

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : UPTD SDN 02 Balai Panjang
Kelas / Semester : 5/1
Tema : Sehat itu Penting
Sub Tema : 1 (Peredaran Darahku Sehat)
Topik : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari - hari
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar yang dipajangkan dan melakukan tanya jawab dengan siswa tentang peredaran darah siswa dapat menyebutkan 3 organ yang sangat berperan dalam peredaran darah.
2. Melalui tanya jawab tentang peredaran darah manusia siswa dapat menjelaskan perbedaan peredaran darah besar dan peredaran darah kecil
3. Dengan berdiskusi dan tanya jawab tentang cara menjaga peredaran darah manusia, siswa dapat menjelaskan cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari dalam menjaga peredaran darah manusia dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam, menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa dan berdo'a.2. Melaksanakan apersepsi dengan mengaitkan pelajaran yang lalu dengan materi yang akan dibahas.3. Memberikan motivasi kepada siswa agar aktif dalam proses pembelajaran dengan pertanyaan yang berkaitan dengan kesehatan.4. Siswa menyimak penjelasan guru tentang tujuan pembelajaran.	2 menit
Kegiatan inti	<p>Ayo mengamati membaca / Literasi :</p> <ol style="list-style-type: none">5. Siswa diminta untuk mengamati gambar peredaran darah manusia.6. Siswa mengamati gambar tentang sistem peredaran darah pada manusia dan menemukan organ yang sangat berperan dalam peredaran darah manusia7. Siswa dan guru bertanya jawab untuk menemukan perbedaan peredaran darah besar dan peredaran darah kecil.8. Guru menjelaskan bagaimana cara menjaga	6 menit

	<p>kesehatan peredaran darah manusia.</p> <p>Ayo bertanya :</p> <p>9. Guru memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang sedang dibahas.</p> <p>Ayo Menulis</p> <p>10. Guru membagikan Lembar kerja pada siswa (LK), lalu siswa melaksanakan evaluasi akhir pembelajaran dengan mengisi LK tersebut.</p> <p>11. Setelah selesai mengerjakan LK, lalu siswa mengumpulkan LK tersebut</p> <p>Ayo berkreasi :</p> <p>12. Guru memberikan pekerjaan rumah dengan meminta siswa menggambar bagian – bagian jantung beserta fungsinya</p>	
	<p>13. Siswa dan guru merefeksi kegiatan pembelajaran (guru bertanya kesan dan perasaan siswa pada pembelajaran hari ini).</p> <p>14. Siswa dan guru menarik kesimpulan dari hasil kegiatan pembelajaran.</p> <p>15. Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan do'a bersama.</p>	2 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian meliputi 3 aspek yaitu :

1. Penilaian sikap (Sosial dan Religi)

Teknik dan bentuk penilaian : Observasi / pengamatan dalam proses pembelajaran.

2. Penilaian pengetahuan

Teknik dan bentuk penilaian : Tes tulis dengan bentuk uraian.

3. Penilaian keterampilan

Teknik penilaian : Penugasan

Produk (siswa menggambar jantung).

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Balai Panjang, 2021
Guru Kelas V

YASMIATI, S.Pd
NIP. 19680402 199005 2 001
Lampiran :

YASMIATI, S.Pd
NIP. 19680402 199005 2 001

Penilaian sikap

- Skor 4 = Paling baik
- Skor 3 = Baik
- Skor 2 = Cukup baik
- Skor 1 = Kurang baik

No	Nama siswa	Disiplin	Tanggung jawab	Percaya diri	Kerjasama

Penilaian pengetahuan (Lembar Kerja / LK)

- Soal no.1 (10 point)
- Soal no.2 (20 point)
- Soal no.3 (20 point)
- Soal no.4 (30 point)
- Soal no.5 (20 point)

LEMBAR KERJA

Jawab pertanyaan dibawah ini dengan benar !

1. Apa yang dimaksud dengan sistem peredaran darah?
2. Sebutkan 3 organ tubuh manusia yang berperan dalam peredaran darah manusia!
3. Sebutkan 2 sistem peredaran darah manusia!
4. Jelaskan perbedaan peredaran darah kecil dan peredaran darah besar
5. Sebutkan cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan peredaran darah

Jawaban LK :

1. Yang dimaksud dengan sistem peredaran darah adalah Mengalirnya darah dalam tubuh kita (10 Point)
2. 3 organ yang berperan dalam peredaran darah manusia (20 point)
 - a. Jantung
 - b. Pembuluh darah
 - c. Paru-paru
3. 2 sistem peredaran darah manusia (20 Point)
 - a. Sistem peredaran darah terbuka
 - b. Sistem peredaran darah tertutup
4. 2 sistem peredaran darah manusia (30 Point)
 - a. Peredaran darah kecil (Jantung → Paru-paru → Jantung)
 - b. Peredaran darah besar (Jantung → Seluruh tubuh → Jantung)
5. Cara menjaganya (20 Point)
 - a. Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi
 - b. Olahraga secara teratur
 - c. Istirahat yang cukup

Penilaian keterampilan

Penilaian terhadap hasil menggambar jantung

No	Nama siswa	Kesesuaian	Kerapihan	Ketepatan	Kreatifitas

Penskoran :

- Skor 4 = Paling baik
- Skor 3 = Baik
- Skor 2 = Cukup baik
- Skor 1 = Kurang baik

Lampiran Materi

Lampiran Materi

Mengalirnya darah didalam tubuh disebut sistem peredaran darah. Sistem peredaran darah dalam tubuh ada dua, yaitu peredaran darah kecil dan peredaran darah besar. Sistem peredaran darah kecil yaitu darah mengalir dari bilik kanan menuju paru – paru melalui arteri pulmonalis. Dalam paru

– paru terjadi pertukaran darah yang banyak mengandung karbon dioksida (CO_2) dengan darah yang banyak mengandung oksigen (O_2). Darah yang banyak mengandung (O_2) kembali ke jantung melalui vena pulmonalis.

Sistem peredaran darah kecil sebagai berikut :

Bilik kanan → arteri pulmonalis → paru – paru → vena pulmonalis → serambi kiri

Sistem peredaran darah besar, yaitu darah yang banyak mengandung oksigen (O_2) mengalir dari bilik kiri jantung ke seluruh tubuh (kecuali paru – paru) melalui arteri besar (aorta). Selanjutnya, terjadi pertukaran darah yang banyak mengandung karbon dioksida ke seluruh tubuh. Darah yang banyak mengandung karbon dioksida kembali ke jantung melalui vena ke serambi kanan.

Sistem peredaran darah besar adalah sebagai berikut :

Bilik kiri → arteri besar (aorta) → arteri → seluruh tubuh → vena → serambi

kanan. Fungsi atau peranan organ peredaran darah adalah sebagai berikut :

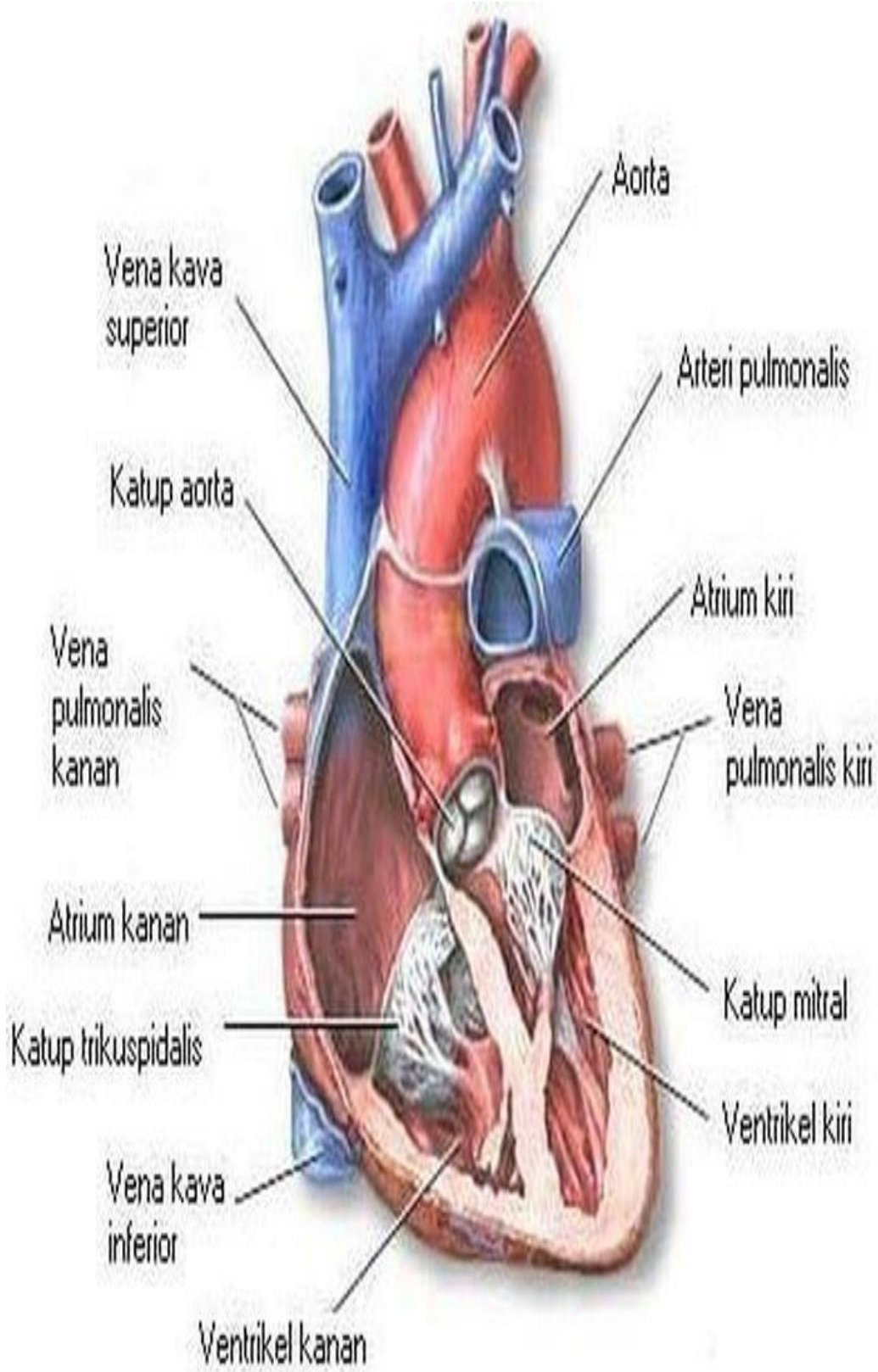
1. Jantung

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.

Kontraksi dan relaksasi pada jantung mengakibatkan terjadinya denyut jantung atau denyut nadi. Ketika jantung memompa darah kedalam pembuluh nadi, pembuluh tersebut ikut berdenyut. Dengan demikian, melalui denyut nadi kita dapat mengetahui denyut jantung. Kecepatan denyut jantung tergantung kegiatan yang dilakukan.

Ketika sedang beristirahat, jantung berdenyut kira – kira 60 sampai 80 kali setiap menit. Kecepatan denyut jantung dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi kesehatan.



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 arah yang kaya akan karbon dioksida dari seluruh tubuh menuju jantung. Pembuluh nadi dan pembuluh balik bercabang – cabang. Ujung cabang pembuluh terkecil di sebut pembuluh kapiler. Pembuluh kapiler sangat halus dan berdinding tipis serta berpori. Panjang seluruh pembuluh darah manusia jika dihubungkan dari satu ujung ke ujung yang lain dapat mencapai sekitar 160.000 km.

