

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN PULO 07 PAGI  
Kelas / Semester : V (Lima) / Ganjil  
Tema : Sehat itu Penting  
Sub Tema : Pola Hidup Sehat (Sub tema 2)  
Pembelajaran ke : 3 (Tiga)  
Alokasi waktu : 2 JP (2 x 35 Menit)

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat menyebutkan 3 nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh melalui tanya jawab.
2. Siswa dapat mengelompokkan makanan berdasarkan kandungan nutrisinya melalui pengamatan.
3. Siswa dapat membuat menu makanan bergizi seimbang melalui presentasi.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	Kegiatan	Waktu	Metode
1.	<p><b>Kegiatan Awal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa memberi salam kepada guru</li><li>• Siswa mempersiapkan buku dan alat tulis</li><li>• Siswa dan guru berdoa bersama sebelum memulai pembelajaran.</li><li>• <b>Presensi:</b> Guru memeriksa kehadiran siswa</li><li>• <b>Motivasi:</b> Guru mengajak siswa untuk melakukan tepuk protokol kesehatan. Guru mengingatkan siswa untuk selalu melaksanakan protokol kesehatan.</li><li>• <b>Apersepsi:</b> Guru melakukan tanya jawab terkait materi yang sudah dipelajari sebelumnya yaitu tentang proses pencernaan dan cara menjaga kesehatan sistem pencernaan manusia. Siswa bersama guru menyanyikan lagu “Ayo Menjaga Kesehatan” dengan nada lihat kebunku. <i>Ayo semua jaga kesehatan</i> <i>Mencuci tangan yang baik dan benar.</i> <i>Tidur yang cukup janganlah begadang</i> <i>Minum air putih, makan yang seimbang</i></li><li>• Siswa melakukan tanya jawab terkait lagu yang dinyanyikan, seperti berapa banyak kebutuhan air minum kita dalam sehari, lalu makanan yang seimbang itu yang seperti apa? Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari itu, yaitu untuk memahami kebutuhan gizi seimbang, dan membuat menu yang mengandung gizi seimbang.</li></ul>	5 menit	Tanya Jawab, Demonstrasi

2.	<p><b>Kegiatan Inti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa memperhatikan benda yang ditunjukkan oleh guru. Ada replika buah, sayur, sosis, dan lain-lain.</li> <li>• Siswa melakukan tanya jawab dengan guru terkait kandungan nutrisi dalam makanan yang ditunjukkan oleh guru, serta manfaatnya bagi tubuh.</li> <li>• Siswa mengamati gambar 1 porsi makanan seimbang yang ditunjukkan guru.</li> <li>• Siswa melakukan tanya jawab terkait gambar, makanan apa saja yang ada di dalam 1 porsi tersebut. Mana saja yang mengandung karbohidrat, mana yang mengandung protein, mana yang mengandung vitamin.</li> <li>• Siswa mengerjakan LKS yang berupa gambar sebuah piring kosong yang sudah diberi tanda untuk meletakkan nasi, lauk, sayur, dan buah.</li> <li>• Siswa menempelkan lauk, sayur, dan buah yang mereka sukai ke dalam piring kosong tersebut sesuai tanda.</li> <li>• Siswa mempresentasikan hasil dari menu makanan yang telah mereka buat.</li> <li>• Guru memberikan tanggapan terkait presentasi yang dilakukan siswa.</li> </ul>	60 menit	Tanya jawab, Pengamatan, Presentasi, Pemberian tugas
3.	<p><b>Kegiatan Akhir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa bersama guru melakukan refleksi terkait pembelajaran yang sudah dilakukan serta membuat kesimpulan dari apa yang sudah dipelajari.</li> <li>• Guru mengingatkan agar pembelajaran hari ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>• Guru menyampaikan materi pelajaran untuk pertemuan selanjutnya.</li> <li>• Siswa memberi salam penutup</li> </ul>	5 menit	

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

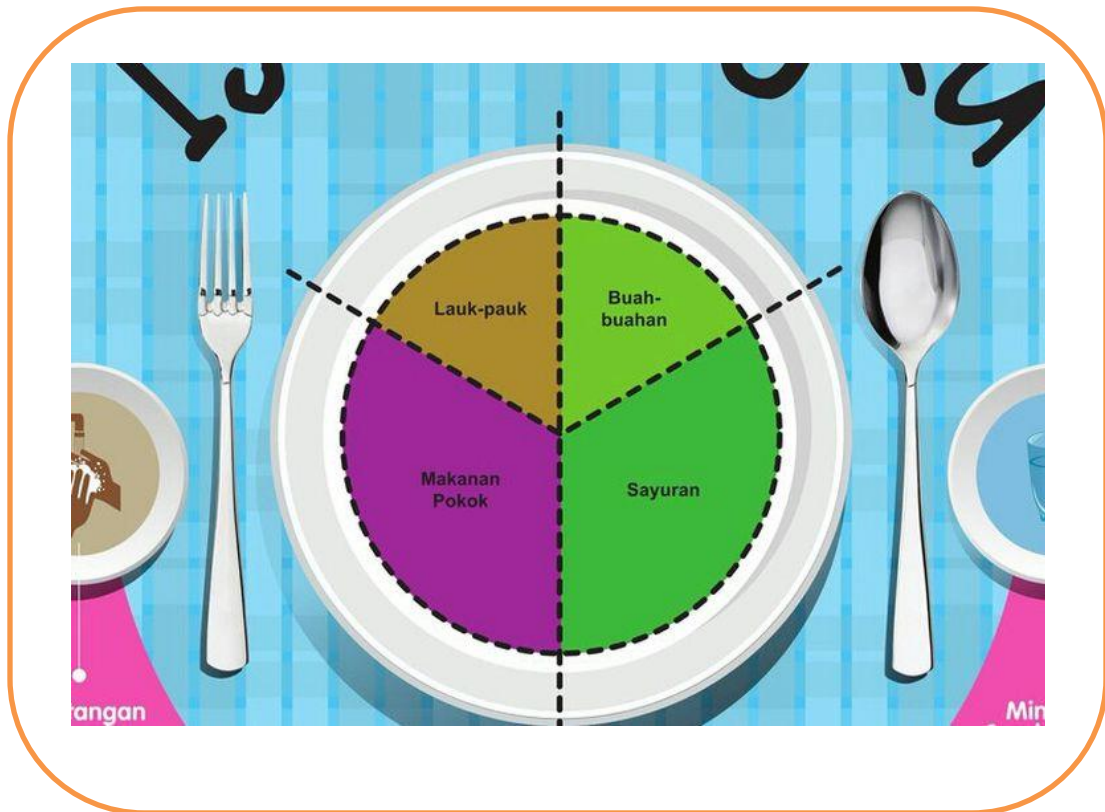
Indikator penilaian	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen
1. Siswa dapat menyebutkan 3 nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh melalui tanya jawab.	Tes lisan	Lembar pertanyaan	Terlampir
2. Siswa dapat mengelompokkan makanan berdasarkan kandungan nutrisinya melalui pengamatan.	Tes tertulis	Soal Isian	Terlampir
3. Siswa dapat membuat menu makanan bergizi seimbang melalui presentasi	Non tes	Rubrik Penilaian	Terlampir

## Lampiran 1: LKS

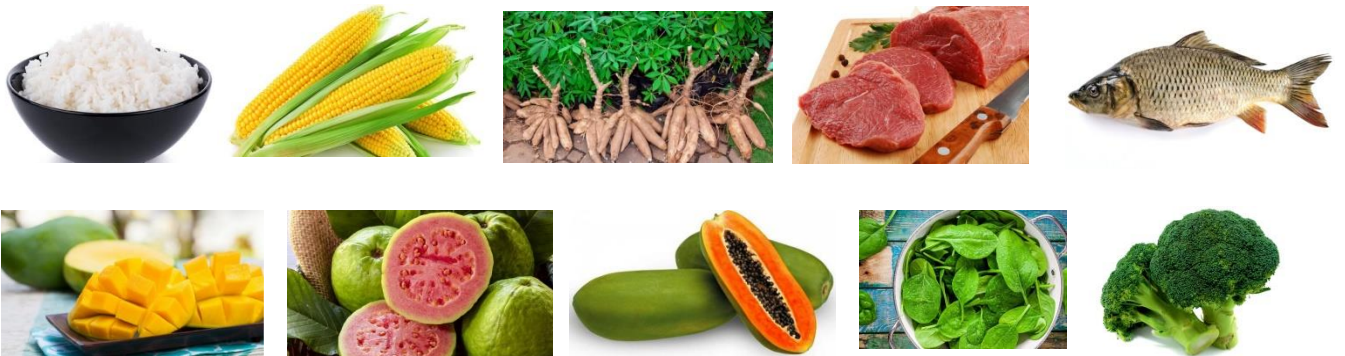
### Lembar Kerja Siswa

#### Petunjuk Pengerjaan:

1. Perhatikan gambar piring berikut!
2. Isilah bagian-bagian yang diberi tanda pada piring tersebut dengan 1 makanan yang sesuai. Pilihlah makanan yang kamu sukai sehingga piring tersebut penuh dengan makanan yang bergizi seimbang!
3. Presentasikan menu yang telah kamu buat dan jelaskan kandungan nutrisi serta manfaatnya bagi tubuh kita!



Gambar makanan:



## Lampiran 2: Rubrik Penilaian

Siswa dapat membuat menu makanan bergizi seimbang melalui presentasi!

No	Hal yang dinilai	Skor	Keterangan
1	Pengerjaan LKS	3	Jika semua makanan diletakkan di tempat yang sesuai dengan jenisnya
		2	Jika ada 1-2 makanan diletakkan tidak sesuai dengan jenisnya
		1	Jika ada 3 atau lebih makanan diletakkan tidak sesuai dengan jenisnya
2	Presentasi	3	Jika pada saat presentasi dapat menjelaskan semua kandungan gizi dalam makanannya serta manfaatnya dengan benar.
		2	Jika pada saat menjelaskan ada 1-2 kandungan dan manfaatnya yang salah
		1	Jika pada saat menjelaskan ada 3 atau lebih kandungan dan manfaatnya yang salah

Skor total: jumlah skor x 100: 6

## Lampiran 3: Soal Isian

Siswa dapat mengelompokkan makanan berdasarkan kandungan nutrisinya melalui pengamatan.

Perhatikan nama-nama makanan berikut ini, lalu kelompokkan makanan tersebut berdasarkan kandungan nutrisinya.

- |                   |                   |                         |
|-------------------|-------------------|-------------------------|
| 1. <b>Jagung</b>  | 6. <b>Sate</b>    | 11. <b>Apel</b>         |
| 2. <b>Papaya</b>  | 7. <b>Brokoli</b> | 12. <b>Mie</b>          |
| 3. <b>Alpukat</b> | 8. <b>Jeruk</b>   | 13. <b>Susu</b>         |
| 4. <b>Tempe</b>   | 9. <b>Nasi</b>    | 14. <b>Bayam</b>        |
| 5. <b>Roti</b>    | 10. <b>Ikan</b>   | 15. <b>Daging merah</b> |

Protein

Karbohidrat

Vitamin

Skor total Jumlah benar x 2 : 3

### **Lampiran 3: Lembar Pertanyaan**

Siswa dapat menyebutkan 3 nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh melalui tanya jawab.

Sebutkan 3 nutrisi yang setiap hari dibutuhkan oleh tubuh!

Jawab: \_\_\_\_\_

Mengetahui,  
Kepala SD Pulo 07 Pagi

Sitti Asmah, S.Pd.,SD.  
NIP. 196312311986032104

Jakarta, 6 Januari 2021  
Guru Kelas

Zulfan Hartadi, S.Pd.  
NIP. 199201312019031009