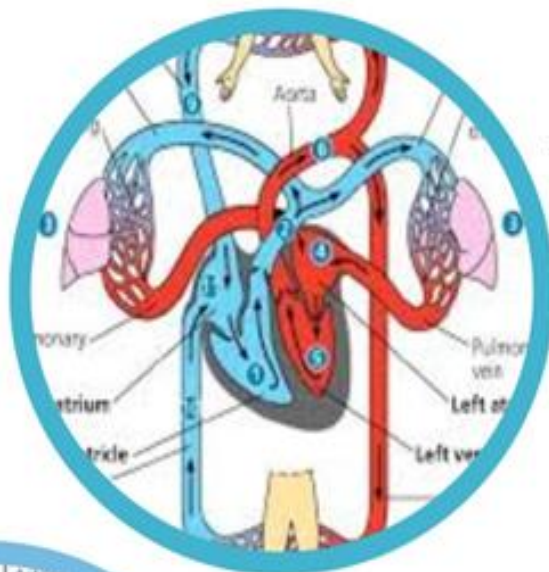
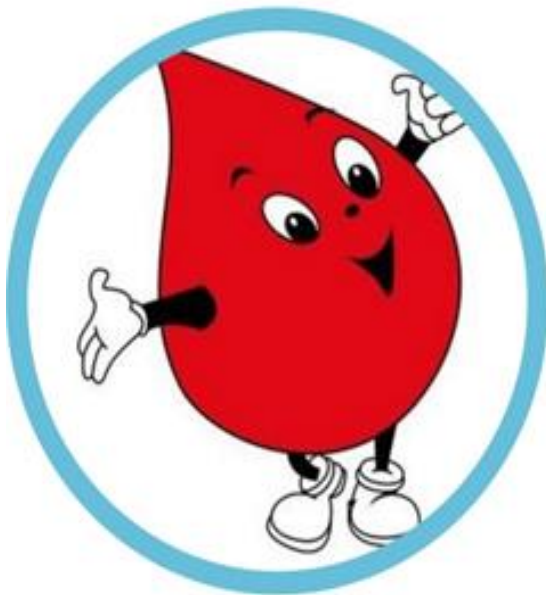


Sistem Peredaran Darah Manusia

BIOLOGI SMA



Nama :

Kelas :

Sekolah :

Kelas
XI

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Daring (Dalam Jaringan)

Satuan Pendidikan : SMA Hayim Asy'ari Pekalongan
Mata Pelajaran : Biologi
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Materi Pokok : Struktur dan Fungsi Sistem Peredaran Darah
Alokasi Waktu : 2 pertemuan

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mampu menghitung denyut nadi dengan berbagai keadaan seseorang melalui praktikum yang dilakukan
2. Siswa mampu menjelaskan faktor yang mempengaruhi jumlah denyut nadi melalui diskusi di grup *Whatsapp*

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (10 menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran Memberikan gambaran mengenai manfaat mempelajari materi dan menjelaskan mekanisme pembelajaran melalui WA grup	
Kegiatan Inti (70 menit)	
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	Guru membuka diskusi melalui pesan WA di grup mengenai kerja jantung dipengaruhi oleh aktivitas misalnya perbedaan jumlah denyut nadi antara aktivitas berjalan dan berlari
Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)	Siswa mengidentifikasi dengan menjawab pertanyaan guru mengenai jumlah denyut nadi di berbagai aktivitas
Data collection (pengumpulan data)	Guru memberikan lembar kerja mengenai pengaruh jumlah denyut nadi dipengaruhi oleh aktivitas, siswa diberi kesempatan untuk melakukan percobaan sederhana
Data processing (pengolahan data)	Guru memberikan kesempatan siswa melakukan aktivitas dengan panduan lembar kerja praktikum yang diberikan.
Verification (pembuktian)	Siswa melakukan percobaan menghitung denyut nadi yang dipengaruhi oleh berbagai aktivitas
Generalization (menarik kesimpulan)	Menyampaikan hasil diskusi tentang percobaan yang dilakukan berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis tertulis melalui chat WA dan laporan lengkap melalui google classroom yang telah dibuat guru sebelumnya.
Kegiatan Penutup (10 menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

C. Penilaian

Penilaian Sikap : Observasi
Pengetahuan : Tertulis (keaktifan berdiskusi)
Keterampilan : Praktik/Performance

Mengetahui
Kepala Sekolah

Pekalongan, Juni 2020
Guru Mata Pelajaran,

ISTIHANNA, M.Pd.

Fiky Auliyah Fitri, S.Pd

LEMBAR KERJA SISWA

Menghitung Denyut Nadi

A. Dasar Teori

Denyut jantung yang optimal untuk setiap individu berbeda-beda tergantung pada kapan waktu mengukur detak jantung tersebut (saat istirahat atau setelah berolahraga). Variasi dalam detak jantung sesuai dengan jumlah oksigen yang diperlukan oleh tubuh saat itu. Denyut jantung seseorang juga dipengaruhi oleh usia dan aktivitasnya. Olahraga atau aktivitas fisik dapat meningkatkan jumlah denyut jantung, namun jika jumlahnya terlalu berlebihan atau di luar batas sehat dapat menimbulkan bahaya. Selain itu suhu udara disekitar, posisi tubuh (berbaring atau berdiri), tingkat emosi, ukuran tubuh serta obat yang sedang dikonsumsi juga mempengaruhi denyut nadi seseorang.

B. Tujuan

1. Dapat menjelaskan pengaruh aktivitas terhadap kecepatan denyut nadi
2. Menentukan jumlah denyut jantung dalam tiap menit dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

C. Alat dan Bahan

1. Arloji/stopwatch/*handphone*
2. Pergelangan tangan

D. Cara Kerja

1. Duduklah dengan santai, biarkan tangan dalam keadaan lemas
2. Peganglah pergelangan tangan kananmu. Tempelkan jari telunjuk dan jari tengah tepat pada pergelangan tangan tersebut.
3. Tekanlah sedikit sampai terasa denyutan nadi di pergelangan tangan.
4. Hitunglah banyak denyut nadimu selama 3 menit aktivitas berbaring menggunakan stopwatch dan catat hasilnya.
5. Lakukan hal yang sama ganti dengan aktivitas duduk, berjalan, dan berlari.

E. Tabel Pengamatan

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Jumlah Denyut Nadi dalam 3 menit			
			Aktivitas			
			Berbaring	Duduk	Berjalan	Berlari

F. Diskusi

1. Menurutmu faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi denyut nadi?
2. Selain pergelangan tangan, bagian tubuh mana lagi yang dapat digunakan untuk mendeteksi denyut jantung?
3. Samakah jumlah denyut nadimu dengan teman lain saat istirahat dan mengapa?