

3. Rubrik Mempresentasikan Manfaat Makanan Bagi Kesehatan Tubuh

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Menjelaskan manfaat makanan bagi tubuh	Informasikan yang disampaikan semua benar	Informasikan yang disampaikan sebagian benar	Informasikan yang disampaikan tidak benar	Informasikan yang disampaikan tidak ada

Isilah dengan angka 4,3,2,1 sesuai dengan rubrik diatas!

No	Nama Siswa	Nilai			
		1	2	3	4

2. Lembaran Diskusi Kelompok

Nama Kelompok :

Anggota : 1.

2.

3.

4.

Langkah-Langkah Kegiatan:

- ❖ Simaklah penjelasan dari Guru
- ❖ Carilah informasi sebanyak-banyaknya dari berbagai sumber!
- ❖ Dari hasil diskusimu analisislah manfaat dari sumber makanan yang kamu ketahui!

No	Zat Makanan	Manfaat
1	Lemak	
2	Protein	
3	Karbohidrat	
4	Vitamin	
5	Air	

Nilai	Paraf

D. Penilaian Keterampilan

1. Daftar Kelompok

No	Nama Kelompok	Anggota
1	Pangeran Diponegoro	1. 2. 3. 4. 5.
2	Cut Nyak Dien	1. 2. 3. 4. 5.
3	Jenderal Sudirman	1. 2. 3. 4. 5.
4	Ir Soekarno	1. 2. 3. 4. 5.
5	Drs Moh Hatta	1. 2. 3. 4. 5.
6	Panglima Polim	1. 2. 3. 4. 5.

b. Kunci Jawaban Lembar Kerja Peserta Didik

1. Sebutkan 3 makanan yang mengandung protein!

3 makanan yang mengandung protein adalah daging, telur, ikan

2. Berikanlah 3 contoh makanan yang mengandung karbohidrat!

3 contoh makanan yang mengandung karbohidrat adalah jagung, beras, gandum

3. Jelaskan manfaat air bagi kesehatan tubuh manusia!

Manfaat air bagi kesehatan tubuh manusia adalah melarutkan, mengangkut zat-zat makanan dari jaringan satu ke jaringan yang lain, menjaga suhu tubuh, metabolisme dan membantu pencernaan.

4. Uraikanlah manfaat dari mengonsumsi vitamin bagi kesehatan tubuh kita!

Manfaat dari mengonsumsi vitamin bagi kesehatan tubuh kita adalah metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta pergantian sel-sel organisme.

5. Sebutkan 3 makanan yang mengandung lemak!

3 makanan yang mengandung lemak, minyak, gula, yogurt, keju, kacang-kacangan

c. Lembar Penilaian Aspek Pengetahuan

Banyaknya jawaban benar yang diharapkan = 5

Jika jawaban benar, skor = 20

Skor maksimal = $5 \times 20 = 100$

Nilai akhir = jumlah skor yang diperoleh x jumlah soal = ...

C. Penilaian Pengetahuan

a. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Aspek Pengetahuan

Nama :

Kelas :

Jawablah Pertanyaan dibawah ini dengan baik dan benar!

1. Sebutkan 3 makanan yang mengandung protein!

Jawab :

.....

2. Berikanlah 3 contoh makanan yang mengandung karbohidrat!

Jawab :

.....

3. Jelaskan manfaat air bagi kesehatan tubuh manusia!

Jawab :

.....

4. Uraikanlah manfaat dari mengkonsumsi vitamin bagi kesehatan tubuh kita!

Jawab :

.....

5. Sebutkan 3 makanan yang mengandung lemak!

Jawab :

.....

Nilai	Paraf
-------	-------

LAMPIRAN

A. Penilaian Sikap Spiritual (KI-1)

JURNAL PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL

No	Hari dan Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Nilai Utama Karakter	Karakter Operasional	Tindak Lanjut	Hasil
1.	Sabtu 6-11-21	Tsasa	95	90	95	90	92
2.							
3.							

Catatan: Tuliskan perilaku siswa yang menonjol dari siswa yang lainnya

B. Penilaian Sikap Sosial (KI-2)

JURNAL PENILAIAN SIKAP SOSIAL

No	Hari dan Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Nilai Utama Karakter	Karakter Operasional	Tindak Lanjut	Hasil
1.	Sabtu 6-11-21	Tsasa	90	90	90	90	90
2.							
3.							

Catatan: Tuliskan perilaku siswa yang menonjol dari siswa yang lainnya

3. Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan diperoleh melalui presentasi yang dilakukan siswa di depan kelas

Peserta



Yuliati, S.Pd.SD, M.Pd

NIP. 19680725 199303 2 001

- i. Peserta didik diminta untuk mengerjakan latihan dengan mandiri melalui Lembar Kerja Peserta Didik yang diberikan oleh Guru (*Problem Solving*)
- j. Guru melakukan penilaian hasil pembelajaran melalui Lembar Kerja Peserta Didik yang sudah dikerjakan

3. Kegiatan Penutup (1 Menit)

- a. Guru menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan
- b. Guru memberikan pesan kepada peserta didik untuk mempelajari kembali tentang pentingnya makanan sehat bagi tubuh
- c. Guru memberikan pesan moral dan penguatan karakter peserta didik
- d. Guru mengingatkan pentingnya menerapkan protokol kesehatan dalam masa pandemi covid -19
- e. Mengajak semua peserta didik berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran) (*Religius*)

C. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

- a. Sikap Spiritual meliputi rasa syukur, ketaatan beribadah, toleransi beragama
- b. Sikap sosial meliputi disiplin, percaya diri, menghargai, rasa ingin tahu

2. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan didapat dari hasil mengerjakan Lembar Kerja Peserta Didik yang sudah disiapkan oleh guru

- d. Guru mengingatkan kembali materi pembelajaran yang telah lampau dan dihubungkan dengan materi yang akan dipelajari (*Apersepsi*)
- e. Guru menyampaikan tujuan dan manfaat yang akan diperoleh dari pembelajaran
- f. Guru memotivasi siswa dengan *tepuh sehat* secara bersama – sama

2. Kegiatan Inti (6 Menit)

- a. Guru mengarahkan siswa untuk membaca materi tentang pentingnya makanan sehat bagi tubuh di dalam buku siswa (*Literasi*)
- b. Guru menunjukkan gambar yang berisi macam-macam makanan sehat
- c. Guru dan Peserta didik tanya jawab tentang macam-macam makanan sehat yang ada di dalam gambar (*Communication*)
- d. Guru menerangkan manfaat makanan sehat bagi kesehatan tubuh, peserta didik mendengarkan dengan seksama
- e. Peserta didik dapat menyebutkan makanan sehat beserta manfaatnya (*Critis*)
- f. Guru membagi siswa menjadi 6 kelompok, siswa diberikan tugas untuk berdiskusi tentang manfaat makanan bagi kesehatan tubuh (*Collaboration and Problem Solving*)
- g. Perwakilan kelompok mempresentasikan hasil diskusi didepan kelas
- h. Guru dan peserta didik Bertanya jawab tentang materi yang belum dipahami. (*Critical Thinking and Problem Formulation*)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri Nayu Barat II
Kelas / Semester : V / I
Tema : 3. Sehat Itu Penting
Sub Tema : Pentingnya Makanan Sehat Bagi Tubuh
Pembelajaran : 1
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui gambar, Peserta didik dapat menyebutkan macam-macam makanan sehat yang penting bagi kesehatan tubuh dengan benar dan percaya diri (*Ranah Kognitif*)
2. Melalui gambar, Peserta didik dapat menganalisa makanan sehat dengan teliti beserta manfaatnya (*Ranah Kognitif*)
3. Melalui kegiatan presentasi, Peserta didik dapat mengetahui manfaat makanan sehat bagi kesehatan tubuh (*Ranah Psikomotor*)

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan (3 Menit)

- a. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, menyapa siswa, mengecek kehadiran siswa
- b. Guru dan siswa berdoa bersama-sama (*Religius*)
- c. Guru mengingatkan pentingnya menjaga protokol kesehatan pada masa pandemi covid-19