

RENCANA PELAKSAAAN PEMBELAJARAN

Sehat Itu Penting

Pencernaanku Sehat

Disusun oleh Yuhana, S.Pd.SD

SDN DUREN JAYA V

KOTA BEKASI



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SIMULASI MENGAJAR CGP

SATUAN PENDIDIKAN : SDN DUREN JAYA V
KELAS/SEMESTER : 5/1
TEMA : SEHAT ITU PENTING
SUB TEMA : PENCERNAANKU SEHAT
PEMBELAJARAN : 1
ALOKASI WAKTU : 2 JP

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan memperhatikan contoh, siswa dapat menunjukkan mana yang termasuk makanan/minuman sehat dan mana yang termasuk makanan/minuman tidak sehat dengan tepat.
2. Dengan bertanya jawab, siswa dapat menganalisis ciri makanan/minuman yang sehat dan ciri makanan/minuman yang tidak sehat dengan tepat.
3. Dengan berdiskusi, siswa , siswa dapat menyeleksi mana yang termasuk makanan/minuman sehat dan mana yang termasuk makanan/minuman tidak sehat dengan tepat.
4. Dengan bimbingan guru, siswa dapat menyimpulkan bagaimana cara menjaga kesehatan pencernaan melalui asupan makanan/minuman dengan benar

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alat dan Media
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan pembukaan dengan salam, menyapa siswa, berdo'a, serta mengecek kehadiran siswa2. Menyanyikan lagu nasional " Hari Merdeka"3. Melakukan apersepsi melalui tanya jawab tentang materi materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.4. Menyampaikan tujuan pembelajaran dan langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan.	-

<p style="text-align: center;">Kegiatan Inti</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa memperhatikan makanan dan minuman yang dibawa dan disajikan oleh guru 2. Siswa diminta untuk menunjuk mana yang termasuk makanan sehat dan mana yang termasuk makanan tidak sehat 3. Siswa bertanya jawab dengan guru tentang ciri-ciri makanan sehat dan makanan tidak sehat berdasarkan pengelompokan tadi ; <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengapa makanan-makanan ini termasuk makanan sehat? Apa yang terkandung di dalam makanan-makanan ini ? ✓ Mengapa makanan-makanan ini termasuk makanan tidak sehat? Apa yang terkandung di dalam makanan-makanan ini ? 4. Siswa dibimbing guru untuk menulis hasil analisisnya tentang ciri makanan sehat dan tidak sehat pada LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) 5. Siswa membentuk kelompok kecil dan diminta bekerja sama menyeleksi makanan yang dibawanya, mana yang termasuk makanan sehat dan mana yang termasuk makanan tidak sehat. 6. Siswa juga berdiskusi tentang bagaimana cara menjaga kesehatan pencernaan melalui asupan makanan. 7. Siswa menulis hasil diskusi pada LKPD masing-masing. 8. Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya. 9. Siswa diberikan penguatan atas kesimpulan hasil diskusi yang sudah dilakukan 	<p>Bebagai jenis makanan dan minuman seperti;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sayuran 2. Buah-buahan 3. Lauk pauk (tempe, tahu, ikan, ayam) 4. Susu 5. Makanan dengan bubuk cabe yang banyak seperti maklor 6. Makanan dengan banyak saos 7. Mie instan 8. Makanan ringan dengan penguat rasa 9. Minuman bersoda 10. Minuman ringan dengan warna mencolok
---	--	---

Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyimpulkan materi yang telah dikaji bersama dengan bimbingan guru. 2. Siswa meakukan refleksi pembelajaran dengan bimbingan guru. 3. Siswa mengerjakan soal evaluasi. 4. Doa penutup pembelajaran. 	
-------------------------	--	--

C. PENILAIAN

Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
Observasi	Tes Tulis	Unjuk kerja

Mengetahui,
Kepala SDN DUREN JAYA V



Bekasi, Oktober 2021
Guru Kelas 5

Yuhana, S.Pd.SD
NIP. 198407012019022001

The page features a dark blue border decorated with various colorful, hand-drawn elements. These include stars in white, yellow, and red; abstract shapes in green, yellow, and blue; and swirling patterns in blue and red. The central content is on a white background.

Lampiran

- 1. Instrumen Evaluasi**
- 2. Kisi-kisi dan Butir Soal Evaluasi**
- 3. Lembar Kerja Peserta Didik**
- 4. Bahan Ajar**

INSTRUMEN PENILAIAN KELAS V B SDN DUREN JAYA V

1. Penilaian Pengetahuan/Kognitif

No.	Nama Siswa	Nilai
1	ADE KHRISNA	
2	AHMAD BANGKIT RIYADI	
3	ALIYA KHAROMATUL HAYA	
4	AMINUDDIN	
5	ARFA DONIARTO	
6	DUTA ARYA	
7	FAIRUZ ALISHA	
8	FATHAN ALFARDZI	
9	IQLIMQ SYAQINA	
10	JANEETA KHAIRANA	
11	KAYLA PUTRI	
12	LEONARD DAVIN	
13	MAHARAYA MUTIARA	
14	MEGA NUR CAHYATI	
15	MILFA MILANI	
16	M. ALIF MAULIDI	
17	M. RADITYA	
18	M. ZAKI FADHLAN	
19	NABILA LAILATUS SYARIFAH	
20	NAJWA PUTRI SATORI	
21	NAZRIELSYAHPUTRA	
22	RESTU AKAS PANDEGA	
23	RIZKI AL FIANSYAH	
24	SHEILA NUR DWI	
25	WIDIYA RAHMADANI	
26	WIYONA ABIGAIL	

$$\text{Nilai Siswa} = \frac{\text{total skor yang diperoleh}}{\text{total skor maksimal}} \times 100$$

2. Penilaian Keterampilan/Psikomotor

Menunjukkan mana yang termasuk makan sehat dan mana makanan yang tidak sehat

A. Rubrik Penilaian

Kriteria	Skor 4 (Sangat baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup baik)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)	Skor Maks
Menunjuk makanan sehat dengan tepat	Dapat menunjukan semua contoh makanan sehat yang dibawa dengan tepat	Dapat menunjukan sekurangnya 3 contoh makanan sehat dengan tepat	Dapat menunjukan sekurangnya 2 contoh makanan sehat dengan tepat	Hanya Dapat menunjukan kurang dari 2 contoh makanan sehat dengan tepat	4
Menunjuk makanan tidak sehat dengan tepat	Dapat menunjukan semua contoh makanan tidak sehat yang dibawa dengan tepat	Dapat menunjukan sekurangnya 3 contoh makanan tidak sehat dengan tepat	Dapat menunjukan sekurangnya 2 contoh makanan tidak sehat dengan tepat	Hanya Dapat menunjukan kurang dari 2 contoh makanan tidak sehat dengan tepat	4

$$\text{Nilai Siswa} = \frac{\text{total skor yang diperoleh}}{\text{total skor maksimal}} \times 100$$

Pedoman konversi :

86-100	Berpredikat sangat baik
71-85	Berpredikat baik
56-70	Berpredikat cukup
0-55	Berpredikat kurang

B. Lembar Penilaian

No	Nama Siswa	Menunjuk makanan sehat dengan tepat	Menunjuk makanan tidak sehat dengan tepat	Skor	Predikat
1	ADE KHRISNA				
2	AHMAD BANGKIT RIYADI				
3	ALIYA KHAROMATUL HAYA				
4	AMINUDDIN				
5	ARFA DONIARTO				
6	DUTA ARYA				
7	FAIRUZ ALISHA				
8	FATHAN ALFARDZI				
9	IQLIMQ SYAQINA				
10	JANEETA KHAIRANA				
11	KAYLA PUTRI				
12	LEONARD DAVIN				
13	MAHARAYA MUTIARA				
14	MEGA NUR CAHYATI				
15	MILFA MILANI				
16	M. ALIF MAULIDI				
17	M. RADITYA				
18	M. ZAKI FADHLAN				
19	NABILA LAILATUS SYARIFAH				
20	NAJWA PUTRI SATORI				
21	NAZRIELSYAHPUTRA				
22	RESTU AKAS PANDEGA				
23	RIZKI AL FIANSYAH				
24	SHEILA NUR DWI				
25	WIDIYA RAHMADANI				
26	WIYONA ABIGAIL				

3. Penilaian Sikap dalam berdiskusi

A. Rubrik Penilaian

Kriteria	Skor 4 (Sangat baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup baik)	Skor 1 (Perlu Bimbingan)	Skor Maks
Kerjasama dalam kelompok	Ada pembagian tugas dan Semua anggota kelompok bekerja, Semua anggota kelompok berkomunikasi dengan baik	Sebagian besar anggota kelompok bekerja, anggota kelompok berkomunikasi dengan kurang baik	Sebagian kecil anggota kelompok bekerja, anggota kelompok berkomunikasi dengan kurang baik	Sebagian kecil anggota kelompok bekerja, Tidak ada komunikasi antar anggota kelompok	4
Kejelasan informasi	Mencantumkan informasi yang rinci mengandung minimal 3 poin penjelasan	Mencantumkan informasi yang rinci mengandung 3 poin penjelasan	Mencantumkan informasi yang mengandung 2 poin penjelasan	Mencantumkan informasi yang mengandung hanya 1 poin penjelasan	4

$$\text{Nilai Siswa} = \frac{\text{total skor yang diperoleh}}{\text{total skor maksimal}} \times 100$$

Pedoman konversi :

86-100	Berpredikat sangat baik
71-85	Berpredikat baik
56-70	Berpredikat cukup
0-55	Berpredikat kurang

B. Lembar Penilaian

No	Nama Siswa	Kerjasama dalam kelompok	Kejelasan Informasi	Skor	Predikat
1	ADE KHRISNA				
2	AHMAD BANGKIT RIYADI				
3	ALIYA KHAROMATUL HAYA				
4	AMINUDDIN				
5	ARFA DONIARTO				
6	DUTA ARYA				
7	FAIRUZ ALISHA				
8	FATHAN ALFARDZI				
9	IQLIMQ SYAQINA				
10	JANEETA KHAIRANA				
11	KAYLA PUTRI				
12	LEONARD DAVIN				
13	MAHARAYA MUTIARA				
14	MEGA NUR CAHYATI				
15	MILFA MILANI				
16	M. ALIF MAULIDI				
17	M. RADITYA				
18	M. ZAKI FADHLAN				
19	NABILA LAILATUS SYARIFAH				
20	NAJWA PUTRI SATORI				
21	NAZRIELSYAHPUTRA				
22	RESTU AKAS PANDEGA				
23	RIZKI AL FIANSYAH				
24	SHEILA NUR DWI				
25	WIDIYA RAHMADANI				
26	WIYONA ABIGAIL				

KISI-KISI DAN BUTIR SOAL EVALUASI PEMBELAJARAN

Kelas	: 5	
Tema	: SEHAT ITU PENTING	
Sub Tema	: PENCERNAANKU SEHAT	
Jumlah Soal	: 5	
Bentuk/Jenis Soal	: Pilihan Ganda	
Tujuan Pembelajaran		<ol style="list-style-type: none"> 1. Dengan memperhatikan contoh, siswa dapat menunjukkan mana yang termasuk makanan/minuman sehat dan mana yang termasuk makanan/minuman tidak sehat dengan tepat. 2. Dengan bertanya jawab, siswa dapat menganalisis ciri makanan/minuman yang sehat dan ciri makanan/minuman yang tidak sehat dengan tepat. 3. Dengan berdiskusi, siswa , siswa dapat menyeleksi mana yang termasuk makanan/minuman sehat dan mana yang termasuk makanan/minuman tidak sehat dengan tepat. 4. Dengan bimbingan guru, siswa dapat menyimpulkan bagaimana cara menjaga kesehatan pencernaan melalui asupan makanan/minuman dengan benar

Indikator Pencapaian Kompetensi	Bentuk Soal	Bobot Soal	Nomor Soal	Butir Soal	Kunci Jawaban
1	PG	2	1	<p>Fairuz ditawari jajanan di pinggir jalan seperti berikut ini;</p>  <p>Karena sudah belajar tentang makanan sehat,Fairuz menolaknya. Berikut adalah alasan Fairuz menolak makanan tersebut, kecuali:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Makanan tersebut mengandung banyak saos yang kurang baik untuk pencernaan b. Makanan tersebut mengandung banyak penyedap rasa c. Makanan tersebut harganya mahal 	C

					d. Makanan tersebut belum tentu higienis/bersih	
2	Menganalisis ciri makanan/minuman yang sehat dan ciri makanan yang tidak sehat	PG	2	2	<p>Bu Ana suka mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung serat. Bu Ana juga suka makan makanan yang mengandung protein tinggi dan sedikit lemak. Menu makanan sehat yang cocok Bu Ana yaitu...</p> <ol style="list-style-type: none"> Mie instan, semur daging, apel Roti, sosis bakar, kebab, minuman bersoda Nasi, ayam goreng, burger, kentang Tempe, ikan bakar, sayur kangkung, jeruk 	D
3	Menyeleksi mana yang termasuk makanan/minuman sehat dan mana yang termasuk makanan/minuman tidak sehat	PG	2	3	<p>Banyak sekali jajanan yang dijual di kantin sekolah. Ada;</p> <ol style="list-style-type: none"> Seblak pedas Mie instan Gorengan Nasi uduk Es krim Roti Susu Air mineral <p>Makanan dan minuman yang aman dipilih saat jajan adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> Roti, susu dan air mineral Susu, gorengan dan seblak pedas Gorengan dan mie instan Air mineral, seblak pedas dan roti 	A
3	Menyeleksi mana yang termasuk makanan/minuman sehat dan mana yang termasuk makanan/minuman tidak sehat	PG	3	4	<p>Alya ikut Ibu berbelanja di supermarket. Alya melihat banyak jajanan yang dijual seperti gambar di bawah ini. Ibu mengizinkan Alya memilih 3 makanan/minuman untuk dibeli.</p>  <p>1.</p>	B

2.



3.



4.



5.



6.



					<p>Makanan dan minuman yang sebaiknya dihindari Alya, yaitu;</p> <p>a. 1, 2 dan 5 b. 1, 2 dan 3 c. 3, 4 dan 6 d. 3, 4 dan 5</p>	
5	Menyimpulkan bagaimana cara menjaga kesehatan pencernaan melalui asupan makanan/minuman	PG	2	5	<p>Saat istirahat di sekolah, Ade membeli roti, permen, air mineral dan gorengan. Penjual gorengan tidak menutup dagangannya sehingga banyak alat yang hinggap di gorengan yang dijual. Ade juga memakan gorengan dengan saos yang banyak. Sepulang sekolah Ade sakit perut. Menurutmu, apa yang menyebabkan Ade sakit perut?</p> <p>a. Ade banyak makan permen. Permen terlalu manis dan tidak baik untuk kesehatan gigi b. Ade terlalu banyak minum air mineral sehingga kembung c. Ade memakan gorengan yang tidak higienis dengan banyak saos d. Ade makan roti</p>	C
Jumlah			10	5	<p>Nilai : Total Skor x 10</p>	

INSTRUMEN EVALUASI

SDN DUREN JAYA V	NAMA :.....
Kelas : 5 Tema : 4. SEHAT ITU PENTING Sub Tema : 1. PENCERNAANKU SEHAT	NILAI

A. PILIHLAH SATU JAWABAN YANG TEPAT DARI PERTANYAAN BERIKUT INI !

1. Fairuz ditawari jajanan di pinggir jalan seperti berikut ini;



Karena sudah belajar tentang makanan sehat, Fairuz menolaknya. Berikut adalah alasan Fairuz menolak makanan tersebut, **kecuali**;

- Makanan tersebut mengandung banyak saos yang kurang baik untuk pencernaan
 - Makanan tersebut mengandung banyak penyedap rasa
 - Makanan tersebut harganya mahal
 - Makanan tersebut belum tentu higienis/bersih
2. Bu Ana suka mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung serat. Bu Ana juga suka makan makanan yang mengandung protein tinggi dan sedikit lemak. Menu makanan sehat yang cocok Bu Ana yaitu...
- Mie instan, semur daging, apel
 - Roti, sosis bakar, kebab, minuman bersoda
 - Ayam goreng, kentang, kue coklat
 - Tempe, ikan bakar, sayur kangkung, jeruk
3. Arfa memperhatikan menu jajanan yang dijual di kantin sekolah, berikut ini;

- Seblak pedas
- Mie instan
- Gorengan
- Nasi uduk
- Es krim
- Roti
- Susu
- Air mineral

Makanan dan minuman yang sebaiknya dipilih Arfa saat jajan adalah

- Roti, susu dan air mineral
- Susu, gorengan dan seblak pedas
- Gorengan dan mie instan
- Air mineral, seblak pedas dan roti

4. Alya ikut Ibu berbelanja di supermarket. Alya melihat banyak jajanan yang dijual seperti gambar di bawah ini. Ibu mengizinkan Alya memilih 3 makanan/minuman untuk dibeli.



Makanan dan minuman yang **sebaiknya dihindari** Alya, yaitu;

- 1, 2 dan 5
 - 1, 2 dan 3
 - 3, 4 dan 6
 - 3, 4 dan 5
5. Saat istirahat di sekolah, Ade membeli roti, permen, air mineral dan gorengan. Penjual gorengan tidak menutup dagangannya sehingga banyak lalat yang hinggap di gorengan yang dijual. Ade juga memakan gorengan dengan saos yang banyak.

Sepulang sekolah Ade sakit perut. Menurutmu, apa yang menyebabkan Ade sakit perut?

- Ade banyak makan permen. Permen terlalu manis dan tidak baik untuk kesehatan gigi
- Ade terlalu banyak minum air mineral sehingga kembung
- Ade memakan gorengan yang tidak higienis dengan banyak saos
- Ade makan roti

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK PENCERNAANKU SEHAT

Nama Siswa:

Tanggal:

Kelas:

No. Absen:



CIRI MAKANAN/MINUMAN SEHAT

CIRI MAKANAN/MINUMAN TIDAK SEHAT

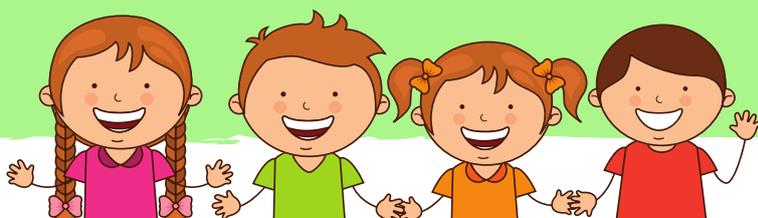


CONTOH MAKANAN/MINUMAN SEHAT

CONTOH MAKANAN/MINUMAN TIDAK SEHAT



CARA MEMILIH MAKANAN DAN MINUMAN AGAR PENCERNAANKU SEHAT



BAHAN AJAR

PENCERNAANKU SEHAT

CIRI MAKANAN/MINUMAN SEHAT

1. BERSIH DAN HIGIENIS
2. DIOLAH DENGAN BENAR
3. MENGANDUNG ZAT GIZI YANG DIBUTUHKAN TUBUH SEPerti; KARBOHIDRAT, PROTEIN, LEMAK, VITAMIN, MINERAL, SERAT DALAM JUMLAH YANG CUKUP
4. TIDAK MENGANDUNG ZAT BERBAHAYA BAGI TUBUH

CIRI MAKANAN/MINUMAN TIDAK SEHAT

1. TIDAK HIGIENIS (KOTOR, DIHINGGAPI LALAT)
2. DIOLAH DENGAN TIDAK BENAR (TERLALU MATANG ATAU KURANG MATANG)
3. MENGANDUNG ZAT BERBAHAYA BAGI TUBUH SEPerti PEWARNA, PENYEDAP, PENGAWET YANG BERLEBIHAN

CARA MENJAGA KESEHATAN PENCERNAAN MELALUI ASUPAN MAKANAN/MINUMAN

1. PILIHLAH MAKANAN/MINUMAN YANG TERJAGA KEBERSIHANNYA
2. MAKANLAH MAKANAN YANG DIOLAH DENGAN BENAR;
 - DAGING (AYAM, IKAN, SAPI DAN LAIN LAIN) DIMASAK SAMPAI MATANG SEMPURNA AGAR TERHINDAR DARI BAKTERI BERBAHAYA
 - SAYURAN DIMASAK TIDAK TERLALU LAMA AGAR VITAMIN DAN MINERAL TIDAK HILANG
3. MAKAN DAN MINUMLAH MAKANAN/MINUMAN YANG MENGANDUNG ZAT GIZI YANG DIBUTUHKAN TUBUH SEPerti; KARBOHIDRAT, PROTEIN, LEMAK, VITAMIN, MINERAL, SERAT DALAM JUMLAH YANG CUKUP
4. HINDARI MAKANAN/MINUMAN YANG MENGANDUNG ZAT BERBAHAYA BAGI TUBUH SEPerti PEWARNA, PENYEDAP, PENGAWET, SERTA GULA DAN GARAM YANG BERLEBIHAN