

## SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh: YULIATI

- Nama Pelatihan : Sehat Itu Indah
- Nama Mata Diklat : Simulasi Mengajar Calon 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 flip chard bagan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusi peserta dapat menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Indikator pelatihan :
1. Menjelaskan system peredaran darah besar dan kecil pada manusia pada peserta pelatihan
  2. Menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Alokasi waktu : 10 menit

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

1. Mengawali kegiatan pelatihan dengan memberi salam dan dilanjutkan berdoa bersama yang dipimpin oleh salah satu peserta diklat dilanjutkan presensi .
2. Mengajak peserta diklat menyanyikan lagu “Sorak- Sorak Bergembira” sambil bertepuk tangan dan mengaikatkan lagu dengan materi yang akan disampaikan dengan menghitung denyut nadi masing-masing peserta secara mandiri.
3. Menyampaikan tujuan pelatihan dan manfaatnya pada peserta

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

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

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

1. Peserta diklat bersama pelatih merefleksi perasaan selama kegiatan diklat berlangsung. (menggali informasi apakah pelatihan yang telah terselenggara menarik atau tidak)
2. Pelatih bersama-sama peserta diklat menyimpulkan hasil diskusi kelompok.
3. Peserta diklat mengerjakan soal secara individu, pelatih mengoreksi hasil pekerjaan peserta.
4. Peserta diklat yang belum mencapai ketuntasan diberikan remidi dan yang memperoleh nilai di atas ketuntasan diberikan lembar pengayaan.
5. Pelatih mengakhiri kegiatan pelatihan
6. Salah satu peserta memimpin doa
7. Pelatihan 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 KebudayaanMedia Pelatihan :

b. Media

1. Gambar alat peredaran darah manusia
2. Flip chard (skema materi)
3. Spidol hitam

## MATERI PEMBELAJARAN

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

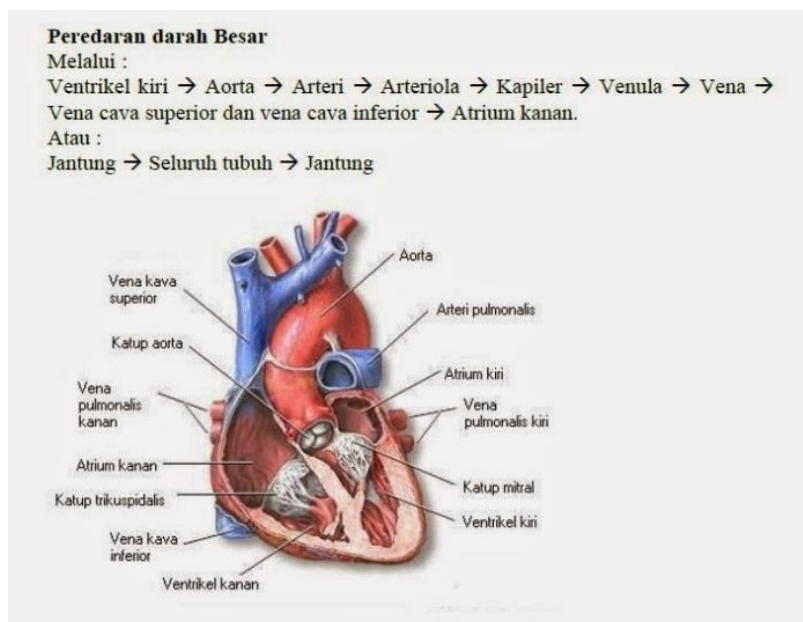
Sistem sirkulasi atau peredaran darah adalah :

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.

### **PERADARAN 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. ....

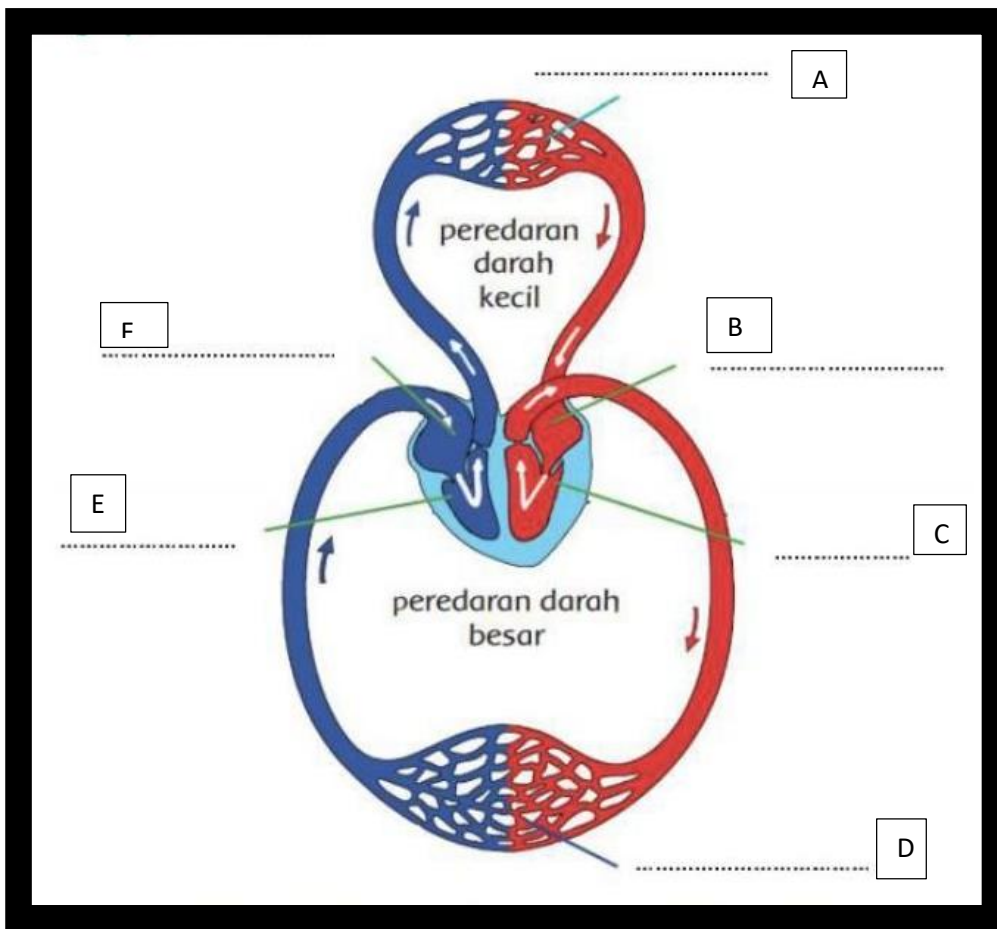
3. ....

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.