



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Disampaikan:

Sebagai Bahan Simulasi Praktik Pembelajaran dalam Rangka Seleksi

Calon Fasilitator Pendidikan Guru Penggerak Angkatan ke-7

Dirjen GTK Kemdikbud Ristek

Tahun 2021

Disusun oleh Peserta Calon Fasilitator PGP:

Drs. DARISMAN, M.M.Pd.

Pengawas SD Dinas Pendidikan Kabupaten Garut

Provinsi Jawa Barat

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

(disampaikan pada seleksi CF PGP)

Satuan Pendidikan	: Sekolah Dasar Negeri 1 Cisewu
Kelas/Semester	: V / 1
Tema	: Sehat itu Penting
Sub Tema	: Peredaran Darahku Sehat
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar sistem peredaran darah manusia, siswa dapat menjelaskan perbedaan antara peredaran darah kecil dengan peredaran darah besar dengan benar
2. Dengan menyimak bacaan, siswa dapat menjelaskan fungsi darah bagi tubuh
3. Dengan pengalamannya sehari-hari, siswa dapat menceritakan usaha untuk menjaga kesehatan darah dengan percaya diri
4. Dengan melakukan demonstrasi, siswa dapat mempraktikkan cara mengetahui letak denyut nadi yang lebih kuat dengan hati-hati

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan:
 - a. Mengucapkan salam pembuka
 - b. Guru mengkondisikan kelas ke dalam suasana dan iklim pembelajaran yang kondusif
 - c. Guru memotivasi peserta didik agar memiliki semangat untuk belajar
 - d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik
 - e. Guru melakukan apersepsi tentang materi yang telah dibahas pada pertemuan yang lalu bahwa betapa pentingnya asupan makanan bagi kehidupan manusia
2. Kegiatan Inti:
 - a. Siswa diberi empat masalah yang dikemas dalam empat pertanyaan berkaitan dengan sistem peredaran darah manusia
 - b. Siswa dibagi menjadi empat kelompok
 - c. Setiap kelompok dibagi bahan bacaan dan beberapa gambar untuk ditelaah tentang Sistem Peredaran Darah Manusia
 - d. Siswa melakukan diskusi kelompok untuk menjawab pertanyaan/masalah yang telah dibagikan
 - e. Setiap perwakilan kelompok mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas dengan penuh percaya diri
 - f. Siswa mendemonstrasikan cara mengetahui dan menghitung detak jantung
3. Kegiatan Penutup:
 - a. Siswa bersama guru menyimpulkan materi pembelajaran bahwa betapa pentingnya darah itu beredar di seluruh bagian tubuh manusia untuk keberlangsungan hidup manusia
 - b. Melakukan penilaian akhir pembelajaran
 - c. Melakukan refleksi
 - d. Melakukan tindak lanjut
 - e. Siswa berdoa untuk mengakhiri pembelajaran
 - f. Salam penutup

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Prosedur Penilaian
 - a. Penilaian Proses
2. Penilaian Post Test
3. Jenis Test:
 - a. Test Pengamatan pada saat proses pembelajaran untuk menilai Sikap (KI-2) dan Keterampilan (KI-4)
 - b. Test Tertulis/Lisan untuk menilai Pengetahuan (KI-3)
4. Butir Test (terlampir)

Garut, 30 Desember 2021
Peserta Seleksi Calon Fasilitator PGP;

Darisman

Lampiran 1:

Permasalahan pembelajaran dalam bentuk empat pertanyaan sebagai bahan diskusi kelompok, yaitu:

- 1) Amatilah gambar sistem peredaran darah manusia, kemudian jelaskan perbedaan darah kecil dan peredaran darah besar!
- 2) Simak teks bacaan yang disediakan, kemudian jelaskan fungsi darah bagi tubuh manusia!
- 3) Menurut pengamalanmu sehari-hari, tuliskan tiga usaha menjaga kesehatan darah!
- 4) Praktikkan cara mengetahui di mana letak denyut nadi yang paling kuat pada tubuh kalian masing-masing! Hitunglah berapa jumlah denyut nadi kalian dalam setiap 60 detik (1 menit)

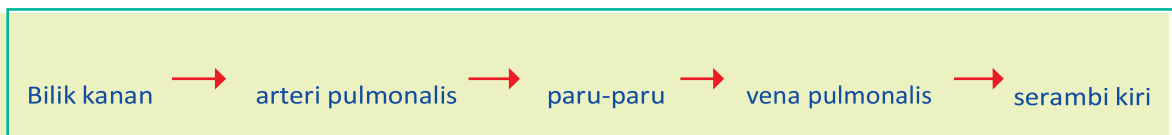
Lampiran 2: MATERI PEMBELAJARAN

SISTEM PEREDARAN DARAH PADA TUBUH MANUSIA

1. Sistem Peredaran Darah Kecil:

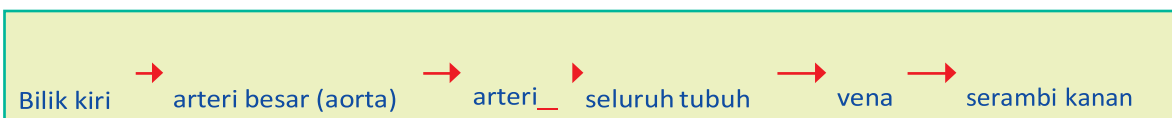
Mengalirnya darah di dalam tubuh disebut sistem peredaran darah. Sistem peredaran darah dalam tubuh ada dua, yaitu peredaran darah kecil dan peredaran darah besar.

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. Tempat bertukarnya darah kotor yang mengandung karbondioksida dengan darah bersih yang banyak mengandung oksigen tersebut dinamakan *alveolus*. Sistem peredaran darah kecil diurutkan sebagai berikut.

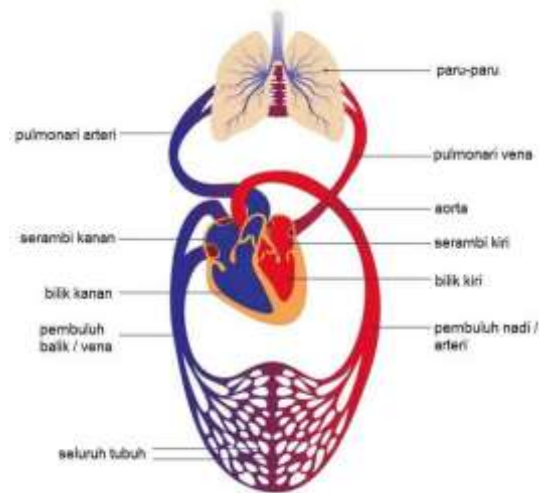


2. Sistem Peredaran Darah Besar:

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 oksigen dengan darah yang banyak mengandung karbon dioksida di seluruh tubuh. Darah yang banyak mengandung karbon dioksida kembali ke jantung melalui vena ke serambi kanan. Sistem peredaran darah besar adalah sebagai berikut.



Lebih jelasnya bisa juga diamati skema sistem peredaran darah pada tubuh kita, seperti berikut:



FUNGSI DARAH BAGI TUBUH

Darah yang mengalir pada tubuh kita, di antaranya:

- Mengangkut atau mengedarkan zat-zat makanan ke seluruh bagian tubuh
- Mengangkut gas oksigen dari jantung ke seluruh bagian tubuh
- Mengangkut gas karbondioksida dari seluruh bagian tubuh ke jantung
- Menutup dan menyembuhkan bagian tubuh yang terkena luka
- Mengatur suhu tubuh agar tetap stabil antara 36 – 37 derajat celcius

USAHA UNTUK MENJAGA KESEHATAN DARAH

Karena darah di dalam tubuh begitu sangat penting, maka darah dalam tubuh kita harus dijaga kesehatannya. Beberapa usaha yang harus dilakukan oleh kita agar darah tetap sehat, di antaranya:

- Berolahraga dengan teratur



- Tidak boleh merokok, karena merokok mengandung gas karbondioksida yang meracuni darah



- Tidak boleh terlalu banyak memakan makanan yang mengandung lemak, karena dapat mengakibatkan darah menjadi kental, yang dapat menyumbat pada pembuluh darah



- Minum air yang banyak, minimal delapan gelas tiap hari



CARA MENGETAHUI DETAK/DENYUT NADI

Jantung pada tubuh kita setiap saat selalu berdenyut/berdetak. Hal itu menandakan bahwa jantung tersebut terus-terusan berkontraksi memompakan darah, baik darah dari jantung menuju paru-paru (peredaran darah kecil) maupun dari jantung menuju ke seluruh bagian tubuh (peredaran darah besar)

Untuk mengetahui secara jelas tentang detakkan jantung kita, dapat kita rasakan pada tiga titik, yaitu:

1. Dengan meraba dada kiri bawah di atas perut. Dengan meraba bagian itu, kita akan merasakan denyutan jantung kita
2. Putar pergelangan tangan, sehingga telapak tangan menghadap ke atas. Tempatkan jari telunjuk dan jari tengah di pergelangan tangan bagian dalam yang dilewati pembuluh darah arteri. Tekan bagian tersebut sampai **merasakan denyut nadi**.
3. Denyut nadi pun akan terasa saat kita meraba dada kiri bawah di atas perut

Denyut nadi yang berjumlah jauh di bawah atau di atas normal dapat menandakan adanya gangguan kesehatan. Anak-anak berusia 6-15 tahun memiliki **denyut nadi** normal pada rentang 70-100 kali per **60 detik**. Orang dewasa berusia 18 tahun ke atas memiliki **denyut nadi** normal pada rentang **60-100 kali per 60 detik**.

Perhatikan gambar di bawah ini untuk mengetahui denyut nadi kita:



Lampiran 3: Perangkat Penilaian

1. Format Penilaian Sikap selama proses pembelajaran:
Sikap yang dinilai: Tanggung Jawab dan Percaya Diri

No	Nama Siswa	Sikap Tanggung Jawab			Sikap Percaya Diri			Rata-rata
		Kurang (<70)	Sedang (71-85)	Baik (86-100)	Kurang (<70)	Sedang (71-85)	Baik (86-100)	
1								
2								
3								
4								
dst								

2. Butir Penilaian Pengetahuan:

Bentuk soal : Uraian

- 1) Jelaskan perbedaan darah kecil dan peredaran darah besar !
- 2) Jelaskan tiga fungsi darah dalam tubuh!
- 3) Tuliskan tiga usaha menjaga kesehatan darah!

Kunci Jawaban:

- 1) Perbedaan antara peredaran darah kecil dengan peredaran darah besar terletak pada wilayah peredaran darah tersebut, yaitu 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.

Sedangkan 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 oksigen dengan darah yang banyak mengandung karbondioksida dari seluruh tubuh. Darah yang banyak mengandung karbon dioksida kembali ke jantung melalui vena ke serambi kanan
- 2) Fungsi gas darah dalam tubuh:
 - Mengangkut atau mengedarkan zat-zat makanan ke seluruh bagian tubuh
 - Mengangkut gas oksigen dari jantung ke seluruh bagian tubuh
 - Mengangkut gas karbondioksida dari seluruh bagian tubuh ke jantung
 - Menutup dan menyembuhkan bagian tubuh yang terkena luka
 - Mengatur suhu tubuh agar tetap stabil antara 36 – 37 derajat celsius
- 3) Usaha menjaga kesehatan darah:
 - Berolahraga secara teratur, agar aliran darah dalam tubuh lancar
 - Tidak boleh merokok yang dapat meracuni darah
 - Tidak terlalu banyak memakan makanan yang mengandung lemak atau kolestrol
 - Minum air yang banyak

3. Format Penilaian Keterampilan

Keterampilan yang dinilai: -Keterampilan Presentasi dan
-Praktik mengukur denyut nadi

No	Nama Siswa	Presentasi			Praktik Mengukur Denyut Nadi			Rata-rata
		Kurang (<70)	Sedang (71-85)	Baik (86-100)	Kurang (<70)	Sedang (71-85)	Baik (86-100)	
1								
2								
3								
4								
dst								

Garut, 30 Desember 2021
Peserta Seleksi Calon Fasilitator PGP;

Darisman