

## SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh: YULIATI

- Nama Pelatihan : Seleksi Tahap 2 CPP Angkatan 5
- Nama Mata Diklat : Simulasi Mengajar Pengajar Praktik
- Tujuan pelatihan :
1. Melalui kegiatan mengamati alat peraga peredaran darah manusia, peserta dapat menjelaskan system peredaran darah besar dan system peredaran darah kecil.
  2. Melalui kegiatan mengamati video cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia melalui PPT, peserta dapat menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Indikator pelatihan :
1. Menjelaskan system peredaran darah besar dan kecil pada manusia
  2. Menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Alokasi waktu : 10 menit

### A. PENDAHULUAN ( Alokasi Waktu 2 Menit )

1. Guru mengawali pembelajaran dengan memberi salam dan dilanjutkan berdoa bersama yang dipimpin oleh salah satu siswa dilanjutkan presensi siswa ( religius dan berakhlak mulia)
2. Peserta didik bersama guru menyanyikan lagu “Sorak- Sorak Bergembira” (nasionalis) dan mengaitkan lagu dengan materi yang akan disampaikan ( Apersepsi)
3. Guru menyampaikan manfaat pembelajaran pada peserta didik.
4. Peserta didik memperhatikan tujuan dari pembelajaran yang disampaikan oleh guru.

**B. KEGIATAN INTI ( alokasi waktu. 6 menit )**

1. Guru mengajak siswa mengamati peredaran darah manusia kemudian mengidentifikasi alat peredaran darah manusia dan fungsinya. (berpikir kritis)
2. Guru membagi siswa untuk berkelompok sesuai dengan kelompok kelas yang sudah ada.
3. Peserta didik berdiskusi dan menggali informasi dari LKPD yang telah diterima dengan menjawab pertanyaan yang terdapat dalam LKPD. ( bagaimana cara menjaga kesehatan kita, manfaat hidup sehat, menyebutkan akibat apabila peredaran darah terganggu) Guru memberikan bimbingan pada kelompok yang mengalami kesulitan saat berdiskusi. (mengolah informasi).
4. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara bergantian dan memajang hasil diskusi kelompok ( sikap mandiri). Setiap peserta didik menyalin hasil diskusi sebagai tugas mandiri. (mengkomunikasikan)

**C. PENUTUP ( Alokasi Waktu 2 Menit )**

1. Peserta didik bersama guru merefleksi perasaan selama pembelajaran berlangsung.
2. Guru bersama-sama peserta didik menyimpulkan hasil diskusi kelompok.
3. Peserta didik mengerjakan soal secara individu, guru mengoreksi hasil pekerjaan siswa.
4. Peserta didik yang belum mencapai ketuntasan diberikan remedi dan yang memperoleh nilai di atas ketuntasan diberikan lembar pengayaan.
5. Salah satu peserta didik memimpin doa

Pembelajaran selesai dan diakhiri dengan salam.

**D. SUMBER/MEDIA PELATIHAN :**

a. Sumber :

a. Subekti, Ary. 2017. Buku Peserta didik Tema 4: Sehat Itu Penting.

Jakarta:

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

b. Subekti, Ary. 2017. Buku Guru Tema 4: Sehat Itu Penting. Jakarta:

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan  
Media Pelatihan :

b. Media

1. Gambar alat peredaran darah manusia
2. Spidol hitam

#### D. PENILAIAN

Penilaian : Pengetahuan ( tes tertulis )

Ketrampilan ( rubrik berkreasi )

Blora, 28 Desember  
2021

Mengetahui,

Kepala Sekolah



**YULIATI**

Guru Kelas V



**YULIATI**

## MATERI PEMBELAJARAN

### **PENGERTIAN SISTEM SIRKULASI (PEREDARAN) DARAH.**

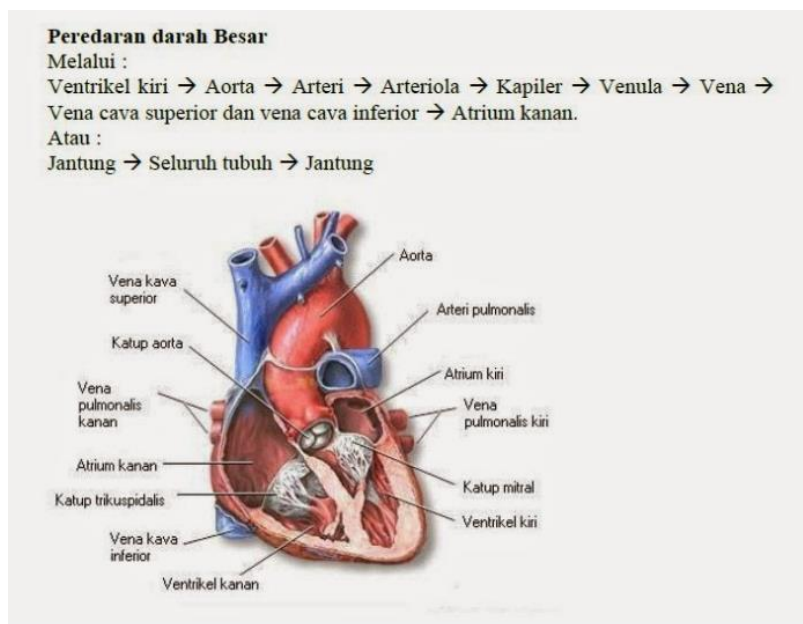
Sistem sirkulasi atau peredaran darah adalah :

sistem yang mengatur pemompaan darah yang dibutuhkan tubuh untuk kelangsungan hidup. Sistem ini juga bias disebut sebagai system transportasi karena sejalan dengan aliran darah, juga mengangkut zat-zat maupun hormon yang dibutuhkan tubuh sehingga tersebar merata. Tidak hanya pada manusia, begitu juga dengan hewan.

### **PEREDARAN DARAH BESAR DAN PEREDARAN DARAH KECIL PADA MANUSIA.**

a. Peredaran darah besar.

Adalah peredaran darah yang mengalirkan darah yang kaya oksigen dari bilik (ventrikel) kiri jantung lalu diedarkan ke seluruh jaringan tubuh. Oksigen bertukar dengan karbondioksida di jaringan tubuh. Lalu darah yang kaya karbondioksida dibawa melalui vena menuju serambi kanan (atrium) jantung.



b, Peredaran darah kecil :

Adalah peredaran darah yang mengalirkan darah dari jantung ke paru-paru dan kembali ke jantung. Darah yang kaya karbondioksida dari bilik kanan dialirkan ke paru-paru melalui arteri pulmonalis, di alveolus paru-paru darah tersebut bertukar dengan darah yang kaya akan oksigen yang selanjutnya akan dialirkan ke serambi kiri jantung.

Sistem peredaran darah memiliki fungsi ;

1. Mensuplai Oksigen dan sari makanan dari sistem pencernaan ke seluruh jaringan tubuh,
2. Membawa gas Karbondioksida ke paru-paru,
3. Mengembalikan sisa metabolisme ke ginjal untuk disekresikan,
4. Menjaga suhu tubuh,
5. Mendistribusikan hormon-hormon untuk mengatur fungsi sel-sel tubuh.

Jenis gangguan pada organ peredaran darah manusia.

1. Jantung koroner

Penyebab: penyumbatan pembuluh darah dalam jantung, misalnya lemak.

2. Hipertensi (tekanan darah tinggi)

Penyebab: penyempitan pembuluh darah.

3. Sklerosis (pengerasan pembuluh nadi)

Penyebab: terbentuknya kerak keras di bagian dalam dinding pembuluh nadi.

4. Varises (pelebaran pembuluh balik [vena] di bagian betis)

Penyebab: terlalu lama berdiri atau bekerja dengan menggunakan kaki terlalu lama.

Cara memelihara alat peredaran darah, misalnya:

- Mengonsumsi makanan bergizi.
- Berolahraga secara teratur.
- Menghindari makanan berlemak.
- Beristirahat dengan cukup, misalnya tidur teratur.
- Tidak merokok dan minum minuman beralkohol.

Nama Anggota Kelompok :

1. ....

2. ....

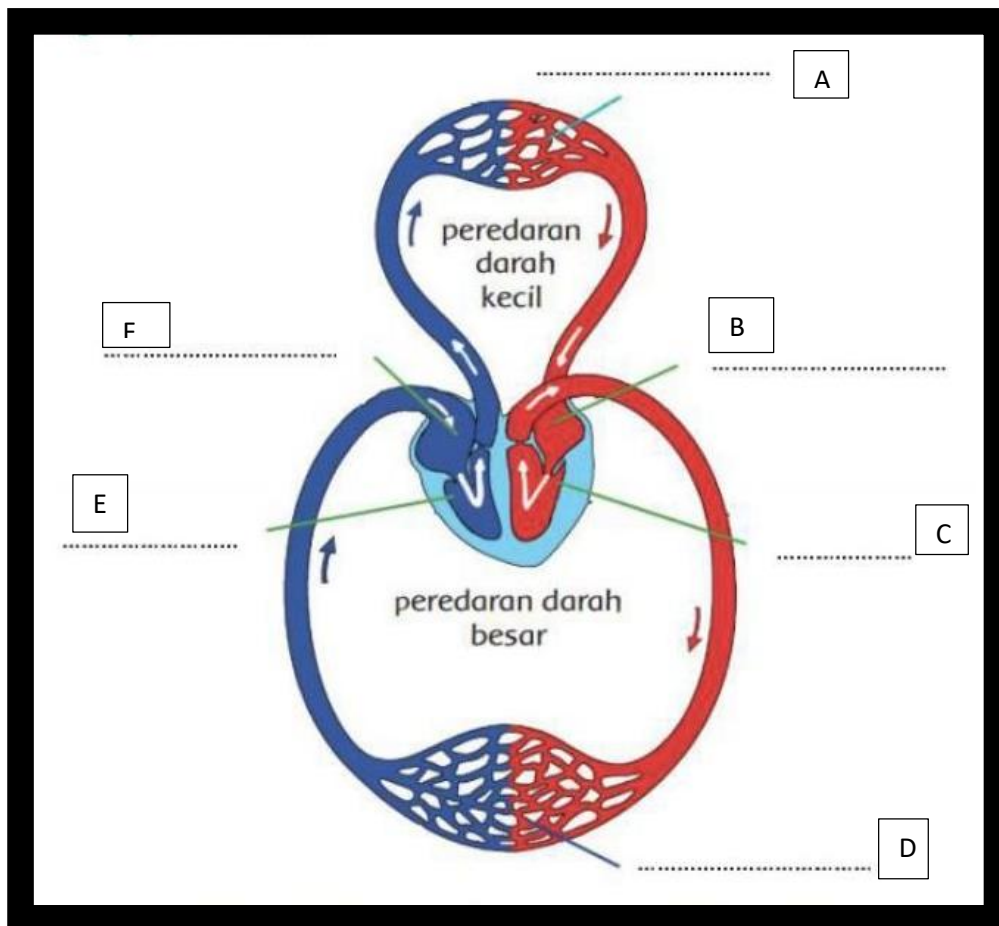
3. ....

4. ....

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

### Petunjuk :

1. Diskusikan bersama kelompokmu
2. Kerjakan pada lembar kerja kelompokmu
3. Presentasikan hasil kerja kelompokmu dan pajanglah di depan kelas.



Isilah titik-titik pada gambar yang tersedia !

Tuliskan 4 gangguan peredaran darah pada manusia beserta penyebabnya !

Lengkapilah titik-titik didalam kolom di bawah ini

Tuliskan Gangguan peredaran darah pada manusia :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



Kegiatan di atas merupakan salah Satu  
Usaha merawat alap peredaran darah manusia

**PEREDARAN DARAH PADA  
MANUSIA**



mengkonsumsi makanan bergizi

Tuliskan 5 cara memelihara alat peredaran darah manusia :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



## KUNCI JAWABAN LKPD :

- A. Kapiler paru-paru
  - B. Seambi kiri
  - C. Bilik Kiri
  - D. Kapiler
  - E. Bilik kanan
  - F. Serambi kanan
1. Jantung koroner  
Penyebab: penyumbatan pembuluh darah dalam jantung, misalnya lemak.
  2. Hipertensi (tekanan darah tinggi)  
Penyebab: penyempitan pembuluh darah.
  3. Sklerosis (pengerasan pembuluh nadi)  
Penyebab: terbentuknya kerak keras di bagian dalam dinding pembuluh nadi.
  4. Varises (pelebaran pembuluh balik [vena] di bagian betis)  
Penyebab: terlalu lama berdiri atau bekerja dengan menggunakan kaki terlalu lama.

$$\text{Penskoran} \quad ; \text{Skor} = \frac{\text{nilai yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

## KUNCI JAWABAN Tes Formatif.

1. Jantung koroner
2. Hipertensi (tekanan darah tinggi)
3. Sklerosis (pengerasan pembuluh nadi)
4. Varises (pelebaran pembuluh balik [vena] di bagian betis)
5. Anemia
6. Mengonsumsi makanan bergizi.
7. Berolahraga secara teratur.
8. Menghindari makanan berlemak.
9. Beristirahat dengan cukup, misalnya tidur teratur.
10. Tidak merokok dan minum minuman beralkohol

$$\text{Penskoran} \quad ; \text{Skor} = \frac{\text{nilai yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

### G. PENILAIAN SIKAP

NO	WAKTU	NAMA PESERTA DIDIK	CATATAN PERILAKU	NILAI UTAMA KARAKTER	KARAKTER OPERASIONAL	TINDAK LANJUT	HASIL

### H. PENILAIAN PENGETAHUAN DAN KETRAMPILAN

#### 1. Berdiskusi tentang peredaran darah manusia

- a. Bentuk Penilaian : Kinerja
- b. Instrumen Penilaian : Rubrik
- c. KD IPA : 3.4 , 4.4
- d. Tujuan Kegiatan Penilaian untuk mengukur pemahaman siswa tentang cara menjaga peredaran darah manusia serta akibat yang ditimbulkan dari peredaran darah manusia yang terganggu.

#### Rubrik Mempresentasikan Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia. Mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.	Menjelaskan sebagian besar berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.	Menjelaskan sebagian kecil berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.	Belum dapat menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.
Menggunakan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah.	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis bahasa Indonesia yang baik dan benar.	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan cukup sistematis.	Menyajikan laporan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan kurang sistematis.	Belum dapat bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis.