

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN HARIAN (RPPH)

Nama TK : TK AL HIDAYAH NGEBRAK  
 Usia : 4-5 Tahun  
 Semester/Minggu : I / 7  
 Tema/Subtema : Kebutuhanku/Makanan 4 sehat 5 sempurna  
 Sub-Sub Tema : Makanan Pokok  
 Hari/Tanggal :  
 Alokasi Waktu : 07.30-09.30 WIB

### A. KOMPETENSI INTI

**KI-1 : Spritual**

**K2-2: Sosial Emosional**

**K3-3: Pengetahuan**

**K4-4: Keterampilan**

### B. KOMPETENSI DASAR

KOMPETENSI DASAR		
Nam	1.2	Menghargai diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar sebagai rasa syukur kepada Tuhan
Fisik Motorik	3.3	Mengenal anggota tubuh, fungsi dan gerakannya untuk pengembangan motoric kasar dan motoric halus
	4.3	Menggunakan anggota tubuh untuk pengembangan motoric kasar dan halus
Kognitif	3.6	Mengenal benda-benda disekitarnya (nama, warna, bentuk, ukuran, pola, sifat, suaratekstur, fungsi, danciri-ciri lainnya)
	4.6	Menyampaikan tentang apa dan bagaimana benda-benda di sekitar yang dikenalnya (nama, warna, bentuk, ukuran, pola, sifat, suara, tekstur, fungsi dan ciri-ciri lainnya) melalui berbagai hasil karya
Bahasa	3.12	Mengenal keaksaraan awal melalui bermain
	4.12	Menunjukkan kemampuan keaksaraan awal dalam berbagai bentuk karya
Sosial Emosional	2.12	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap bertanggungjawab
Seni	3.15	Mengenal berbagai karya dan aktivitas seni
	4.15	Menunjukkan karya dan aktivitas seni dengan menggunakan berbagai media

### C. INDIKATOR DAN TUJUAN PEMBELAJARAN

KD	INDIKATOR	TUJUAN PEMBELAJARAN
1.2 (3) (NAM)	Bersyukur terhadap nikmat Allah	Anak mampu <b>membuktikan</b> rasa syukur atas nikmat Allah melalui ucapan alhamdulillah dengan benar (A5, HOTs)
3.3 dan 4.3 (2) (FM)	Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri dalam berbagai aktivitas	Anak mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang dalam proses membungkus arem-arem dengan rapi. (P4, HOTs,)
3.3 dan 4.3 (1)	Gerakan pengembangan motoric kasar	Anak mampu <b>mempraktekkan</b> gerakan senam “aku anak sehat” melalui contoh video dengan benar ( P3, MOTs)

3.6 dan 4.6 (3) (KOG)	Urutan	Anak mampu <b>menuliskan</b> angka 1-5 sesuai langkah memasak nasi melalui analisis gambar pada LKPD dengan benar. (C1, LOTs)
3.12 dan 4.12 (5) (Ba)	Menyusun huruf	Anak mampu <b>menyusun</b> huruf menjadi kata nasi, beras, arem, melalui LKPD dengan benar. (C6, HOTs)
2.12 (1) (Sosem)	Sikap Bertanggungjawab	Anak mampu <b>membuktikan perilaku</b> untuk mencerminkan sikap bertanggungjawab dalam merapikan mainan dengan baik (A5, HOTs)
3.15 dan 4.15 (1) (SENI)	Eksplorasi Seni	Anak mampu <b>membuat</b> variasi makanan berbahan dasar nasi melalui kegiatan membuat arem-arem dengan benar (C6, STEAM dan HOTs).

#### D. MATERI

- Jenis Makanan Pokok
- Manfaat Makanan Pokok
- Prosedur memasak nasi
- Olahan nasi
- Prosedur membuat arem-arem
- Keaksaraan awal

#### E. METODE PEMBELAJARAN

- Bercakap-cakap
- Demonstrasi
- Pemberian tugas
- Praktek langsung

#### F. MEDIA

- Video tentang makanan pokok, asal nasi
- Powerpoint tentang langkah memasak nasi memakai magic com
- Media sesungguhnya nasi arem-arem

#### G. ALAT DAN BAHAN

LKPD, pensil, penghapus, kartu huruf terbuat dari potongan kertas lipat, lem, nasi putih gurih, ayam suwir, daun pisang, sendok, piring

#### H. SUMBER BELAJAR

- Senam aku anak sehat  
<https://www.youtube.com/watch?v=tBrWDRpBslc>
- Youtube Video cara membuat nasi arem-arem,  
<https://www.youtube.com/watch?v=wNYaJOJckSY>
- Artikel nasi arem dari nasi sisa  
<https://www.kompas.com/food/read/2020/12/12/151300275/resep-arem-arem-dari-nasi-sisa-bentuknya-mirip-lemper>
- Buku membaca cerita bergambar, Intan Pariwara
- Benda asli, beras dan nasi

## I. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Uraian kegiatan	Waktu	Cara Akses**
❖ Penyambutan anak *	Guru menyambut kedatangan anak di depan pintu gerbang, mengukur suhu tubuh, bersalaman secara protocol kesehatan sambil ditanya bagaimana keadaan anak, lalu dipersilakan mencuci tangan kemudian masuk kelas (SOP Penyambutan Anak)	07.30-08.00	Luring
Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru mengajak anak untuk senam aku anak sehat</li> <li>➤ Menirukan deklamasi pancasila</li> <li>➤ Anak dipersilahkan untuk minum bagi yang haus</li> <li>➤ Anak menjawab salam dari guru</li> <li>➤ Anak berdo'a sebelum belajar</li> </ul>	08.00-08.05 wib	Luring
Morning Circle	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru menanyakan tentang hari, tanggal, bulan, tahun</li> <li>➤ Ice breaking</li> <li>➤ Presensi peserta didik</li> <li>➤ Pemberian motivasi</li> <li>➤ Apersepsi</li> <li>➤ Literasi</li> <li>➤ Anak memperhatikan guru tentang tujuan pembelajaran hari itu</li> </ul> <p><b><u>Diskusi pagi</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anak <b>mengamati</b> video tentang makanan pokok di Indonesia</li> <li>➤ Anak diberi kesempatan <b>bertanya</b> tentang hal yang diamati</li> <li>➤ Anak <b>mengumpulkan informasi</b> melalui diskusi bersama guru dan teman</li> <li>➤ Guru menyampaikan sub sub tema yang dibahas hari ini</li> <li>➤ Anak <b>mengamati</b> slide tentang nasi</li> <li>➤ Anak dipersilahkan menyentuh, meraba, dan merasakan nasi dan beras yang dibawa bu guru</li> <li>➤ Tanya jawab 5W1H</li> </ul>	08.05 -08.15	Luring
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru menyampaikan apa saja kegiatan yang akan dilakukan anak</li> <li>➤ Anak <b>mengamati</b> slide powerpoint yang diperlihatkan guru</li> <li>➤ Anak <b>mengamati</b> guru mendemonstrasikan cara menyusun huruf sesuai contoh pada LKPD</li> <li>➤ Anak <b>mengamati</b> guru mendemonstrasikan langkah</li> </ul>	08.15-08.30 wib	Luring

	<p>membuat nasi arem-arem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Anak diberi kesempatan <b>bertanya</b> tentang hal yang diamati</li> <li>➤ Anak <b>mengumpulkan informasi</b> melalui diskusi bersama guru dan teman</li> <li>➤ Anak bersama guru menyepakati aturan main hari ini</li> <li>➤ Anak dipersilakan memilih kegiatan yang akan dilakukan terlebih dahulu</li> <li>➤ Anak mengurutkan langkah-langkah memasak nasi memakai magic com dengan menuliskan angka 1-5 pada LKPD sesuai gambar</li> <li>➤ Anak menyusun huruf seperti contoh</li> <li>➤ Anak <b>membuat nasi arem arem</b> dengan kreasi sendiri</li> <li>➤ Guru melakukan penilaian pada setiap kegiatan yang dilakukan anak</li> <li>➤ Mempersilahkan anak mengembalikan mainan yang sudah digunakan ketempat semula</li> </ul>	08.30-08.45 wib	
		08.45-09.00 wib	
		09.00-09.15 wib	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menyanyi asal mula nasi</li> <li>➤ Recalling kegiatan hari ini</li> <li>➤ Menyampaikan pesan moral</li> <li>➤ Tindak lanjut tentang kegiatan hari ini</li> <li>➤ Menginformasikan kegiatan untuk besok</li> <li>➤ Berdo'a sesudah belajar</li> </ul>	09.15-09.30 wib	Luring

\* Jika dilakukan secara luring, jika daring, tidak perlu dicantumkan

\*\*Jika dilakukan secara daring, jika tatap muka tidak dicantumkan

## J. RENCANA PENILAIAN

### 1. INDIKATOR PENILAIAN

PROGRAM PENGEMBANGAN	KD	INDIKATOR CAPAIAN	TEKNIK
Nilai Agama dan Moral	1.2 (3)	Anak mampu <b>membuktikan</b> rasa syukur atas nikmat Allah melalui ucapan alhamdulillah dengan benar (A5, HOTs)	Observasi
Fisik Motorik	3.3 dan 4.3 (2)	Anak mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang dalam proses membungkus arem-arem dengan rapi. (P4, HOTs, )	Observasi

	3.3 dan 4.3(1)	Anak mampu <b>mempraktekkan</b> gerakan senam “aku anak sehat” melalui contoh video dengan benar ( P3, LOTs)	Observasi
Kognitif	3.6 dan 4.6 (3)	Anak mampu <b>menuliskan</b> angka 1-5 sesuai langkah memasak nasi melalui analisis gambar pada LKPD. (C1, LOTs)	Hasil karya
Bahasa	3.12 dan 4.12 (5)	Anak mampu <b>menyusun</b> huruf menjadi kata nasi, beras, arem, melalui LKPD dengan benar. (C6, HOTs)	Hasil karya
Sosial Emosional	2.12 (1)	Anak mampu <b>membuktikan perilaku</b> untuk mencerminkan sikap bertanggungjawab dalam merapikan mainan (A5, HOTs)	Observasi
Seni	3.15 dan 4.15 (1)	Anak mampu <b>membuat</b> variasi makanan berbahan dasar nasi melalui kegiatan membuat arem-arem dengan benar (C6, STEAM dan HOTs ).	Observasi

## 2. RUBRIK PENILAIAN

NO	INDIKATOR CAPAIAN	TINGKAT KEMAMPUAN ANAK			
		BB	MB	BSH	BSB
1.	Anak mampu <b>membuktikan</b> rasa syukur atas nikmat Allah melalui ucapan alhamdulillah dengan benar (A5, HOTs, NAM )	Anak belum mampu <b>membuktikan</b> rasa syukur atas nikmat Allah	Anak mampu <b>membuktikan</b> rasa syukur atas nikmat Allah melalui ucapan alhamdulillah dengan bimbingan bu guru	Anak mampu <b>membuktikan</b> rasa syukur atas nikmat Allah melalui ucapan alhamdulillah dengan benar tapi tidak khusyu’	Anak mampu <b>membuktikan</b> rasa syukur atas nikmat Allah melalui ucapan alhamdulillah dengan benar dan khusyu’
2.	Anak mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang dalam proses membungkus arem-arem dengan rapi. (P4, HOTs, )	Anak belum mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang	Anak mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang dengan bantuan bu guru	Anak mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang tapi belum rapi	Anak mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang dengan rapi
3.	Anak mampu <b>mempraktekkan</b> gerakan senam “aku anak sehat” melalui contoh video dengan benar ( P3,	Anak tidak mengikuti senam sama sekali	Anak mampu mengikuti gerakan senam dengan dorongan bu guru (gerakan masih dibetulkan bu	Anak mampu mengikuti gerakan senam tapi masih belum sesuai contoh di video (hanya	Anak mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar sesuai dengan contoh di video

	LOTs)		guru )	mengikuti teman)	
4.	Anak mampu <b>menuliskan</b> angka 1-5 sesuai langkah memasak nasi melalui analisis gambar pada LKPD. (C1, LOTs)	Anak menuliskan langkah dengan bantuan bu guru	Anak mampu menuliskan langkah sendiri tapi masih kurang tepat	Anak mampu menuliskan urutan langkah dengan benar tapi tulisan masih ada yang terbalik / belum sempurna	Anak mampu menuliskan urutan langkah memasak nasi dengan benar dan tulisan juga benar
5.	Anak mampu <b>menyusun</b> huruf menjadi kata nasi, beras, arem, melalui LKPD dengan benar. (C6, HOTs)	Anak menyusun huruf dengan bantuan bu guru	Anak mampu menyusun 1 kata sendiri dengan tepat	Anak mampu menyusun 2 kata sendiri dengan tepat	Anak mampu menyusun 3 kata sendiri dengan tepat
6.	Anak mampu <b>membuktikan perilaku</b> untuk mencerminkan sikap bertanggungjawab dalam merapikan mainan (A5, HOTs)	Anak belum mampu membuktikan perilaku untuk mencerminkan sikap bertanggungjawab dalam merapikan mainan	Anak mampu membuktikan perilaku untuk mencerminkan sikap bertanggung jawab dalam merapikan mainan dengan bantuan bu guru	Anak mampu membuktikan perilaku untuk mencerminkan sikap bertanggungjawab dalam merapikan mainan tapi masih belum pada tempatnya	Anak mampu membuktikan perilaku untuk mencerminkan sikap bertanggungjawab dalam merapikan mainan dengan tepat
7.	Anak mampu <b>membuat</b> variasi makanan berbahan dasar nasi melalui kegiatan membuat arem-arem dengan benar (C6, STEAM dan HOTs ).	Anak belum mampu membuat arem-arem sama sekali	Anak membuat arem-arem dengan bantuan bu guru	Anak dapat membuat arem-arem tapi membungkusnya masih belum rapi	Anak dapat membuat arem-arem dan membungkusnya dengan rapi



7	Anak mampu <b>membuat</b> variasi makanan berbahan dasar nasi melalui kegiatan membuat arem-arem dengan benar (C6, STEAM dan HOTs ).																	
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

#### 4. LEMBAR HASIL KARYA

Kelompok : A / 4-5 tahun

Hari / Tanggal :

NO	NAMA ANAK	HASIL KARYA	HASIL PENGAMATAN	INDIKATOR YANG DICAPAI
1.				
2.				

#### 5. LEMBAR UNJUK KERJA

Kelompok : A / 4-5 tahun

Hari / Tanggal :

NO	NAMA ANAK	UNJUK KERJA	HASIL PENGAMATAN	INDIKATOR YANG DICAPAI
1.				
2.				

## **K. TINDAK LANJUT**

- Pesan dan nasehat kepada anak untuk selalu menjaga kesehatan
- Pesan dan nasehat kepada anak untuk selalu mematuhi protocol kesehatan dimanapun kita berada
- Memberikan penguatan kepada anak tentang kegiatan hari ini dengan quiz dan reward
- Nasihat Tema
- Menginformasikan kegiatan untuk hari esok

**Mengetahui,  
Kepala TK Al Hidayah  
Ngebrak**

**Erny Endriana, S.Pd**

**Blitar, 25 Agustus 2021**

**Guru**

**Resa Eka Prasetiawati, S.Pd**

# **BAHAN AJAR**

**KELOMPOK A ( 4-5 TAHUN )**

**SEMESTER I**

**TEMA KEBUTUHANKU**

**SUB TEMA**

**MAKANAN 4 SEHAT 5 SEMPURNA**

**SUB SUB TEMA**

**MAKANAN POKOK**

## A. PENDAHULUAN

Kebutuhan adalah segala sesuatu yang dibutuhkan manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya secara alamiah melalui pencapaian kesejahteraan ( Arifin, 2009). Kebutuhan manusia banyak macamnya untuk memenuhi keinginan. Kebutuhan menurut tingkat kepentingannya dibedakan menjadi kebutuhan primer, kebutuhan sekunder, dan kebutuhan tersier (Eko, 2009). Kebutuhan primer adalah kebutuhan yang langsung berpengaruh terhadap kelangsungan hidup manusia sehingga sangat penting dan wajib untuk terpenuhi (Mulyati, 2009). Kebutuhan primer merupakan kebutuhan utama yang wajib dipenuhi setiap manusia untuk mendapatkan kehidupan yang layak dan menjamin keberlangsungan hidupnya, kebutuhan primer manusia adalah kebutuhan pokok seperti sandang (pakaian), pangan (makanan), dan papan (tempat tinggal) seiring berjalannya waktu dan zaman, demikian pula meningkatnya kebutuhan primer manusia seperti kesehatan dan juga pendidikan.

Menurut Hulme, makanan sehat ialah jenis makanan didalam arti yang sesungguhnya juga mampu menikmati makanan itu. Makanan sehat itu harus dapat terdiri dari berbagai makanan utama dan juga sekunder. Makanan yang sehat juga dikenal sebagai 4 sehat 5 sempurna. Makanan 4 sehat 5 sempurna terdiri dari makanan pokok, sayur, lauk pauk, buah dan susu.



## B. KOMPETENSI INTI

**KI-1 : Spritual**

**K2-2: Sosial Emosional**

**K3-3: Pengetahuan**

**K4-4: Keterampilan**

## C. KOMPETENSI DASAR

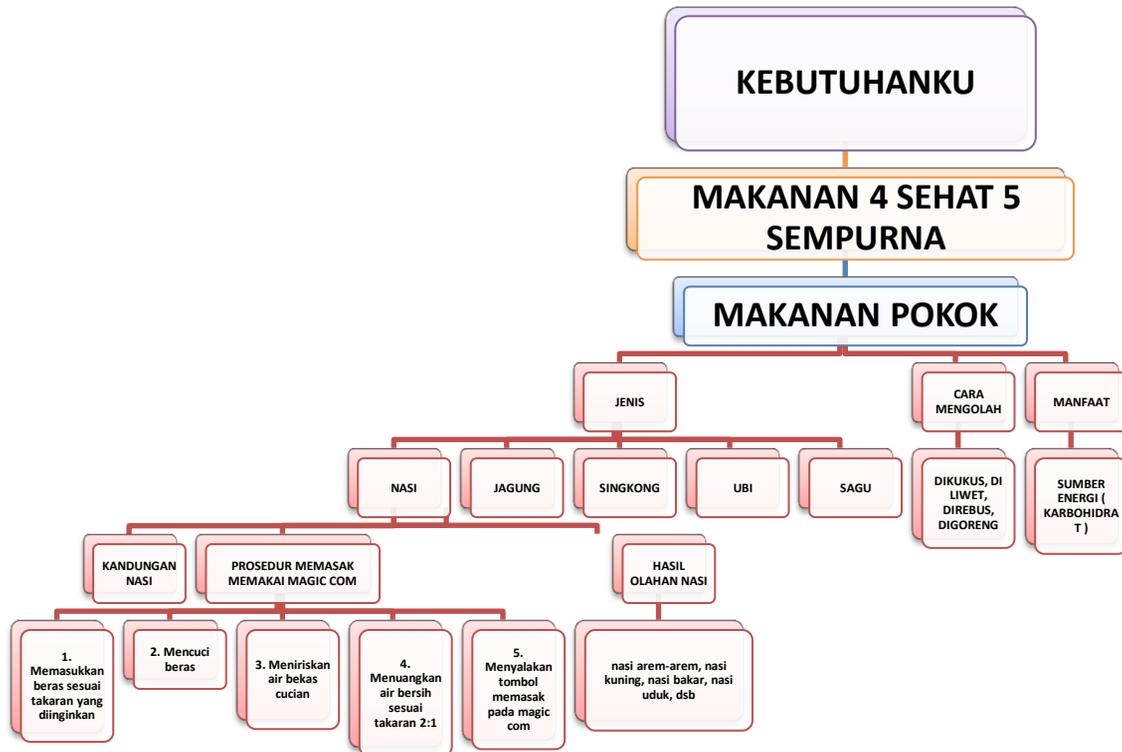
KOMPETENSI DASAR		
Nam	1.2	Menghargai diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar sebagai rasa syukur kepada Tuhan
Fisik Motorik	3.3	Mengenal anggota tubuh, fungsi dan gerakannya untuk pengembangan motoric kasar dan motoric halus
	4.3	Menggunakan anggota tubuh untuk pengembangan motoric kasar dan halus
Kognitif	3.6	Mengenal benda-benda disekitarnya (nama, warna, bentuk, ukuran, pola, sifat, suaratekstur, fungsi, danciri-ciri lainnya)
	4.6	Menyampaikan tentang apa dan bagaimana benda-benda di sekitar yang dikenalnya (nama, warna, bentuk, ukuran, pola, sifat, suara, tekstur, fungsi dan ciri-ciri lainnya) melalui berbagai hasil karya
Bahasa	3.12	Mengenal keaksaraan awal melalui bermain
	4.12	Menunjukkan kemampuan keaksaraan awal dalam berbagai bentuk karya

Sosial Emosional	2.12	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap bertanggungjawab
Seni	3.15	Mengenal berbagai karya dan aktivitas seni
	4.15	Menunjukkan karya dan aktivitas seni dengan menggunakan berbagai media

#### D. INDIKATOR DAN TUJUAN PEMBELAJARAN

KD	INDIKATOR	TUJUAN PEMBELAJARAN
1.2 (3) ( NAM )	Bersyukur terhadap nikmat Allah	Anak mampu <b>membuktikan</b> rasa syukur atas nikmat Allah melalui ucapan alhamdulillah dengan benar (A5, HOTs)
3.3 dan 4.3 (2) ( FM )	Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri dalam berbagai aktivitas	Anak mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang dalam proses membungkus arem-arem dengan rapi. (P4, HOTs, )
3.3 dan 4.3 (1)	Gerakan pengembangan motoric kasar	Anak mampu <b>mempraktekkan</b> gerakan senam “aku anak sehat” melalui contoh video dengan benar ( P3, LOTs)
3.6 dan 4.6 (3) ( KOG )	Urutan	Anak mampu <b>menuliskan</b> angka 1-5 sesuai langkah memasak nasi melalui analisis gambar pada LKPD dengan benar. (C1, LOTs)
3.12 dan 4.12 (5) ( Ba )	Menyusun huruf	Anak mampu <b>menyusun</b> huruf menjadi kata nasi, beras, arem, melalui LKPD dengan benar. (C6, HOTs)
2.12 (1) ( Sosem )	Sikap Bertanggungjawab	Anak mampu <b>membuktikan perilaku</b> untuk mencerminkan sikap bertanggungjawab dalam merapikan mainan dengan baik (A5, HOTs)
3.15 dan 4.15 (1) ( SENI )	Eksplorasi Seni	Anak mampu <b>membuat</b> variasi makanan berbahan dasar nasi melalui kegiatan membuat arem-arem dengan benar (C6, STEAM dan HOTs ).

## E. PETA KONSEP



## PEMBAHASAN

### 1. MAKANAN POKOK

Menurut KBBI **Makanan pokok** adalah makanan yang menjadi gizi dasar. Makanan pokok biasanya tidak menyediakan keseluruhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, oleh karenanya biasanya makanan pokok dilengkapi dengan lauk pauk untuk mencukupkan kebutuhan nutrisi seseorang dan mencegah kekurangan gizi.

### 2. JENIS MAKANAN POKOK

Ada banyak jenis makanan pokok, diantaranya adalah:

<p>Nasi</p> 	<p>Nasi adalah salah satu makanan pokok orang Indonesia. Nasi berasal dari beras. Mula-mula beras masih berupa tanaman padi yang sudah kering, yang digiling, dihilangkan kulitnya. Dalam seporasi nasi atau sekitar 200 gram nasi putih, terdapat hampir 250 kalori dan 53,2 gram karbohidrat.</p>
<p>Jagung</p> 	<p>Jagung memang cocok dijadikan makanan pokok. Sebab, sedikit berbeda dari sumber karbohidrat lainnya, makanan ini juga kaya vitamin, mineral, dan serat. Selain menjadi makanan pokok, jagung juga bisa diolah menjadi nasi jagung, pop corn, jenang jagung, dll</p>
<p>Singkong</p> 	<p>Singkong merupakan salah satu makanan paling padat nutrisi.. Selain menjadi makanan pokok, singkong juga bisa diolah menjadi kolak, keripik, dan lain sebagainya.</p>

<p>Ubi</p> 	<p>Ubi merupakan sumber energi yang baik sekaligus memberikan serat, vitamin, dan mineral. Bahkan, ubi sangatlah kaya akan vitamin A, vitamin C, dan mineral mangan. Ketiganya sangatlah penting untuk kesehatan tubuh dan bisa mengurangi risiko munculnya berbagai penyakit berbahaya.</p>
<p>Sagu</p> 	<p>Sagu banyak dijadikan sebagai makanan pokok di daerah Indonesia bagian timur. Makanan yang didapatkan dari pohon bernama sama ini, biasa diolah menjadi papeda dan disajikan bersama ikan kuah kuning serta sayur. Sagu sebenarnya tidak mengandung terlalu banyak nutrisi. Namun, makanan ini bisa menjadi sumber energi yang baik, karena kandungan karbohidrat dan kalornya yang tinggi.</p>

### 3. MANFAAT MAKANAN POKOK

- a. Sumber Energi
- b. Kekuatan Otot
- c. Meningkatkan kesehatan pencernaan

### 4. NASI PUTIH

#### a. Definisi

Nasi putih merupakan salah satu makanan pokok masyarakat Indonesia. Selain harganya murah dan mudah didapat, kandungan nutrisi nasi putih juga baik untuk kesehatan dan memiliki fungsi yang penting bagi tubuh. Untuk mendapatkan nutrisi yang lengkap, tentunya Anda tidak dianjurkan untuk mengonsumsi nasi putih saja. Nasi putih sebagai makanan pokok perlu dikombinasikan dengan lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan.

#### b. Kandungan Nutrisi

Nasi putih adalah sumber karbohidrat utama yang menjadi makanan pokok di banyak negara, terutama Indonesia. Dalam satu porsi nasi putih seukuran mangkok (180 gram), setidaknya terkandung 50 gram karbohidrat. Karbohidrat adalah zat yang menjadi sumber energy bagi tubuh. Meski kadarnya tinggi, karbohidrat dalam nasi putih lebih banyak terdiri dari gula dan pati, ketimbang serat. Hal ini tentu harus menjadi perhatian bagi penderita diabetes dalam mengatur porsi nasi putih yang akan dikonsumsi. Selain karbohidrat, nutrisi lain yang terkandung dalam nasi putih antara lain vitamin B1, B2, B3, B6, protein, zat besi, fosfor, selenium, mangan, dan magnesium.

#### c. Prosedur Memasak Nasi Menggunakan Magic Com

Cara mengolah beras agar bisa menjadi nasi ada beberapa cara, salah satunya menggunakan magic com, dengan langkah sebagai berikut:



Langkah pertama yang harus dilakukan adalah menakar beras, beras ditakar sesuai kebutuhan.



Langkah ke 2 adalah mencuci beras. Beras dicuci supaya kuman dan kotoran yang ada pada beras hilang.



Langkah ke 3, yaitu meniriskan beras. Air bekas cucian beras dibuang untuk menghilangkan kotorannya.



Setelah air bekas cucian beras ditiriskan, diganti dengan air bersih, boleh memakai air dingin atau air panas. Pemberian air dengan takaran 1 takar beras berbanding 2 takar air, atau bisa memakai jari telunjuk, setara 2 ruas jari telunjuk.



Langkah terakhir yaitu menekan tombol cook atau memasak, untuk memulai proses memasak nasinya. Jangan lupa colokan kabel sudah tersambung dengan listrik. Untuk mencolokkan kabel pada listrik, anak harus didampingi orang tua, pastikan keadaan tangannya kering, dan tidak ada kabel yang terkelupas.

#### d. Hasil olahan nasi

Beberapa hasil olahan nasi diantaranya:

##### 1) Nasi Kuning



**Nasi kuning** adalah makanan khas Indonesia. Makanan ini terbuat dari beras yang dimasak bersama dengan kunyit serta santan dan rempah-rempah. Dengan ditambahkan bumbu-bumbu dan santan, nasi kuning memiliki rasa yang lebih gurih daripada nasi putih. Nasi kuning adalah salah satu variasi dari nasi putih yang sering digunakan sebagai tumpeng. Nasi kuning biasa disajikan dengan bermacam lauk-pauk khas Indonesia.

## 2) Nasi Arem-arem



**Arem-arem** khas Jawa Tengah bentuknya seperti lemper tapi terbuat dari beras, isinya sambal tempe, ayam atau daging. Kamu dapat ganti beras dengan **nasi** putih sisa.

## 3) Nasi Uduk



Nasi Uduk adalah nama makanan yang terbuat dari bahan dasar nasi putih yang diaron dan dikukus dengan santan, serta dibumbui dengan pala, kayu manis, jahe, daun serai dan merica.

### e. Prosedur membuat nasi arem-arem

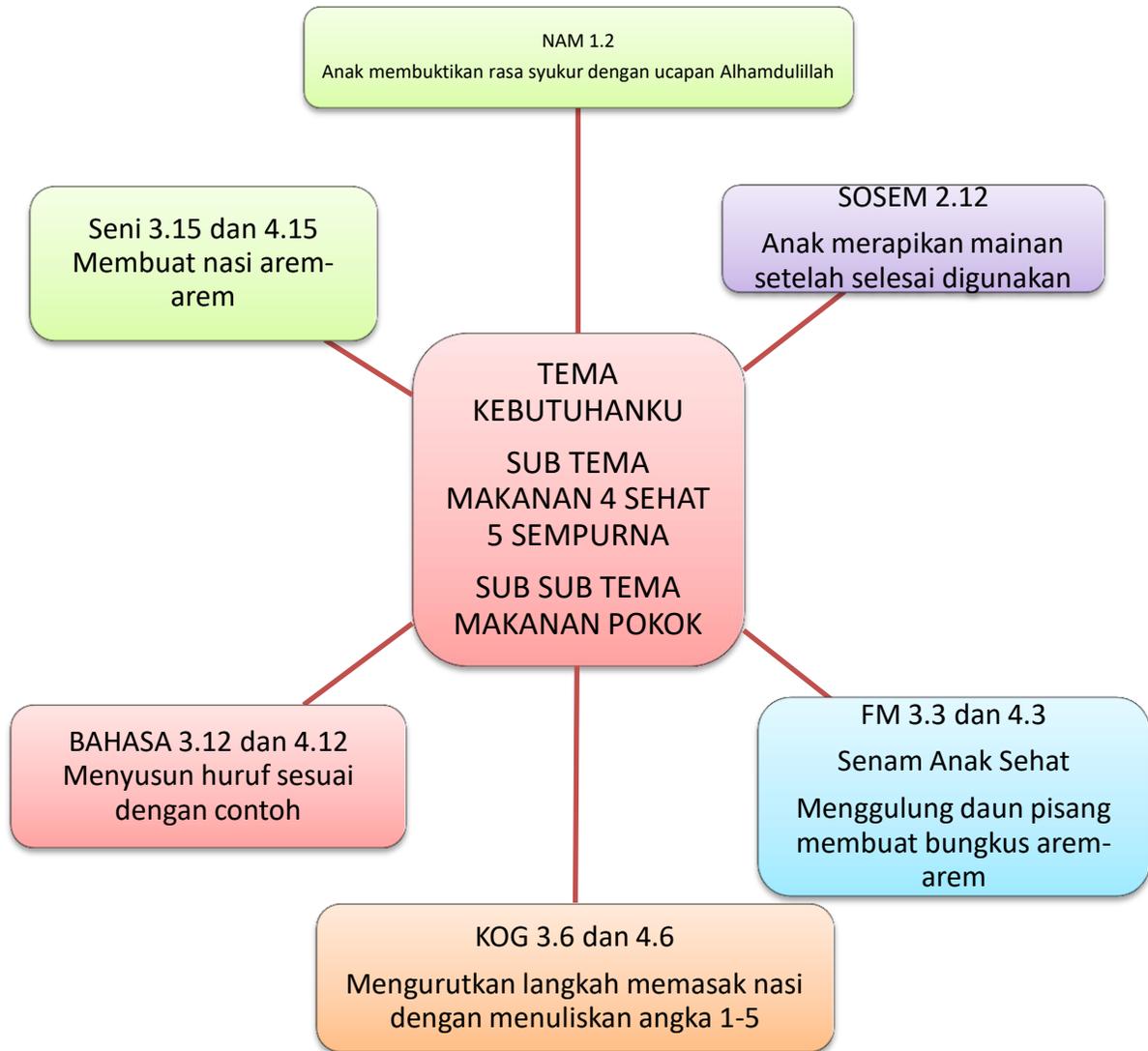
- Siapkan daun pisang, tusuk lidi, nasi uduk, ( sambal tempe, ayam suwir, atau daging, tergantung selera )



- Ambil 1 daun pisang
- Letakkan nasi di atas daun pisang
- Letakkan lauk diatas nasi, kemudian gulung
- Beri tusuk lidi pada kedua sisinya agar rapat
- Kukus sampai matang



## F. PETA KEGIATAN



### DESKRIPSI

#### 1. KEGIATAN 1

Pada kegiatan 1 anak mengurutkan langkah memasak nasi menggunakan magic com  
Langkah kegiatan:

- Anak mengamati slide powerpoint dari bu guru
- Anak menanya hal yang belum diketahuinya
- Anak mengumpulkan informasi dari diskusi
- Anak menalar dengan memperhatikan LKPD nya
- Anak mengkomunikasikan melalui tulisan angka 1-5 di bawah gambar yang tepat

#### 2. KEGIATAN 2

Pada kegiatan 2 anak menyusun huruf dari potongan kertas lipat sesuai contoh  
Langkah kegiatan :

- Anak mengamati alat dan bahan
- Anak menanya hal yang belum diketahuinya
- Anak mengumpulkan informasi dari diskusi
- Anak menalar dengan memperhatikan LKPD nya
- Anak mengkomunikasikan melalui menyusun huruf sesuai contoh

#### 3. KEGIATAN 3

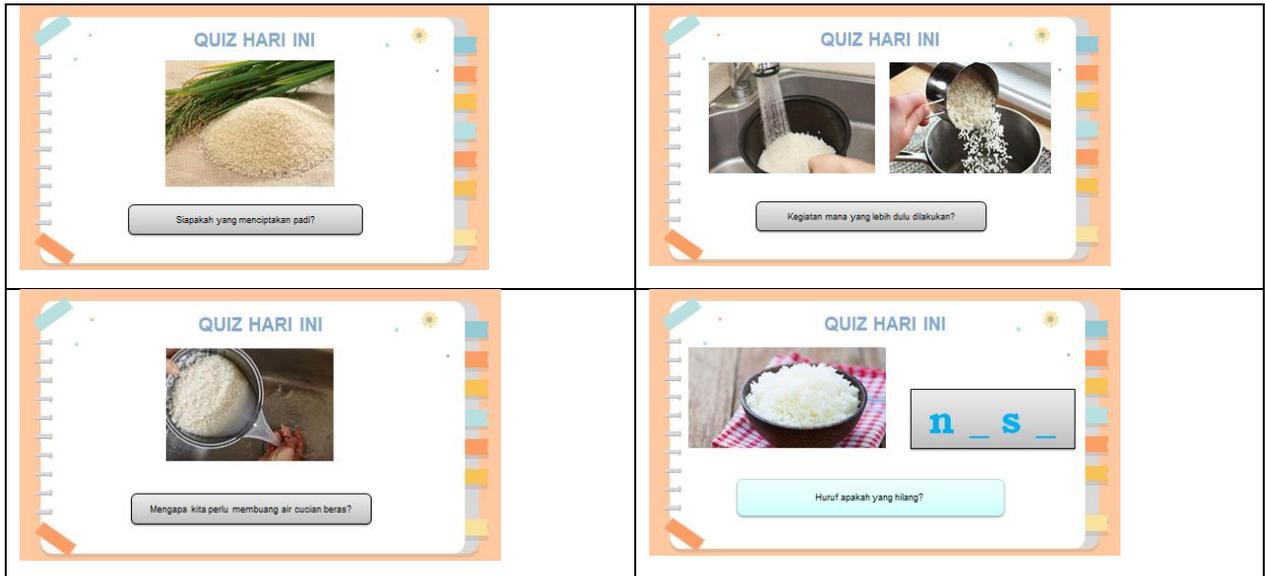
Pada kegiatan 3 anak membuat nasi arem-arem

- Anak mengamati demonstrasi guru tentang cara membuat arem-arem

- b. Anak menanya hal yang belum diketahuinya
- c. Anak mengumpulkan informasi dari diskusi
- d. Anak menalar dengan memperhatikan alat dan bahan
- e. Anak mengkomunikasikan melalui kegiatan membuat arem-arem

**G. EVALUASI**

Untuk mengukur sejauh mana keberhasilan dari kegiatan di atas, pendidik menggunakan melakukan Tanya jawab seputar kegiatan yang sudah dilakukan melalui quiz.



# MEDIA

# PEMBELAJARAN

## MEDIA PEMBELAJARAN 1

Nama Instansi : TK AL HIDAYAH NGEBRAK

Kelompok : A

Usia : 4-5 Tahun

Tema : Kebutuhanku

Sub Tema	Kegiatan Pembelajaran	Media	Analisis	
			TPACK	Aspek perkembangan
Makanan 4 sehat 5 sempurna	Mengurutkan langkah memasak nasi menggunakan magic com	<p>1. Powerpoint</p> 	Laptop	KOG 3.6 dan 4.6 Melalui kegiatan mengurutkan langkah memasak nasi memakai magic com anak mampu menganalisis urutan dengan menuliskan angka 1-5 pada lingkaran LKPD dengan benar. (C4, STEAM dan HOTs)

## MEDIA PEMBELAJARAN 2

Nama Instansi : TK AL HIDAYAH NGEBRAK

Kelompok : A

Usia : 4-5 Tahun

Tema : Kebutuhanku

Sub Tema	Kegiatan Pembelajaran	Media	Analisis	
			TPACK	Aspek perkembangan
Makanan 4 sehat 5 sempurna	Menyusun huruf pada kata LKA	<p>1. Kartu huruf</p>  <p>2. Gambar nasi, beras, dan arem</p>   	Laptop	<p>Ba 3.12 dan 4.12 Anak mampu <b>menyusun</b> huruf menjadi kata nasi, beras, arem, melalui LKPD dengan benar. (C6, HOTS)</p>

### MEDIA PEMBELAJARAN 3

Nama Instansi : TK AL HIDAYAH NGEBRAK

Kelompok : A

Usia : 4-5 Tahun

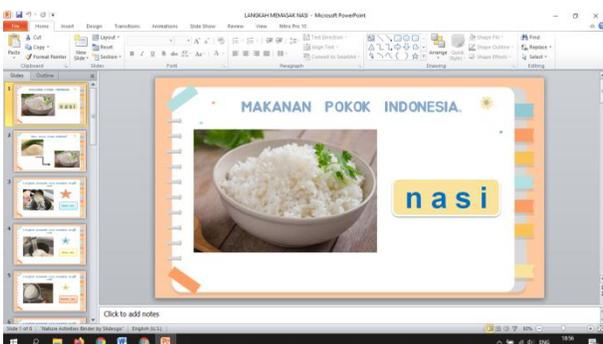
Tema : Kebutuhanku

Sub Tema	Kegiatan Pembelajaran	Media	Analisis	
			TPACK	Aspek perkembangan
Makanan 4 sehat 5 sempurna	Membuat nasi arem-arem	1. Nasi Arem nyata 	Laptop	FM 3.3 dan 4.3 Anak mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang dalam proses membungkus arem-arem dengan rapi. (P4, HOTs, )  Seni 3.15 dan 4.15 Anak mampu <b>membuat</b> variasi makanan berbahan dasar nasi melalui kegiatan membuat arem-arem dengan benar (C6, STEAM dan HOTs ).

Video jenis makanan pokok



Powerpoint



**LEMBAR  
KERJA  
PESERTA  
DIDIK**

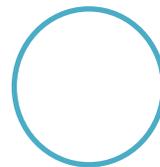
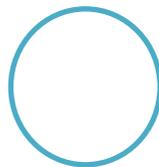
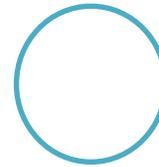
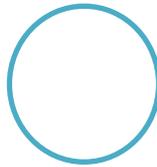
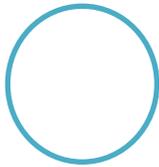
## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

NAMA :

HARI/TANGGAL :

TEMA / SUB TEMA : Kebutuhanku / Makanan 4 sehat 5 sempurna

KEGIATAN : Mengurutkan cara menanak nasi menggunakan magic com dengan memberi angka pada lingkaran di bawah gambar



Nilai				Ttd Guru	Ttd Orang Tua
BB	MB	BSH	BSB		

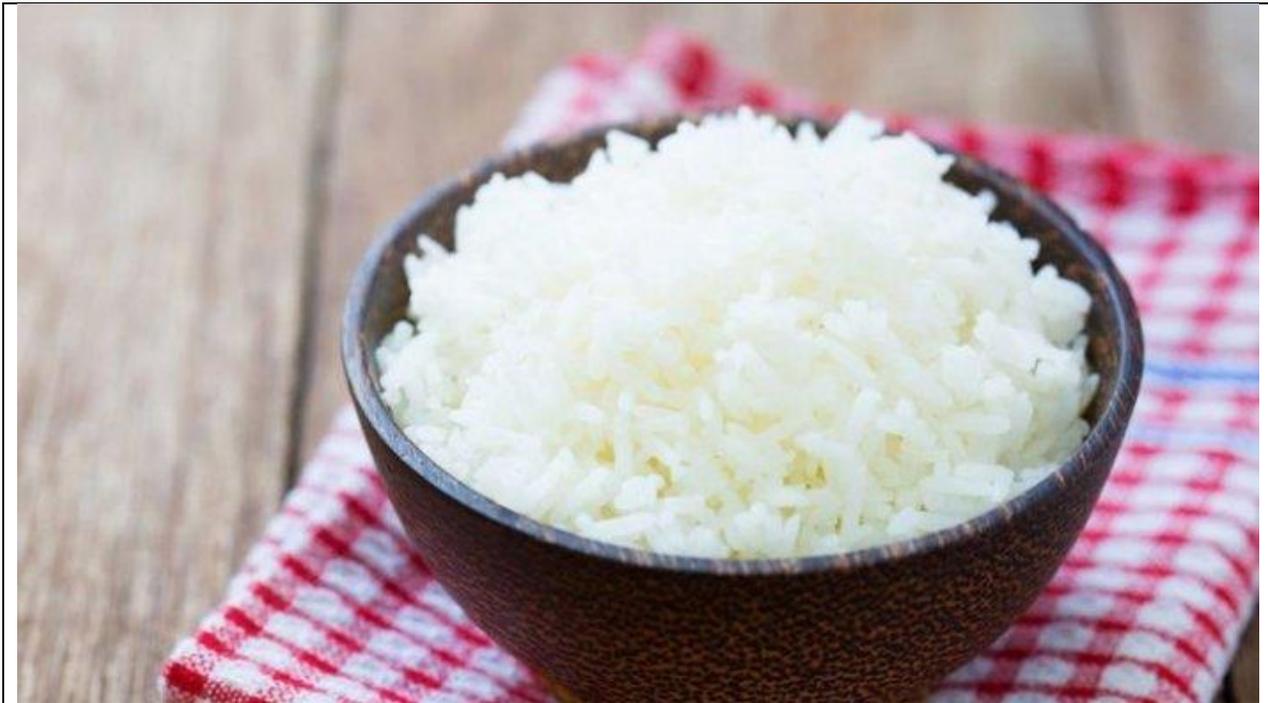
## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

NAMA :

HARI/TANGGAL :

TEMA / SUB TEMA : Kebutuhanku / Makanan 4sehat 5 sempurna

KEGIATAN : Menyusun Kartu huruf membentuk kata Nasi



<b>n</b>	<b>a</b>	<b>s</b>	<b>i</b>

Nilai				Ttd Guru	Ttd Orang Tua
BB	MB	BSH	BSB		

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

NAMA :

HARI/TANGGAL :

TEMA / SUB TEMA : Kebutuhanku / Makanan 4sehat 5 sempurna

KEGIATAN : Menyusun Kartu huruf membentuk kata beras



<b>b</b>	<b>e</b>	<b>r</b>	<b>a</b>	<b>s</b>

Nilai				Ttd Guru	Ttd Orang Tua
BB	MB	BSH	BSB		

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

NAMA :

HARI/TANGGAL :

TEMA / SUB TEMA : Kebutuhanku / Makanan 4sehat 5 sempurna

KEGIATAN : Menyusun Kartu huruf membentuk kata arem



**a**

**r**

**e**

**m**

Nilai				Ttd Guru	Ttd Orang Tua
BB	MB	BSH	BSB		

**PENILAIAN  
BERBASIS  
HOTS**





## RUBRIK PENILAIAN

NO	INDIKATOR CAPAIAN	TINGKAT KEMAMPUAN ANAK			
		BB	MB	BSH	BSB
1.	Anak mampu <b>membuktikan</b> rasa syukur atas nikmat Alloh melalui ucapan alhamdulillah dengan benar (A5, HOTs, NAM )	Anak belum mampu <b>membuktikan</b> rasa syukur atas nikmat Alloh	Anak mampu <b>membuktikan</b> rasa syukur atas nikmat Alloh melalui ucapan alhamdulillah dengan bimbingan bu guru	Anak mampu <b>membuktikan</b> rasa syukur atas nikmat Alloh melalui ucapan alhamdulillah dengan benar tapi tidak khusyu'	Anak mampu <b>membuktikan</b> rasa syukur atas nikmat Alloh melalui ucapan alhamdulillah dengan benar dan khusyu'
2.	Anak mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang dalam proses membungkus arem-arem dengan rapi. (P4, HOTs, )	Anak belum mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang	Anak mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang dengan bantuan bu guru	Anak mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang tapi belum rapi	Anak mampu <b>menciptakan</b> bentuk dengan kreasi sendiri menggunakan daun pisang dengan rapi
3.	Anak mampu <b>mempraktekkan</b> gerakan senam "aku anak sehat" melalui contoh video dengan benar ( P3, LOTs)	Anak tidak mengikuti senam sama sekali	Anak mampu mengikuti gerakan senam dengan dorongan bu guru (gerakan masih dibetulkan bu guru )	Anak mampu mengikuti gerakan senam tapi masih belum sesuai dengan contoh di video (hanya mengikuti teman)	Anak mampu mempraktekkan gerakan senam dengan benar sesuai dengan contoh di video
4.	Anak mampu <b>menuliskan</b> angka 1-5 sesuai langkah memasak nasi melalui analisis gambar pada LKPD. (C1, LOTs)	Anak menuliskan langkah dengan bantuan bu guru	Anak mampu menuliskan langkah sendiri tapi masih kurang tepat	Anak mampu menuliskan urutan langkah dengan benar tapi tulisan masih ada yang terbalik / belum sempurna	Anak mampu menuliskan urutan langkah memasak nasi dengan benar dan tulisan juga benar
5.	Anak mampu <b>menyusun</b> huruf menjadi kata nasi, beras, arem, melalui LKPD dengan benar. (C6, HOTs)	Anak menyusun huruf dengan bantuan bu guru	Anak mampu menyusun 1 kata sendiri dengan tepat	Anak mampu menyusun 2 kata sendiri dengan tepat	Anak mampu menyusun 3 kata sendiri dengan tepat
6.	Anak mampu <b>membuktikan perilaku</b> untuk mencerminkan sikap bertanggungja	Anak belum mampu <b>membuktikan</b> perilaku untuk mencerminkan sikap	Anak mampu <b>membuktikan</b> perilaku untuk mencerminkan sikap bertanggung	Anak mampu <b>membuktikan</b> perilaku untuk mencerminkan sikap bertanggungja	Anak mampu <b>membuktikan</b> perilaku untuk mencerminkan sikap bertanggungjawab

	wab dalam merapikan mainan (A5, HOTs)	bertanggungjawab dalam merapikan mainan	jawab dalam merapikan mainan dengan bantuan bu guru	wab dalam merapikan mainan tapi masih belum pada tempatnya	dalam merapikan mainan dengan tepat
7.	Anak mampu <b>membuat</b> variasi makanan berbahan dasar nasi melalui kegiatan membuat arem-arem dengan benar (C6, STEAM dan HOTs ).	Anak belum mampu membuat arem-arem sama sekali	Anak membuat arem-arem dengan bantuan bu guru	Anak dapat membuat arem-arem tapi membungkusnya masih belum rapi	Anak dapat membuat arem-arem dan membungkusnya dengan rapi

### LEMBAR HASIL KARYA

Kelompok : A / 4-5 tahun

Hari / Tanggal :

NO	NAMA ANAK	HASIL KARYA	HASIL PENGAMATAN	INDIKATOR YANG DICAPAI
1.				
2.				

## LEMBAR UNJUK KERJA

Kelompok : A / 4-5 tahun

Hari / Tanggal :

NO	NAMA ANAK	UNJUK KERJA	HASIL PENGAMATAN	INDIKATOR YANG DICAPAI
1.				
2.				

### CATATAN ANEKDOT ( dalam buku sekolah )

Nama Anak :

Kelompok : A / 4-5 tahun

Hari/Tanggal	Waktu	Tempat Kejadian	Peristiwa/ Perilaku	KD dan Indikator

## DAFTAR PUSTAKA

Dadan Suryana dan Nenny Mahyudin, 2014, *Dasar-dasar Pendidikan TK*, Universitas Terbuka

Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, 2018, *Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Hapidin, Dr, 2019, *Asesmen Perkembangan Anak Usia Dini*, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia Nomor 137 Tahun 2014*.2015

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia Nomor 146 Tahun 2014*.2015

Krismarsanti, Ermina, 2015, *Membaca Cerita Bergambar*, Intan Pariwara

Nurani, Yuliani. 2019. *Pendekatan Pembelajaran di Lembaga Paud*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

<http://pancuran-air.blogspot.com/2011/04/makanan-pokok-masyarakat-indonesia.html> diakses tanggal 26 Juli 2021

<https://bacaterus.com/cara-memasak-nasi-di-magic-com-agar-tidak-lembek/> diakses tanggal 26 Juli 2021

<https://bacaterus.com/cara-memasak-nasi-di-magic-com-agar-tidak-lembek/> diakses tanggal 26 Juli 2021

<https://inkuiri.com/site/olx.co.id/rumah-tangga/makanan-minuman/herjiyanti-nasi-karakter-box-bento.5aac2ffd33d203f7048eb5c7f1e76b4b2b1a2919.id> diakses tanggal 26 Juli 2021

<https://www.tokopedia.com/genorez/sendok-nasi-plastik-atau-centong-nasi-plastik> diakses tanggal 26 Juli 2021

<https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/292560-1625055903.pdf> diakses 22 Juli 2021

<https://jogja.tribunnews.com/2018/02/19/respons-otak-yang-bikin-orang-indonesia-ketagihan-nasi-putih> diakses tanggal 26 Juli 2021

<https://lifestyle.kompas.com/read/2020/03/06/110001220/dari-6-jenis-makanan-pokok-indonesia-ini-mana-yang-paling-sehat?page=all> diakses tanggal 26 Juli 2021

<https://mazmuiz.blogspot.com/2015/04/cara-memasak-nasi-putih-yang-enak.html> diakses tanggal 26 Juli 2021

<https://sajiansedap.grid.id/read/102341828/selama-ini-kita-salah-cara-mencuci-beras-seperti-ini-justru-membuat-vitaminnya-mudah-hilang-terbawa-air?page=all> diakses tanggal 26 Juli 2021

<https://sajiansedap.grid.id/read/102696611/cara-mencuci-beras-yang-benar-dijamin-bersih-tapi-vitaminnya-tidak-hilang-selama-ini-anda-salah?page=all> diakses tanggal 26 Juli 2021

<http://www.dapurkobe.co.id/ayam-suwir> diakses 6 agustus 2021

<https://www.kompas.com/food/read/2021/05/30/111200375/4-cara-simpan-daun-pisang-agar-awet-sisa-bikin-garang-asem-?page=all> diakses 6 agustus 2021

<https://my-best.id/117646> diakses 6 agustus

<http://anyflip.com/mngxq/fuwc/basic> diakses 6 agustus

<https://www.google.com/search?q=NASI+DIKUKUS+DI+DANDANG&sxsrf=ALeKk03duXmI1PNEwQIL4XChzLbXKZU2iQ:1628231362414&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj2> diakses 6 Agustus

[https://id.wikipedia.org/wiki/Nasi\\_kuning\\_\(Indonesia\)](https://id.wikipedia.org/wiki/Nasi_kuning_(Indonesia)) diakses 6 Agustus

[https://id.wikipedia.org/wiki/Nasi\\_uduk](https://id.wikipedia.org/wiki/Nasi_uduk) diakses 6 Agustus

<https://cookpad.com/id/resep/183787-arem-arem-nasi-jateng> diakses 6 Agustus

<https://sweetrip.id/kuliner/resep-ayam-suwir-pedas-untuk-kamu-yang-malas-ribet/> diakses 6 Agustus

<https://bobo.grid.id/read/082786024/pengertian-organ-gerak-aktif-dan-pasif-pada-hewan-dan-manusia-materi-kelas-5-sd-tema-1?page=all> diakses 6 Agustus 2021

<https://www.alodokter.com/nutrisi-dan-kalori-nasi-putih-serta-fungsinya-bagi-tubuh> diakses 6 Agustus 2021