimak video tersebut.

- f. Bersama kelompoknya, siswa diminta menuliskan nama organ peredaran darah beserta fungsinya pada tabel yang sudah disediakan guru.
 - g. Perwakilan setiap kelompok ke depan membaca hasil diskusinya. Kelompok yang lain menanggapi dengan bertanya jawab.
 - h. Disajikan video pembelajaran tentang peredaran besar dan peredaran darah kecil, siswa menyimak video tersebut kemudian berdiskusi kelompok menuliskan urutan peredaran darah besar dan peredaran darah kecil.
 - i. Perwakilan setiap kelompok ke depan membaca hasil diskusinya. Kelompok yang lain menanggapi dengan bertanya jawab.
 - j. Ditayangkan sebuah video tentang cara menjaga organ peredaran darah. Melalui kegiatan tanya jawab dan diskusi antara guru dan siswa, siswa dapat menyebutkan cara menjaga organ peredaran darah.
 - k. Memberikan evaluasi tentang materi pembelajaran dengan mengerjakan soal pilihan ganda.
3. Penutup (Alokasi waktu 2 menit)
- a. Guru bersama siswa menyimpulkan materi melalui kegiatan tanya jawab.
 - b. Guru memberikan penguatan hasil tanya jawab.
 - c. Guru dan siswa melakukan refleksi pembelajaran
 - d. Guru memberikan tugas menuliskan kegiatan sehari-hari di rumah yang sudah menerapkan pola hidup sehat.
 - e. Guru memberikan motivasi belajar siswa.
 - f. Guru mengajak siswa berdoa untuk menutup pelajaran.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap
2. Penilaian Pengetahuan
3. Penilaian Keterampilan

Karangaji, 6 Januari 2022

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Kelas V

KARNYOTO, S.Pd
NIP. 19671120 198702 1 001

MUHLISIN, S.Pd. SD
NIP. 19810412 201001 1 015

LAMPIRAN 1 (MEDIA PEMBELAJARAN DAN METODE PEMLEJARAN)

A. MEDIA PEMBELAJARAN

1. Gambar organ peredaran darah pada manusia.
2. Buku Guru dan siswa Tematik tema 4 sub tema 3 pembelajaran 1.
3. Video Pembelajaran tentang organ peredaran darah, peredaran darah besar dan kecil, dan cara menjaga organ peredaran darah.

B. METODE PEMBELAJARAN

1. Metode Diskusi
2. Metode Tanya Jawab
3. Metode Penugasan

LAMPIRAN 2 (PENILAIAN PEMBELAJARAN)

1) PENILAIAN SIKAP

Lembar Penilaian Sikap (Observasi pada Kegiatan Diskusi)

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 1 KARANGAJI
Kelas / Semester : 5 / 1
Tema : 4. Sehat itu Penting
Sub Tema : 3. Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
Indikator : Peserta didik menunjukkan perilaku kerjasama, santun, toleran, responsif dan proaktif serta bijaksana sebagai wujud kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan.

No	Nama Siswa	Kerjasama	Rasa Ingin Tahu	Santun	Komunikatif	Keterangan
1						
2						
3						
4						
5						
6						
dst						

Kriteria Penilaian:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = cukup

1 = kurang

LEMBAR PENILAIAN SIKAP- JURNAL

Nama Siswa :

Kelas :

No	Hari/Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					
2					
3					
4					

Kesimpulan :

2) PENILAIAN PENGETAHUAN

LEMBAR PENILAIAN PENGETAHUAN TERTULIS

(BENTUK PILIHAN GANDA)

Soal Pilihan Ganda:

Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang paling benar!

- 1) Saluran tempat mengalirnya darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh kembali ke jantung disebut...
 - a. Jantung
 - b. pembuluh darah
 - c. pembuluh balik
 - d. pembuluh nadi

- 2) Organ tubuh manusia yang berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh adalah...
 - a. Lambung
 - b. Paru-paru
 - c. Jantung
 - d. Pankreas

- 3) Organ peredaran darah yang berperan sebagai penyuplai oksigen ke dalam darah yaitu...
 - a. Jantung
 - b. Paru-paru
 - c. Pembuluh darah
 - d. Hati

- 4) Sistem peredaran darah dalam tubuh terbagi dua yaitu...
 - a. peredaran darah kecil dan peredaran darah besar
 - b. peredaran darah sedang dan peredaran darah kuat
 - c. peredaran darah vertical dan peredaran darah horizontal
 - d. peredaran darah biasa dan khusus

- 5) Berikut ini urutan peredaran darah kecil yang benar adalah...
 - a. Paru-paru – bilik kanan – arteri pulmonalis – vena pulmonalis – serambi kiri
 - b. Bilik kanan – arteri pulmonalis – paru-paru – vena pulmonalis – serambi kiri
 - c. Bilik kanan – paru-paru – arteri pulmonalis – serambi kiri – vena pulmonalis
 - d. Bilik kanan – vena pulmonalis – paru-paru – serambi kiri – arteri pulmonalis

- 6) Organ yang tidak termasuk ke dalam sistem peredaran darah manusia adalah...
 - a. Pembuluh darah
 - b. Jantung
 - c. Paru-paru
 - d. Usus

- 7) Pembuluh nadi yang paling besar disebut...
- Vena
 - Arteri
 - Aorta
 - Bilik
- 8) Bagian jantung yang menerima darah kaya oksigen yang berasal dari paru-paru yaitu...
- serambi kanan
 - serambi kiri
 - bilik kanan
 - bilik kiri
- 9) Salah satu cara menjaga kesehatan jantung yaitu...
- Sering mengkonsumsi minuman bersoda
 - Membiasakan mengkonsumsi junk food
 - Melakukan olahraga secara teratur
 - Mengkonsumsi makanan ringan setiap hari
- 10) Berikut ini yang bukan perilaku yang tidak menerapkan hidup sehat yaitu...
- Makan makanan yang banyak mengandung lemak
 - Makan makanan bergizi
 - Olah raga teratur
 - Istirahat cukup

Kunci Jawaban soal dan Pedoman penskoran

Alternatif Jawaban	Penyelesaian	Skor
1	b. pembuluh darah	1
2	c. Jantung	1
3	b. Paru-paru	1
4	a. Peredaran darah kecil dan peredaran darah besar	1
5	b. Bilik kanan – arteri pulmonalis – paru-paru – vena pulmonalis – serambi kiri	1
6	d. Usus	1
7	c. Aorta	1
8	c. Bilik kanan	1
9	c. Melakukan olahraga secara teratur	1
10	a. Makan makanan yang banyak mengandung lemak	1
	Jumlah	10

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

1) PENGETAHUAN KETRAMPILAN

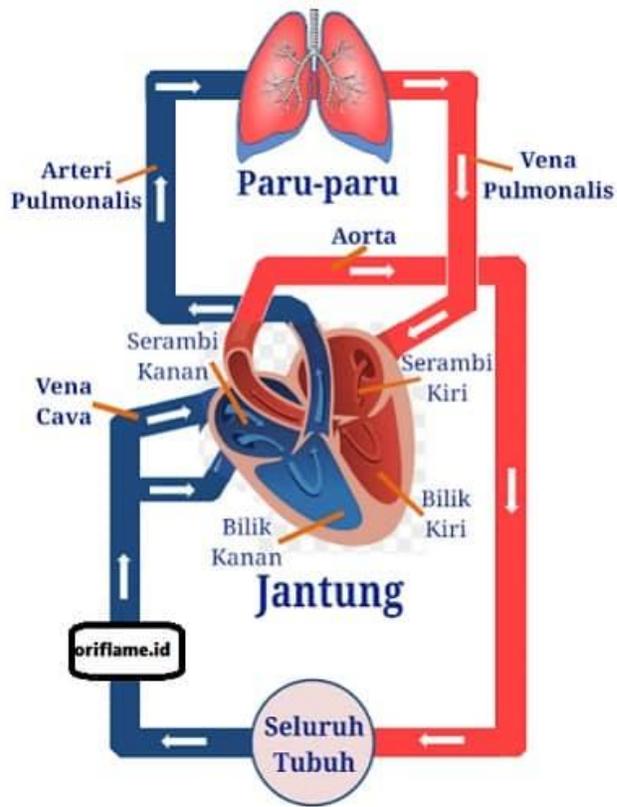
LEMBAR PENILAIAN KETRAMPILAN- PRODUK

Pekerjaan: Praktik hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

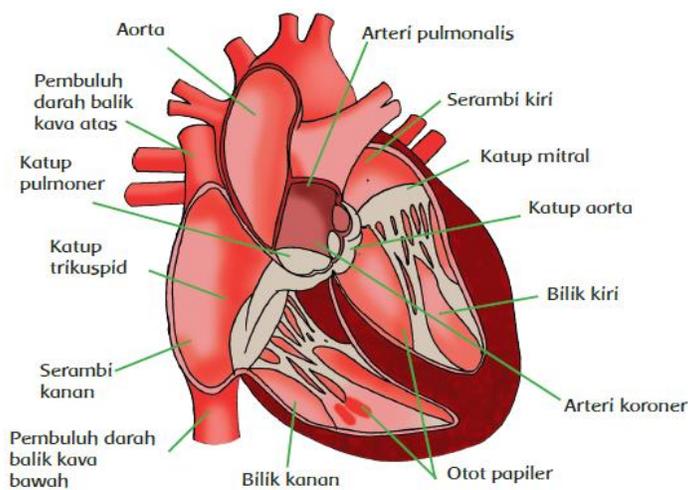
NO	INDIKATOR	DILAKUKAN		KET
		YA	TIDAK	
1	Olah raga teratur			
2	Makan makanan bergizi			
3	Istirahat cukup			
4	Selalu cuci tangan pakai sabun			
5	Selalu jaga jarak			
6	Memakai masker			
7	Mandi 2 kali sehari			
8	Makan teratur			
9	Menggosok gigi			
10	Membersihkan kelas			
11	Tidak membuang sampah sembarangan			
12	Membersihkan rumah			

LAMPIRAN 3 (MATERI PEMBELAJARAN)

Gambar Organ Peredaran Darah Pada Manusia



Gambar Organ Jantung



Jantung manusia

4 RUANG JANTUNG

ruang guru

SERAMBI KANAN

(Atrium dexter)

Menerima darah yang mengandung CO_2 dari seluruh tubuh.

SERAMBI KIRI

(Atrium sinister)

Menerima darah yang mengandung O_2 dari paru-paru.

BILIK KANAN

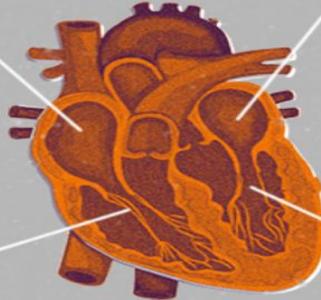
(Ventrikel dexter)

Memompa darah yang mengandung CO_2 ke paru-paru.

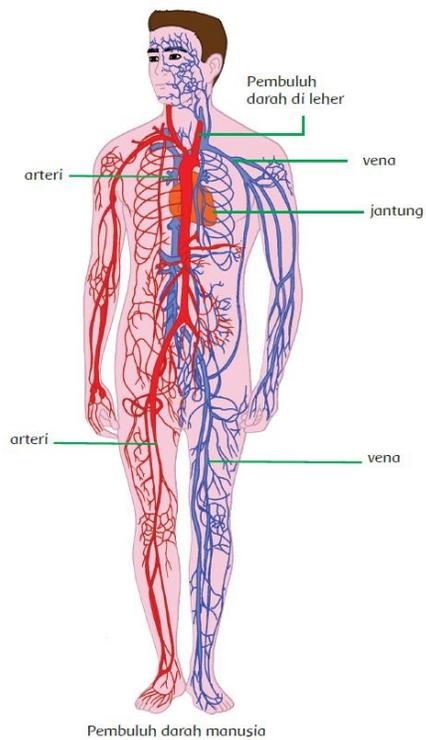
BILIK KIRI

(Ventrikel sinister)

Memompa darah yang mengandung O_2 ke seluruh tubuh.

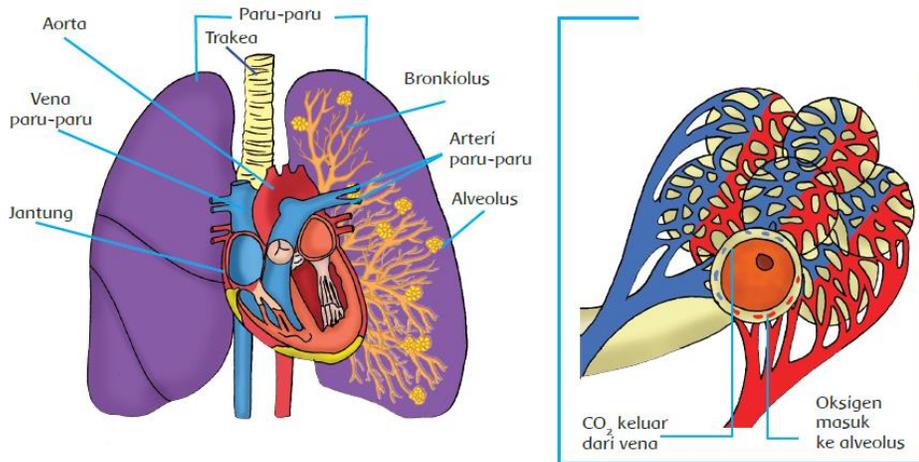


Gambar Pembuluh Darah pada Manusia



Gambar Paru-Paru

3. Paru-Paru



Organ paru-paru dan mekanisme pertukaran O₂ dan CO₂

Fungsi Organ Peredaran Darah

1. Jantung

Jantung adalah organ tubuh manusia yang berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh. Jantung memompa darah dengan cara berkontraksi dan berelaksasi secara bergantian, sehingga jantung berdenyut, mengembang, dan mengempis. Jantung terletak di dalam rongga dada sebelah kiri. Ukuran jantung kira-kira sebesar kepalan tangan pemiliknya. Jantung tersusun atas kumpulan otot-otot yang sangat kuat yang disebut **miokardium**. Jantung terdiri atas empat ruang, yaitu serambi kanan, serambi kiri, bilik kanan, dan bilik kiri.

Antara bagian kanan dan kiri jantung dibatasi oleh sekat jantung yang disebut **katup jantung**. Katup jantung berfungsi untuk mencegah bercampurnya darah yang mengandung oksigen dengan darah yang mengandung karbon dioksida. Otot penyusun bilik jantung lebih tebal daripada otot pada serambi jantung. Hal ini disebabkan tugas bilik jantung lebih berat. Tugasnya, yaitu memompa darah keluar dari jantung ke seluruh bagian tubuh.

Kontraksi dan relaksasi pada jantung mengakibatkan terjadinya denyut jantung atau denyut nadi. Ketika jantung memompa darah ke dalam pembuluh nadi, pembuluh tersebut ikut berdenyut. Dengan demikian, melalui denyut nadi kamu dapat mengetahui denyut jantung. Denyut nadi akan terasa jelas dengan menekan pembuluh nadi pada pergelangan tangan dan bagian leher di bawah telinga. Untuk dapat menghitung denyut nadi, ayo lakukan percobaan berikut,

2. Pembuluh Darah

Pembuluh darah merupakan saluran tempat mengalirnya darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh kembali ke jantung. Pembuluh darah terdiri atas dua jenis, yaitu pembuluh nadi dan pembuluh balik. Pembuluh nadi disebut **arteri**. Pembuluh balik disebut **vena**. Pembuluh nadi atau arteri yaitu pembuluh yang membawa darah yang kaya akan oksigen keluar dari jantung ke seluruh tubuh. Pembuluh nadi yang paling besar disebut **aorta**. Pembuluh balik yaitu pembuluh darah yang membawa darah yang kaya akan karbon dioksida dari seluruh tubuh menuju jantung.

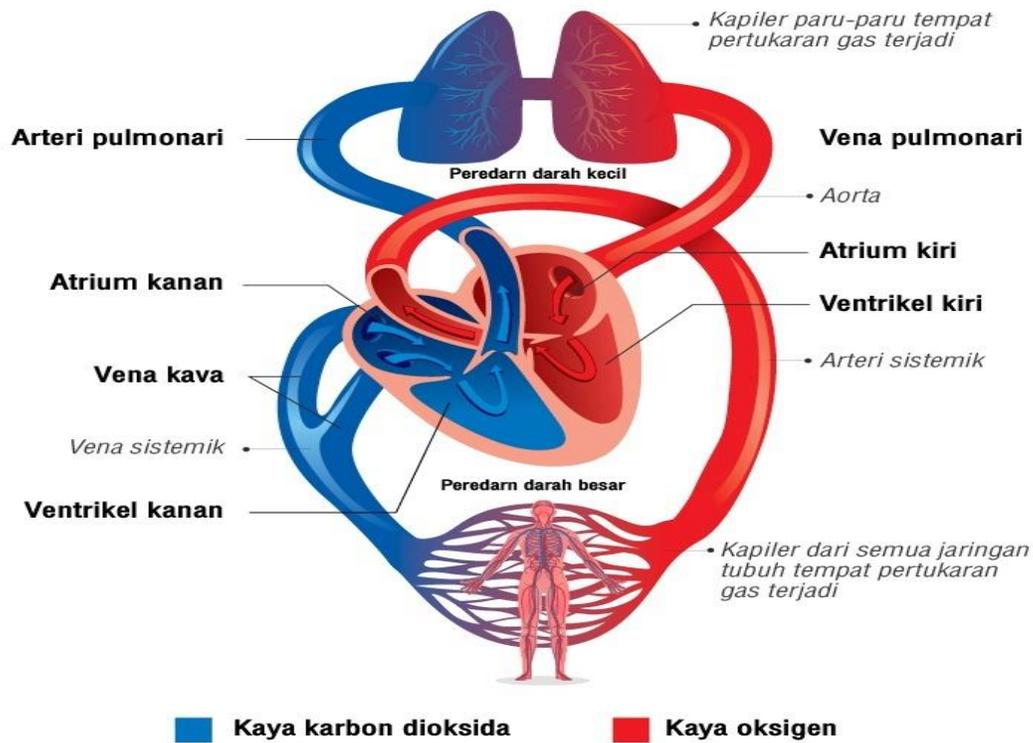
Pembuluh nadi dan pembuluh balik bercabang-cabang. Ujung cabang pembuluh terkecil disebut, **pembuluh kapiler**. Pembuluh kapiler sangat halus ber dinding tipis dan berpori. Dalam pembuluh kapiler ini terjadi pertukaran dua zat, yaitu antara oksigen dan karbon dioksida. Panjang seluruh pembuluh darah manusia jika dihubungkan dari satu ujung ke ujung yang lain dapat mencapai sekitar 160.000 km. Kamu telah mempelajari tentang pembuluh darah. Untuk lebih memahami ayo lakukan kegiatan menulis berikut ini.

3. Paru-Paru

Paru-paru juga memiliki peranan yang penting dalam proses peredaran darah. Dalam proses peredaran darah, paru-paru berperan sebagai penyuplai oksigen ke dalam darah. Darah yang telah diedarkan ke seluruh tubuh tidak lagi mengandung oksigen. Akan tetapi banyak mengandung karbon dioksida. Setelah kembali ke jantung, darah yang akan mengandung karbon dioksida tersebut dipompa ke dalam paru-paru. Selanjutnya, karbon dioksida diambil dan diganti dengan oksigen melalui proses pernapasan.

Paru-paru terdiri atas ribuan tabung bercabang. Tabung bercabang yang jumlahnya ribuan semakin ke ujung semakin mengecil. Pada ujung yang mengecil terdapat kantong udara. Kantong udara tersebut dinamakan "*alveoli*". Masing-masing alveoli memiliki jaringan halus kapiler. Pada jaringan halus kapiler inilah tempat terjadinya pertukaran oksigen dan karbon dioksida.

Gambar Peredaran Darah Besar dan Peredaran Darah Besar



Alur Peredaran Darah Besar dan Peredaran Darah Kecil



Urutan Peredaran Darah Besar dan Kecil



Peredaran darah besar: 4 → 12 → 6 → 7 → 5 → 1

Peredaran darah kecil: 3 → 10 → 8 → 11 → 2

Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah

1. Biasakan olahraga secara teratur. Olahraga teratur dapat melancarkan aliran **darah** ke seluruh tubuh.
2. Biasakan makan dengan pola makan yang sehat.
3. Hindari kebiasaan yang merusak kesehatan, seperti merokok dan kurang istirahat.

Jaga Organ Peredaran Darahmu

dengan



*Olahraga
Teratur*



*Makan
Makanan Bergizi*



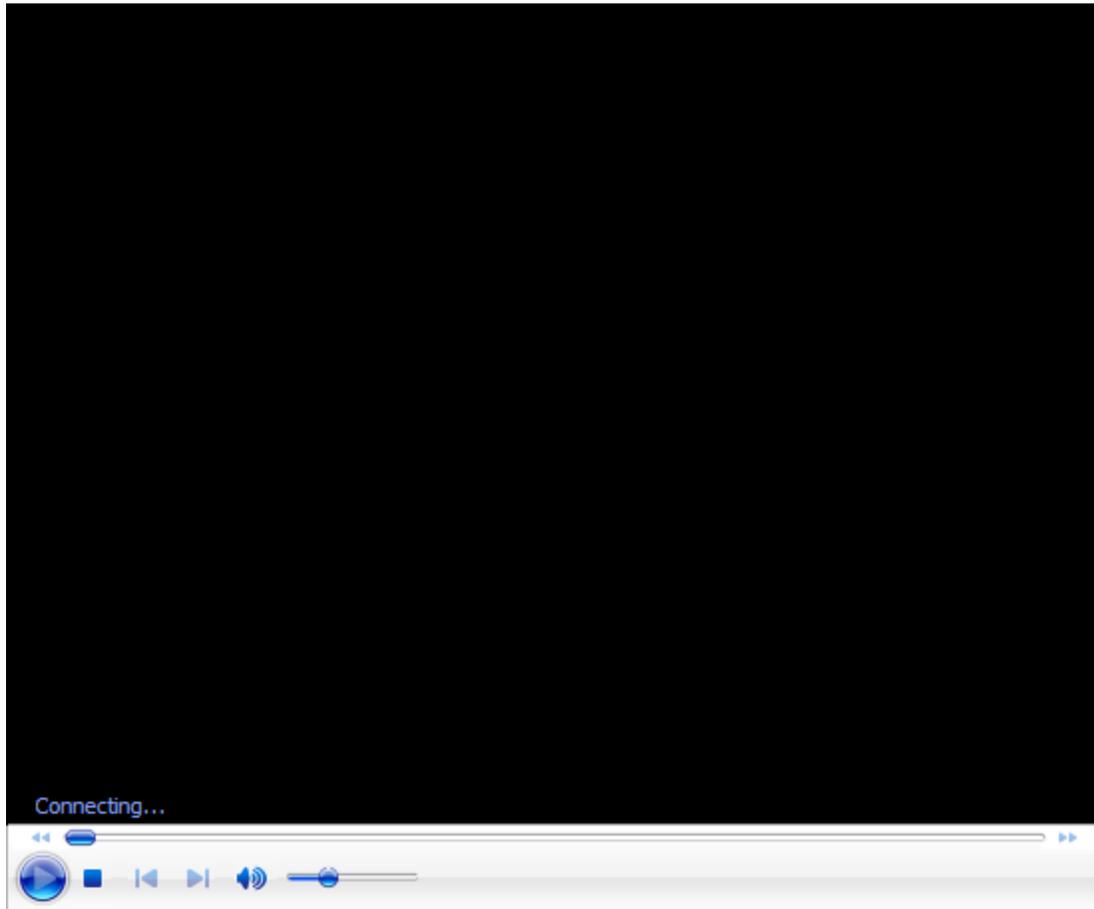
*Istirahat
Yang Cukup*

Beberapa Cara Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-Hari.

1. Olah raga teratur
2. Makan makanan bergizi
3. Istirahat cukup
4. Selalu cuci tangan pakai sabun
5. Selalu jaga jarak
6. Memakai masker
7. Mandi 2 kali sehari
8. Makan teratur
9. Menggosok gigi
10. Membersihkan kelas
11. Tidak membuang sampah sembarangan
12. Membersihkan rumah

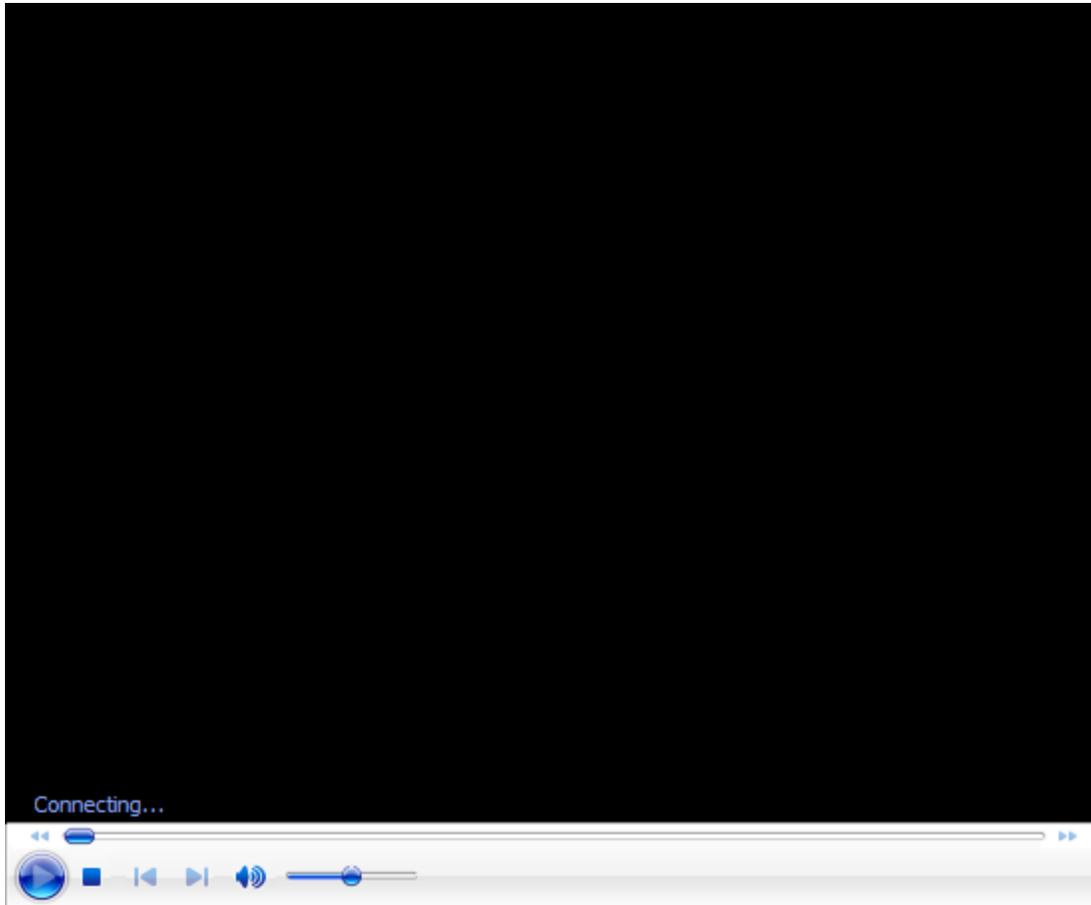
LAMPIRAN 4 (VIDEO PEMBELAJARAN)

1. VIDEO PEMBELAJARAN ORGAN PEREDARAN DARAH DAN FUNGSINYA



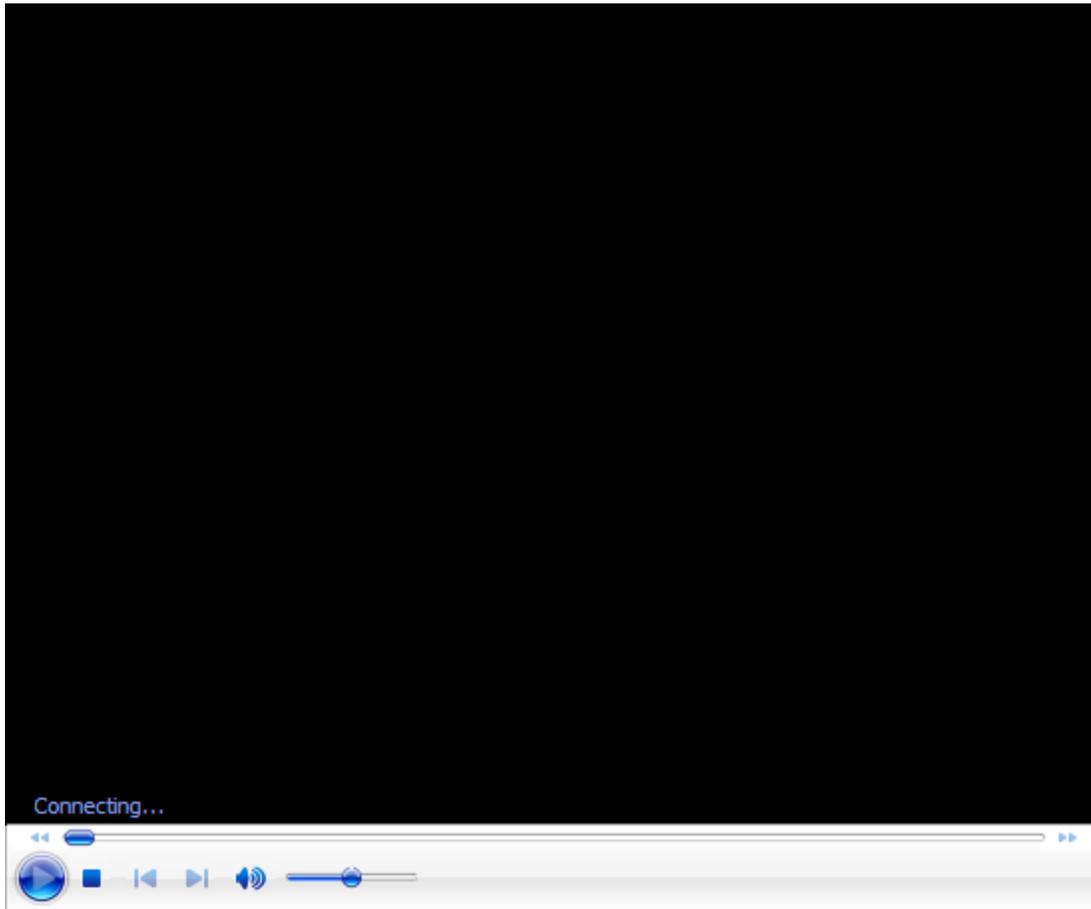
SUMBER: <https://www.youtube.com/watch?v=W31Q--vsncU&t=230s>

2. VIDEO PEREDARAN BESAR DAN KECIL



SUMBER: https://www.youtube.com/watch?v=_vMIvibgEc&t=17s

2. VIDEO CARA MENJAGA ORGAN PEREDARAN DARAH



SUMBER : <https://www.youtube.com/watch?v=oOKjp9JQMzk&t=3s>

LAMPIRAN 5 (LEMBAR TUGAS DISKUSI KELOMPOK)

KELOMPOK :

NAMA ANGGOTA :

1.
2.
3.
4.
5.

Lengkapi tabel di bawah ini!

NO	NAMA ORGAN	FUNGSIONYA
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

LAMPIRAN 6 (LEMBAR TUGAS DISKUSI KELOMPOK)

KELOMPOK :

NAMA ANGGOTA :

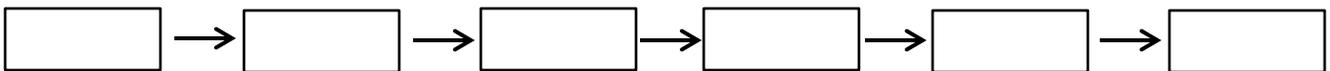
1.
2.
3.
4.
5.

Lengkapi alur peredaran darah manusia di bawah ini berdasarkan gambar!

Urutan Peredaran Darah Besar dan Kecil



1. PEREDARAN DARAH BESAR:



2. PEREDARAN DARAH KECIL

