

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

### **(RPP)**

Satuan Pendidikn : SD N Percobaan 2

Hari / Tanggal : Kamis / 25 Agustus 2016

Kelas/ Semester : V / 1

Mata Pelajaran : IPA

Materi : Hubungan Makanan dengan Kesehatan

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

#### A. Standar Kompetensi

1. Mengidentifikasi fungsi organ tubuh manusia dan hewan

#### B. Kompetensi Dasar

1.3

Mengidentifikasi fungsi organ pencernaan manusia dan hubungannya dengan makanan dan kesehatan

#### C. Indikator

Menjelaskan hubungan makanan dengan kesehatan.

#### D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mendengarkan penjelasan guru, siswa dapat menjelaskan hubungan makanan dengan kesehatan dengan baik.

#### E. Materi

Hubungan makanan dengan kesehatan

#### F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Kontekstual

2. Metode : Ceramah, diskusi, dan penugasan

#### G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membuka pembelajaran dengan salam.</li><li>2. Guru mengkondisikan siswa agar siap mengikuti pembelajaran.</li><li>3. Guru melakukan komunikasi tentang kabar siswa dan kehadiran siswa.</li><li>4. Guru juga mengkomunikasikan kegiatan yang akan dilakukan.</li><li>5. Guru memberikan apersepsi.</li><li>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan materi yang akan dipelajari.</li></ol>	10 menit
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru menjelaskan materi tentang hubungan makanan dengan kesehatan.</li><li>2. Guru melakukan tanya jawab kepada siswa.</li><li>3. Guru memberikan soal LKS.</li><li>4. Siswa mengerjakan soal LKS.</li><li>5. Guru meminta siswa untuk berdiskusi dengan teman sebangkunya.</li><li>6. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang belum dipahami.</li></ol>	45 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru bersama-sama siswa membuat kesimpulan/ rangkuman materi yang telah dipelajari.</li><li>2. Siswa mengerjakan soal evaluasi.</li><li>3. Guru menyampaikan pesan moral.</li><li>4. Guru mengajak semua siswa untuk berdoa.</li><li>5. Guru menutup pelajaran dengan salam.</li></ol>	15 enit

## H. Media dan Sumber Belajar

### 1. Media dan Alat Pembelajaran

Lembar Kerja Siswa

### 2. Sumber Belajar

Azmiyawati, Choiril dkk.2008.IPA untuk Kelas V SD/MI.Jakarta:Pusat Perbukuan Depdiknas.

## I. Penilaian

### 1. Prosedur penilaian

#### a. Penilaian proses

Menggunakan format pengamatan dilakukan dalam kegiatan pembelajaran sejak dari kegiatan awal sampai dengan kegiatan akhir

#### b. Penilaian Hasil

Menggunakan instrumen penilaian hasil belajar dengan tes tulis (terlampir)

### 2. Instrumen penilaian

#### a. Penilaian proses

- Kinerja (terlampir)
- Sikap (terlampir)

#### b. Penilaian hasil

- Soal (terlampir)

**Mengetahui,**

**Yogyakarta, 18 Agustus 2016**

**Guru Mapel IPA**

**Kelas VA**

**Praktikan**

**Wagita, S.Pd.**

**Setiawan Arif Wicaksono**

**NIP : 19590923 198503 1 007**

**NIM 12108241106**

## Lembar Penilaian

### 1. Penilaian Proses

#### a. Penilaian Kinerja

Kinerja dalam mengerjakan Lembar Kerja Siswa (LKS):

No	Nama Peserta Didik	Aspek			Jumlah	Nilai
		Rasa ingin tahu	jujur	Tanggung jawab		

#### Keterangan Skor:

##### **Rasa Ingin Tahu:**

- 1 = Kurang (tidak aktif bertanya dan hanya diam)
- 2 = Cukup (sedikit aktif bertanya)
- 3 = Baik (aktif bertanya)
- 4 = Sangat baik (aktif bertanya dan mendominasi dalam berdiskusi kelompok)

##### **Jujur:**

- 1 = Kurang (berbohong)
- 2 = Cukup (berbohong sesekali)
- 3 = Baik (bersikap jujur)
- 4 = Baik sekali (selalu jujur dan menasehati teman yang tidak jujur)

##### **Tanggung Jawab:**

- 1 = Kurang (tidak antusias dalam kerja kelompok)
- 2 = Cukup (sedikit antusias dan berpartisipasi)
- 3 = Bertanggung jawab ( antusias dan serius dalam mengerjakan tugas kelompok)
- 4 = Sangat bertanggung jawab (sangat antusias, serius, dan aktif dalam mengerjakan tugas kelompok )

Skor maksimal= 16

## 2. Penilaian Hasil Belajar

Soal evaluasi

No	Nama Siswa	Jumlah	Nilai	Keterangan (L/TL)

Keterangan:

Skor maksimal = 10

Perhitungan skor (nilai)

Kisi -kisi penilaian pengetahuan

<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<b>Teknik Penilaian</b>	<b>Bentuk Instrumen</b>	<b>Instrumen/ Soal</b>
	Tertulis uraian	uraian	

Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian Unjuk Kerja : Diskusi dan Presentasi

No	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak
1	Solusi beragam		
2	Realistis		
3	Penyelesaian sesuai		
4	Saling membantu		
Skor yang dicapai			
Skor maksimum			

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100$$

# Lembar Kerja Siswa

## Materi

### C. Hubungan Makanan dengan Kesehatan

Setiap hari kita selalu membutuhkan energi atau tenaga untuk melakukan kegiatan. Oleh karena itu, kita harus cukup makan untuk mendapatkan energi. Makanan yang kita makan harus bergizi dan seimbang.

#### 1. Makanan Bergizi

Makanan bergizi sebagai sumber energi, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh. Oleh karena itu, untuk memenuhi beberapa fungsi tersebut, kita harus makan makanan yang bergizi. Makanan yang bergizi yaitu makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh. Adapun zat gizi yang diperlukan tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

##### a. Karbohidrat

Fungsi karbohidrat bagi tubuh sebagai berikut.

1. Sebagai sumber tenaga.
2. Sebagai makanan cadangan.
3. Untuk mempertahankan suhu tubuh.

Bahan makanan yang mengandung karbohidrat antara lain: gandum, beras, jagung, sagu, dan ketela pohon.



Sumber: Dokumen Penerbit  
Makanan sumber karbohidrat

##### b. Lemak



Sumber: Dokumen Penerbit  
Makanan sumber lemak

Lemak juga sebagai sumber tenaga. Lemak ini berfungsi sebagai makanan cadangan. Bahan makanan yang mengandung lemak antara lain: kelapa, kacang tanah, kuning telur, keju, dan daging.

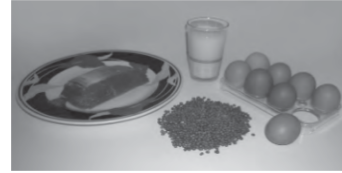


#### Menguji Kandungan Lemak pada Bahan Makanan

1. Siapkan minyak goreng, air putih, buah jeruk, kacang tanah, dan kertas buram!
2. Buah jeruk diambil dagingnya. Kacang tanah diambil bijinya.
3. Oleskan bahan makanan tersebut di kertas sehingga terdapat bekas pada kertas! Setiap bahan makanan dioleskan pada kertas yang berbeda.
4. Selanjutnya, kertas djemur sebentar agar air di kertas menguap. Bahan makanan yang mengandung lemak akan meninggalkan noda transparan pada kertas.
5. Amati bahan makanan yang mengandung lemak! Amati pula bahan makanan yang tidak mengandung lemak!
6. Tulislah kesimpulan dari kegiatan ini!

Catatan: Lakukan kegiatan ini di dalam laboratorium bersama gurumu!

##### c. Protein



Sumber: Dokumen Penerbit  
Makanan sumber protein

Protein berguna sebagai zat pembangun tubuh. Makanan yang berprotein berguna untuk pertumbuhan, perkembangan, dan mengganti sel-sel tubuh yang rusak. Bahan makanan yang mengandung protein antara lain susu, daging, putih telur, dan kacang-kacangan terutama kedelai.

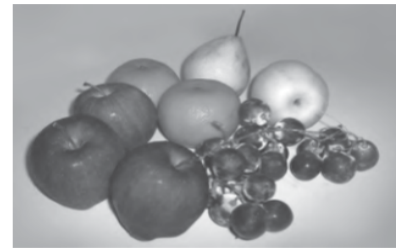
##### d. Mineral

Mineral merupakan zat pengatur tubuh. Mineral diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit. Walaupun tubuh hanya membutuhkan sedikit, kita harus tetap memenuhinya. Jika tubuh kekurangan mineral, kesehatan akan terganggu. Beberapa mineral yang dibutuhkan oleh tubuh seperti tertera dalam tabel berikut.

Tabel 2.1 Beberapa Jenis Mineral, Sumber Bahan Makanan, dan Kegunaannya

No.	Mineral	Sumber Bahan Makanan	Kegunaan
1)	Fosfor	Ikan, kacang-kacangan, susu, dan keju.	• Pertumbuhan sel-sel dalam tubuh.
2)	Fluor	Susu, kuning telur, ikan laut, dan keju.	• Pembentukan tulang dan gigi. • Mencegah kerusakan gigi.
3)	Kalsium	Sayuran kol, wortel, kacang-kacangan, bawang, susu, dan keju.	• Pembentukan tulang dan gigi.
4)	Zat besi	Sayuran hijau (bayam, kangkung).	• Membantu kerja otot dan saraf. • Membentuk sel darah merah. • Mencegah penyakit kurang darah (anemia).
5)	Yodium	Ikan laut, garam beryodium, dan sayuran hijau.	• Mencegah penyakit gondok.

##### e. Vitamin



Sumber: Dokumen Penerbit  
Buah-buahan sumber vitamin dan air

Vitamin berfungsi sebagai zat pengatur dan pelindung tubuh. Vitamin dapat mencegah timbulnya penyakit. Sebaliknya, kekurangan vitamin (avitaminosis) dapat mengganggu kesehatan. Misalnya sariawan akibat tubuh kekurangan vitamin C. Kegunaan beberapa jenis vitamin seperti tabel berikut.

Tabel 2.2 Jenis Vitamin, Sumber Bahan Makanan, dan Kegunaannya

No.	Vitamin	Sumber Bahan Makanan	Kegunaan
1)	A	Hati, susu, mentega, minyak ikan, kuning telur, sayuran, wortel, buah-buahan yang berwarna merah seperti pepaya dan tomat.	• Meningkatkan daya tahan tubuh. • Menjaga kesehatan mata. • Menjaga kesehatan kulit.
2)	B1	Daging, hati, telur, susu, beras merah, bekatul, dan kacang hijau.	• Membantu pencernaan makanan. • Mencegah penyakit beri-beri. • Meningkatkan nafsu makan.
3)	C	Buah-buahan dan sayuran segar seperti jeruk, nanas, cabai, tomat, dan pepaya.	• Mencegah sariawan. • Membantu daya tahan tubuh terhadap infeksi. • Menjaga agar dinding pembuluh darah kuat. • Menyembuhkan luka. • Menjaga tulang, gigi, dan gusi agar tetap sehat.
4)	D	Minyak ikan, kuning telur, susu, mentega, dan ikan.	• Membantu proses pertumbuhan tulang. • Mencegah penyakit rakhitis dan osteoporosis. • Membentuk dan memelihara tulang serta gigi.

No.	Vitamin	Sumber Bahan Makanan	Kegunaan
5)	E	Biji-bijian (terutama yang sedang berkecambah), telur, mentega, dan susu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencegah kemandulan.</li> <li>• Pelindung sel-sel darah merah.</li> <li>• Menghaluskan kulit.</li> <li>• Menyuburkan rambut.</li> </ul>
6)	K	Sayuran hijau, kacang kedelai, susu, kuning telur, bayam, kangkung, dan kubis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu proses pembentukan darah.</li> </ul>

**f. Air**

Air berguna untuk melarutkan zat-zat makanan, melancarkan pencernaan makanan, dan mengatur suhu tubuh. Air dapat diperoleh dari air yang kita minum. Selain itu, air juga diperoleh dari bahan makanan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Pada kondisi normal kita membutuhkan minimal  $2\frac{1}{2}$  liter air setiap hari. Tubuh akan terasa lemas jika kita kekurangan air. Oleh karena itu, perbanyaklah minum, terutama air putih!



**Ayo, Meneari Tahu!**

Carilah beberapa jenis makanan di sekitarmu! Setelah itu, kelompokkan bahan makanan tersebut sesuai dengan zat yang dikandungnya! Jelaskan pula kegunaan zat makanan itu bagi tubuh! Tulislah dalam tabel dan buatlah laporannya!