

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Satuan Pendidikan : SDN 02/VII Pasar Sarolangun  
Kelas / Semester : 5 /1  
Tema : 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. KOMPETENSI INTI (KI) KI 1 :**

- KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

- B.** 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia, serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.  
4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia

### **INDIKATOR**

- Mengidentifikasi makanan yang mengandung karbohidrat dengan percobaan
- Menyebutkan cara menerapkan hidup sehat dengan menjaga keseimbangan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh guna kesehatan pembuluh darah

### **C. 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.

### **D. 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, Buku guru dan siswa tema 4, IKPD

### **E. PENILAIAN (ASESMEN)**

1. Penilaian Sikap  
Teknik dan bentuk penilaian : Observasi/pengamatan dalam proses pembelajaran
2. Penilaian Pengetahuan,  
Teknik dan bentuk penilaian : Tes lisan, 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 di 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 memberikan informasi singkat yang berguna bagi pembaca, serta disajikan dengan menarik.	Keseluruhan laporan dibuat sesuai hasil percobaan, lengkap dan dapat memberikan informasi singkat yang berguna bagi pembaca.	50 % isi laporan dibuat sesuai hasil percobaan dan dapat memberikan informasi singkat yang berguna bagi pembaca.	Hanya sebagian kecil isi laporan dibuat sesuai hasil percobaan, lengkap dan dapat memberikan informasi singkat yang berguna bagi pembaca.
Penulisan Laporan Hasil Percobaan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemakaian huruf benar.</li> <li>• Pemakaian tanda baca tepat.</li> <li>• Penggunaan kosa kata baku benar.</li> <li>• Menggunakan kalimat yang mudah dipahami.</li> </ul>	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.								

