

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SDN Lebak Pasar
Kelas / Semester : 5 / 2
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. Siswa diharapkan dapat menjelaskan organ peredaran darah manusia dengan benar.
2. Siswa dapat membedakan fungsi organ peredaran darah pada manusia secara rinci dan benar.
3. Dengan kegiatan diskusi 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	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">❖ Mengucapkan salam, menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa, berdo'a.❖ Melaksanakan apersepsi dengan mengaitkan pelajaran yang lalu dengan materi yang akan dibahas.❖ Memberikan motivasi kepada siswa agar aktif dalam proses pembelajaran dengan pertanyaan yang berkaitan dengan kesehatan.❖ Siswa menyimak penjelasan guru tentang tujuan pembelajaran.	2 Menit
Kegiatan Inti	<p>Ayo mengamati, membaca / Literasi :</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Guru meminta siswa untuk mengamati gambar peredaran darah manusia.❖ Siswa diberikan stimulus oleh guru dengan pertanyaan : Mari anak – anak	6 Menit

<p>Penutup</p>	<p>kita lihat bagian – bagian jantung pada gambar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Selama siswa mengamati gambar jantung, guru menjelaskan bahwa peredaran darah pada manusia ada dua, yaitu peredaran darah kecil dan peredaran darah besar lalu guru juga menjelaskan bagaimana cara menjaga kesehatan peredaran darah. <p>Ayo bertanya :</p> ❖ Guru memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang sedang dibahas. <p>Ayo menulis :</p> ❖ Guru menginstruksikan siswa untuk membuka buku tema ‘Sehat itu Penting’ pada hal.2 dan 3 dengan mengamati dan membaca bagian – bagian jantung pada buku. ❖ Siswa merangkum materi yang pentingnya saja pada halaman 1 s/d halaman 5. ❖ Guru memberikan penjelasan bahwa kita harus menjaga kesehatan organ peredaran darah dengan menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari. <p>Ayo mencoba :</p> ❖ Setelah memahami organ jantung, siswa diminta merasakan denyut nadi atau denyut jantung yang terjadi karena jantung memompa darah kedalam pembuluh nadi. ❖ Guru mengajak siswa menempelkan ketiga jari tangan kanan (telunjuk, tengah, manis) pada pergelangan tangan kiri. ❖ Siswa diminta untuk merasakan dan menghitung denyut nadi selama 15 detik. ❖ Siswa menghitung kecepatan denyut jantung dengan cara hasil perhitungan denyut jantung selama 15 detik dikalikan 4. ❖ Guru membagikan Lembar kerja pada siswa (LK), lalu siswa melaksanakan evaluasi akhir pembelajaran dengan mengisi LK tersebut. ❖ Setelah selesai mengerjakan LK, lalu siswa mengumpulkan LK tersebut. 	<p>2 Menit</p>
----------------	--	----------------

	<p>Ayo berkreasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru memberikan pekerjaan rumah dengan meminta siswa menggambar bagian – bagian jantung. ❖ Siswa dan guru merefeksi kegiatan pembelajaran (guru bertanya kesan dan perasaan siswa pada pembelajaran hari ini). ❖ Siswa dan guru menarik kesimpulan dari hasil kegiatan pembelajaran. ❖ Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan do'a bersama. 	
--	--	--

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).

<p>Mengetahui, Kepala SDN Lebak Pasar</p> <p>Ridwan Rustandi, S.Pd.I NIP. 196606161988031005</p>	<p>Cicurug, 4 Juni 2021 Guru Kelas 5</p> <p>Elis Julianti Nur, S.Pd NUPTK. 9935768668210002</p>
--	---

Lampiran :

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

LEMBAR KERJA

Jawab pertanyaan dibawah ini dengan benar !

1. Sebutkan organ tubuh manusia yang berfungsi untuk memompa darah !
2. Coba sebutkan apa saja organ tubuh manusia yang terlibat dalam proses peredaran darah !
3. Apa yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan peredaran darah ?
4. Jantung manusia terdiri dari beberapa bagian, fungsinyapun berbeda – beda. Coba sebutkan bagian – bagian pada jantung !
5. Sebutkan 4 faktor yang mempengaruhi kecepatan denyut jantung !

Jawaban LK :

1. Jantung (10 point)
2. Organ tubuh manusia yang terlibat dalam proses peredaran darah sebagai berikut :
(30 point)
 - Jantung
 - Pembuluh darah
 - Paru – paru.
3. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang serta olahraga secara teratur (20 point).
4. Serambi kanan, bilik kanan, serambi kiri, bilik kiri (20 point).
5. Usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, kondisi kesehatan (20 point).

Penilaian keterampilan

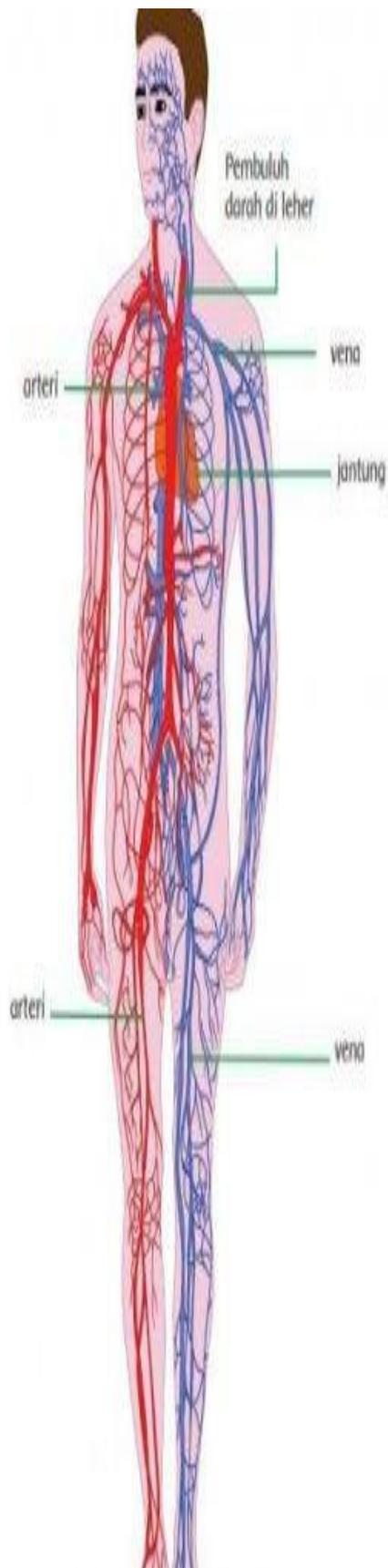
Penilaian terhadap hasil menggambar jantung

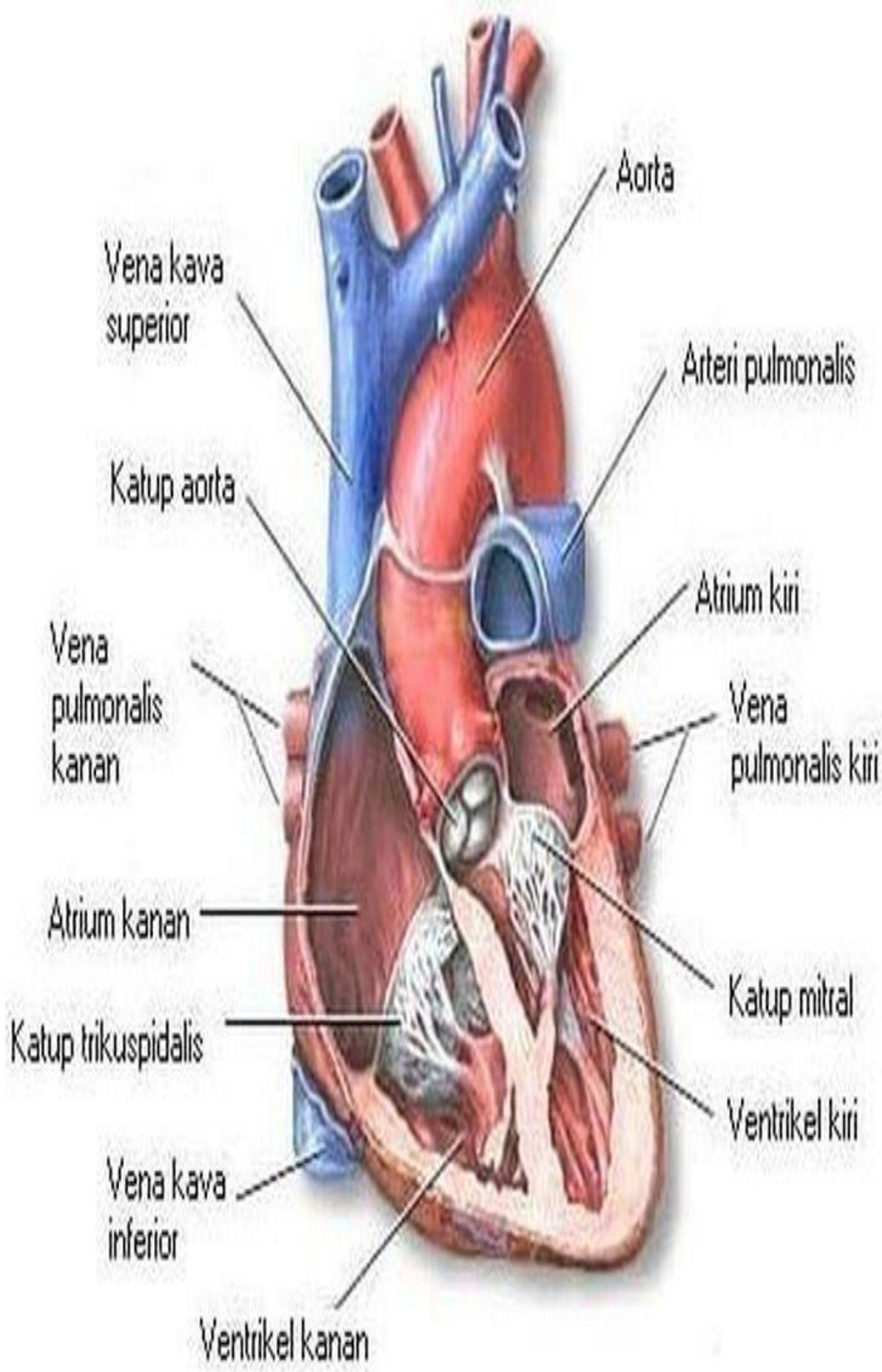
No	Nama siswa	Kesesuaian gambar	Kerapihan	Ketepatan waktu	Kreatifitas

Penskoran :

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

Lampiran Materi









Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia





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 (CO₂) dengan darah yang banyak mengandung oksigen (O₂). Darah yang banyak mengandung (O₂) 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 (O₂) 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 amat halus dan ber dinding tipis serta berpori. Panjang seluruh pembuluh darah manusia jika dihubungkan dari satu ujung ke ujung yang lain dapat mencapai sekitar 160.000 km.