

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 02/VII Pasar Sarolangun
Kelas / Semester : 5 /1
Tema /Topik : Sehat itu Penting
Sub Tema : Menerapkan Hidup Sehat Dalam Kehidupan Sehari-hari
Materi : Mengidentifikasi Makanan yang Mengandung Karbohidrat Guna Menjaga kesehatan Pembuluh Darah.
Pembelajaran ke 5
Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan tanya jawab, percobaan, diskusi dan penjelasan guru, siswa dapat menemukan makanan yang mengandung karbohidrat.
2. Siswa dapat menerapkan hidup sehat dengan menjaga keseimbangan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh guna kesehatan pembuluh darah.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendahuluan

1. Melakukan Pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa.
2. Menyanyikan lagu tentang pelajar pancasila yang sehat, untuk memberikan penguatan semangat Nasionalisme.
3. Memberikan gambaran tentang manfaat pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari serta mengaitkan pelajaran yang terdahulu dan pengetahuan siswa dengan materi yang akan dipelajari.

Kegiatan Inti

1. Guru mengajak siswa untuk mempersiapkan bahan dan alat untuk percobaan.
2. Siswa dibagi berkelompok untuk melakukan percobaan dengan mengisi LKPD dari guru.
3. Siswa melakukan presentasi di depan kelas dari hasil percobaan dan diskusi kelompoknya.
4. Mengadakan tanya jawab tentang hasil diskusi dan percobaan.
5. Guru melakukan penguatan materi dari hasil diskusi dan percobaan yang telah dilakukan.
6. Siswa mengerjakan soal yang diberikan oleh guru secara mandiri
7. Guru menilai tugas siswa dari menjawab soal
8. Guru bersama siswa membuat kesimpulan dari materi yang dipelajari hari ini.

Penutup

1. Guru menanyakan kembali pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan serta memberi motivasi untuk pembelajaran selanjutnya.
2. Guru memberikan soal refleksi tentang pembelajaran hari ini.
3. Guru menutup pelajaran dengan memberikan pesan moral.

Pendekatan Pembelajaran 1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Inkuiri.

Media, Alat dan Sumber Belajar

Beberapa bahan makanan, Betadin , Mangkok, LKPD

C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Penilaian Sikap
Teknik dan bentuk penilaian : Observasi/pengamatan dalam proses pembelajaran
2. Penilaian Pengetahuan,
Teknik dan bentuk penilaian : Tes lesan, tes tulis dan percobaan
3. Penilaian Keterampilan.
Teknik penilaian : Kinerja, Bentuk penilaian : Rubrik

Mengetahi Kepala Sekolah,

Wali kelas VA



RUSDYANTI, S.Pd, M.Pd
NIP. 197310162005012004

LENI MARLINA, S.Pd, M.Pd
NIP. 198201032007012013

LKPD percobaan

NO.	NAMA MAKANAN	WARNA SETELAH DITETESI BETADIN	KADAR KARBOHIDRAT	MENGANDUNG KARBOHIDRAT	TIDAK MENGANDUNG KARBOHIDRAT	KET
1.						
2.						

3.						
-----------	--	--	--	--	--	--

Penilaian sikap

No	Nama siswa	Disiplin	Percaya diri	Tanggung jawab	Kerjasama

Penilaian Pengetahuan.

Penilaian Pengetahuan.

1. Sebutkan 5 makanan yang mengandung karbohidrat ?
2. Apa yang terjadi jika kita berlebihan mengkonsumsi makan yang mengandung karbohidrat bagi kesehatan pembuluh darah?

Kunci jawaban:

1.
 1. Nasi
 2. Roti
 3. Ubi
 4. Mie
 5. Kentang
2. Karbohidrat diperlukan oleh tubuh kita untuk energi, namun jika berlebihan dan tidak diimbangi aktivitas fisik maka akan menjadi cadangan makanan yang diubah menjadi lemak, lemak jika berlebihan akan menimbulkan plak dinding pembuluh darah, maka akan terjadi berbagai gangguan seperti hipertensi, diabetes, stroke dan jantung.

Penskoran :

Skor maksimal tiap poin jawaban =

Nilai = skor x 50

Penilaian Keterampilan

Rubrik Percobaan menemukan makanan yang mengandung karbohidrat

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Melakukan seluruh prosedur.	Seluruh langkah pengerjaan dilakukan.	75% langkah pengerjaan dilakukan.	50% langkah pengerjaan dilakukan.	Dikerjakan tanpa memperhatikan prosedur pengerjaan.
Hasil pembuatan alat.	Alat dapat digunakan dan rapi.	Alat dapat digunakan tetapi kurang rapi.	Alat rapi tetapi tidak dapat digunakan.	Alat tidak dapat digunakan dan tidak rapi.
Isi Laporan Hasil Percobaan.	Keseluruhan laporan dibuat sesuai hasil percobaan, lengkap dan dapat	Keseluruhan laporan dibuat sesuai hasil	50 % isi laporan dibuat sesuai hasil	Hanya sebagian kecil isi laporan dibuat sesuai hasil percobaan,

	memberikan informasi singkat yang berguna bagi pembaca, serta disajikan dengan menarik.	percobaan, lengkap dan dapat memberikan informasi singkat yang berguna bagi pembaca.	percobaan dan dapat memberikan informasi singkat yang berguna bagi pembaca.	lengkap dan dapat memberikan informasi singkat yang berguna bagi pembaca.
Penulisan Laporan Hasil Percobaan.	<ul style="list-style-type: none"> • Pemakaian huruf benar. • Pemakaian tanda baca tepat. • Penggunaan kosa kata baku benar. • Menggunakan kalimat yang mudah dipahami. 	Memenuhi 3 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan.	Memenuhi 2 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan.	Memenuhi 1 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan.

Daftar periksa percobaan

No	Nama Siswa	Kriteria Penilain					Jumlah	Nilai akhir
		Melakukan seluruh prosedur.	Hasil pembuatan alat/Bahan	Isi Laporan Hasil Percobaan	Penulisan Laporan Hasil Percobaan.			
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								