

## **RENCANA PELAKSANAAN PELATIHAN**

**Oleh : Abdul Azis, S.Pd., M.Pd.**

Nama Pelatihan	: Model Pembelajaran Interaktif
Nama Mata Diklat	: Sehat itu Penting/Menerapkan Hidup Sehat dalam Kehidupan Sehari-hari
Tujuan Pelatihan	: 1. Melalui membaca dan berdiskusi, peserta pelatihan mampu menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya secara rinci 2. Melalui peragaan, peserta pelatihan dapat membedakan peredaran besar dengan peredaran darah kecil
Indikator Pelatihan	1. Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya 2. Mendemostrasikan model peredaran besar dan peredaran kecil 3. Menjelaskan perbedaan peredaran besar dengan peredaran darah kecil
Alokasi waktu	: 10 menit

### **A. PENDAHULUAN**

1. Salah seorang peserta pelatihan memimpin doa
2. Menyampaikan apersepsi dengan menanyakan hal-hal yang terkait dengan organ penting pada tubuh manusia
3. Menyampaikan tujuan pelatihan
4. Memotivasi peserta pelatihan dengan menyampaikan manfaat materi pelatihan dalam memberikan pembelajaran di kelas

### **B. KEGIATAN INTI**

1. Peserta pelatihan membaca handout yang dibagikan secara perorangan.
2. Peserta pelatihan secara berpasangan membuat bagan peta pikir tentang organ peredaran darah dan fungsinya berdasarkan materi yang telah dibaca pada handout.
3. Peserta pelatihan menukarkan hasil karyanya kepada pasangan lain untuk dikoreksi.
4. Pelatih memberikan penguatan terhadap materi organ peredaran darah dan fungsinya.
5. Peserta pelatihan mengamati gambar peredaran darah besar dan peredaran kecil.
6. Pelatih menyampaikan cara mendemostrasikan peredaran darah besar dan peredaran darah kecil
7. Beberapa orang peserta pelatihan memperagakan peredaran darah melalui pola gambar manusia di lantai dengan membawa karton kecil bertuliskan O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub>.
8. Peserta pelatihan yang lain mengamati peragaan dan mengomentari peragaan yang dilakukan temannya.
9. Pelatih memberikan penguatan terkait peredaran darah besar dan peredaran kecil.

### C. PENUTUP

1. Pelatih meminta peserta pelatihan melakukan refleksi terhadap pelatihan yang telah diikuti, misalnya:
  - Apa yang sudah dipahami dan belum dipahami dari pelatihan yang diikuti?
  - Hal-hal apa saja yang perlu diperbaiki pada kegiatan pelatihan ini?
  - Apa manfaat yang diperoleh peserta pelatihan?
2. Pelatih dan peserta pelatihan Bersama-sama menyimpulkan materi pelatihan.
3. Berdoa bersama dipimpin pelatih.

### D. SUMBER DAN MEDIA PELATIHAN

Sumber:

1. Handout materi tentang peredaran darah manusia

Media pelatihan:

1. Gambar organ peredaran darah manusia
2. Karton bertuliskan O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub>
3. Pola gambar organ peredaran darah manusia di lantai.

Mengetahui  
Kepala Sekolah,



Abdul Azis, S.Pd., M.Pd.  
NIP 19720325 199307 1 001

Maros, 27 Desember 2021  
CPP,



Abdul Azis, S.Pd., M.Pd.  
NIP 19720325 199307 1 001

## Lampiran 2 Sumber dan media pembelajaran

### Kenali Berbagai Organ dalam Sistem Peredaran Darah Manusia

Sistem peredaran darah manusia tersusun atas pembuluh darah dan beberapa organ, yaitu:

#### 1. Jantung



Jantung merupakan salah satu organ vital dalam tubuh manusia yang berfungsi untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Jantung terletak di bagian tengah rongga dada, tepatnya di bagian belakang sisi kiri tulang dada. Ukuran jantung orang dewasa kira-kira sedikit lebih besar dari satu kepalan tangan.

Di dalam jantung, terdapat empat ruangan yang terbagi menjadi dua bilik (ventrikel) dan dua serambi (atrium). Serambi dan bilik kiri jantung berisi darah bersih yang kaya oksigen, sedangkan bilik dan serambi kanan berisi darah kotor.

Empat ruangan di dalam jantung juga dilengkapi empat katup yang berfungsi untuk menjaga aliran darah mengalir ke arah yang tepat.

#### 2. Pembuluh darah

Pembuluh darah adalah bagian dari sistem peredaran darah yang berfungsi untuk mengedarkan darah dari jantung ke berbagai organ dan jaringan tubuh maupun sebaliknya. Ada dua jenis pembuluh darah di dalam tubuh, yaitu:

##### *Arteri (Pembuluh nadi)*

Pembuluh darah ini bertugas membawa darah yang kaya akan oksigen dari jantung menuju seluruh jaringan dan organ tubuh, kecuali pembuluh arteri pulmonalis.

Darah bersih dipompa keluar dari jantung akan melalui pembuluh darah utama (aorta) dari bilik kiri jantung. Aorta ini kemudian bercabang menjadi pembuluh darah arteri yang lebih kecil (arteriol) yang menyebar di seluruh bagian tubuh.

##### *Vena (Pembuluh balik)*

Pembuluh darah vena berfungsi untuk membawa darah dari seluruh jaringan dan organ tubuh untuk kembali ke jantung, baik dari seluruh tubuh atau dari paru-paru.

Pembuluh vena besar (*vena cava*) membawa darah kotor yang mengandung karbon dioksida dari seluruh tubuh untuk dialirkan ke paru-paru dan ditukar dengan oksigen melalui proses pernapasan. Sementara itu, vena pulmonalis (vena paru) membawa darah bersih yang kaya oksigen dari paru-paru menuju jantung.

#### 3. Darah

Darah adalah komponen terpenting dari sistem peredaran darah manusia. Darah berperan sebagai pembawa nutrisi, oksigen, hormon, dan antibodi ke seluruh tubuh. Tak hanya itu, darah juga mengangkut zat beracun dan sisa metabolisme seperti karbondioksida, untuk dikeluarkan dari tubuh.

Darah manusia terdiri atas beberapa bagian, yang meliputi:

- Plasma darah merupakan cairan berwarna kekuningan yang mengandung berbagai zat penting, seperti hormon dan protein.
- Sel darah merah (eritrosit) berfungsi sebagai pembawa oksigen dan karbon dioksida.
- Sel darah putih (leukosit) merupakan komponen utama dari sistem kekebalan tubuh. Sel darah ini bertugas untuk mendeteksi keberadaan benda asing yang berbahaya, seperti zat beracun dan kuman, lalu melawannya agar tubuh terlindungi dari berbagai penyakit.
- Keping darah (trombosit) dibutuhkan oleh tubuh untuk menunjang proses pembekuan darah saat terjadi luka atau cedera.

Sistem peredaran darah manusia terbagi menjadi dua, yaitu peredaran darah besar dan peredaran darah kecil.

## 1. Peredaran Darah Besar

Peredaran darah besar dikenal juga dengan nama peredaran darah sistemik.

Sistem peredaran darah besar bermula ketika bilik kiri jantung memompa darah yang mengandung oksigen dan nutrisi melalui aorta (arteri utama) ke seluruh tubuh.

Jika kadar oksigen dalam darah sudah rendah atau hanya tersisa karbondioksida, maka darah akan terkumpul di pembuluh darah.

Kemudian masuk ke serambi kanan jantung dan masuk ke bilik kanan jantung.

Pada sistem peredaran darah besar ada dua pembuluh darah yang bekerja.

Pertama, vena cava superior yang bertugas membawa darah dari kepala dan lengan menuju jantung.

Kedua, vena cava inferior yang membawa darah dari perut dan kaki menuju jantung.

Jadi, peredaran darah besar berfungsi memompa darah dari jantung ke seluruh tubuh, kemudian kembali lagi ke jantung.

## 2. Peredaran Darah Kecil

Peredaran darah kecil sering juga disebut dengan peredaran darah pulmonal.

Sistem peredaran darah kecil bermula saat darah di bilik kanan jantung yang rendah oksigen dipompa oleh arteri pulmonalis menuju paru-paru.

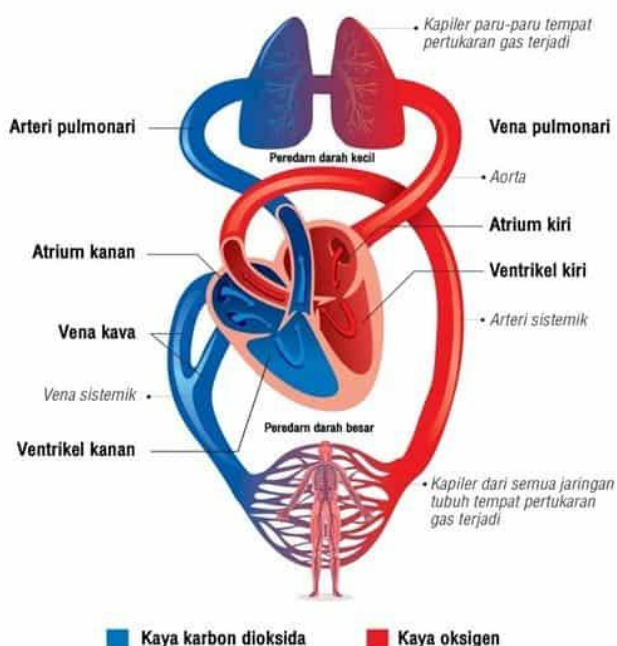
arteri pulmonalis adalah pembuluh darah yang bertugas membawa darah ke paru-paru.

Pada sistem peredaran kecil ini karbon dioksida yang ada dalam darah dilepaskan ke saluran paru, dan akan keluar saat kita membuang nafas.

Saat mengeluarkan karbon dioksida, kita akan menghirup oksigen baru yang akan masuk ke aliran darah.

Kemudian mengalir melalui vena paru-paru dan serambi kiri jantung menuju bilik kiri jantung dan memulai kembali sistem peredaran darah besar.

Jadi peredaran darah kecil berfungsi mengalirkan darah dari jantung ke paru-paru, lalu kembali lagi ke jantung.



# PEREDARAN DARAH MANUSIA

Skema Peragaan Peredaran Darah

Media untuk peragaan Peredaran Darah

