



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia
2014



EDISI REVISI 2014



Tema 9

Makananku Sehat dan Bergizi

Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013

Buku Guru SD/MI
Kelas IV

Kata Pengantar

Kurikulum 2013 adalah kurikulum berbasis kompetensi. Di dalamnya dirumuskan secara terpadu kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang harus dikuasai peserta didik. Juga dirumuskan proses pembelajaran dan penilaian yang diperlukan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang diinginkan itu. Buku yang ditulis dengan mengacu pada kurikulum 2013 ini dirancang dengan menggunakan proses pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang sesuai dan diukur dengan proses penilaian yang sesuai.

Sejalan dengan itu, kompetensi yang diharapkan dari seorang lulusan SD/MI adalah kemampuan pikir dan tindak yang *produktif dan kreatif* dalam ranah abstrak dan konkret. Kemampuan itu diperjelas dalam kompetensi inti, yang salah satunya, “menyajikan *pengetahuan* dalam *bahasa* yang jelas, logis dan sistematis, dalam *karya* yang estetis, atau dalam *tindakan* yang mencerminkan perilaku anak sehat, beriman, berakhlak mulia”. Kompetensi itu dirancang untuk dicapai melalui proses pembelajaran berbasis penemuan (*discovery learning*) melalui kegiatan-kegiatan berbentuk tugas (*project based learning*), dan penyelesaian masalah (*problem solving based learning*) yang mencakup proses mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi, dan mengomunikasikan.

Buku Seri Pembelajaran Tematik Terpadu untuk Siswa Kelas IV SD/MI ini disusun berdasarkan konsep itu. Sebagaimana lazimnya buku teks pelajaran yang mengacu pada kurikulum berbasis kompetensi, buku ini memuat rencana pembelajaran berbasis aktivitas. Buku ini memuat urutan pembelajaran yang dinyatakan dalam kegiatan-kegiatan yang harus **dilakukan** peserta didik. Buku ini mengarahkan hal-hal yang harus **dilakukan** peserta didik bersama guru dan teman sekelasnya untuk mencapai kompetensi tertentu; bukan buku yang materinya hanya dibaca, diisi, atau dihafal.

Pencapaian kompetensi terpadu sebagaimana rumusan itu, menuntut pendekatan pembelajaran tematik terpadu, yaitu mempelajari semua mata pelajaran secara terpadu melalui tema-tema kehidupan yang dijumpai peserta didik sehari-hari. Peserta didik diajak mengikuti proses pembelajaran *transdisipliner* yang menempatkan kompetensi yang dibelajarkan dikaitkan dengan konteks peserta didik dan lingkungan. Materi-materi berbagai mata pelajaran dikaitkan satu sama lain sebagai satu kesatuan, membentuk pembelajaran *multidisipliner* dan *interdisipliner*; agar tidak terjadi ketumpangtindihan dan ketidakselarasan antarmateri mata pelajaran. Tujuannya, agar tercapai efisiensi materi yang harus dipelajari dan efektivitas penyerapannya oleh peserta didik.

Buku ini merupakan penjabaran hal-hal yang harus dilakukan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan Kurikulum 2013, peserta didik diajak berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap peserta didik dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkaya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan alam, sosial, dan budaya.

Buku ini merupakan edisi ke-2 sebagai penyempurnaan dari edisi ke-1. Buku ini sangat terbuka dan perlu terus menerus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran, dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi itu, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan, kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Januari 2014

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Mohammad Nuh

Tentang Buku Panduan Guru

Buku ini disusun agar guru mendapat gambaran yang jelas dan rinci dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Buku ini berisi:

1. jaringan tema yang memberi gambaran kepada guru tentang suatu tema yang melingkupi beberapa kompetensi dasar (KD) dan indikator dari berbagai mata pelajaran,
2. kegiatan pembelajaran tematik terpadu untuk menggambarkan kegiatan pembelajaran yang menyatu dan mengalir,
3. pengalaman belajar yang bermakna untuk membangun sikap dan perilaku positif, penguasaan konsep, keterampilan berpikir saintifik, berpikir tingkat tinggi, kemampuan menyelesaikan masalah, inkuiri, kreativitas, dan pribadi reflektif,
4. berbagai teknik penilaian siswa,
5. informasi yang menjadi acuan kegiatan remedial dan pengayaan,
6. kegiatan interaksi guru dan orang tua, yang memberikan kesempatan kepada orang tua untuk ikut berpartisipasi aktif melalui kegiatan belajar siswa di rumah, dan
7. petunjuk penggunaan buku siswa.

Kegiatan pembelajaran di buku ini didesain untuk mengembangkan kompetensi (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) siswa melalui aktivitas yang bervariasi.

Aktivitas tersebut meliputi:

1. membuka pelajaran yang menarik perhatian siswa, seperti bercerita, bertanya jawab, bernyanyi, melakukan permainan, mendemonstrasikan sesuatu, memberikan masalah dan sebagainya,
2. menginformasikan tujuan pembelajaran sehingga siswa dapat mengorganisasikan informasi yang disampaikan (apa yang dilihat, didengar, dirasakan, dan dikerjakan),
3. memantik pengetahuan siswa yang diperoleh sebelumnya agar siswa bisa mengaitkan pengetahuan terdahulu dan yang akan dipelajari,
4. memberikan tugas secara bertahap guna membantu siswa memahami konsep,
5. memberikan tugas yang membutuhkan keterampilan tingkat tinggi,
6. memberikan kesempatan untuk melatih keterampilan atau konsep yang telah dipelajari, dan
7. memberikan umpan balik yang akan menguatkan pemahaman siswa.

Bagaimana Menggunakan Buku Panduan Guru

Buku Panduan Guru memiliki dua fungsi, yaitu sebagai petunjuk penggunaan buku siswa dan sebagai acuan kegiatan pembelajaran di kelas.

Mengingat pentingnya buku ini, disarankan memperhatikan hal-hal sebagai berikut.

1. Bacalah halaman demi halaman dengan teliti.
2. Pahami setiap *Kompetensi Dasar* dan *Indikator* yang dikaitkan dengan tema.
3. Upayakan untuk mencakup *Kompetensi Inti* (KI) I dan KI II dalam semua kegiatan pembelajaran. Guru diharapkan melakukan penguatan untuk mendukung pembentukan sikap, pengetahuan, dan perilaku positif.
4. Dukunglah ketercapaian *Kompetensi Inti* (KI) I dan KI II dengan kegiatan pembiasaan, peneladanan, dan pembudayaan sekolah.
5. Cocokkanlah setiap langkah kegiatan yang berhubungan dengan buku siswa sesuai dengan halaman yang dimaksud.
6. Kembangkan ide-ide kreatif dalam memilih metode pembelajaran. Temukan juga kegiatan alternatif apabila kondisi yang terjadi kurang sesuai dengan perencanaan (misalnya, siswa tidak bisa mengamati tanaman di luar kelas pada saat hujan).
7. Beragam strategi pembelajaran yang akan dikembangkan (misalnya siswa bermain peran, mengamati, bertanya, bercerita, bernyanyi, dan menggambar), selain melibatkan siswa secara langsung, diharapkan melibatkan warga sekolah dan lingkungan sekolah.
8. Guru diharapkan mengembangkan:
 - a. metode pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAKEM),
 - b. keterampilan bertanya yang berorientasi pada kemampuan berpikir tingkat tinggi,
 - c. keterampilan membuka dan menutup pembelajaran, dan
 - d. keterampilan mengelola kelas dan pajangan kelas.
9. Gunakanlah media atau sumber belajar alternatif yang tersedia di lingkungan sekolah.
10. Pada semester 2 terdapat 5 tema. Setiap tema terdiri atas 3 subtema. Setiap subtema diuraikan menjadi 6 pembelajaran. Setiap pembelajaran diharapkan selesai dalam 1 hari.
11. Tiga subtema yang ada direncanakan selesai dalam jangka waktu 3 minggu.
12. Aktivitas minggu IV diisi dengan berbagai kegiatan yang dirancang sebagai aplikasi dari keterpaduan gagasan pada subtema 1–3. Berbeda dengan subtema 1–3, kegiatan minggu IV diarahkan untuk mengasah daya nalar dan berpikir tingkat tinggi. Kegiatan dirancang untuk membuka kesempatan bertanya dan menggali informasi yang dekat dengan keseharian siswa.
13. Perkiraan alokasi waktu dapat merujuk pada struktur kurikulum. Meskipun demikian, alokasi waktu menurut mata pelajaran hanyalah petunjuk umum. Guru diharapkan menentukan sendiri alokasi waktu berdasarkan situasi dan kondisi di sekolah dan pendekatan tematik-terpadu.

14. Buku siswa dilengkapi dengan bahan-bahan latihan yang sejalan dengan pencapaian kompetensi.
15. Hasil karya siswa dan bukti penilaiannya dapat dimasukkan ke dalam portofolio siswa.
16. Sebagai upaya perbaikan diri, guru dapat membuat catatan refleksi setelah satu subtema selesai. Misalnya faktor-faktor yang menyebabkan pembelajaran berlangsung dengan baik, kendala-kendala yang dihadapi, dan ide-ide kreatif untuk pengembangan lebih lanjut.
17. Libatkan semua siswa tanpa kecuali dan yakini bahwa setiap siswa cerdas dalam keunikan masing-masing. Dengan demikian, pemahaman tentang kecerdasan majemuk, gaya belajar siswa dan beragam faktor penyebab efektivitas dan kesulitan belajar siswa, sangat dibutuhkan.
18. Demi pencapaian tujuan pembelajaran, diperlukan komitmen guru untuk mendidik dengan sepenuh hati (antusias, kreatif, penuh cinta, dan kesabaran).

Kerja Sama dengan Orang Tua

Secara khusus, di setiap awal sub tema *Buku Siswa*, terdapat lembar untuk orangtua yang berjudul 'Belajar di Rumah'. Halaman ini berisi materi yang akan dipelajari, aktivitas belajar yang dilakukan anak bersama orangtua di rumah, serta saran agar anak dan orang tua bisa belajar dari lingkungan. Orang tua diharapkan berdiskusi dan terlibat dengan aktivitas belajar anak. Saran-saran untuk kegiatan bersama antara siswa dan orangtua dicantumkan juga pada akhir setiap pembelajaran. Guru diharapkan membangun komunikasi dengan orangtua sehubungan dengan kegiatan pembelajaran yang akan melibatkan orangtua dan siswa di rumah.

Standar Kompetensi Lulusan dan Kompetensi Inti Kelas IV

STANDAR KOMPETENSI LULUSAN

DOMAIN	SD/MI
SIKAP	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam di lingkungan rumah, sekolah, dan tempat bermain.
PENGETAHUAN	Memiliki pengetahuan faktual dan konseptual berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian di lingkungan rumah, sekolah, dan tempat bermain.
KETERAMPILAN	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang produktif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sesuai dengan yang ditugaskan kepadanya.

KOMPETENSI INTI KELAS IV

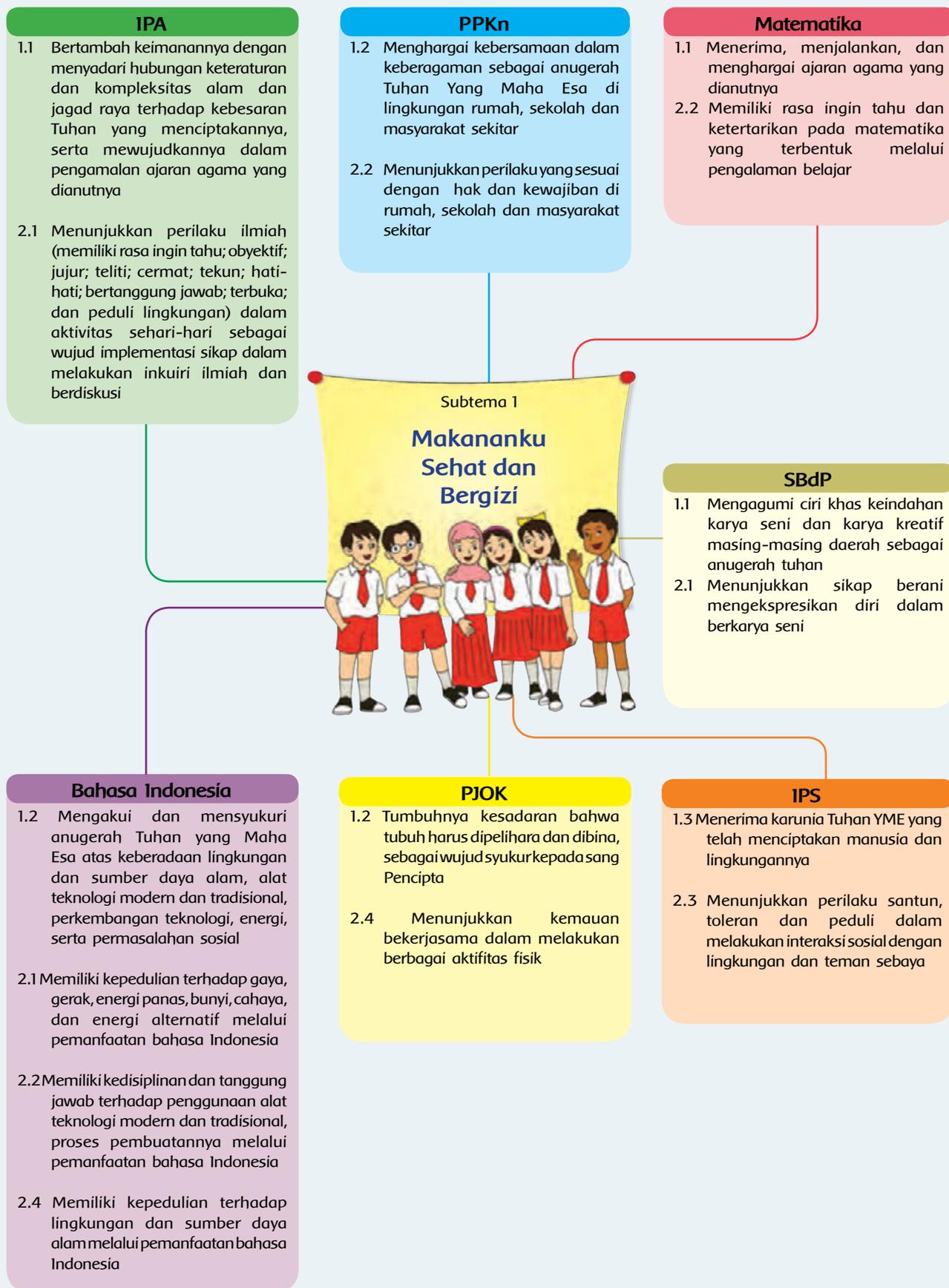
1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
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.

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Tentang Buku Panduan Guru	iv
Bagaimana Menggunakan Buku Panduan Guru	v
Standar Kompetensi Lulusan	vii
Daftar Isi	viii
Subtema 1	
Makananku Sehat dan Bergizi	1
Subtema 2	
Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi	60
Subtema 3	
Kebiasaan Makanku	106
Proyek Kelas	141
Daftar Pustaka	152

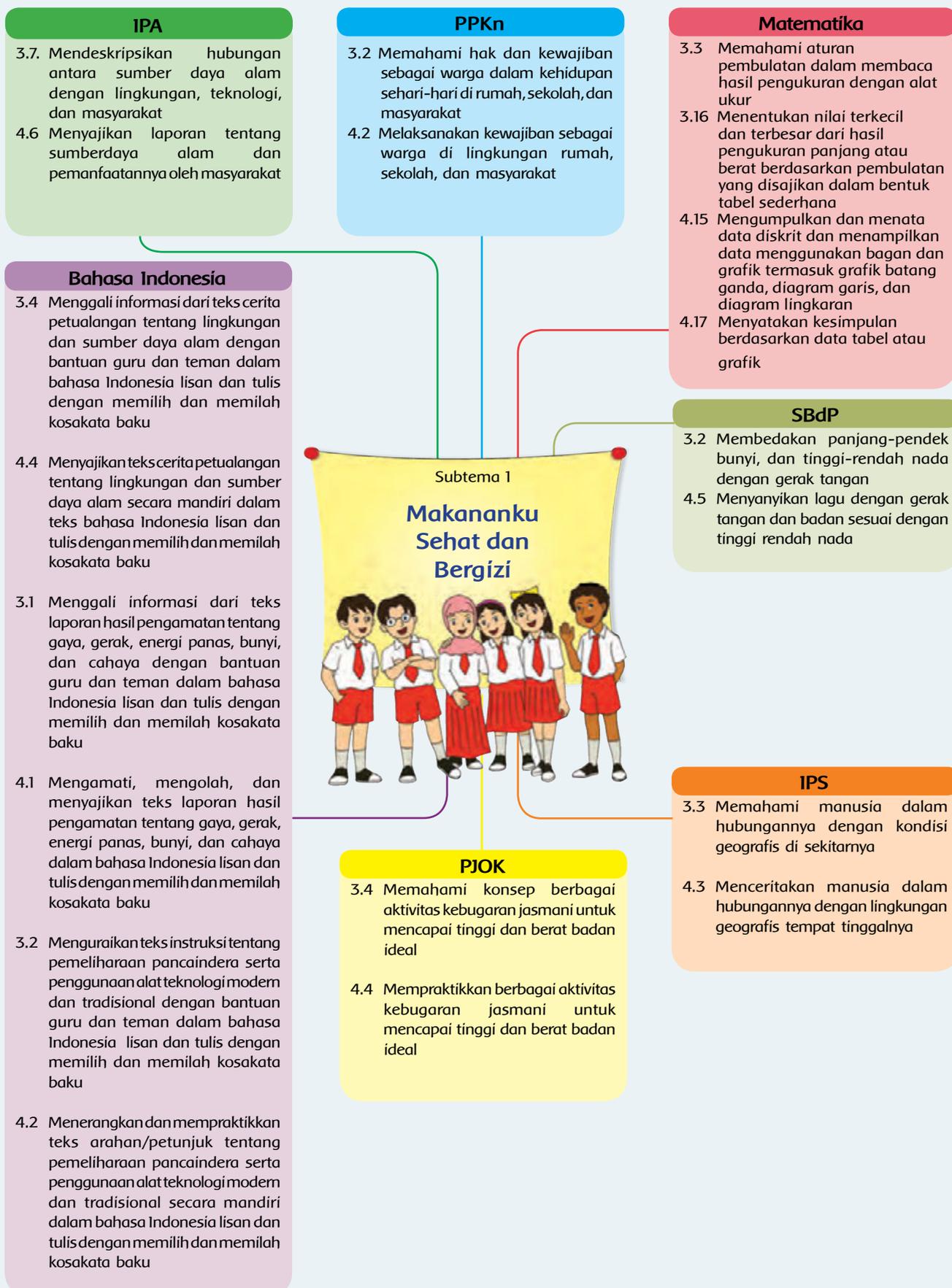
Subtema 1: Makananku Sehat dan Bergizi

Pemetaan Kompetensi Dasar KI-1 dan KI-2



Subtema 1: Makananku Sehat dan Bergizi

Pemetaan Kompetensi Dasar KI-3 dan KI-4



Subtema 1: Makananku Sehat dan Bergizi

Ruang Lingkup Pembelajaran

	KEGIATAN PEMBELAJARAN	KOMPETENSI YANG DIKEMBANGKAN
Pembelajaran 1	<ul style="list-style-type: none"> Membaca teks Bekerja kelompok Mengumpulkan dan mengolah data Membuat laporan 	<p>Sikap: Teliti, menghargai, percaya diri, bekerja sama, kerapian</p> <p>Pengetahuan: Cara mengumpulkan dan mengolah data, laporan</p> <p>Keterampilan: Membaca, mengolah data</p>
Pembelajaran 2	<ul style="list-style-type: none"> Mengenal pengelompokan makanan Mengenal asal daerah makanan tertentu Menghubungkan antara sumber daya alam, lingkungan, dan masyarakat Berdiskusi tentang salah satu pengolahan makanan Membuat laporan 	<p>Sikap: Menghargai, bekerja sama</p> <p>Pengetahuan: Jenis sumber daya alam, wilayah, dan kondisi masyarakat, cara membuat tempe, laporan</p> <p>Keterampilan: Mengoneksikan, berdiskusi</p>
Pembelajaran 3	<ul style="list-style-type: none"> Bereksplorasi dengan grafik batang Bereksplorasi dengan data Melakukan pembulatan Berkreasi dengan biji-bijian 	<p>Sikap: Menghargai, teliti, kreatif</p> <p>Pengetahuan: Grafik batang, data, pembulatan bilangan, cara membuat kalung</p> <p>Keterampilan: Membuat grafik batang, mengolah data, membuat kalung</p>
Pembelajaran 4	<ul style="list-style-type: none"> Mengenal pentingnya tinggi dan berat badan ideal Berlatih menghitung berat badan ideal Membuat grafik batang ganda Berlatih olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani 	<p>Sikap: Menghargai, teliti, bekerja sama, sportif</p> <p>Pengetahuan: Pentingnya tinggi dan berat badan ideal, kegunaan grafik batang ganda, cara meningkatkan kebugaran tubuh</p> <p>Keterampilan: Menghitung berat badan ideal, membuat grafik, olahraga</p>
Pembelajaran 5	<ul style="list-style-type: none"> Menyanyikan lagu tentang buah Berkreasi membuat minuman dari buah Menulis resep makanan atau minuman Mengenal jeruk Menulis laporan pemanfaatan sumber daya alam 	<p>Sikap: Menghargai, bekerja sama, kreatif</p> <p>Pengetahuan: Lagu, cara membuat minuman, laporan</p> <p>Keterampilan: Bernyanyi, membuat minuman</p>
Pembelajaran 6	<ul style="list-style-type: none"> Mengenal sumber daya alam hewan yang bermanfaat Melakukan presentasi 	<p>Sikap: Menghargai, bekerja sama</p> <p>Pengetahuan: Sumber daya alam, presentasi</p> <p>Keterampilan: Presentasi</p>

Pemetaan Indikator Pembelajaran

Matematika

Kompetensi Dasar:

- 3.3 Memahami aturan pembulatan dalam membaca hasil pengukuran dengan alat ukur
- 4.17 Menyatakan kesimpulan berdasarkan data tabel atau grafik

Indikator:

- Mengumpulkan data dengan menggunakan turus (*tally*) dan membulatkan hasilnya
- Menyusun laporan kesimpulan berdasarkan data tabel atau grafik

Subtema 1

Makananku Sehat dan Bergizi



Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar:

- 3.4 Menggali informasi dari teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
- 4.4 Menyajikan teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam secara mandiri dalam teks bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
- 3.1 Menggali informasi dari teks laporan hasil pengamatan tentang gaya, gerak, energi panas, bunyi, dan cahaya dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
- 4.1 Mengamati, mengolah, dan menyajikan teks laporan hasil pengamatan tentang gaya, gerak, energi panas, bunyi, dan cahaya dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

Indikator:

- Membuat peta pikiran dari teks cerita petualangan
- Menceritakan suatu peristiwa saat mengonsumsi suatu makanan
- Menggali informasi dari laporan tentang makan malam yang dikonsumsi
- Membuat laporan dari data kelas yang terkumpul

IPA

Kompetensi Dasar:

- 3.7 Mendeskripsikan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat
- 4.6 Menyajikan laporan tentang sumberdaya alam dan pemanfaatannya oleh masyarakat

Indikator:

- Mengelompokkan makanan berdasarkan jenisnya
- Menyimpulkan bahwa makanan-makanan kita berasal dari sumber daya alam

Fokus Pembelajaran:

Bahasa Indonesia, Matematika, dan IPA

Tujuan Pembelajaran:

- Setelah membaca teks petualangan, siswa mampu membuat peta pikiran tentang teks tersebut dengan benar.
- Setelah membaca teks petualangan, siswa mampu menceritakan sebuah peristiwa saat mengonsumsi suatu makanan dengan benar.
- Dengan bertukar informasi, siswa mampu mengumpulkan data atau informasi tentang makanan yang dikonsumsi dengan benar.
- Dengan membaca data yang terkumpul, siswa mampu menyusun laporan dari data tersebut dengan menggunakan kosakata baku atau kata-kata dengan benar.
- Dengan menggali informasi, siswa mampu mengumpulkan data dengan menggunakan turus (*tally*) dengan teliti.
- Setelah mengumpulkan data, siswa mampu menyusun laporan kesimpulan berdasarkan data tabel atau grafik dengan benar.
- Setelah mengetahui jenis makanan, siswa mampu mengelompokkan makanan berdasarkan jenisnya dengan benar.
- Dengan berdiskusi, siswa mampu menyimpulkan dengan benar bahwa makanan-makanan kita berasal dari sumber daya alam.

Media dan Alat yang Dibutuhkan: Berbagai jenis makanan sehari-hari atau gambarnya

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



Tahukah Kamu?

- Siswa membaca teks tentang makanan sehat dan tidak sehat yang dibawa oleh Lani dan Edo ke sekolah.

Subtema 1:
Makananku Sehat dan Bergizi

Tahukah kamu bahwa makanan sehat itu sangat penting bagi tubuh kita? Menentukan makanan apa saja yang sehat dan tidak sehat untuk tubuh?

Tahukah Kamu?

Bacalah teks berikut dengan nyaring!

Hari ini Lani membawa makanan sehat di kotak makanannya. Ia ingat perkataan Ibu bahwa makanan sehat akan memberi energi untuknya di siang hari.

Lani berkata, "Ibu, aku ingin membawa roti dan wortel kukus juga! Aku ingin punya energi yang banyak hingga siang nanti. Aku tidak ingin seperti Edo, Bu."

"Ada apa dengan Edo?" tanya Ibu.

"Kemarin Edo membeli kentang goreng dan mi goreng instan di kantin. Ia tidak memakan telur rebus dan jeruk yang dibawanya dari rumah. Selain itu, Edo juga membeli permen dan es serut wam-wam!" seru Lani.

"Lalu apa yang terjadi?" tanya Ibu lagi.

"Awalnya Edo merasa biasa-biasa saja. Ia tetap beraktifitas dan bermain bersama kami hingga waktunya masuk kelas. Tak lama Edo merasa mengantuk. Ia tidak tahan untuk menahan kantanya di meja. Guru memanggilnya, tetapi ia tidak memperhatikan karena ia merasa lelah."

Tema 9 Subtema 1: Makananku Sehat dan Bergizi

- Guru menunjuk satu siswa untuk membaca beberapa kalimat dengan terang dan jelas.
- Siswa lain menyimak, kemudian diminta melanjutkan kalimat-kalimat berikutnya. Sesekali guru bertanya kepada siswa apakah ada hal yang belum dipahami dari teks tersebut.

- Siswa membuat peta pikiran dari teks tersebut dengan menuliskan hal-hal penting yang dibacanya, misalnya makanan apa yang dibawa Edo dan apa akibatnya. (Penilaian no. 1)
- Siswa berlatih menentukan judul teks sesuai isi bacaan. Judul harus mewakili isi teks.
- Siswa berpasangan, kemudian saling membuat 5 pertanyaan tertulis berdasarkan teks. Selanjutnya mereka saling menjawab pertanyaan. (Penilaian no. 1)

- Guru berkeliling melihat kegiatan siswa. Guru membantu siswa yang membutuhkan bimbingan dalam membuat pertanyaan maupun menjawab.
- Guru meminta beberapa siswa untuk menyampaikan pertanyaan-pertanyaan yang mereka buat di depan kelas.
- Guru meminta beberapa siswa lain untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut.



Ayo Ceritakan

- Siswa membaca paragraf tentang petualangan Siti berkunjung ke rumah paman dan menikmati makanan sehat, yakni masakan sayur bayam buatannya, bersama bibi.
- Siswa berlatih menceritakan pengalaman tersebut kepada seorang teman.
- Siswa menggunakan kata-kata yang baik dan benar, serta dengan ekspresi wajah dan bahasa tubuh yang sesuai.

Untuk memancing cerita siswa, guru dapat memberikan beberapa pertanyaan, misalnya:

- Apa makanan kesukaan kalian?
- Kapan terakhir kali kalian menyantapnya?
- Bagaimana perasaan kalian ketika menyantapnya?



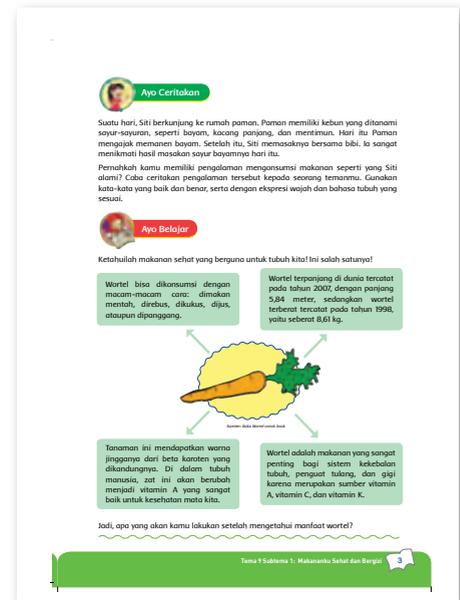
Ayo Belajar

- Guru membawa wortel untuk menarik perhatian siswa dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan seputar wortel. Contoh:

- Di manakah kamu menemukan wortel?
- Kapan saja kamu mengonsumsi wortel?
- Apa saja manfaat wortel?

- Guru meminta siswa membuat pertanyaan tentang wortel.
- Guru meminta siswa lain untuk menjawabnya.
- Guru dapat meminta siswa bercerita tentang pengalamannya mengonsumsi wortel.

- Siswa membaca peta pikiran tentang fakta salah satu makanan sehat yang penting bagi tubuh, yakni wortel.
- Siswa menuliskan pendapatnya tentang hal yang harus ia lakukan setelah mengetahui beberapa fakta ini.



Ayo Cari Tahu

- Siswa membuat kelompok yang terdiri atas 7-8 siswa.
- Siswa mencatat makanan yang mereka santap tadi malam.
- Siswa menuliskan informasi yang ditemukannya dari pengumpulan data ini dengan menggunakan kosakata baku.
- Siswa menggabungkan data yang mereka miliki dengan data kelompok lain.
- Hasil penggabungan data dituliskan pada tabel dengan menggunakan turus (*tally*)! Siswa dapat melihat contohnya pada tabel yang tersedia.

(Penilaian no. 2)

Data

Data adalah sekumpulan informasi atau fakta yang dapat dinyatakan dengan angka-angka, kata-kata, hasil pengukuran, atau hasil observasi.

Ketika kita mengukur tinggi badan, kita sedang mengumpulkan data atau informasi. Ketika kita bertanya kepada teman kita tentang acara TV kesukaannya, kita juga sedang mengumpulkan data. Informasi-informasi yang kita kumpulkan ini disebut dengan **data**.

Turus atau *tally*

Terkadang kita terlupa dengan jumlah benda yang sedang kita hitung. Turus atau *tally* dapat digunakan untuk mencatat jumlah benda ketika kita menghitungnya.

Yang dimaksud dengan turus adalah:

1. Tanda berupa coretan untuk catatan penghitungan (proses membilang)
2. Tanda hitungan menggunakan empat coretan tegak dan satu coretan miring yang menyilang diatas empat coretan untuk menunjukkan hitungan lima-lima.



Ayo Membuat Laporan

- Siswa membuat laporan tertulis tentang data yang terkumpul berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang tersedia.

(Penilaian no. 1)

Guru dapat membantu pemahaman siswa dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan tambahan.

- Siswa membuat kesimpulan dari laporan yang dibuatnya.

(Penilaian no. 2)

Contoh kesimpulan yang diharapkan:

Ternyata dari jumlah seluruh siswa di kelas, sebagian besar masih mengonsumsi makanan tidak sehat. Masih sedikit siswa yang mengonsumsi makanan sehat. Menurutku, yang dapat aku lakukan adalah bersama teman-temanku mulai mengonsumsi makanan sehat dan saling mengingatkan untuk melakukannya. Aku juga dapat meminta orang tuaku untuk membekali makanan sehat ke sekolah.



Ayo Kelompokkan

- Siswa mengelompokkan berbagai makanan dan minuman berdasarkan data tadi berdasarkan jenisnya. Gunakan tabel untuk mengelompokkannya.

(Penilaian no. 3)

Contoh:

No.	Jenis makanan	Contoh makanan	Jumlah siswa yang membawa
1.	Mengandung banyak lemak dan protein	Tahu goreng	3
		Tempe goreng	2
		Sosis goreng	8
2.	Mengandung gula	Permen	5
		Susu coklat	6
3.	Mengandung karbohidrat	Roti	6
4.	Buah	Pisang	1
5.	Sayuran	Wortel kukus	1

- Siswa menjawab pertanyaan tentang asal semua makanan tersebut.

- Guru membiarkan siswa menjawab pertanyaan ini, misalnya dengan menjawab asal makanan. Nantinya siswa diharapkan menjawab bahwa makanan-makanan tersebut berasal dari berbagai tempat yang tersedia di alam.
- Guru memberikan pertanyaan-pertanyaan tentang sumber daya alam, misalnya:
 - Dari apakah nasi berasal? (beras)
 - Dari apakah tempe dan tahu berasal? (kacang kedelai)
 - Dari apakah susu berasal? (sapi, kambing, atau kacang kedelai)

- Siswa menyimpulkan kegiatan yang baru saja dilakukan.
(Penilaian no. 3)

Guru membantu siswa dengan memberi pertanyaan:

- Apa saja yang telah kalian ketahui tentang kegiatan hari ini?
- Bagaimana cara mengumpulkan data?
- Bagaimana cara menampilkan data?
- Apa manfaat kegiatan hari ini?



Ayo Renungkan

- Siswa menjawab pertanyaan perenungan.
- Guru dapat menambahkan pertanyaan perenungan berdasarkan perenungan di halaman 150.

Pengayaan

- Siswa mencari informasi tentang makanan yang paling disukai di kelasnya dengan menggunakan cara yang telah diketahuinya.
- Siswa juga dapat melakukannya dengan lebih spesifik, misalnya makanan yang paling disukai oleh siswa laki-laki dan makanan yang paling disukai oleh siswa perempuan.

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep).

Bagi siswa yang belum dapat membuat kesimpulan dari data yang didapatnya dapat diajak berdiskusi lebih lanjut. Guru memberikan pertanyaan-pertanyaan untuk mengarah pada pemahaman siswa.

Penilaian

1. Daftar periksa membuat peta pikiran, membuat pertanyaan dan menjawabnya, serta membuat laporan (Bahasa Indonesia)

Kriteria	Sangat Baik 4	Baik 3	Cukup 2	Berlatih Lagi 1
Siswa mampu membuat peta pikiran sesuai isi teks.	sangat sesuai	ini sesuai	kurang sesuai	tidak sesuai
Siswa mampu membuat 5 pertanyaan terkait isi teks.	terpenuhi 4-5	terpenuhi 3	terpenuhi 2	terpenuhi 1
Siswa mampu menjawab 5 pertanyaan temannya dengan benar.	terpenuhi 4-5	terpenuhi 3	terpenuhi 2	terpenuhi 1
Siswa mampu membuat laporan dari data yang terkumpul dengan menggunakan kosakata baku.	sangat lengkap	lengkap	kurang lengkap	tidak lengkap

2. Daftar periksa kemampuan mengumpulkan data dan membuat kesimpulan (Matematika)

Kriteria	Ya	Tidak
Siswa mampu mengumpulkan data dan mencatatnya dengan menggunakan turus (<i>tally</i>).		
Siswa mampu membuat kesimpulan berdasarkan data yang ada.		

3. Daftar periksa kemampuan mengelompokkan makanan berdasarkan jenisnya dan membuat kesimpulan (IPA)

Kriteria	Ya	Tidak
Siswa mampu mengelompokkan makanan berdasarkan jenisnya.		
Siswa mampu membuat kesimpulan tentang asal makanan.		

**4. Penilaian sikap (percaya diri, bekerja sama, kerapian).
Contoh terlampir di halaman 151.**



Kerja Sama dengan Orang Tua

- Untuk lebih mengetahui apakah makanan yang siswa konsumsi sehari-hari merupakan makanan sehat atau bukan, siswa membuat daftar makanan yang ia konsumsi selama lima hari ke depan.
- Siswa menuliskan kesimpulannya di akhir pekan bersama siswa-siswa lain di kelas.

Kerja Sama dengan Orang Tua

Untuk lebih mengetahui apakah makanan yang kamu konsumsi sehari-hari merupakan makanan sehat atau bukan, buatlah daftar makanan yang kamu makan selama lima hari ke depan. Catatlah setiap hari di kolom tabel berikut.

No.	Hari ke...	Hari, tanggal	Pagi	Siang	Malam
contoh	1	Senin, 10 Agustus 2015	Roti dan susu	Nasi, sayur, tempe goreng	Mie goreng, buah

Kesimpulan:

Tema 9 Subtema 1: Makananku Sehat dan Bergizi

Pemetaan Indikator Pembelajaran

IPS

Kompetensi Dasar:

- 3.3 Memahami manusia dalam hubungannya dengan kondisi geografis di sekitarnya
- 4.3 Menceritakan manusia dalam hubungannya dengan lingkungan geografis tempat tinggalnya

Indikator:

- Mengidentifikasi jenis makanan yang sesuai dengan gizi seimbang
- Menceritakan bahwa lingkungan geografis berpengaruh terhadap mata pencaharian manusia

Subtema 1

Makananku Sehat dan Bergizi



IPA

Kompetensi Dasar:

- 3.7 Mendeskripsikan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat
- 4.6 Menyajikan laporan tentang sumber daya alam dan pemanfaatannya oleh masyarakat

Indikator:

- Menjelaskan hubungan antara sumber daya alam dengan teknologi yang digunakan
- Menyusun laporan tertulis tentang sumber daya alam dan pemanfaatannya oleh masyarakat

Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar:

- 3.1 Menggali informasi dari teks laporan hasil pengamatan tentang gaya, gerak, energi panas, bunyi, dan cahaya dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
- 4.1 Mengamati, mengolah, dan menyajikan teks laporan hasil pengamatan tentang gaya, gerak, energi panas, bunyi, dan cahaya dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

Indikator:

- Menemukan informasi dari teks laporan tentang pengolahan sumber daya alam yang digunakan
- Menceritakan/melaporkan kembali urutan tentang pengolahan sumber daya alam dan teknologi yang digunakan dengan menggunakan kosakata baku

Fokus Pembelajaran:

IPS, IPA, dan Bahasa Indonesia

Tujuan Pembelajaran:

- Setelah mengingat kembali tentang konsep gizi seimbang yang telah diberikan di semester 1, siswa mampu mengenal jenis makanan yang sesuai dengan gizi seimbang beserta asal wilayahnya dengan benar.
- Setelah membaca tabel tentang makanan dan wilayah penghasilnya, siswa mampu menjawab pertanyaan tentang lingkungan geografis yang berpengaruh terhadap pekerjaan manusia dengan benar.
- Setelah membaca teks, siswa mampu menemukan informasi tentang pengolahan sumber daya alam dan teknologi yang digunakan dengan benar.
- Setelah membaca bagan, siswa mampu menjelaskan hubungan antara sumber daya alam dengan teknologi yang digunakan serta sumber daya alam dan pemanfaatannya oleh masyarakat dengan benar.
- Setelah mengamati gambar tentang pengolahan sumber daya alam dan teknologi yang digunakan, siswa mampu menceritakan kembali laporan tersebut secara tulisan dan lisan dengan menggunakan kosakata baku dengan benar.

Media dan Alat yang Dibutuhkan: berbagai jenis makanan, seperti beras, tempe, sayuran, buah, dan susu sebagai kegiatan pembuka.

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



Tahukah Kamu?

- Siswa mengingat kembali informasi tentang gizi seimbang yang telah dipelajari di semester 1.
- Siswa menjawab pertanyaan yang diberikan.

Pembelajaran 2

Tahukah kamu tentang pengolahan jenis makanan? Mengapa kita perlu memelajarinya? Apa saja cara tahu lebih lanjut!

Tahukah Kamu?

Gizi Seimbang

Tentunya kamu masih ingat dengan gizi seimbang yang telah dipelajari di semester 1. Pada gizi seimbang, bahan makanan dibagi ke dalam tiga kelompok, yaitu:

- **Sumber energi/tenaga**, misalnya padi-padian, umbi-umbian, sagu, jagung, dan sejenisnya.
- **Sumber zat pengatur**, misalnya sayur dan buah-buahan.
- **Sumber zat pembangun**, misalnya ikan, daging, ayam, telur, susu, kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe, tahu, dan kacang kedelai.

Bagaimana jika setiap hari kamu hanya mengonsumsi sumber zat pembangun?

Buku Siswa SD/MI Kelas IV

Gizi seimbang adalah asupan gizi sesuai proporsi dan kebutuhan gizi seseorang untuk mencegah risiko gizi lebih dan gizi kurang.

- Guru dapat mengajak siswa untuk membuat pertanyaan yang berkaitan dengan gizi seimbang.
- Guru meminta beberapa siswa untuk menyampaikan pertanyaan-pertanyaan yang mereka buat, kemudian didiskusikan bersama.

13 Pesan Dasar Gizi Seimbang

Upaya menanggulangi masalah gizi baik gizi kurang dan gizi lebih, yakni dengan membiasakan mengonsumsi hidangan sehari-hari berupa susunan zat gizi yang seimbang. Untuk maksud tersebut, ada 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang yang perlu diikuti.

1. Makanlah beraneka ragam makanan.

Makan beraneka ragam makanan dapat lebih mencukupi kebutuhan gizi seseorang yaitu kebutuhan lengkap akan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Berbagai jenis bahan makanan mempunyai kandungan gizi masing-masing dengan kata lain mempunyai kelebihan dan kekurangan atas zat gizi tertentu. Misalnya, beberapa makanan mengandung karbohidrat tinggi tetapi kurang vitamin dan mineral. Adapun beberapa makanan lain kaya vitamin tetapi miskin karbohidrat. Jadi, untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, tetapi harus terdiri dari aneka ragam bahan makanan. Setiap bahan makanan akan saling memenuhi kebutuhan akan zat gizi.

2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi.

Seseorang dapat menjalankan aktivitasnya seperti bekerja, belajar, berpikir atau pun berolahraga karena mempunyai energi. Energi ini didapatkan dari makanan khususnya dari karbohidrat, protein, dan lemak. Jumlah makanan yang dimakan haruslah cukup. Jika berlebihan akan menambah berat badan sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan lainnya. Jika kekurangan energi, seseorang akan menjadi lemas atau kurang bersemangat dan dapat menurunkan produktivitas kerja.

3. Makanlah sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.

Makanan sumber karbohidrat ini terdapat dalam bahan makanan pokok yang

merupakan porsi yang paling besar dalam hidangan sebaiknya tidak lebih dari setengah kebutuhan. Setengah yang lainnya akan dipenuhi oleh bahan makanan lain yaitu protein dan lemak. Misalnya, jika seseorang kekenyangan makan ubi, ia akan melupakan makanan lain yang menjadi sumber protein dan lemak.

4. Batasi konsumsi lemak dan minyak seperempat dari kebutuhan energi

Lemak dan minyak yang terdapat di dalam makanan berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin-vitamin A, D, E, dan K, serta menambah lezatnya hidangan. Konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari sebaiknya 15 – 25 % dari kebutuhan energi. Potensi lemak dan minyak sebagai sumber energi terhitung lebih tinggi daripada karbohidrat dan protein. Tiap gram lemak menghasilkan 9 kilokalori, sedangkan karbohidrat dan protein hanya 4 kilokalori. Bagi kebanyakan penduduk Indonesia, khususnya yang tinggal di perdesaan, konsumsi lemak/minyak masih sangat rendah sehingga masih perlu ditingkatkan. Konsumsi lemak pada penduduk perkotaan sudah harus diwaspadai karena cenderung berlebihan. Mereka yang sudah berlebihan mengonsumsi lemak harus segera menurunkan secara bertahap, dengan cara mengurangi konsumsi makanan berlemak tinggi, termasuk mengurangi konsumsi makanan bersantan dan yang digoreng. Kebiasaan mengonsumsi lemak hewani yang berlebihan dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri dan penyakit jantung koroner. Namun, membiasakan makan ikan dapat mengurangi risiko menderita penyakit jantung koroner, karena lemak ikan mengandung asam lemak omega 3. Asam lemak omega 3 berperan mencegah terjadinya penyumbatan lemak pada dinding pembuluh darah.

5. Gunakan garam beryodium

Sesuai Keppres No. 69 Tahun 1994, semua garam yang beredar di Indonesia harus mengandung yodium. Kebijakan ini berkaitan erat dengan masih tingginya kejadian gangguan kesehatan akibat kekurangan yodium (GAKY) di Indonesia. Garam beryodium adalah garam natrium yang telah diperkaya dengan KIO 3 (kalium iodat) sebanyak 30-80 ppm. GAKY (gangguan akibat kekurangan yodium) merupakan masalah gizi yang serius, karena dapat menyebabkan penyakit gondok dan kretin (kerdil). Kekurangan unsur yodium dalam makanan sehari-hari, dapat pula menurunkan tingkat kecerdasan seseorang. Indonesia saat ini diperkirakan kehilangan 140 juta I.Q poin akibat GAKY. Anak sekolah yang menderita GAKY biasanya memerlukan waktu yang relatif lebih lama untuk menyelesaikan tingkat pendidikan formal tertentu. Bahkan, mereka yang menderita GAKY tingkat berat (kretin, kretinoid) tidak mampu menyerap pelajaran pendidikan dasar.

6. Makanlah makanan sumber zat besi.

Zat besi (Fe) merupakan salah satu unsur pembentuk dari sel darah merah (eritrosit) yang bertanggung jawab mentranspor oksigen dan karbondioksida.

Kekurangan zat besi menimbulkan masalah anemia gizi besi atau di masyarakat dikenal dengan penyakit kurang darah. Sumber utama Fe adalah bahan pangan hewani dan kacang-kacangan serta sayuran berwarna hijau tua. Kesulitan utama untuk memenuhi kebutuhan Fe adalah rendahnya tingkat penyerapan Fe di dalam tubuh, terutama sumber Fe nabati yang hanya diserap 1-2%. Adapun tingkat penyerapan Fe makanan asal hewani dapat mencapai 10-20%. Ini berarti bahwa Fe pangan asal hewani (*heme*) lebih mudah diserap daripada Fe pangan asal nabati (*non heme*). Anemia Gizi Besi (AGB) terutama banyak diderita oleh wanita hamil, wanita menyusui, dan wanita usia subur pada umumnya, karena fungsi kodrati. Peristiwa kodrati wanita adalah haïd, hamil, melahirkan dan menyusui. Karena itu menyebabkan kebutuhan Fe atau zat besi relatif lebih tinggi ketimbang kelompok lain. Kelompok lain yang rawan AGB adalah anak balita, anak usia sekolah, dan buruh serta tenaga kerja berpenghasilan rendah. AGB dapat mengakibatkan gangguan kesehatan dari tingkat ringan sampai berat. Anemia pada ibu hamil akan menambah risiko: mendapatkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), risiko perdarahan sebelum dan pada saat persalinan, dan bahkan dapat menyebabkan kematian ibu dan bayinya, jika ibu hamil tersebut menderita anemia berat. Anemia sedang dan ringan dapat menimbulkan gejala lesu, lelah, pusing, pucat dan penglihatan sering berkunang-kunang. Bila terjadi pada anak sekolah, anemia gizi akan mengurangi kemampuan belajar. Adapun pada orang dewasa akan menurunkan produktivitas kerja. Di samping itu, penderita anemia lebih mudah terserang infeksi. Hal ini tentunya sangat menghambat upaya pengembangan kualitas sumber daya manusia.

7. Berikan air susu ibu (ASI) saja (ASI eksklusif) sampai bayi umur 6 bulan

ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. Tidak ada seseorang pun yang dapat membuat makanan atau minuman sebaik ASI untuk bayi. Komposisi gizi dalam ASI sangat lengkap dan dapat memenuhi kebutuhan bayi untuk tumbuh sehat. Selain itu efek psikologis yang ditimbulkan baik terhadap bayi maupun ibunya. Kolostrum yang terdapat pada awal setelah ibu melahirkan meskipun hanya dalam jumlah sedikit mengandung zat kekebalan dan vitamin A tinggi harus segera diberikan pada bayi. Untuk mendapatkan manfaat yang maksimal dari ASI, ASI harus diberikan kepada bayi segera setelah dilahirkan (dalam waktu 30 menit setelah lahir). Di samping itu daya isap bayi pada saat itu paling kuat dapat merangsang produksi ASI selanjutnya. Pemberian makanan selain ASI pada umur 0-4 bulan sangat tidak dianjurkan karena bayi belum mampu memproduksi enzim untuk mencerna makanan bukan ASI. Apabila pada periode ini, bayi dipaksa menerima makanan bukan ASI, akan timbul gangguan kesehatan pada bayi, seperti diare, alergi dan bahaya lain yang fatal.

Perlu diperhatikan cara menyusui yang baik dan benar, yaitu tidak dijadwal, ASI diberikan sesering mungkin, termasuk menyusui pada malam hari. Ibu menggunakan payudara kiri dan kanan secara bergantian tiap kali menyusui.

Di samping itu posisi ibu bisa duduk atau tiduran dengan suasana tenang dan santai. Bayi dipeluk dengan posisi menghadap ibu. Isapan mulut bayi pada puting susu ibu harus baik, yaitu sebagian besar areola (bagian hitam sekitar puting) masuk ke mulut bayi. Semua ini agar pemberian ASI lebih efektif.

8. Biasakan makan pagi

Sarapan atau makan pagi sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Makan pagi dapat mendukung produktivitas kerja karena meningkatkan daya tahan kerja. Bagi anak sekolah makan pagi penting untuk meningkatkan konsentrasi dalam belajar sehingga lebih mudah untuk menerima pelajaran. Kebiasaan makan pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Kebiasaan seseorang menghindari makan pagi dengan tujuan untuk menurunkan berat badan merupakan kekeliruan yang dapat mengganggu kondisi kesehatan misalnya berupa gangguan pada saluran pencernaan seperti sakit mag. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki risiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda antara lain : lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun, bahkan pingsan. Bagi anak sekolah, kondisi ini menyebabkan merosotnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar. Bagi pekerja akan menurunkan produktivitas kerja.

9. Minumlah air bersih dan aman yang cukup

Air yang bersih dan aman harus direbus sampai mendidih terlebih dahulu ataupun cara higienis lainnya supaya kuman mati. Untuk memenuhi kebutuhan air dikonsumsi sekurang-kurangnya 2 liter atau setara dengan 8 gelas sehari. Minum air yang cukup dapat menurunkan 12 risiko penyakit ginjal dan saluran kencing. Menentukan kebutuhan air minum dengan mengandalkan rasa haus tidak sepenuhnya benar. Contoh, seseorang yang bekerja di ruang AC tidak merasa haus, padahal yang bersangkutan seharusnya memerlukan cairan lebih banyak dibanding ketika ia bekerja di ruang tanpa AC. Ketika seseorang berada di daerah yang kelembabannya rendah sedangkan suhu udaranya tinggi, cairan lebih mudah menguap melalui kulit sehingga kebutuhan akan air lebih banyak.

10. Lakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur

Kebugaran fisik akan mudah dicapai jika seseorang berolahraga atau melakukan aktivitas fisik secara teratur. Seseorang dapat melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan yang berarti. Olahraga teratur juga dapat menjaga kelebihan berat badan serta meningkatkan fungsi jantung, paru, dan otot. Di samping itu olahraga juga dapat memperlambat proses penuaan. Ketidakseimbangan antara konsumsi makanan dan aktivitas fisik dapat mengganggu kesehatan terutama

berhubungan dengan kelebihan berat badan. Hal ini sering terjadi pada orang yang dalam pekerjaannya lebih banyak di dalam ruangan sehingga tidak punya waktu untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak sedangkan mereka mengonsumsi makanan tidak sesuai dengan kebutuhannya.

11. Hindari meminum minuman beralkohol

Banyak sekali kerugian dari minuman beralkohol. Minuman beralkohol hanya mengandung energi tetapi tidak zat gizi lainnya. Kebiasaan minum minuman beralkohol dapat mengakibatkan terhambatnya proses penyerapan zat gizi, hilangnya zat-zat gizi yang penting meskipun orang tersebut mengonsumsi makanan bergizi dalam jumlah yang cukup sehingga menimbulkan kurang gizi, penyakit gangguan hati, dan saluran pencernaan terutama lambung dan *duodenum* serta kerusakan saraf otak dan jaringan tubuh. Di samping itu, minum minuman beralkohol dapat menyebabkan ketagihan dan kehilangan kendali diri dan dapat menjadi faktor pencetus ke arah tindak kriminal.

12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan

Makanan harus bergizi lengkap dan juga harus layak dikonsumsi sehingga aman bagi kesehatan. Makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari kuman dan bahan kimia berbahaya serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat atau dengan kata lain halal. Makanan atau masakan yang dapat memenuhi syarat-syarat halal dan aman untuk dikonsumsi ialah makanan yang sejak tersebut ditanam atau dternakkan sampai siap disantap, makanan harus diperlakukan secara baik dan benar. Mulai dari proses panen, produksi, pengiriman, pengolahan di pabrik, pengolahan di rumah sampai akan dihidangkan harus melalui proses yang baik dan aman. Makanan harus bebas dari pengawet atau bahan tambahan lain yang dapat merugikan kesehatan seperti seperti asam borax/bleng, formalin, zat pewarna *rhodamin B* dan *methanil yellow*. Tanda-tanda umum bagi makanan yang tidak aman bagi kesehatan antara lain: berlendir, berjamur, aroma dan rasa atau warna makanan berubah. Khusus untuk makanan olahan pabrik, bila melewati tanggal kedaluwarsa atau terjadi karat/kerusakan pada kemasan, makanan tersebut harus segera dimusnahkan. Sebaiknya, makanan dengan tanda-tanda tersebut tidak dibeli dan tidak dikonsumsi, meskipun harganya sangat murah.

13. Bacalah label pada makanan yang dikemas

Label makanan yang dikemas adalah keterangan tentang isi, jenis dan ukuran bahan-bahan yang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kedaluwarsa serta keterangan penting lainnya. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen pada saat memilih dan menggunakan

makanan tersebut, sesuai kebutuhan gizi dan keadaan kesehatan konsumen.

Sumber: staff.uny.ac.id



Ayo Belajar

- Siswa membaca informasi tentang ikan bilih.

- Guru meminta siswa membaca informasi tersebut dengan membaca senyap atau membaca lancar.
- Guru meminta siswa menggarisbawahi kata-kata yang menurut mereka sulit.
- Guru mengajak siswa berdiskusi tentang makna kata-kata sulit tersebut.
- Guru juga mengajak siswa menyampaikan pendapat mereka tentang teks tersebut dan meminta siswa lain untuk memberikan komentar atau tanggapan tentang jawaban teman.

Ayo Belajar

Ikan merupakan salah satu sumber protein dan lemak hewani. Ayo kita membaca informasi tentang salah satu jenis ikan yang dihasilkan negeri kita.

Ikan Bilih

Ikan ini adalah sumber protein, lemak, dan vitamin yang baik bagi tubuh. Ikan ini hidup dan berkembang biak di danau, tepatnya di Danau Singkarak, Sumatera Barat. Ikan ini juga menjadi sumber rezeki bagi penduduk di sekitar danau. Para pencari ikan menjual ikan ini kepada pedagang. Para pedagang menjual ikan bilih matang yang digarami kering.

Awalnya, ikan-ikan ini ditangkap dengan menggunakan jaring. Saat ini tangkapan ikan bilih jauh berkurang karena penangkapannya menggunakan bahan peledak, yang berdampak merusak habitat sumber daya alam yang satu ini.

Sumber: api.kip.go.id/ dan www.kompas.com

Sumber: id.wikipedia.org

Apa manfaat dan apa risiko apabila manusia mengonsumsi ikan yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh kita? Bagaimana dengan daerahmu?

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan benar!

- Dapatkan kamu menyebutkan contoh jenis makanan lainnya? _____
- Jenis makanan apa saja yang dihasilkan di daerahmu? _____
- Apa manfaat dari makanan tersebut? _____

Tema 9 Subtema 1: Makananku Sehat dan Bergizi 9

- Siswa menjawab pertanyaan-pertanyaan secara individu.
- Siswa mengisi tabel tentang hubungan antara sumber daya alam, letak geografis, dan pekerjaan penduduk di wilayah penghasil sumber daya alam tersebut.
- Siswa juga menjawab pertanyaan tentang hubungan wilayah dengan mata pencaharian manusia.

(Penilaian no. 1)



Ayo Bekerja Sama

- Siswa berkelompok; 1 kelompok terdiri atas 3 siswa.
- Siswa berdiskusi tentang bagaimana suatu jenis makanan dapat dikonsumsi oleh masyarakat. Siswa melihat contoh yang telah tersedia.

Nugget Tempe

Tempe merupakan makanan sumber gizi protein yang banyak dikenal masyarakat di berbagai daerah seluruh Indonesia. Makanan ini dibuat dengan cara fermentasi atau peragian menggunakan kapang *Rhizopus sp* pada kedelai, sehingga membentuk masa yang padat dan kompak (Sarwono, 1996). Nilai gizi protein tempe meningkat setelah proses



fermentasi, karena terjadinya pembebasan asam amino hasil aktivitas enzim proteolitik dari tempe. (Cahyadi 2007).

Permasalahan dalam pemanfaatan tempe sebagai bahan pangan adalah sifatnya yang mudah rusak. Tempe segar yang baru jadi hanya tahan disimpan 1-2 hari, setelah itu tempe akan busuk. Kelemahan pada tempe ini menyebabkan penggunaan dan pemasarannya sangat terbatas.

Dalam rangka mengatasi masalah tersebut perlu dilakukan suatu cara diversifikasi tempe menjadi produk yang lebih menarik dan lebih awet sehingga lebih disukai. salah satunya adalah dalam bentuk *nugget*. Selama ini *nugget* biasa dibuat dari daging ayam giling dengan proses pelapisan dengan campuran tepung berbumbu, kemudian dibekukan.

Bahan baku *nugget* tempe adalah tempe dan proses selanjutnya sama dengan pembuatan *nugget* ayam. Teknologi pembuatan *nugget* merupakan teknologi yang sederhana dan tidak membutuhkan biaya yang besar. Peralatan yang digunakan dalam pembuatan *nugget* adalah sama dengan peralatan yang umumnya dipunyai dalam rumah tangga, sehingga teknologi ini dapat diterapkan mulai dalam skala industri rumah tangga.

Apabila masyarakat telah mengenal dan menyukai *nugget* tempe, industri ini pun dapat dikembangkan seperti industri *nugget* yang telah komersial lainnya. Keuntungan lain yang diperoleh dari diversifikasi produk tempe ini, yakni masa simpan yang lebih lama sehingga pemasarannya dapat diperluas. Di samping itu, masyarakat yang tadinya kurang menyukai tempe, setelah bahan tersebut diolah menjadi *nugget*, diharapkan dapat menyukai produk ini sebagaimana halnya dengan produk *nugget* berbahan dasar daging ayam yang saat ini banyak digemari masyarakat.

Sumber: repository.unand.ac.id/3270/1/NOVELINA.pdf

- Siswa melihat bagan proses membuat tempe dan menjawab pertanyaan-pertanyaannya.



Ayo Mencoba

- Siswa mempraktikkan cara membuat tempe.



Ayo Membuat Laporan

- Berdasarkan informasi sebelumnya, siswa membuat sebuah laporan tulisan tentang pemanfaatan sumber daya alam, misalnya tentang kacang kedelai atau sapi, yang di dalamnya terdapat hal-hal berikut:
 - Asal produk
 - Cara mengolahnya
 - Teknologi yang digunakan
 - Manfaat bagi masyarakat

- Guru meminta siswa untuk menggunakan kosakata baku ketika menulis laporan. Kamus Bahasa Indonesia akan sangat berguna dalam kegiatan ini.
- Guru berkeliling melihat proses siswa mengerjakan.
- Guru mengingatkan siswa untuk menulis dengan rapi.

- Siswa menyampaikan laporannya tadi secara lisan kepada seorang temannya dengan pengucapan yang jelas dan penuh percaya diri.
- Setiap siswa memberikan komentar tertulis tentang pasangannya di dalam buku pasangannya tersebut.

(Penilaian no. 2)

- Guru menjelaskan bahwa komentar yang disampaikan dapat berupa saran untuk berlatih dengan pengucapan yang jelas dan dengan kepercayaan diri yang lebih baik.
- Guru juga dapat meminta siswa memberi komentar tentang tulisan siswa, apakah tulisan siswa sudah rapi dan dapat dibaca dengan jelas atau tidak.



Ayo Renungkan

- Siswa menjawab pertanyaan perenungan.
- Guru dapat menambahkan pertanyaan perenungan berdasarkan perenungan di halaman 150.

Pengayaan

- Siswa mencari informasi di perpustakaan tentang jenis sumber daya alam lain yang dapat bermanfaat bagi masyarakat, termasuk produk yang dihasilkan dan teknologi yang digunakannya.
- Siswa berbagi informasi dengan siswa lain.

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep). Bagi siswa yang belum dapat menuliskan dan menyampaikan laporan sesuai kriteria yang diharapkan akan mengulang dengan diberikan arahan oleh guru terlebih dahulu.

Penilaian

1. Daftar periksa menjawab pertanyaan tentang sumber daya alam. (IPS)

Beri tanda (√) pada kolom yang sesuai.

No.	Kriteria	Ya	Tidak	Catatan
	Siswa mampu menjawab 2 pertanyaan bacaan (no. 1 dan 2) dengan benar.			
	Siswa mampu mengisi tabel tentang 9 hal dengan benar.			
	Siswa mampu memberikan alasan dari jawaban dalam tabel (menunjukkan hubungan wilayah dengan mata pencaharian manusia).			

2. Daftar periksa laporan tulisan dan lisan tentang sumber daya alam. (IPA dan Bahasa Indonesia)

Beri tanda (√) pada kolom yang sesuai.

No.	Kriteria	Ya	Tidak
1.	Laporan yang ditulis berisi tentang asal tempe.		
2.	Laporan yang ditulis berisi tentang cara mengolahnya.		
3.	Laporan yang ditulis berisi tentang teknologi yang digunakan.		
4.	Laporan yang ditulis berisi tentang manfaat tempe bagi masyarakat.		
5.	Laporan tulisan menggunakan 3 kata tidak baku atau lebih.		
6.	Laporan lisan menggunakan 3 kata tidak baku atau lebih.		
7.	Laporan lisan dilakukan dengan pengucapan yang jelas.		
8.	Laporan lisan dilakukan dengan percaya diri.		

3. Penilaian sikap (menghargai, bekerja sama, kerapian).

Contoh terlampir di halaman 151.



Kerja Sama dengan Orang Tua

- Siswa berdiskusi dengan orang tua tentang sumber daya alam yang ada di daerahnya. Siswa mencatat produk yang dapat dihasilkan serta teknologi yang digunakan di dalam tabel yang tersedia.
- Guru membahas informasi yang terkumpul ini bersama-sama di kelas.

Pemetaan Indikator Pembelajaran

Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar:

- 3.1 Menggali informasi dari teks laporan hasil pengamatan tentang gaya, gerak, energi panas, bunyi, dan cahaya dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
- 4.1 Mengamati, mengolah, dan menyajikan teks laporan hasil pengamatan tentang gaya, gerak, energi panas, bunyi, dan cahaya dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

Indikator:

- Mengidentifikasi informasi dari laporan survei tentang makanan kesukaan
- Membuat laporan tertulis dari data yang terkumpul dengan menggunakan kosakata baku

Subtema 1

Makananku Sehat dan Bergizi



Matematika

Kompetensi Dasar:

- 3.3 Memahami aturan pembulatan dalam membaca hasil pengukuran dengan alat ukur
- 4.17 Menyatakan kesimpulan berdasarkan data tabel atau grafik

Indikator:

- Menyatakan data hasil pengukuran dengan aturan pembulatan
- Menyatakan data dengan tabel dan dengan diagram batang

SBdP

Kompetensi Dasar

- 3.4 Mengetahui berbagai alur cara dan pengolahan media karya kreatif
- 4.14 Membuat karya kerajinan asesoris dengan berbagai bahan dan teknik

Indikator:

- Mengidentifikasi cara membuat kalung dari biji-bijian
- Menghasilkan karya berupa kalung dari biji-bijian

Fokus Pembelajaran:

Matematika, Bahasa Indonesia, dan SBdP

Tujuan Pembelajaran:

- Dengan membaca tabel, siswa mampu menggali informasi dari laporan survei tentang makanan kesukaan di suatu sekolah dengan benar.
- Dengan melakukan survei, siswa mampu membuat laporan dari data yang terkumpul dengan menggunakan kosakata baku dengan benar.
- Dengan melihat data hasil pengukuran, siswa mampu mengolahnya dengan aturan pembulatan dengan teliti.
- Dengan mengolah data, siswa mampu membuat grafik batang berdasarkan data tersebut dan menyusun laporan kesimpulannya dengan benar.
- Dengan mengenal cara membuat kalung, siswa mampu menghasilkan karya berupa kalung dari biji-bijian dengan teknik kolase dengan benar.
- Dengan membaca informasi yang tersedia, siswa mampu mengenal cara membuat kalung dari biji-bijian dengan benar.
- Dengan mengenal cara membuat kalung, siswa mampu mendesain karya berupa kalung dari biji-bijian dengan benar.

Media dan Alat yang Dibutuhkan: pensil, penggaris, pensil warna, berbagai biji-bijian (kacang hijau, jagung, beras, dsb), lem, gunting, kertas, kain bekas, benang rajut atau benang lainnya

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



- Siswa membaca informasi tentang data dan pentingnya memilih jenis tampilan data yang digunakan.
- Siswa membaca data tentang makanan kesukaan di sebuah sekolah dalam bentuk tabel.
- Siswa menjawab beberapa pertanyaan yang terkait dengan tabel.

Subtema 1:
Makananku Sehat dan Bergizi

1

Tahukah kamu bahwa makanan sehat itu sangat penting bagi tubuh kita? Mengetahuinya, makanan apa saja yang sehat dan tidak sehat untuk tubuh?

Tahukah Kamu?

Bacalah teks berikut dengan nyaring

Hari ini Lani membawa panganan sehat di kotak makannya. Ia ingat perkataan ibu bahwa makanan sehat akan memberi energi untuknya di siang hari.

Lani berkata, "Bu, aku ingin membawa wortel kukus jagat! Aku ingin punya energi yang banyak hingga siang nanti. Aku tidak ingin seperti Edo, Bu."

"Ada apa dengan Edo?" tanya Bu.

"Kemana Edo membeli kentang goreng dan mi goreng instan di kantin. Ia tidak memakan telur rebus dan jeruk yang dibawanya dari rumah. Selain itu, Edo juga membeli pemang dan es serut warna-warni!" seru Lani.

"Tahu apa yang terjadi?" tanya Ibu lagi.

"Awalnya Edo merasa biasa-biasa saja. Ia tetap berfari-lan dan bermain bersama kami hingga waktunya masuk kelas. Tak lama Edo merasa mengantuk. Ia tidak tahan untuk membalikkan kepalanya di meja. Guru memanggilnya, tetapi ia tidak memperhatikan karena ia merasa lelah."

- Guru mengajak siswa untuk memperhatikan batang tertinggi dan terendah.
- Guru memberikan pertanyaan-pertanyaan yang nantinya mengarahkan siswa bahwa grafik batang adalah cara yang mudah untuk menampilkan dan membaca data karena batangnya merupakan tanda yang mudah dibaca/dipahami.



Ayo Berlatih

- Siswa berlatih membuat grafik batang berdasarkan data yang ada di dalam buku siswa tentang buah-buahan yang disukai siswa di kelas 4.
- Siswa harus memperhatikan angka yang harus ditulis pada grafik. Minta siswa menggunakan bilangan lompat dua sebagai penanda banyaknya data yang diketahui.
- Siswa menggambar grafik batang pada bagan yang tersedia. Siswa dapat menggunakan penggaris agar gambarnya rapi.
- Siswa dapat mewarnai setiap batang dengan warna yang berbeda menggunakan pensil warna.
- Siswa memberi keterangan sesuai data yang ada.

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Apa makanan yang paling disukai di SD Nusantara?
2. Berapa banyak siswa yang menyukainya?
3. Bagaimana caramu menemukan jawabannya?
4. Apakah makanan yang paling sedikit disukai di SD Nusantara?
5. Berapa banyak siswa yang tidak menyukainya?
6. Bagaimana caramu menemukan jawabannya?

Ayo Bandingkan

Nah, sekarang lihatlah cara menampilkan data yang lain, yakni grafik batang.

Grafik batang adalah grafik atau gambar yang nilainya ditunjukkan oleh tingginya atau panjangnya garis atau persegi panjang.

Ayo perhatikan baik-baik!

Grafik Batang Makanan dan Minuman yang Paling Banyak Disukai di SD Nusantara

Keterangan

- A = roti cokelat
- B = keripik dalam kemasan
- C = tempe
- D = nasi goreng
- E = buah-buahan
- F = sayuran
- G = susu
- H = teh manis

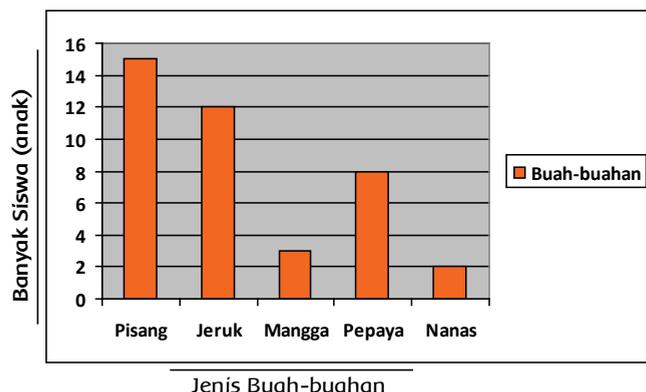
Coba bandingkan antara grafik batang ini dengan tabel data makanan sebelumnya. Bagaimana caramu menemukan makanan dan minuman yang paling banyak disukai di SD Nusantara pada grafik batang?

Tema 9 Subtema 1: Makanan Sehat dan Bergizi 15

- Guru berkeliling melihat pekerjaan siswa. Siswa diperbolehkan berdiskusi dengan temannya di awal kegiatan ini, namun selanjutnya harus dikerjakan secara individu.
- Guru membimbing siswa yang membutuhkan bantuan dalam mengerjakan tugas.

- Siswa mengomunikasikan grafik batang yang dibuatnya kepada seorang teman.
- Siswa membandingkan grafik batang yang dibuatnya dengan grafik batang temannya.
- Siswa menuliskan hal yang dapat ia pelajari dari grafik batang.

Grafik batang yang diharapkan:





Ayo Belajar

- Siswa membaca informasi tentang Lani, Udin, Siti, Dayu, Edo, dan Beni yang diberi tugas oleh guru mereka untuk membeli buah-buahan, masing-masing sebanyak 3 buah. Mereka membeli buah-buahan yang berbeda dan diminta mengukur berat buah-buahan yang mereka beli.
- Siswa menjawab pertanyaan yang ada di buku siswa.
- Siswa membaca informasi dan melihat foto tentang timbangan elektrik/digital.

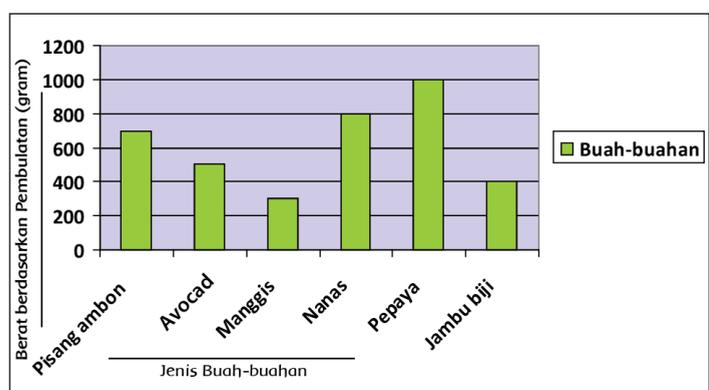
Guru meminta siswa membuat pertanyaan tentang timbangan elektrik/digital.

- Siswa membaca tabel data pengukuran berat buah-buahan. Data tersebut merupakan data tentang berat setiap buah yang diukur/ditimbang menggunakan timbangan elektrik/digital.
- Siswa membulatkan berat setiap jenis buah ke ratusan terdekat.

Jawaban dari berat buah yang dibulatkan adalah:

No.	Nama	Buah	Berat	Pembulatan (ke ratusan terdekat)
1	Lani	pisang ambon	706 gram	700 gram
2	Udin	avokad	528 gram	500 gram
3	Siti	manggis	333 gram	300 gram
4	Dayu	nanas	819 gram	800 gram
5	Edo	pepaya	1004 gram	1000 gram
6	Beni	jambu biji	388 gram	400 gram

- Siswa mencoba membuat grafik batang berdasarkan hasil pembulatan pengukuran berat buah-buahan tersebut. Grafik batang yang diharapkan:



(Penilaian no. 1)



Ayo Mencoba

- Siswa berkelompok. Tiap kelompok terdiri atas 3 siswa. Siswa berdiskusi menentukan data apa yang dapat mereka cari; yang terkait dengan makanan sehat dan bergizi. ((Penilaian no. 2 dan no. 3)
- Dalam kelompoknya, siswa menjawab pertanyaan “Apa saja yang harus kamu lakukan untuk mengerjakan tugas ini?”

- Guru berkeliling melihat perkembangan diskusi kelompok siswa. Jawaban yang diharapkan adalah:
 1. Tentukan informasi apa yang ingin diketahui (misalnya sayuran yang paling disukai siswa perempuan di kelas).
 2. Mencari informasi dengan menentukan siapa saja yang akan ditanya dan melakukan wawancara (misalnya seluruh siswa perempuan di kelas 4).
 3. Mencatat data dalam tabel (misalnya menggunakan turus),
 4. Menyajikannya dalam grafik.
 5. Membuat laporan tertulis dari proses ini dengan menggunakan kosakata baku.
 6. Menceritakan proses pengumpulan dan penyajian data ini kepada seorang teman, termasuk tentang kepuasan atau ketidakpuasan yang didapat, beserta alasannya.

- Guru bertanya: Menurutmu, data atau informasi apa lagi yang dapat kamu cari?



Ayo Berkreasi

- Siswa berkreasi membuat kalung dari biji-bijian dengan mengetahui bahan dan alat yang digunakan, serta mempraktikkan cara membuatnya.

Bahan- bahan yang dibutuhkan:

- Minimal 2 jenis biji-bijian (beras, jagung, kacang hijau, ketan hitam, dsb)
- Secarik kertas
- Kain bekas
- Benang rajut atau benang lainnya untuk dijadikan kalung (panjangnya disesuaikan dengan kebutuhan)
- Lem

Alat yang dibutuhkan:

- Gunting yang berujung tumpul
- Pensil

Cara membuat:

- Buatlah gambar yang kamu sukai, misalnya gambar bunga, daun, kupu-kupu atau lainnya di secarik kertas dengan menggunakan pensil. Buatlah pola yang sama pada kain, namun lebihkan sedikit kain di bagian atas.
- Buatlah rancangan kolase sederhana, yakni peletakan setiap biji-bijian berdasarkan pola tersebut.
- Tempelkan biji-bijian tersebut di kertas dengan lem. Lakukan dengan rapi dan memenuhi kertas.
- Rekatkan kertas kolase di atas kain.
- Lubangi sedikit bagian dari kain di bagian atas agar dapat dimasukkan benang.
- Masukkan benang ke lubang di bagian atas kain. Ikat ujung-ujungnya.
- Kalung siap digunakan.

Guru diharapkan memiliki contoh kalung dari biji-bijian tersebut agar siswa dapat membayangkan hasil yang nantinya ia buat.

- Siswa menceritakan hasil karya yang ia buat kepada seorang temannya atau di dalam kelompok. Siswa dapat menceritakan apakah hasil karyanya sudah memuaskan atau belum, beserta alasannya, serta hal-hal apa saja yang dapat ia tingkatkan atau perbaiki dari kegiatan tersebut.

(Penilaian no. 4)



Ayo Renungkan

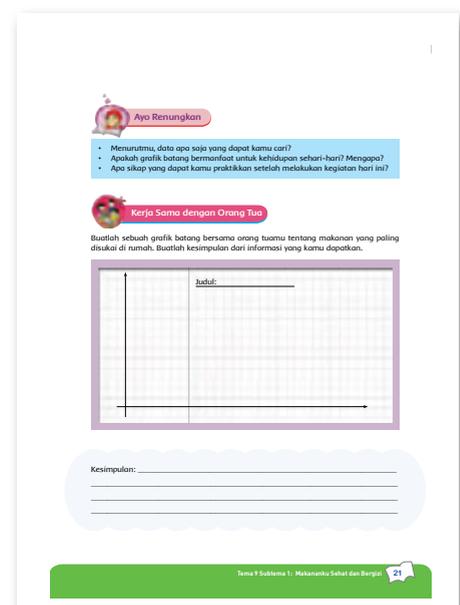
- Siswa menjawab pertanyaan perenungan.
- Guru dapat menambahkan pertanyaan perenungan berdasarkan perenungan di halaman 150.

Pengayaan

- Siswa secara berpasangan mencari informasi tentang jumlah siswa yang minum susu setiap hari, mungkin dapat ditambah jenis atau rasa susu yang paling disukai di kelas 4. Siswa akan mempresentasikan hasilnya di depan kelas.

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep).



Bagi siswa yang belum memahami cara membulatkan bilangan dan menyajikan hasilnya ke dalam bentuk grafik dapat diberi soal sejenis yang harus dapat ia lakukan selama 15 menit.

Penilaian

1. Daftar periksa membuat grafik batang (Matematika 1)

Kriteria	Ya	Tidak	Keterangan
Siswa mampu membulatkan data hasil pengukuran ke ratusan terdekat sebanyak 6.			
Siswa mampu membuat grafik batang berdasarkan data pembulatan tersebut.			

2. Daftar periksa membuat grafik batang (Matematika 2)

Kriteria	Ya	Tidak	Keterangan
Siswa mampu menentukan informasi yang ingin ia ketahui.			
Siswa mampu menemukan jawaban dari cara mencari informasi.			
Siswa mampu membuat tabel data untuk menuangkan informasi yang ada.			
Siswa mampu menyajikan data dalam bentuk grafik batang.			

3. Daftar periksa membuat laporan survei (Bahasa Indonesia)

Kriteria	Ya	Tidak	Keterangan
Siswa mampu membuat laporan tertulis berdasarkan survei yang dilakukannya.			
Siswa mampu membuat laporan dengan menggunakan kosakata baku.			

4. Rubrik membuat kalung dari biji-bijian (SBdP)

Kriteria	Bagus Sekali	Bagus	Cukup	Perlu berlatih lagi
Teknik menggambar bentuk	Bentuk digambar dengan rapi sesuai bentuk aslinya. √ (4)	Sebagian besar bentuk digambar dengan rapi sesuai bentuk aslinya. (3)	Sebagian kecil bentuk digambar dengan rapi sesuai bentuk aslinya. (2)	Sebagian kecil bentuk digambar sesuai bentuk aslinya, namun kurang rapi. (1)

Teknik Pengeleman	Seluruh media kerja sudah menggunakan lem sesuai kebutuhan. (4)	Sebagian besar media kerja sudah menggunakan lem sesuai kebutuhan. ✓ (3)	Setengah bagian media kerja sudah menggunakan lem sesuai kebutuhan. (2)	Sebagian kecil media kerja sudah menggunakan lem sesuai kebutuhan. (1)
Teknik Kolase	Menempelkan material tepat/ sesuai garis bidang gambar. (4)	Sebagian kecil material belum ditempelkan tepat/ sesuai garis bidang gambar. ✓ (3)	Setengah material belum ditempelkan tepat/ sesuai garis bidang gambar. (2)	Sebagian besar material belum ditempelkan tepat/ sesuai garis bidang gambar. (1)
Ketepatan Waktu Bekerja	Menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. (4)	Sebagian besar pekerjaan dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. ✓ (3)	Setengah pekerjaan dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. (2)	Sebagian kecil pekerjaan dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. (1)

Catatan : Centang (✓) pada bagian yang memenuhi kriteria.

$$\text{Penilaian} : \frac{\text{Total Nilai}}{16} \times 10 = \dots$$

$$\text{Contoh} : \frac{\text{Total Nilai}}{16} \times 10 = \frac{4 + 3 + 3 + 3}{16} \times 10 = 8,1$$

$$\frac{13}{16} \times 10 = 8,1$$



Kerja Sama dengan Orang Tua

Siswa membuat grafik batang bersama orang tua tentang makanan yang paling disukai di rumah, kemudian membuat kesimpulan dari informasi yang didapat.

Pemetaan Indikator Pembelajaran

PPKn

Kompetensi Dasar:

- 3.2 Memahami hak dan kewajiban sebagai warga dalam kehidupan sehari-hari di rumah, sekolah dan masyarakat
- 4.2 Melaksanakan kewajiban sebagai warga di lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat

Indikator:

- Menjelaskan hak dan kewajibannya sebagai warga di lingkungan rumah
- Mempraktikkan hak dan kewajiban sebagai warga di lingkungan rumah

Subtema 1

Makananku Sehat dan Bergizi



Matematika

Kompetensi Dasar:

- 3.16 Menentukan nilai terkecil dan terbesar dari hasil pengukuran panjang atau berat berdasarkan pembulatan yang disajikan dalam bentuk tabel sederhana
- 4.15 Mengumpulkan dan menata data diskrit dan menampilkan data menggunakan bagan dan grafik termasuk grafik batang ganda, diagram garis, dan diagram lingkaran

Indikator:

- Menyajikan data dalam bentuk tabel sederhana berupa nilai terkecil dan terbesar dari hasil pembulatan pengukuran berat badan ideal
- Mengolah data diskrit dan menyajikannya menggunakan grafik batang ganda

PJOK

Kompetensi Dasar:

- 3.4 Memahami konsep berbagai aktivitas kebugaran jasmani untuk mencapai tinggi dan berat badan ideal
- 4.4 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani untuk mencapai tinggi dan berat badan ideal

Indikator:

- Menjelaskan bahwa aktivitas kebugaran jasmani berpengaruh terhadap tinggi dan berat badan ideal
- Mempraktikkan beberapa kegiatan kebugaran jasmani untuk mencapai tinggi dan berat badan ideal

Fokus Pembelajaran:

PPKn, Matematika, dan PJOK

Tujuan Pembelajaran:

- Dengan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan hak dan kewajibannya sebagai warga di lingkungan rumah, dalam hal menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan benar.
- Dengan kegiatan menganalisis gambar, siswa mampu mempraktikkan hak dan kewajiban sebagai warga di lingkungan rumah dalam hal menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan benar.
- Dengan kegiatan mencacah, siswa mampu mengolah data diskrit dengan benar.
- Dengan mengolah data, siswa mampu menyajikan data tersebut menggunakan grafik batang ganda dengan benar.
- Dengan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan bahwa aktivitas kebugaran jasmani berpengaruh terhadap tinggi dan berat badan ideal dengan benar.
- Dengan mengetahui hal yang mempengaruhi tinggi dan berat badan ideal, siswa mampu mempraktikkan beberapa kegiatan kebugaran jasmani untuk mencapai kedua hal tersebut dengan benar.

Media dan Alat yang Dibutuhkan: timbangan badan, pengukur tinggi badan (misalnya meteran), penggaris

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



Tahukah Kamu?

- Siswa membaca informasi tentang pentingnya mengetahui berat dan tinggi badan.

Pembelajaran 4

Berapakah berat dan tinggi badanmu? Kamu perlu mengukur keduanya lho! Mengapa? Kita akan mengetahui alasannya dalam pembelajaran hari ini.

Tahukah Kamu?

Berat badan dan tinggi badan kita dapat menunjukkan apakah kita mengalami kekurangan atau kelebihan lemak, serta kemungkinan risiko penyakit yang kita alami di kemudian hari. Oleh karena itu, makanan sehat dan bergizi berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh kita. Kamu berhak memilih makanan sehat dan olahraga yang kamu sukai.

Ayo Amatilah

Ayo amatilah gambar di samping! Tuliskan hal-hal yang kamu pikirkan tentang masing-masing anak pada gambar di samping. Tempelkan pada peta pikiran berikut!

A B C D

22 Buku Siswa SD/MI Kelas IV



Ayo Amati

- Siswa mengamati gambar tentang empat orang anak yang sangat kurus, sedang/normal, gemuk, dan sangat gemuk.
- Siswa menuliskan hal-hal yang ia pikirkan tentang setiap anak pada gambar tadi dalam bentuk peta pikiran yang tersedia.

- Guru menggambar peta pikiran tersebut di papan tulis dan memberi contoh cara mengisi peta pikiran tersebut.
Contoh: kotak pertama ditulis dengan "Anak yang sangat kurus", kemudian pada garis-garis atau cabang-cabangnya dituliskan hal-hal yang muncul terkait gambar anak tersebut, misalnya anak tersebut kurang gizi, anak tersebut sakit-sakitan, dan seterusnya.
- Guru dapat meminta siswa menjawabnya secara berpasangan terlebih dahulu untuk 1 kotak yang harus diisi. Pada kotak-kotak berikutnya, siswa dapat mengerjakannya secara individu.



Ayo Bertanya

- Bersama seorang teman, siswa membuat 5 pertanyaan berdasarkan kondisi tubuh dan kesehatan keempat anak yang ada pada gambar.
- Siswa menuliskan pertanyaan-pertanyaannya pada tempat yang tersedia.

- Guru dapat memancing siswa dengan memberi pertanyaan dan pernyataan seperti:
 - Hal-hal apa saja yang ingin kamu ketahui tentang setiap anak tadi?
 - Bayangkan jika kamu menjadi salah seorang anak dalam gambar tersebut, kira-kira apa yang akan terjadi jika keadaan tubuhmu seperti itu?
- Guru memberi kesempatan kepada beberapa siswa untuk mencoba membuat pertanyaan tentang gambar tersebut.



Ayo Belajar

- Siswa mengenal tentang pengukuran berat badan ideal, yaitu:

$$\text{Berat badan ideal} = (\text{TB} - 100) - [10\% \times (\text{TB} - 100)]$$

Keterangan:
TB: tinggi badan



Ayo Cari Tahu



Berat badanku = 30 kg
Tinggi badanku = 130 cm

$$\begin{aligned}
 &\text{Berat badan ideal} \\
 &= (TB - 100) - [10\% \times (TB - 100)] \\
 &= (130 - 100) - [10\% \times (130 - 100)] \\
 &= (30) - [10\% \times 30] \\
 &= 30 - 3 \\
 &= 27
 \end{aligned}$$

Berat badan ideal Udin = 27 kg

Perlu kamu ketahui juga bahwa batas yang diperbolehkan adalah kurang lebih 10%. Pada contoh Udin, 10%-nya dari 27 kg adalah sebagai berikut:

$$\frac{10}{100} \times 27 = \frac{1}{10} \times 27 = 2,7$$

Batas bawah: $27 - 2,7 = 24,3$
Batas atas : $27 + 2,7 = 29,7$

Berdasarkan penghitungan di samping, batas berat badan ideal Udin adalah antara 24,3 hingga 29,7.

Berat badan Udin adalah 30 kg, sehingga Udin sedikit melebihi batas atas berat badan idealnya.

Udin dikatakan gemuk atau kegemukan. bila kurang dari batas bawah dikatakan kurus atau kekurusan.

- Siswa menganalisis cara menghitung berat badan ideal dengan menggunakan rumus.
- Siswa menganalisis tentang cara menemukan batas bawah dan batas atas berat badan ideal.



Ayo Berlatih

- Siswa berlatih menghitung berat badan dan tinggi badannya sendiri berdasarkan rumus berat badan ideal.



Siapkan timbangan badan dan pengukur tinggi badan. Hitunglah berat badan dan tinggi badanmu, kemudian hitunglah berat badan idealmu.

Siswa Perempuan			Siswa Laki-laki		
No.	Nama	Pembulatan berat badan ideal (ke satuan terdekat)	No.	Nama	Pembulatan berat badan ideal (ke satuan terdekat)

*Contoh pembulatan ke satuan terdekat:
Berat ideal = 35,2. Bilangan 35,2 dibulatkan ke satuan terdekat menjadi 35.
Berat ideal = 36,7. Bilangan 36,7 dibulatkan ke satuan terdekat menjadi 37.

Olah data yang telah kamu dapatkan ke dalam tabel berikut.

Kriteria	Banyak siswa dengan berat badan di bawah batas bawah (kurus)	Banyak siswa dengan berat badan normal (ideal)	Banyak siswa di atas batas atas (gemuk)
	A	B	C
Laki-laki			
Perempuan			

Tuangkan data tersebut ke dalam grafik batang ganda berikut ini.

Grafik batang ganda

Grafik batang ganda digunakan untuk:

- menampilkan lebih dari 1 jenis informasi
- membandingkan dua kelompok data

- Guru menyiapkan timbangan badan dan pengukur tinggi badan untuk kegiatan ini.
- Guru mengingatkan siswa untuk mengantri dalam menghitung tinggi dan berat badan.
- Jika tidak ada timbangan badan, guru dapat menyiapkan meteran agar siswa dapat menghitung tinggi badan.
 - 1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.
 - 2) Kelompok 1 menghitung berat badan.
 - 3) Kelompok 2 menghitung tinggi badan dengan menggunakan timbangan
 - 4) Kelompok lain menghitung tinggi badan dengan menggunakan alat ukur berbeda, misalnya dengan meteran.
- Guru meminta siswa berpasangan dan melakukan penghitungan berat badan pasangannya.
- Guru membimbing siswa untuk memahami batas bawah dan batas atas dari berat badan yang diperoleh dari penghitungan.
- Guru berkeliling melihat hasil hitungan siswa. Siswa yang mengalami kesulitan diberi bimbingan.

Siswa memilih 5 siswa perempuan dan 5 siswa laki-laki di kelasnya, kemudian mencatat data berat badan ideal mereka pada tabel yang tersedia.

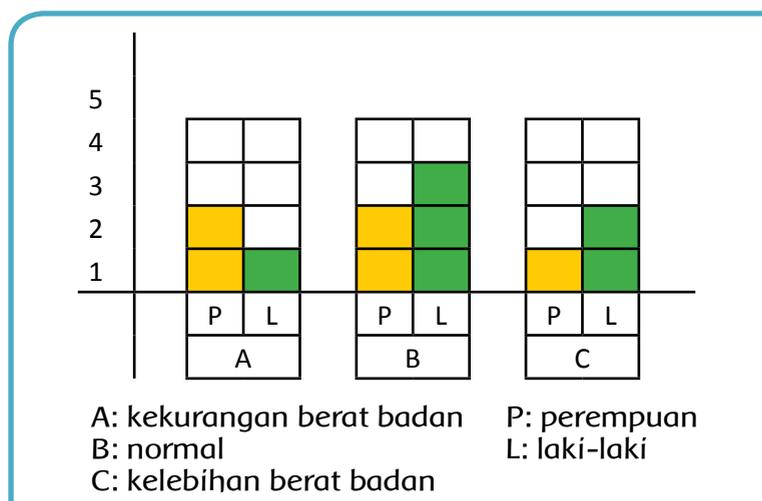
- Siswa membulatkan 10 berat badan ideal tadi ke satuan terdekat. Siswa membaca informasi tentang membulatkan bilangan ke satuan terdekat seperti yang ada pada buku siswa.
- Siswa membuat tabel untuk melihat jumlah siswa laki-laki dan perempuan yang kurus (memiliki berat badan kurang), ideal (memiliki berat badan normal), dan gemuk (memiliki berat badan lebih). Tabel ini diperlukan untuk memudahkan siswa mengolahnya menjadi grafik batang ganda.

Contoh tabel yang diharapkan akan seperti ini:

Kriteria	Banyak siswa dengan berat badan di bawah batas bawah (kurus)	Banyak siswa dengan berat badan normal (ideal)	Banyak siswa dengan berat badan di atas batas atas (gemuk)
	A	B	C
Perempuan	2	2	1
Laki-laki	1	3	2

- Siswa menuangkan data hasil pembulatan ke dalam grafik batang ganda yang telah tersedia.

Berdasarkan contoh di atas, grafik batang ganda yang diharapkan adalah sebagai berikut.



(Penilaian no. 1)

- Siswa saling berbagi hasil atau pembuatan grafik batangnya dengan beberapa temannya.



Temukan Jawabannya

- Siswa menjawab pertanyaan-pertanyaan terkait grafik batang ganda yang ia buat.
- Siswa membuat 2 pertanyaan terkait grafik batang ganda tersebut.
- Siswa membuat kesimpulan berdasarkan grafik batang ganda.
- Siswa mengisi bagan tentang hal-hal yang dapat memengaruhi tinggi dan berat badan seseorang sebanyak 3 poin.

Berdasarkan penelitian, tinggi dan berat badan anak dipengaruhi oleh:

1. Faktor keturunan
Anak yang memiliki orang tua yang tinggi cenderung akan tumbuh tinggi seperti orang tuanya. Demikian pula sebaliknya pada anak yang pendek.
2. Nutrisi (zat gizi)
Pemberian makanan yang sehat dan bergizi tentunya akan berpengaruh pada tinggi dan berat badan seseorang.
3. Olahraga
Anak-anak disarankan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit dalam sehari.

Sumber: kidshealth.org

- Siswa menjawab pertanyaan-pertanyaan terkait tinggi dan berat badan ideal.
- Siswa berdiskusi dengan teman-teman di dalam kelompoknya tentang alasan mengapa kita harus menjaga tinggi dan berat badan ideal. Siswa menuliskan jawabannya di tempat yang tersedia.
- Siswa menjawab pertanyaan tentang hak dan kewajibannya dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

(Penilaian no. 2)



Ayo Temukan

- Siswa mengamati gambar beberapa jenis makanan.
- Siswa memberi tanda centang (✓) pada makanan yang harus dipilih untuk menjaga kesehatan tubuhnya.
- Siswa menuliskan alasan mengapa ia memilih atau tidak memilih makanan tersebut.

- Guru mengajak siswa berdiskusi tentang jawaban siswa dan alasannya. Siswa dapat saling mengomentari jawaban teman dengan memberi saran atau lainnya.
- Dalam kegiatan ini siswa diharapkan dapat mengetahui makanan manakah yang sehat dan bergizi dan mana yang tidak.
- Siswa juga diharapkan mengonsumsi makanan yang beraneka ragam setiap harinya agar nutrisi yang ia dapatkan pun bervariasi.



Ayo Lakukan

- Guru berdiskusi dengan siswa tentang cara menjaga kesehatan.
 - Guru mengajak siswa ke lapangan untuk melakukan kegiatan olahraga. Kali ini materinya adalah tentang kebugaran jasmani.
 - Guru mengajak siswa berdiskusi bahwa salah satu cara untuk menjaga berat badan agar tetap normal atau ideal adalah dengan berolahraga.
- Siswa mempraktikkan kegiatan olahraga untuk menjaga kebugaran jasmani, yakni melakukan permainan lomba lari meloncati teman yang membungkuk, gerobak dorong, dan *push up*. Siswa dapat melakukan kegiatan-kegiatan ini (dengan berlomba bersama teman-temannya).

Bentuk –Bentuk Pembelajaran Kebugaran Jasmani

1. Lomba lari meloncati teman yang membungkuk

Gerakan ini berguna untuk melatih kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai. Cara melakukannya adalah:

- a. Guru membuat lintasan lari dengan jarak 20 meter.
- b. Siswa mencari pasangan yang seimbang kekuatannya.
- c. Kegiatan ini dilakukan dengan cara berlari dengan meloncati teman pasangannya yang membungkuk.
- d. Latihan dilakukan berulang-ulang secara bergantian dengan teman.



2. Gerobak dorong

Gerakan ini berguna untuk melatih kekuatan otot lengan.

Cara melakukannya adalah:

- Carilah pasangan yang seimbang kekuatannya.
- Kegiatan ini dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh pasangannya.
- Lakukan kegiatan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.
- Jarak yang ditempuh 15-20 meter.



3. Push up

Cara melakukannya adalah:

- Mula-mula tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditebuk.



- Angkatlah badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus.
- Badan diturunkan kembali, dengan cara membungkukkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang selama 15-30 detik.

- Guru mengingatkan siswa untuk menunjukkan sikap bekerja sama dan disiplin dalam kegiatan ini.
- Kegiatan olahraga (PJOK) adalah 4 jam/minggu, lebih baik diberikan 2x 1 minggu x 2 jam.

(Penilaian no. 3)



Ayo Renungkan

- Siswa menjawab pertanyaan perenungan.
- Guru dapat menambahkan pertanyaan perenungan berdasarkan perenungan di halaman 150.

Pengayaan

Siswa menuliskan minimal 5 makanan/minuman yang sering ia konsumsi, kemudian menentukan apakah makanan tersebut baik atau tidak dalam menjaga kesehatan tubuhnya.

Aliskan memilih dan tidak memilih makanan/minuman tersebut:
(coret yang tidak perlu)

Aku memilihnya/tidak memilihnya karena _____

Aku memilihnya/tidak memilihnya karena _____

Aku memilihnya/tidak memilihnya karena _____

Ayo Lakukan

Salah satu cara untuk menjaga berat badan agar tetap normal atau ideal adalah dengan berolahraga. Contoh kegiatan olahraga yang dapat kamu lakukan adalah lomba lari, meloncati teman yang membentak, gerobak dorong, dan push up. Hari ini kamu akan mempraktikkannya. Lakukan sesuai perintah gurumu ya!

Ayo Renungkan

- Mengapa kamu perlu mengetahui tentang berat badan ideal?
- Apa yang dapat kamu lakukan setelah mengetahui berat badan idealmu dan teman-teman di kelasmu?
- Apa sikap yang kamu pelajari dalam kegiatan olahraga hari ini?
- Apa yang terjadi seorang anak tingginya bertambah tetapi beratnya tidak?

Kerjasama dengan Orang Tua

Ajaklah orang tuamu bermain sambil berolahraga untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, misalnya dengan bermain gerobak dorong.

20 Buku Siswa SD/MI Kelas IV

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep).

Siswa yang belum dapat mengerjakan latihan menentukan berat badan ideal minimal sebanyak 50%, diberikan lagi data dengan bilangan yang nilainya kecil sehingga mudah menghitungnya, kemudian perlahan ditingkatkan kesulitannya. Remedial dilakukan selama 30 menit.

Penilaian

1. Rubrik membuat grafik batang ganda (Matematika)

Beri tanda \checkmark pada kolom yang sesuai.

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Harus berlatih lagi (1)
Mengolah data	Siswa mampu memasukkan seluruh data (40 poin) ke tabel dengan benar. \checkmark	Siswa mampu memasukkan data sebanyak 21-30 ke tabel dengan benar.	Siswa mampu memasukkan data sebanyak 11-20 ke tabel dengan benar.	Siswa hanya mampu memasukkan data sebanyak 0-10 ke tabel dengan benar.
Membulatkan	Siswa mampu membulatkan seluruh nilai berat badan ideal (10 poin) ke satuan terdekat.	Siswa mampu membulatkan 7-9 nilai berat badan ideal ke satuan terdekat. \checkmark	Siswa mampu membulatkan 4-6 nilai berat badan ideal ke satuan terdekat.	Siswa hanya mampu membulatkan 0-3 nilai berat badan ideal ke satuan terdekat.
Menentukan nilai	Siswa mampu menentukan berat badan ideal yang terbesar dan terkecil dengan mandiri.	Siswa mampu menentukan nilai berat badan ideal yang terbesar saja. \checkmark	Siswa mampu menentukan nilai berat badan ideal yang terkecil saja.	Siswa belum mampu menentukan nilai berat badan ideal yang terbesar dan terkecil.
Menyajikan data	Siswa mampu menyajikan data ke dalam tabel dan grafik batang ganda sesuai ketentuan yang diberikan.	Siswa mampu menyajikan data ke dalam tabel saja. \checkmark	Siswa mampu menyajikan data ke dalam tabel seluruhnya, namun hanya sebagian saja ke dalam grafik batang ganda dengan benar.	Siswa belum mampu menyajikan data ke dalam tabel dan grafik batang ganda sesuai ketentuan yang diberikan.
Menjawab pertanyaan	Siswa mampu menjawab 5 pertanyaan terkait data.	Siswa mampu menjawab 4 pertanyaan terkait data. \checkmark	Siswa mampu menjawab 3 pertanyaan terkait data.	Siswa hanya mampu menjawab 2 atau kurang pertanyaan terkait data.

Catatan: Centang (\checkmark) pada bagian yang memenuhi kriteria.

$$\text{Penilaian : } \frac{\text{Total nilai}}{20} \times 10 = \dots$$

$$\text{Contoh : } \frac{4 + 3 + 3 + 3 + 3}{20} \times 10 = \frac{16}{20} \times 10 = 8$$

2. Daftar periksa tentang hak dan kewajiban menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (PPKn)

Kriteria	Ya	Tidak	Keterangan
Siswa mengetahui 3 hal yang memengaruhi tinggi dan berat badan ideal.			
Siswa mengetahui alasan menjaga tinggi dan berat badan ideal.			
Siswa menuliskan paling sedikit 2 hal yang merupakan hak dan kewajiban dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.			

3. Rubrik penilaian kegiatan kebugaran jasmani - *push up* (PJOK).

a) Keterampilan gerak *push up*

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Dilatih (1)
<i>Push up</i> (Proses)	<p>a. Mula-mula tidur telungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.</p> <p>b. Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.</p> <p>c. Mengangkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus.</p> <p>d. Badan diturunkan kembali, dengan jalan membungkukkan kedua sikut, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.</p>	Jika siswa mampu melakukan 3 kriteria dengan benar.	Jika siswa mampu melakukan 2 kriteria dengan benar.	Jika siswa mampu melakukan 1 kriteria dengan benar.

b) Produk

Siswa diberikan waktu 30 detik melakukan *push up* sebanyak mungkin.

Putra	Putri	Nilai
Siswa mampu melakukan <i>push up</i> 17 kali atau lebih.	Siswa mampu melakukan <i>push up</i> 15 kali atau lebih.	5
Siswa mampu melakukan <i>push up</i> 13-16 kali.	Siswa mampu melakukan <i>push up</i> 11-14 kali.	4
Siswa mampu melakukan <i>push up</i> 7-12 kali.	Siswa mampu melakukan <i>push up</i> 4-10 kali.	3
Siswa mampu melakukan <i>push up</i> 2-6 kali.	Siswa mampu melakukan <i>push up</i> 2-3 kali.	2
Siswa mampu melakukan <i>push up</i> 0-1 kali.	Siswa mampu melakukan <i>push up</i> 0-1 kali.	1

c) Nilai *push up*

Nilai proses:

4: semangat sekali

3: semangat

2: kurang semangat

1: tidak semangat

$N = 4 \times 10 = 10$

4

nilai: $\frac{\text{nilai proses} + \text{nilai produk}}{2}$



Kerja Sama dengan Orang Tua

- Siswa mengajak orang tua untuk bermain sambil berolahraga untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, misalnya dengan bermain gerobak dorong.

Pemetaan Indiktor Pembelajaran

SBdP

Kompetensi Dasar:

- 3.2 Membedakan panjang-pendek bunyi, dan tinggi-rendah nada dengan gerak tangan
- 4.5 Menyanyikan lagu dengan gerak tangan dan badan sesuai dengan tinggi rendah nada

Indikator:

- Mengidentifikasi panjang-pendek bunyi dan tinggi rendah nada dengan gerak tangan
- Menampilkan lagu dengan gerak tangan sesuai dengan tinggi rendah nada

IPS

Kompetensi Dasar:

- 3.3 Memahami manusia dalam hubungannya dengan kondisi geografis di sekitarnya
- 4.3 Menceritakan manusia dalam hubungannya dengan lingkungan geografis tempat tinggalnya

Indikator:

- Mengidentifikasi bahwa kehidupan manusia sesuai dengan kondisi geografis di sekitarnya
- Menjelaskan hubungan antara manusia dengan lingkungan geografis tempat tinggalnya

Subtema 1

Makananku Sehat dan Bergizi



Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar:

- 3.2 Menguraikan teks instruksi tentang pemeliharaan pancaindera serta penggunaan alat teknologi modern dan tradisional dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
- 4.2 Menerangkan dan mempraktikkan teks arahan/petunjuk tentang pemeliharaan pancaindera serta penggunaan alat teknologi modern dan tradisional secara mandiri dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

Indikator:

- Menceritakan kembali teks instruksi tentang makanan/minuman secara lisan dengan menggunakan kosakata baku
- Membuat teks arahan/petunjuk tentang cara membuat suatu makanan/minuman secara tertulis dengan menggunakan kosakata baku

IPA

Kompetensi Dasar:

- 3.7 Mendeskripsikan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat
- 4.6 Menyajikan laporan tentang sumber daya alam dan pemanfaatannya oleh masyarakat

Indikator:

- Menjelaskan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi
- Membuat laporan tertulis tentang pemanfaatan sumber daya alam

Fokus Pembelajaran:

SBdP, Bahasa Indonesia, IPS, dan IPA

Tujuan Pembelajaran:

- Dengan mengingat pembelajaran pada semester 1, siswa mampu berlatih membedakan panjang-pendek bunyi dan tinggi rendah nada dengan gerak tangan
- Dengan mengidentifikasi panjang-pendek bunyi dan tinggi rendah nada, siswa mampu menyanyikan lagu “Pepaya Mangga Pisang Jambu” dengan gerak tangan sesuai dengan panjang-pendek dan tinggi rendah nada.
- Dengan membaca teks instruksi, siswa mampu menceritakan kembali cara membuat suatu makanan/minuman secara lisan.
- Dengan berlatih menceritakan kembali cara membuat suatu makanan/minuman secara lisan, siswa mampu membuat teks arahan/petunjuk tentang cara membuat suatu makanan/minuman secara tertulis dengan menggunakan kosakata baku
- Dengan membaca teks, siswa mampu mengidentifikasi bahwa kehidupan manusia bergantung pada kondisi geografis di sekitarnya.
- Dengan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat.
- Dengan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan hubungan antara manusia dengan lingkungan geografis tempat tinggalnya.
- Dengan berdiskusi, siswa mampu membuat laporan tertulis tentang pemanfaatan sumber daya alam oleh masyarakat.

Media/Alat Bantu dan Sumber Belajar: Buah-buahan (pepaya, mangga, pisang, dan jambu – jika ada), air teh hangat atau dingin, gula pasir, jeruk lemon atau jeruk nipis, gelas plastik, sendok teh, pisau.

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



Tahukah Kamu?

- Siswa mengingat kembali tentang kekayaan alam Indonesia bahwa banyak sekali tanaman,

Buah-buahan apa yang paling kamu sukai? Mengapa kamu menyukainya? Kali ini kita akan berkenang-senang dengan buah-buahan.

Tahukah Kamu?

Indonesia terdiri atas wilayah yang luas, terbentang dari Sabang sampai Merauke. Banyak sekali hasil tanaman yang dihasilkan untuk masyarakatnya. Berbagai macam buah-buahan yang sehat dan bergizi dapat tumbuh di negeri kita yang subur ini. Cobalah berpasangan dengan seorang temanmu. Bergantianlah menyebutkan buah-buahan yang kalian ketahui sebanyak-banyaknya.

Buah-buahan apa saja yang dapat kamu sebutkan?

Buah-buahan apa saja yang berasal dari daerahmu?

Nah, kali ini, kita akan mengenal lagu tentang buah-buahan. Tahukah kamu tentang lagu *Pepaya Mangga Pisang Jambu*? Yuk kita bernyanyi bersama! Perhatikan panjang pendek dan tinggi rendahnya nada ya.

Ayo Mencoba

Kini waktunya mencoba menyanyikan lagu ini dengan gerakan tanganmu. Berlatihlah membedakan panjang-pendek dan tinggi-rendahnya nada dengan menggunakan gerakan tanganmu.

Lakukan secara berpasangan dengan saling menilai. Berikan bukannya kepada pasangannya, kemudian berikan ia menggunakan tabel berikut untuk melaksan-

Tema 9 Subtema 1: Makananku Sehat dan Bergizi 20

Pepaya Mangga Pisang Jambu

5̣ 5̣ | 5̣ . 5̣ 1̣ 1̣ 3̣ 3̣ | 2̣ . .

Pepa- ya mang-ga pi-sang jam- bu
Pepa- ya bu-ah yang-bergu- na

5̣ 5̣ | 5̣ . 5̣ 2̣ 2̣ 4̣ 4̣ | 3̣ . .

Diba- wa da- ri Pa- sar Ming-gu
Bentuknya sangat se- der-ha- na

1̣ 1̣ | 1̣ . 1̣ 4̣ 4̣ 6̣ 6̣ | 5̣ . .

Dí sa- na ba-nyak penju-al- nya
Rasa- nya ma-nis tí-dak ka- lah

2̣ 2̣ | 2̣ . 4̣ 3̣ 3̣ 2̣ 2̣ | 1̣ . . ||

Dí ko- ta ba-nyak pembeli- nya
Membi-kin ba-dan se- hat se- gar

01 | 6.4 0 5 6 7 6 | 5.3 0 4

Pe- pa-ya je-ruk jambu rambu- tan

5 6 5 | 4.2 03 4 3 4 | 5 . .

Du-ren du- ku dan la- in la- in- nya

01 | 6.4 0 5 6 7 6 | 5.3 0 4

Ma- ri-lah mari kawan kawan se-

5 6 5 | 4.2 03 4 3 2 | 1 . .

mu-a mem-be-li buah buah- an

5̣ 5̣ | 5̣ . 5̣ 1̣ . 3̣ 3̣ | 2̣ . .

Pe-pa- ya ma- ka nan rak- yat

5̣ 5̣ | 5̣ . 5̣ 2̣ 2̣ 4̣ 4̣ | 3̣ . .

Ka-re- na sang-at ber-manfa- at

1̣ 1̣ | 1̣ . 1̣ 4̣ 4̣ 6̣ 6̣ | 5̣ . .

Harga-nya ju- ga tak mengi- kat

2̣ 2̣ | 2̣ . 4̣ 3̣ 3̣ 2̣ 2̣ | 1̣ . . :||

Seta- len tu- an bo- leh ang- kat

di antaranya buah-buahan yang sehat dan bergizi yang dapat tumbuh di negeri ini.

- Secara berpasangan, siswa bergantian menyebutkan buah-buahan yang mereka ketahui sebanyak-banyaknya.
- Siswa menuliskan buah-buahan yang dapat ia sebutkan.
- Siswa menuliskan buah-buahan yang berasal dari daerahnya.
- Siswa berlatih menyanyikan lagu *Pepaya Mangga Pisang Jambu* berdasarkan not dan lirik yang tersedia.



Ayo Mencoba

- Siswa mencoba menyanyikan lagu ini dengan gerakan tangan untuk membedakan panjang-pendek dan tinggi-rendahnya nada.

- Guru mengajak siswa bernyanyi bersama. Sebelumnya guru dapat menyiapkan buah pepaya, mangga, pisang, dan jambu sebagai penyemangat dalam kegiatan ini. Bila tidak ada, guru dapat menyiapkan gambarnya.
- Guru meminta siswa untuk memerhatikan panjang pendek serta tinggi rendahnya nada pada lagu tersebut. Gunakan gerakan tangan tertentu untuk membedakan keempatnya agar siswa dapat mencontohnya.
- Lakukan secara bersama-sama, kemudian motivasi siswa untuk melakukannya secara kreatif dan berpasangan.

- Siswa melakukan kegiatan ini secara berpasangan dengan saling menilai.
- Siswa memberikan bukunya kepada pasangannya agar pasangannya dapat menggunakan tabel yang tersedia untuk menilai siswa tersebut. Siswa memberi tanda centang (✓) pada bagian yang sesuai.
- Siswa mengomentari hasil karya temannya. Berikut adalah tabel penilaiannya.

No.	Kriteria	Ya	Tidak
1.	Siswa mampu menyanyikan lagu dengan nada yang benar sesuai not yang ada.		
2.	Siswa mampu membedakan panjang-pendek nada dengan menggunakan gerakan tangan.		
3.	Siswa mampu membedakan tinggi-rendah nada dengan menggunakan gerakan tangan.		

Penilai:

Berilah tanda centang (✓) pada bagian yang sesuai.

No.	Kriteria	Ya	Tidak
1.	Menyanyikan lagu dengan nada yang benar sesuai not yang ada		
2.	Membedakan panjang-pendek nada dengan menggunakan gerakan tangan		
3.	Membedakan tinggi-rendah nada dengan menggunakan gerakan tangan		

Penilai: _____
Komentor dari penilai: _____

30 Buku Siswa SD/MI Kelas IV

Komentar dari penilai:

- Siswa menjawab pertanyaan tentang buah yang paling ia sukai di antara pepaya, mangga, pisang, dan jambu, beserta alasannya.

- Guru bertanya kepada siswa-siswa lain yang memiliki buah kesukaan yang sama, kemudian membandingkan alasan mereka.
- Guru dapat bercerita tentang pengalamannya memakan buah kesukaannya.
- Guru mengingatkan siswa untuk selalu mengonsumsi buah-buahan karena buah-buahan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh.



Ayo Berkreasi

- Siswa berkreasi membuat minuman sehat dari buah, yakni teh lemon.

- Guru menyiapkan bahan dan alat untuk kegiatan memasak ini, yaitu air teh hangat atau dingin, gula pasir, jeruk lemon atau jeruk nipis, gelas plastik, sendok teh, dan pisau. Guru juga dapat mengajak siswa untuk mempersiapkan bahan dan alat ini bersama-sama (kecuali pisau, karena berbahaya). Pengirisan jeruk dilakukan oleh guru, bukan siswa.
- Bahan dan alat juga dapat dipersiapkan untuk per kelompok (sesuaikan dengan kebutuhan). Minta siswa untuk mendiskusikan di dalam kelompoknya.
- Ajak siswa untuk selalu mencuci tangan dengan air dan sabun hingga bersih sebelum melakukan kegiatan memasak dan makan/minum.
- Ingatkan siswa untuk berhati-hati dengan segala bahan dan alat yang digunakan agar tempat tetap terjaga kebersihannya.



Ayo Ceritakan

- Siswa membuat kelompok yang terdiri atas 3 orang.
- Siswa menceritakan kembali kepada kelompoknya tentang bahan, alat, dan cara membuat teh lemon secara lisan dengan menggunakan kosakata baku.
- Siswa dapat mengatakan pada teman-temannya bahwa mereka dapat mengomentari cara siswa tersebut bercerita setelah selesai.



Ayo Menulis

- Siswa mengingat-ingat tentang resep makanan atau minuman yang pernah ia buat atau yang ia ketahui.
- Siswa menuliskan resep makanan atau minuman tersebut di bagan yang tersedia di buku siswa dengan memilah dan memilih kosakata baku. Siswa dapat melakukannya dengan Kamus Besar Bahasa Indonesia.
- Siswa menunjukkan tulisannya kepada 3 orang teman.

- Guru mengajak tiap siswa berbagi resep dan informasi tentang makanan atau minuman yang mereka tulis.
- Guru dapat bertanya kepada siswa tentang resep mana yang paling menarik, serta mengajak siswa untuk mencobanya di rumah bersama orang tua.



Ayo Amati

- Siswa mengamati dan mempelajari informasi tentang jeruk, yakni tentang manfaat, jenis, daerah penghasil jeruk di Indonesia, cara jeruk tumbuh, serta hal-hal yang dilakukan setelah jeruk dipanen.
- Siswa menjawab pertanyaan-pertanyaan tentang jeruk secara individu.

- Guru berkeliling melihat jawaban siswa.
- Ajak siswa untuk melakukan strategi dalam membaca, misalnya menggarisbawahi kata-kata atau kalimat yang penting, yang berguna untuk menjawab pertanyaan.



Ayo Diskusikan

- Siswa memperhatikan gambar-gambar yang ada di buku siswa.

Guru membagi siswa ke dalam kelompok-kelompok yang terdiri atas minimal 3 siswa.

- Dengan teman sekelompoknya, siswa berdiskusi untuk memilih 1 dari 2 gambar yang ada di buku siswa, kemudian menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ada.
- Secara individu, siswa membuat laporan tertulis tentang pemanfaatan sumber daya alam oleh masyarakat di wilayahnya.

- Isi laporan harus berisi tentang:



Ayo Membuat Laporan

- Jenis sumber daya alam yang dimanfaatkan (dikonsumsi atau digunakan masyarakat sebagai makanan)
- Bagaimana pemanfaatannya (apa saja yang dimanfaatkan dan apa produknya)



Ayo Renungkan

- Siswa menjawab pertanyaan perenungan.
- Guru dapat menambahkan pertanyaan perenungan berdasarkan perenungan di halaman 150.

Pengayaan

- Siswa menuliskan sumber-sumber daya alam yang ia ketahui di daerahnya atau daerah lain serta alat/teknologi yang digunakan dalam pemanfaatan sumber daya alam tersebut.

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep).

Siswa yang belum dapat membuat laporan tentang pemanfaatan sumber daya alam di daerahnya dapat dibantu dengan menguraikan tugas-tugas yang diberikan menjadi bagian-bagian yang kecil terlebih dahulu. Siswa dapat diminta membawa gambar sumber daya alam tersebut agar ia dapat memahami dengan lebih baik. Kegiatan remedial dilakukan selama 30 menit setelah waktu sekolah.

Penilaian

1. Daftar periksa menyanyi (SBdP)

Beri tanda \checkmark pada kolom yang sesuai.

No.	Kriteria	Ya	Tidak
1.	Siswa mampu menyanyikan lagu dengan nada yang benar sesuai not yang ada.		
2.	Siswa mampu membedakan panjang-pendek nada dengan menggunakan gerakan tangan.		
3.	Siswa mampu membedakan tinggi-rendah nada dengan menggunakan gerakan tangan.		

2. Rubrik laporan menulis teks arahan/petunjuk (Bahasa Indonesia)

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Berlatih lagi
Laporan lisan	Laporan disampaikan dengan pengucapan kata yang benar dan suara yang keras, serta penuh percaya diri. (4)	Laporan disampaikan dengan pengucapan kata yang benar dan suara keras, namun kurang percaya diri. (3) ✓	Laporan disampaikan dengan pengucapan kata yang benar, namun suara kurang keras dan kurang percaya diri. (2)	Laporan disampaikan dengan pengucapan kata yang kurang benar, suara kurang keras, dan kurang percaya diri. (1)
Laporan tulisan				
Alat dan bahan	Seluruh alat dan bahan ditulis lengkap. (2)	Sebagian besar alat dan bahan ditulis. (1,5)	Sebagian kecil alat dan bahan ditulis. (1) ✓	Alat dan bahan tidak ditulis. (0,5)
Cara membuat	Seluruh langkah cara membuat ditulis secara runtut. (4) ✓	Sebagian besar langkah cara membuat ditulis secara runtut. (3)	Hanya sebagian kecil langkah cara membuat ditulis secara runtut. (2)	Semua langkah cara membuat tidak ditulis secara runtut. (1)
Gambar	Gambar yang dibuat sangat sesuai dengan resep. (2)	Gambar yang dibuat cukup sesuai dengan resep. (1,5) ✓	Gambar yang dibuat kurang sesuai dengan resep. (1)	Gambar yang dibuat tidak sesuai dengan resep. (0,5)
Kerapian penulisan laporan	Laporan ditulis dengan sangat rapi. ✓ (4)	Laporan ditulis dengan cukup rapi. (3)	Laporan ditulis dengan kurang rapi. (2)	Laporan ditulis dengan tidak rapi. (1)
Penggunaan kosakata baku	Semua kata menggunakan kosakata baku. (4)	Sebagian besar kata menggunakan kosakata baku. ✓ (3)	Sebagian kecil kata menggunakan kosakata baku. (2)	Tidak menggunakan kosakata baku. (1)

Catatan : Centang (✓) pada bagian yang memenuhi kriteria.

$$\text{Penilaian : } \frac{\text{Total nilai}}{20} \times 10 = \dots$$

$$\text{Contoh : } \frac{3 + 1 + 4 + 1,5 + 4 + 3}{20} \times 10 = 8,25$$

3. Daftar periksa tentang sumber daya alam (IPS dan IPA)

Beri tanda ✓ pada kolom yang sesuai.

No.	Kriteria	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Siswa mampu menjelaskan hubungan antara manusia dengan lingkungan geografis tempat tinggalnya dalam bentuk jawaban dari pertanyaan.			
2.	Siswa mampu menjelaskan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat dalam bentuk jawaban dari pertanyaan.			
3.	Siswa mampu membuat laporan tertulis tentang pemanfaatan sumber daya alam oleh masyarakat sesuai kriteria yang diharapkan.			

4. Penilaian sikap (menghargai, bekerja sama, kerapian).

Contoh terlampir pada halaman 151.



Kerja Sama dengan Orang Tua

- Dengan berdiskusi bersama orang tua, siswa mencari informasi tentang sumber daya alam hewan yang bermanfaat bagi masyarakat di daerahnya.
- Siswa membaca informasi tentang cara-cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan informasi, misalnya:
 - Melakukan wawancara dengan orang lain (orang tua, tetangga, atau lainnya)
 - Mencari informasi dari koran, majalah, atau media tulis lainnya
 - Mencari informasi dari internet (jika memungkinkan)
- Informasi yang siswa cari harus mencakup:
 1. Nama daerah dan kondisi geografisnya
 2. Jenis hewan yang dapat memberi manfaat
 3. Manfaat yang diberikan
 4. Mata pencaharian masyarakat di daerah tersebut
 5. Sumber informasi

Pemetaan Indiktor Pembelajaran

IPS

Kompetensi Dasar:

- 3.3 Memahami manusia dalam hubungannya dengan kondisi geografis di sekitarnya
- 4.3 Menceritakan manusia dalam hubungannya dengan lingkungan geografis tempat tinggalnya

Indikator:

- Mengidentifikasi kondisi geografis di sekitarnya
- Menjelaskan hubungan antara manusia dengan lingkungan geografis tempat tinggalnya

Subtema 1

Makananku Sehat dan Bergizi



EVALUASI

IPA

Kompetensi Dasar:

- 3.7 Mendeskripsikan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat
- 4.6 Menyajikan laporan tentang sumber daya alam dan pemanfaatannya oleh masyarakat

Indikator:

- Menjelaskan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat
- Menyampaikan laporan lisan berupa presentasi tentang pemanfaatan sumber daya alam oleh masyarakat

Fokus Pembelajaran:

IPS, IPA, dan Evaluasi

Tujuan Pembelajaran:

- Dengan membaca teks, siswa mampu mengidentifikasi bahwa kehidupan manusia bergantung pada kondisi geografis di sekitarnya dengan benar.
- Dengan membaca teks, siswa mampu menjelaskan hubungan antara manusia dan lingkungan geografis tempat tinggalnya dengan benar.
- Dengan membaca teks, siswa mampu menjelaskan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat secara benar.
- Dengan mencari informasi, siswa mampu membuat laporan lisan tentang pemanfaatan sumber daya alam oleh masyarakat dengan benar.
- Siswa mampu memahami materi-materi pembelajaran yang diberikan dalam bentuk soal-soal dengan benar.

Media/Alat Bantu dan Sumber Belajar:

- Contoh hasil produksi udang, seperti terasi dan kerupuk udang (bila ada) atau dapat diganti gambar bila tidak ada.
- Foto tambak udang

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



- Siswa membaca informasi tentang sumber daya alam hewan yang bermanfaat bagi manusia, yaitu udang windu.

Pembelajaran 6

Sumber daya alam tidak hanya tumbuhan, tetapi ada hewan juga. Menurutmu, sumber daya alam hewan apa saja yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat?

Tahukah Kamu?

Selain tanaman, hewan juga menjadi sumber daya alam yang sangat bermanfaat bagi manusia. Apa saja ya sumber daya alam yang bermanfaat itu? Sisi pernah mendengar informasi dari pamannya tentang udang windu. Pernahkah kamu mendengar tentang udang windu?

Udang windu memiliki ciri istimewa pada badan, yaitu terdapat 2 garis ungu hitam pada masing-masing ruas. Warna tersebut jelas sekali pada udang yang masih hidup.

Udang merupakan salah satu bahan makanan sumber protein hewani bermutu tinggi. Udang mengandung vitamin A dan vitamin B1. Kandungan mineral penting dalam udang adalah zat kapur dan fosfor.

Udang dapat diolah dengan beberapa cara, di antaranya udang beku, kering, kaleng, dan kerupuk. Udang sudah diolah pun masih memiliki manfaat. Limbah pengolahan udang yang berupa jenger (daging di pangkal kepala) dapat digunakan untuk membuat pasta udang. Limbah yang berupa kepala dan kaki udang dapat dibuat tepung udang. Tepung udang sumber kolesterol bagi pakan udang budidaya.

Buku Siswa SD/MI Kelas IV

- Sebelum membaca, guru dapat mengajak siswa untuk membuat pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan gambar-gambar yang ada. Guru memancing rasa ingin tahu siswa dengan mengajukan satu pertanyaan, misalnya: Kira-kira bacaan ini berisi tentang apa?
- Guru meminta beberapa siswa untuk menyampaikan pertanyaannya.

- Siswa menjawab pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan bacaan tadi.

- Guru berkeliling melihat jawaban siswa.
- Guru memotivasi siswa untuk menggunakan strategi dalam membaca, yaitu menggarisbawahi atau menandai kata-kata atau kalimat penting di dalam bacaan, untuk memudahkan siswa mencari informasi yang ingin ia ketahui.

(Penilaian no. 1)



Ayo Cari Tahu

- Siswa mencari tahu tentang sumber daya alam hewan dan pemanfaatannya di masyarakat di daerahnya.
- Siswa mencatat informasinya di bagan yang tersedia di Buku Siswa.



Ayo Ceritakan

- Siswa berlatih menyampaikan hasil dari pencarian informasi kemarin tentang sumber daya alam hewan yang bermanfaat bagi masyarakat di daerahnya. secara lisan. Informasi yang disampaikan harus sesuai dengan kriteria yang diminta sebelumnya (lihat kembali).
- Siswa diingatkan untuk mengucapkan kalimat pembuka dan penutup dalam presentasinya nanti.

- Guru bertanya kepada siswa apakah ada di antara mereka yang mengetahui tentang kalimat pembuka dan penutup dalam presentasi. Minta mereka menyampaikannya di depan teman-temannya.
 - Guru memberi contoh kalimat pembuka, salah satunya:
 - Selamat pagi, teman-teman! Hari ini saya akan menyampaikan presentasi tentang ...
 - Guru memberi contoh kalimat penutup, salah satunya:
 - Demikian presentasi saya. Terima kasih telah mendengarkan. Selamat pagi.
 - Guru meminta beberapa siswa untuk memberi contoh lain tentang kalimat pembuka dan penutup.
- Siswa menyampaikan informasi tadi dalam bentuk laporan lisan.
 - Siswa mempresentasikan hasilnya dalam kelompok kecil yang terdiri atas 3 orang. Presentasi harus berisi keempat informasi yang diharapkan (sesuai kriteria).

- Guru berkeliling melihat proses ini.
- Guru mengingatkan siswa untuk mendengarkan siswa yang sedang melakukan presentasi sebagai bentuk sikap menghargai orang lain.
- Guru mengingatkan siswa tentang sikap saat melakukan presentasi, di antaranya: berdiri tegak, bersuara keras, dan jelas (kata-katanya mudah dipahami), menggunakan kosakata baku, percaya diri, menggunakan ekspresi, dan bahasa tubuh yang sesuai. Guru dapat menambahkan poin lainnya.

(Penilaian no. 2)

Evaluasi

- Siswa mengerjakan soal-soal evaluasi tentang materi-materi yang sudah dipelajari selama satu pekan ini.

- Guru mengingatkan siswa untuk bekerja mandiri dan bahwa evaluasi ini bertujuan untuk melihat sejauh mana siswa memahami materi ini.
- Guru berkeliling melihat proses siswa dalam mengerjakan soal.
- Minta siswa mengerjakan soal-soal yang mudah terlebih dahulu. Ingatkan siswa untuk menulis dengan rapi dan teliti.

(Penilaian no. 4)



Ayo Renungkan

- Siswa menjawab pertanyaan perenungan.
- Guru dapat menambahkan pertanyaan perenungan berdasarkan perenungan di halaman 150.

Pengayaan

Siswa menuangkan pendapatnya tentang sikap yang harus ia lakukan terhadap sumber daya alam yang dimiliki daerahnya, bagaimana sikap terhadap lingkungan, dan sikap terhadap masyarakat yang memanfaatkan sumber daya alam dan lingkungannya.

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep).

Siswa yang belum dapat mengerjakan soal-soal evaluasi sebanyak 50% dapat mengulanginya kembali dengan sebelumnya dibimbing oleh guru.

Penilaian

1. Daftar periksa tentang sumber daya alam (IPS dan IPA)

Beri tanda ✓ pada kolom yang sesuai.

No.	Kriteria	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Siswa mampu menjelaskan hubungan antara manusia dan lingkungan geografis tempat tinggalnya dalam bentuk jawaban dari pertanyaan.			
2.	Siswa mampu menjelaskan sikap yang harus dilakukan untuk menjaga lingkungan sumber daya alam dalam bentuk jawaban dari pertanyaan.			

2. Rubrik laporan tentang sumber daya alam (IPS dan IPA)

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Berlatih lagi
Isi laporan	Rancangan laporan harus berisi: 1. Nama daerah dan kondisi geografisnya 2. Jenis hewan yang dapat memberi manfaat 3. Manfaat yang diberikan 4. Mata pencaharian masyarakat di daerah tersebut 5. Sumber informasi (4) ✓	Rancangan laporan hanya berisi poin 1-4. (3)	Rancangan laporan hanya berisi poin 1-3. (2)	Rancangan laporan hanya berisi poin 1-2. (1)
Laporan lisan	Laporan disampaikan dengan pengucapan kata yang benar dan suara yang keras, serta penuh percaya diri. (4)	Laporan disampaikan dengan pengucapan kata yang benar dan suara keras, namun kurang percaya diri. (3) ✓	Laporan disampaikan dengan pengucapan kata yang benar, namun suara kurang keras dan kurang percaya diri. (2)	Laporan disampaikan dengan pengucapan kata yang kurang benar, suara kurang keras, dan kurang percaya diri. (1)

Catatan : Centang (✓) pada bagian yang memenuhi kriteria.

Penilaian: $\frac{\text{Total nilai}}{8} \times 10 = \dots$

Contoh: $\frac{4 + 3}{8} \times 10 = 8,75$

2. Evaluasi dinilai dengan angka

Penilaian sikap (menghargai, bekerja sama, teliti).

Contoh terlampir pada halaman 151.



Kerja Sama dengan Orang Tua

Siswa berdiskusi dengan orang tua tentang cara menjaga kesehatan tubuh, mulai dari makanan yang dikonsumsi serta kebiasaan-kebiasaan sehari-hari yang dibutuhkan untuk kesehatan. Siswa juga dapat membuat agenda kegiatan olahraga maupun waktu tidur yang cukup.

Kunci Jawaban Evaluasi

1. Jenis makanan sehat dan bergizi beserta contohnya:

No.	Jenis makanan	Contoh
1	Karbohidrat	Beras, jagung, dan umbi-umbian
2	Lemak	Daging sapi (lemak hewani)
3	Protein	Kacang kedelai (protein nabati)
4	Vitamin	Buah mangga (vitamin C)
5	Mineral	Susu (kalsium)

- Jawaban dapat bervariasi. Guru diharapkan mengajak siswa untuk mengingat berbagai jenis makanan yang ia konsumsi.

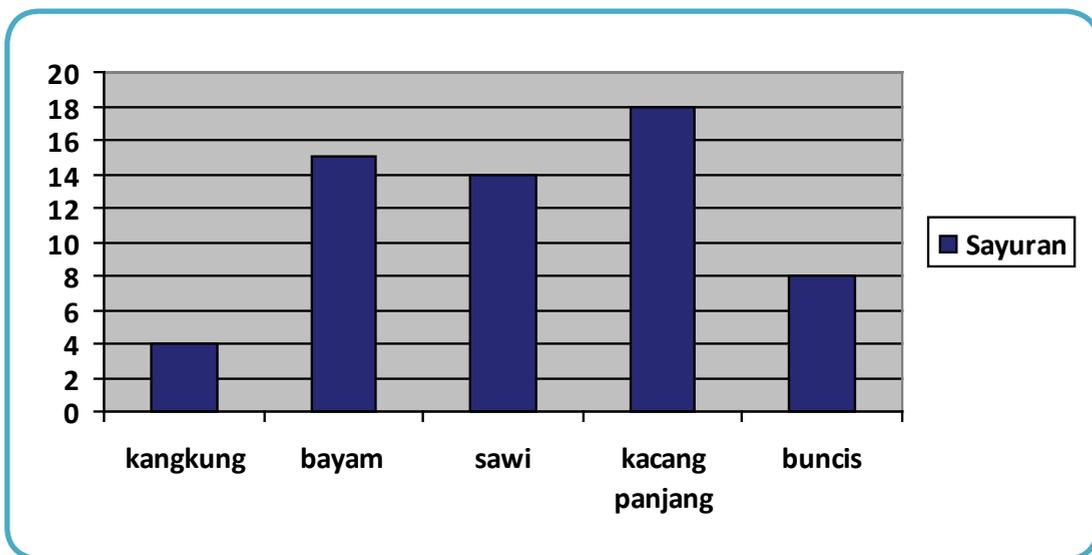
2. Lima hal yang diketahui tentang wortel:

- Wortel mengandung vitamin A yang bermanfaat untuk kesehatan mata.
- Wortel dapat dikonsumsi dengan bermacam-macam cara, yaitu dimakan mentah, direbus, dikukus, ataupun dipanggang.
- Wortel sangat penting untuk sistem kekebalan tubuh.
- Wortel berfungsi sebagai penguat tulang dan gigi.
- Warna jingga wortel menunjukkan adanya zat beta karoten yang di dalam tubuh manusia akan berubah menjadi vitamin.

3. Tiga hal yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh:
 1. Konsumsi makanan
 2. Olahraga
 3. Faktor keturunan

*Untuk poin c., guru dapat mengajak siswa berdiskusi tentang tinggi dan berat badan anggota keluarga di rumah. Pada umumnya, orang tua yang tinggi memiliki anak yang tinggi juga, begitu pula sebaliknya.

4. Diagram batang tentang sayuran yang paling banyak dikonsumsi di SD Nusantara 01.



- a. Sayuran apakah yang paling disukai? Kacang panjang
- b. Berapa banyak siswa yang menyukainya? 18 siswa

Contoh 3 pertanyaan berikut jawabannya yang berkaitan dengan diagram batang tersebut.

- c. Apa sayuran yang paling tidak disukai?
Jawab: kangkung
- d. Berapa banyak siswa yang menyukai sayur bayam?
Jawab: 15 siswa
- e. Manakah sayuran yang lebih disukai? Bayam atau sawi? Bagaimana kamu menemukan jawabannya?
Jawab: Sayuran yang lebih banyak disukai adalah bayam. Cara menemukan jawabannya adalah dengan melihat grafik batangnya. Grafik batang bayam lebih tinggi dibandingkan grafik batang sawi.

5. Contoh data atau informasi yang dapat ditampilkan dalam grafik batang misalnya:

- a. Perbandingan jumlah siswa yang menyukai kentang atau nasi
- b. Jumlah siswa yang menyukai ikan dibandingkan ayam
- c. Jumlah siswa yang tidak menyukai susu

6. Tiga sumber daya alam yang berasal dari tumbuhan yang memberi manfaat bagi masyarakat beserta kegunaannya.

No.	Tumbuhan	Kegunaan
1.	Beras	Makanan pokok
2.	Teh	Minuman
3.	Jambu	Minuman, sumber vitamin C

7. Tiga sumber daya alam yang berasal dari hewan yang memberi manfaat bagi masyarakat beserta kegunaannya.

No.	Hewan	Kegunaan
1.	Sapi	Diambil susu, daging, kulit, dan tulangnya untuk makanan.
2.	Ayam	Diambil dagingnya untuk makanan. Diambil bulunya untuk peralatan rumah tangga, yaitu kemoceng.
3.	Udang	Diambil dagingnya untuk makanan. Limbah (sisa) digunakan untuk membuat pasta udang.

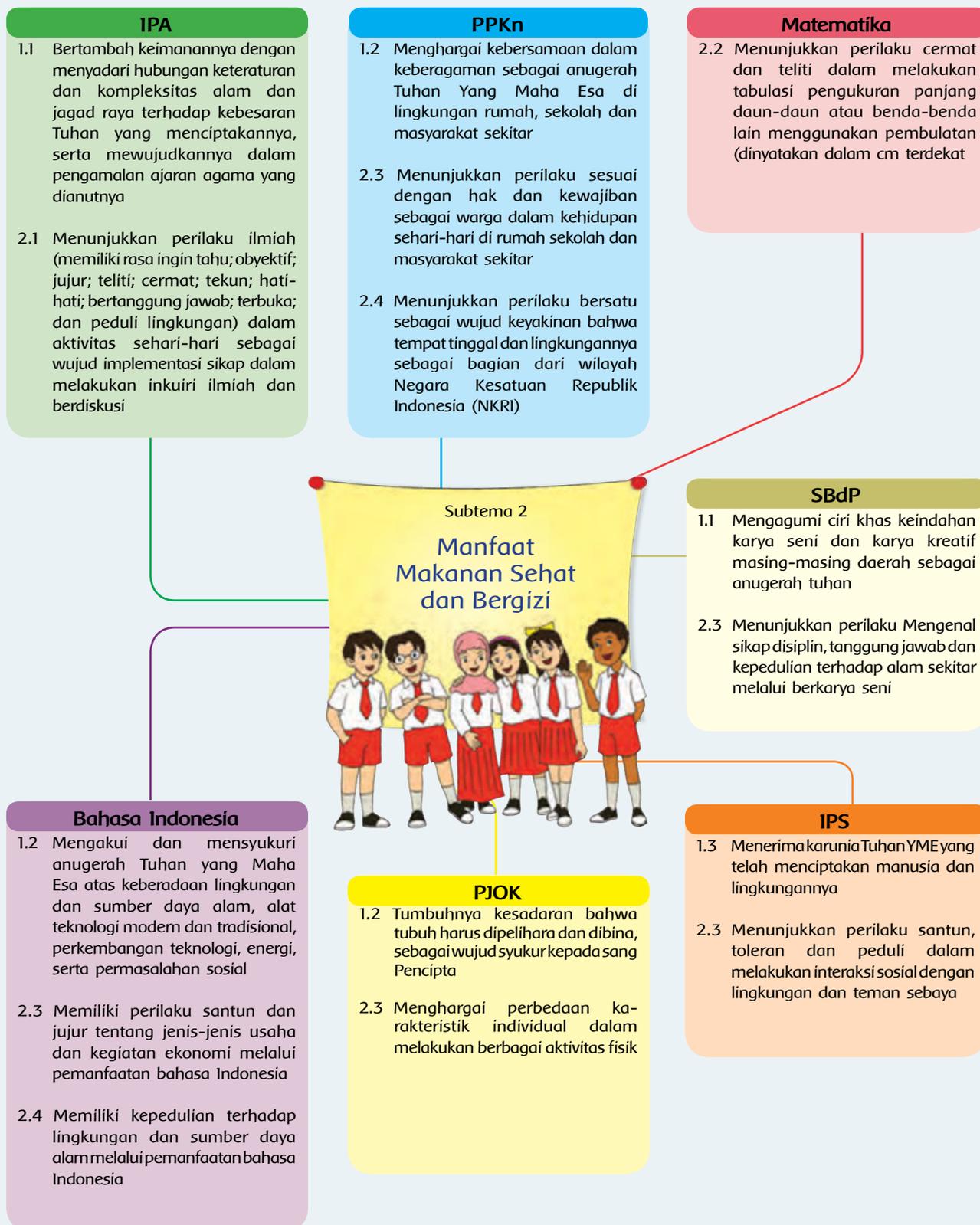
8. Kondisi geografis suatu daerah, sumber daya alam yang dihasilkan, dan mata pencaharian penduduknya.

No.	Nama daerah	Kondisi geografis	Sumber daya alam yang dihasilkan	Mata pencaharian penduduk
1.	Puncak (Jawa Barat)	pegunungan	teh	Petani teh Penjual teh
2.	Batu (Jawa Timur)	pegunungan	apel	Petani apel Penjual apel
3.	Cirebon (Jawa Barat)	dekat laut	ikan, udang	Nelayan Penjual ikan, udang
4.	Danau Singkarak (Sumatera Barat)	danau	ikan bilih	Nelayan Penjual ikan

9. Kondisi geografis suatu wilayah sangat berpengaruh terhadap manusia, yakni mata pencahariannya. Contohnya dapat dilihat pada jawaban nomor 8.

Subtema 2: Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi

Pemetaan Kompetensi Dasar KI-1 dan KI-2



Subtema 2: Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi

Pemetaan Kompetensi Dasar KI-3 dan KI-4



Subtema 2: Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi

Ruang Lingkup Pembelajaran

	KEGIATAN PEMBELAJARAN	KOMPETENSI YANG DIKEMBANGKAN
Pembelajaran 1	<ul style="list-style-type: none"> Membaca diagram batang. Mengolah teks. Membedakan teknologi tradisional dan modern. Membuat buklet. 	<p>Sikap: Bersyukur, menghargai diri sendiri, teliti.</p> <p>Pengetahuan: Diagram batang, teknologi pemerahan susu sapi, cara membuat buklet</p> <p>Keterampilan: Menggali informasi, memecahkan masalah, berkomunikasi</p>
Pembelajaran 2	<ul style="list-style-type: none"> Menggali dan mengolah informasi. Membuat diagram garis. Mengecap buah. Mengklasifikasi buah dan sayur. 	<p>Sikap: Bersyukur, menghargai diri sendiri, teliti</p> <p>Pengetahuan: Diagram garis, zat</p> <p>Keterampilan: Membuat diagram garis, menggali informasi, motorik halus</p>
Pembelajaran 3	<ul style="list-style-type: none"> Olahraga atletik. Mengolah teks wawancara. Mengenal teknologi pengolahan padi. 	<p>Sikap: Sportif, peduli lingkungan</p> <p>Pengetahuan: Teknik lari dan jalan, teks wawancara</p> <p>Keterampilan: Lari dan jalan, menulis teks deskripsi, menganalisis, berhitung</p>
Pembelajaran 4	<ul style="list-style-type: none"> Mengenal jumlah kalori makanan. Membaca kemasan makanan. Menghitung kalori harian. Mengenal kandungan gizi makanan. 	<p>Sikap: Menghargai diri sendiri, tekun, teliti</p> <p>Pengetahuan: Kalori makanan/minuman</p> <p>Keterampilan: Menganalisis, mengamati, motorik halus</p>
Pembelajaran 5	<ul style="list-style-type: none"> Mengenal cara membuat diagram lingkaran. Menghitung kalori 4 jenis nutrisi. Mencari informasi tentang sumberdaya alam. 	<p>Sikap: Tekun, teliti</p> <p>Pengetahuan: Diagram lingkaran, kalori makanan</p> <p>Keterampilan: Menghitung, membuat diagram lingkaran</p>
Pembelajaran 6	<ul style="list-style-type: none"> Menyimpulkan manfaat jenis zat gizi. Evaluasi 	<p>Sikap: Menghargai diri sendiri, tekun, teliti</p> <p>Pengetahuan: Manfaat zat gizi</p> <p>Keterampilan: Menganalisis, menyimpulkan</p>

Pemetaan Indikator Pembelajaran

Matematika

Kompetensi Dasar:

- 3.3 Memahami aturan pembulatan dalam membaca hasil pengukuran dengan alat ukur
- 4.17 Menyatakan kesimpulan berdasarkan data tabel atau grafik

Indikator:

- Membaca dan mengolah data tabel dan grafik batang melalui kegiatan membaca teks.
- Menyajikan data dan grafik batang mengenai konsumsi susu di sekolah melalui kegiatan survei di sekolah.

Subtema 2

Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi



Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar:

- 3.4 Menggali informasi dari teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
- 4.4 Menyajikan teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam secara mandiri dalam teks bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

Indikator:

- Menemukan informasi tentang manfaat susu melalui kegiatan membaca teks tentang susu.
- Menyajikan informasi tentang susu dan manfaatnya dalam bentuk buklet melalui kegiatan membaca, mengamati gambar, mengumpulkan data, dan diskusi.

IPA

Kompetensi Dasar:

- 3.7 Mendeskripsikan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat
- 4.7 Menyajikan laporan hasil pengamatan tentang teknologi yang digunakan di kehidupan sehari-hari serta kemudahan yang diperoleh oleh masyarakat dengan memanfaatkan teknologi tersebut

Indikator:

- Membandingkan teknologi pemerahan susu sapi tradisional dan modern melalui kegiatan mengamati gambar seri.
- Menjelaskan manfaat teknologi pemerahan susu sapi bagi masyarakat setelah kegiatan mengamati gambar seri.

Fokus Pembelajaran:

IPA, Matematika, Bahasa Indonesia

Tujuan Pembelajaran:

- Dengan kegiatan membaca teks, siswa mampu membaca dan mengolah data tabel dan grafik batang dengan benar.
- Dengan kegiatan survei di sekolah, siswa mampu menyajikan data dan grafik batang mengenai konsumsi susu di sekolah dengan benar.
- Dengan kegiatan mengamati gambar seri, siswa mampu membandingkan teknologi pemerahan susu sapi tradisional dan modern dengan benar.
- Setelah kegiatan mengamati dan membandingkan gambar seri, siswa mampu menjelaskan manfaat teknologi pemerahan susu sapi bagi masyarakat dengan benar.
- Dengan kegiatan membaca teks tentang susu, siswa mampu menemukan informasi tentang manfaat susu dengan benar.
- Dengan kegiatan membaca, mengamati gambar, mengumpulkan data, dan diskusi, siswa mampu menyajikan informasi tentang susu dan manfaatnya dalam bentuk buklet dengan benar.

Media/Alat Bantu dan Sumber Belajar:

- Foto-foto sapi perah. Jika terdapat peternakan sapi di dekat sekolah, akan lebih baik lagi jika siswa melakukan kunjungan ke tempat tersebut.
- Kardus/kaleng bekas kemasan susu untuk di lihat kandungan nilai gizinya.
- Kertas HVS, pensil, pensil warna, dan spidol warna untuk buklet.

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



Siswa membaca data grafik batang tentang konsumsi susu Indonesia dan lima negara di Asia Tenggara. Siswa mengubah data grafik batang menjadi data tabel dan melakukan pembulatan.

Subtema 2:
Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi

Tahukah kamu bahwa susu adalah minuman sehat dan bergizi?

Tahukah Kamu?

Daya sedang berada di sebuah peternakan sapi. Tahukah kamu bahwa sapi menghasilkan minuman yang sehat dan bergizi? Sayangnya, tidak semua anak Indonesia bisa minum susu.

Perhatikan grafik batang berikut. Masukkan data tersebut ke dalam tabel yang tersedia, kemudian bulatkanlah!

Negara	Konsumsi Susu (liter)	Pembulatan
India	100	
Thailand	80	
Singapura	60	
Malaysia	40	
Indonesia	20	
Malaysia	10	
Thailand	5	
India	2	

Tema 9 Subtema 2: Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi 41



1.bp.blogspot.com/

Negara	Konsumsi susu (liter)	Pembulatan
India	42,08	42
Thailand	33,7	34
Singapura	23	23
Malaysia	11,09	11
Filipina	22,1	22
Vietnam	12,1	12
Indonesia	11,09	11

Siswa kemudian membaca dan membuat kesimpulan dari data tersebut, serta berdiskusi dengan seorang teman untuk menemukan alasan mengapa masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi susu.

1. Negara yang paling banyak mengonsumsi susu adalah India
2. Negara yang paling sedikit mengonsumsi susu adalah Indonesia
3. Indonesia adalah negara yang mengonsumsi susu paling rendah karena harga susu mahal.



Ayo Berlatih

Siswa melakukan pembulatan dari data tabel tentang kandungan gizi susu, kemudian mengubahnya menjadi data grafik batang.

Tabel kandungan gizi susu

Komponen	Susu Sapi
Protein (gram)	3, 20
Lemak (gram)	3, 50
Karbohidrat (gram)	4, 30
Kalsium (gram)	0,143
Fosfor (gram)	0,05
Besi (gram)	0,06

Tabel pembulatan kandungan gizi susu

Komponen	Pembulatan
Protein	3 gram
Lemak	3 gram
Karbohidrat	4 gram
Kalsium	0 gram
Fosfor	0 gram
Besi	0 gram

Siswa kemudian membuat grafik batang berdasarkan data di atas. Siswa membaca data tersebut, kemudian menjawab pertanyaan.

1. Kandungan nutrisi terbanyak adalah Kalsium.
2. Kandungan nutrisi yang paling sedikit adalah vitamin B1

Tugas kelompok:

Dalam kelompok beranggotakan 6 orang, siswa akan melakukan survei: mengumpulkan data tentang banyaknya siswa yang setiap hari minum susu di sekolah dengan memperhatikan langkah-langkah yang ada di buku siswa.

Contoh hasil pengerjaan:

data tabel konsumsi susu kelas 1 hingga kelas 6:

Data grafik batang:

	Kelas I	Kelas II	Kelas III	Kelas IV	Kelas V	Kelas VI

Kesimpulan :

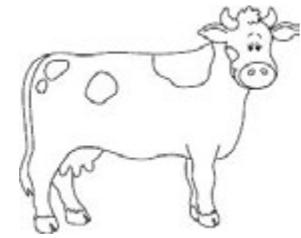


Ayo Diskusikan

Siswa membaca teks tentang susu dan manfaatnya, kemudian melakukan diskusi dengan seorang teman untuk mengetahui informasi-informasi penting tentang susu.

Siswa menuliskan kandungan nutrisi di dalam susu dan manfaatnya bagi kesehatan berdasarkan teks bacaan, dan menuliskannya dalam bagan yang tersedia.

Kandungan nutrisi di dalam susu protein untuk pertumbuhan, lemak untuk cadangan energi, kalsium untuk penguat tulang dan gigi, zat besi untuk daya tahan tubuh,



magnesium memperkuat kerja jantung dan otak. Vitamin paling lengkap membantu kesehatan tubuh manusia

Menjaga kesehatan jantung, meningkatkan kerja otak, menjaga kesehatan kulit, menambah kekuatan tulang yaitu mencegah penyusutan dan patah tulang, meningkatkan daya tahan tubuh, menyembuhkan luka dengan cepat, meningkatkan ketajaman penglihatan, dan masih banyak lagi.



Ayo Cari Tahu

Siswa mengamati gambar seri proses pengolahan susu sapi yang menggunakan dua cara, yaitu menggunakan teknologi sederhana dan teknologi modern.

Siswa kemudian membandingkan kedua teknologi tersebut dan menjelaskan kelebihan dan kekurangannya dalam tabel yang tersedia.

Tahapan	Teknologi Sederhana	Kelebihan dan kekurangan	Teknologi Modern	Kelebihan dan kekurangan
Pemerahan	Menggunakan tangan		Menggunakan mesin	
Pasteuri sasi	Menggunakan api kompor		Menggunakan mesin	

Siswa kemudian menyimpulkan manfaat dari teknologi proses pengolahan susu tersebut bagi masyarakat.

Jawaban yang diharapkan:

Manfaat teknologi pengolahan susu tersebut akan membuat banyak anak di seluruh pelosok Indonesia bisa minum susu, karena susu akan lebih tahan lama dan kemasannya akan membuat susu lebih mudah untuk dikirim ke seluruh wilayah Indonesia. Dengan adanya pabrik susu juga akan menyerap tenaga kerja bagi masyarakat yang tinggal di sekitar wilayah tersebut.

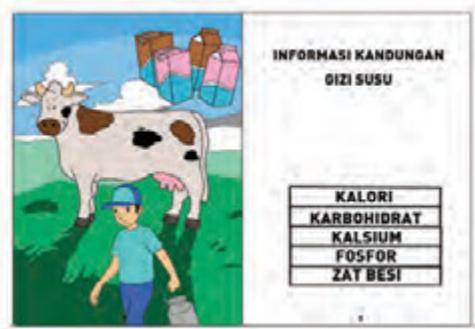
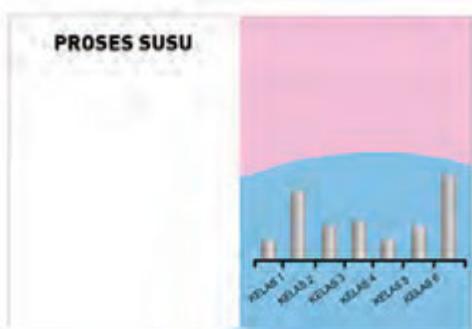
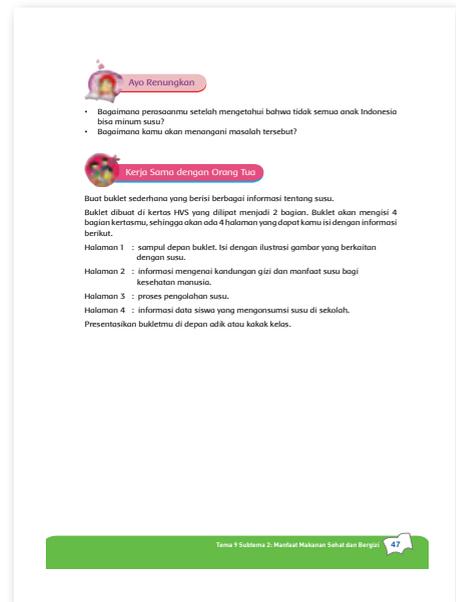


Ayo Renungkan

Siswa menuliskan perasaan mereka setelah mengetahui bahwa tidak semua anak Indonesia bisa minum susu. Siswa juga menuliskan ide-ide mereka untuk menanggulangi masalah tersebut.

Pengayaan

Siswa bisa menganalisis informasi tentang kandungan zat gizi/nutrisi susu pada kemasan susu. Mintamerekamemasukkaninformasitersebut ke bentuk data tabel, kemudian mengubahnya menjadi data grafik batang. Satu kotak susu bisa dipakai bergantian.



Siswa mempresentasikan buklet mereka di depan adik atau kakak kelas.

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep).

Siswa yang belum tuntas dalam memahami cara membuat data grafik batang (mengerjakan dengan benar 50% atau kurang soal yang diberikan) akan mengikuti

program remedial. Pemberian program remedial diberikan di waktu luang saat siswa tidak sedang mempelajari materi lainnya atau disesuaikan dengan kondisi kelas.

Penilaian

1. Hasil pekerjaan siswa mengubah data tabel dan pembulatangannya ke dalam bentuk diagram lingkaran, diperiksa dan diskor.
2. Daftar Periksa hasil kerja kelompok : Survei konsumsi susu di sekolah:

Kriteria	Sudah	Belum
Terdapat data tabel Kelas I		
Terdapat data tabel Kelas II		
Terdapat data tabel Kelas III		
Terdapat data tabel Kelas IV		
Terdapat data tabel Kelas V		
Terdapat data tabel Kelas VI		
Terdapat data grafik batang Kelas I		
Terdapat data grafik batang Kelas II		
Terdapat data grafik batang Kelas III		
Terdapat data grafik batang Kelas IV		
Terdapat data grafik batang Kelas V		
Terdapat data grafik batang Kelas VI		
Mencantumkan kesimpulan dari data		
Pekerjaan terbaca dan rapi		
Menyelesaikan tugas tepat waktu		
Semua siswa dalam anggota kelompok terlibat dalam tugas.		

3. Tugas siswa membuat peta pikiran, pemahaman bacaan tentang kandungan nutrisi susu, diperiksa kebenarannya. Siswa diminta untuk memperbaiki jawaban jika kurang tepat.
4. Tugas siswa membuat tabel perbandingan proses produksi susu menggunakan teknologi modern dan tradisional diperiksa kebenarannya.
5. Rubrik penilaian siswa: Buklet tentang Susu

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Berlatih Lagi
Isi Buklet	Lengkap, mencantumkan: <ul style="list-style-type: none"> - Hal 2: informasi mengenai kandungan gizi dan manfaat susu bagi kesehatan manusia. - Hal 3: proses pengolahan susu. - Hal 4: informasi data konsumsi siswa di sekolah. 	Mencantumkan 2 informasi dari 3 informasi yang diminta.	Mencantumkan 1 informasi dari 3 informasi yang diminta.	Tidak mencantumkan informasi yang diminta.

Bentuk tulisan dan kerapian	Tulisan terbaca dan rapi.	Tulisan terbaca, tetapi kurang rapi.	Tulisan rapi, tetapi tidak terbaca	Tulisan tidak rapi dan tidak terbaca
Huruf besar dan tanda baca	Pemakaian huruf besar dan tanda baca seluruhnya benar.	Terdapat kurang dari 5 kesalahan penggunaan huruf besar dan tanda baca.	Terdapat lebih dari 5 kesalahan penggunaan huruf besar dan tanda baca.	Penggunaan huruf besar dan tanda baca hampir seluruhnya salah.
Gambar ilustrasi dan pewarnaan	Gambar proporsional, jelas, pewarnaan penuh, dan tidak keluar garis.	Gambar kurang proporsional tetapi pewarnaan penuh dan tidak keluar garis.	Gambar kurang proporsional dan pewarnaan tidak penuh.	Gambar tidak proporsional dan tanpa warna/warna tidak penuh.

6. Rubrik penilaian siswa : Presentasi Buklet tentang Susu

Beri tanda ✓ pada kolom sesuai dengan presentasi siswa.

Kriteria	Sangat Baik 😊😊😊	Cukup 😊😊	Berlatih Lagi 😊
Bahasa yang digunakan	Kalimat jelas dan mudah dimengerti.	Kalimat cukup jelas, tetapi ada beberapa kata yang sulit dimengerti.	Kalimat sulit dimengerti.
Suara saat presentasi	Jelas terdengar dari awal sampe akhir.	Kurang jelas.	Tidak terdengar.
Sikap saat presentasi	Berani dan penuh percaya diri.	Cukup berani, tetapi tampak masih ragu.	Tidak Percaya Diri (malu, tidak mau bicara).

7. Penilaian sikap (menghargai diri sendiri, tekun, teliti)

Contoh terlampir pada halaman 151



Kerja Sama dengan Orang Tua

Siswa membuat buklet sederhana yang berisi berbagai informasi tentang susu, dengan memperhatikan cara-cara pembuatan seperti tertera pada buku siswa.

**siswa telah mempelajari tentang buklet di semester 1.*

Pemetaan Kompetensi

PPKn

Kompetensi Dasar:

- 3.2 Memahami hak dan kewajiban sebagai warga dalam kehidupan sehari-hari di rumah, sekolah dan masyarakat.
- 4.2 Melaksanakan kewajiban sebagai warga di lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat

Indikator:

- Memberi contoh sikap disiplin dalam mengonsumsi sayur dan buah melalui observasi diri dan diskusi.
- Menerapkan sikap disiplin dalam mengonsumsi sayur dan buah melalui kegiatan

Subtema 2

Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi



SBdP

Kompetensi Dasar:

- 3.4 Mengetahui berbagai alur cara dan pengolahan media karya kreatif
- 4.14 Membuat karya kerajinan aksesoris dengan berbagai bahan dan teknik.

Indikator:

- Mengidentifikasi berbagai alur cara pengolahan media karya kreatif.
- Berkreasi membuat hiasan baju/ bros menggunakan buah dan sayuran dengan teknik printing.

Matematika

Kompetensi Dasar:

- 3.3 Memahami aturan pembulatan dalam membaca hasil pengukuran dengan alat ukur
- 4.17 Menyatakan kesimpulan berdasarkan data tabel atau grafik

Indikator:

- Membaca, menjelaskan, dan mengubah data tabel menjadi data grafik garis dan sebaliknya, melalui kegiatan membaca teks
- Menyimpulkan data, melalui kegiatan membaca teks.
- Menyajikan data tabel dan grafik garis mengenai konsumsi buah dan sayur

Fokus Pembelajaran: Matematika, PPKn, dan SBdP

Tujuan Pembelajaran:

- Melalui kegiatan membaca teks, siswa mampu membaca, menjelaskan, dan mengubah data tabel menjadi data grafik garis dan sebaliknya dengan benar.
- Melalui kegiatan membaca teks, siswa mampu menyimpulkan data dengan benar.
- Melalui kegiatan survei, siswa mampu menyajikan data tabel dan grafik garis mengenai konsumsi buah dan sayur dengan benar.
- Melalui kegiatan observasi diri dan diskusi, siswa mampu memberi contoh paling sedikit 2 sikap disiplin dalam mengonsumsi sayur dan buah dengan benar.
- Melalui kegiatan mencatat kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur, siswa mampu menerapkan sikap disiplin dalam mengonsumsi sayur dan buah setiap hari dengan benar.
- Melalui kegiatan observasi, siswa mampu mengidentifikasi paling sedikit 2 alur cara pengolahan media karya kreatif dengan benar.
- Melalui kegiatan berkreasi membuat hiasan baju/bros menggunakan buah dan sayuran dengan teknik printing, siswa mampu meningkatkan keterampilan mengecap, menggunting, dan menempel dengan teknik yang benar.

Media/Alat Bantu dan Sumber Belajar:

- Berbagai jenis sayur dan buah yang bisa digunakan sebagai pembuka kegiatan hari ini.
- Buah belimbing, cat air, karton, dan peniti untuk membuat bros.

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



Tugas berpasangan:

Siswa membaca teks yang berisi informasi tentang manfaat buah dan sayur. Kemudian siswa membuat pertanyaan berdasarkan teks bacaan tersebut.



Contoh pertanyaan yang diharapkan datang dari siswa:

1. Apa faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia?
2. Apa fungsi sayur dan buah bagi kesehatan tubuh?
3. Sebutkan jenis-jenis sayuran dan buah-buahan yang kamu ketahui?
4. Bagaimana akibat dari kurangnya konsumsi sayur dan buah bagi kesehatan tubuh?
5. Bagaimana cara-cara supaya kesehatan tubuh tetap terjaga?
6. Apakah warna sayuran dan buah-buahan yang berbeda memengaruhi kandungan vitamin di dalamnya? Sebutkan contohnya!

- Merubah kebiasaan, yaitu menjadikan sayur dan buah sebagai makanan utama.
- Mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup



Ayo Cari Tahu

Siswa menganalisis data tabel dan data garis tentang konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia, kemudian menuliskan kesimpulannya.

Siswa membaca perkembangan konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia di 5 tahun terakhir, untuk mengetahui peningkatan atau penurunannya.

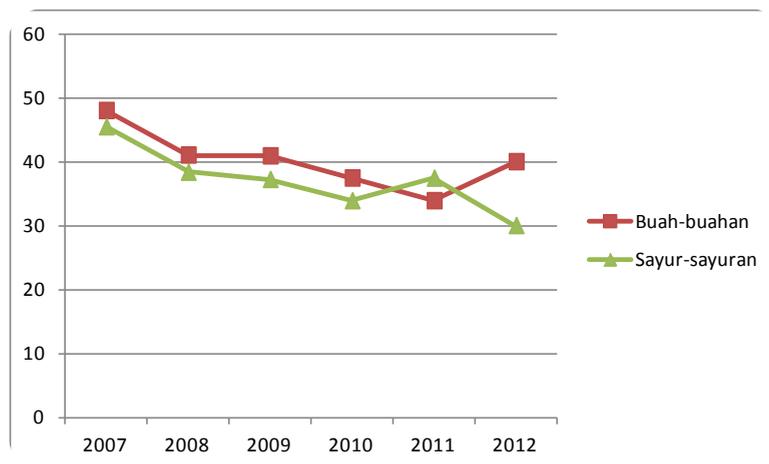
Data konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia (kg)

Komoditas	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Buah-buahan	48,01	41,04	42,91	37,44	33,89	40,43
Sayur-sayuran	45,46	38,35	37,22	34,72	37,42	29,88

Sumber: Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS)

Grafik Garis Data Konsumsi Sayur dan Buah Masyarakat Indonesia

Komoditi	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Buah-buahan	48	41	43	37	34	40
Sayur-sayuran	45	38	37	35	37	30



Siswa membuat paling sedikit 3 kesimpulan dari data grafik garis tersebut.

Kesimpulan yang diharapkan:

- Konsumsi buah rakyat Indonesia paling rendah di tahun 2009 dan paling tinggi di tahun 2007.
- Konsumsi sayur rakyat Indonesia paling rendah di tahun 2012 dan paling tinggi di tahun 2007
- Konsumsi buah dan sayur rakyat Indonesia perlu ditingkatkan.
- dan seterusnya.

Tugas Mandiri:

Siswa menuliskan survei diri tentang konsumsi buah dan sayur selama 5 hari sebelum hari ini.

Siswa membuat data dalam bentuk tabel, kemudian mengubah ke dalam bentuk grafik garis, dan membuat kesimpulannya.

Contoh: Konsumsi buah dan sayur aku selama 5 hari

Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5
1 buah apel	1 apel + 2 pisang = 3	5 jambu air	-----	2 mangga
2 mangkuk sayur asam	—	1 piring sayur bayam	1 mangkuk	-----

Ubah dalam bentuk grafik garis:

Siswa membuat grafik garis dari data di atas:



Ayo Berkreasi

Siswa berkreasi membuat bros menggunakan cap dari buah belimbing, atau sayuran (wortel, daun selada, dsb) yang dicelup cat air, kemudian dicap di karton. Setelah kering, karton digunting mengikuti bentuk buah. Pasang peniti di bagian belakang karton tersebut sehingga bisa dipakai sebagai bros pada baju atasan.



Siswa menuliskan kebiasaan pola makan dalam keluarga selama ini dan menuliskan rencana yang akan dilakukan untuk mulai memiliki kebiasaan makan sayur dan buah dalam keluarga.



Ayo Renungkan

Siswa menuliskan rencana ke depan untuk meningkatkan kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur untuk menjaga kesehatan tubuh.

Pengayaan

Bagi siswa yang telah selesai dengan tugas-tugasnya, bisa melakukan tanya jawab tentang manfaat sayur dan buah antarteman.

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep).

Siswa yang belum tuntas dalam memahami cara membuat data grafik garis (mengerjakan dengan benar 50% atau kurang soal yang diberikan), minta siswa tersebut untuk mengulang mengerjakan kembali tugasnya.



Penilaian

1. Bagan PPKn menganalisis bacaan diperiksa, minta siswa untuk memperbaiki jawaban bila kurang tepat.
2. Tugas matematika membuat kesimpulan dari hasil membaca data tabel dan data grafik garis, diperiksa kebenarannya. Minta siswa untuk memperbaiki jika jawaban kurang tepat.
3. Tugas matematika membuat data tentang konsumsi sayur dan buah selama 5 hari yang dibuat dalam bentuk tabel dan grafik garis, diperiksa dan diskor.
4. Rubrik SBdP “membuat brosur dengan teknik cap buah (*fruit printing*)”

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
Printing (pengecapan)	Mampu mengecap buah pada karton dengan hasil yang rapi dan terlihat bentuknya dengan jelas.	Pengecapan kurang rapi, tetapi masih terlihat bentuknya dengan jelas.	Pengecapan kurang rapi, bentuknya kurang jelas.	Pengecapan tidak rapi, dan tidak jelas.
Menggunting	Mampu menggunting pola pada karton dengan rapi sesuai garis pola.	Menggunting kurang rapi tetapi masih mengikuti garis pola.	Menggunting kurang rapi dan tidak mengikuti garis pola.	Menggunting tidak rapi dan tidak mengikuti garis pola.
Kemandirian	Mampu melakukan seluruh tugas dengan mandiri.	Melakukan satu bagian dengan bantuan.	Melakukan dengan bantuan lebih dari satu bagian.	Melakukan dengan bantuan konsisten.
Apresiasi	Menunjukkan sikap menghargai pekerjaan, melakukan dengan riang dan antusias.	Menunjukkan sikap menghargai pekerjaan, tetapi tampak kurang riang melakukannya.	Menunjukkan sikap kurang menghargai pekerjaan, tetapi melakukan dengan riang dan antusias.	Menunjukkan sikap tidak menghargai pekerjaan, dan tidak melakukan dengan riang dan antusias.

5. Penilaian sikap (Bersyukur, menghargai diri sendiri, teliti). Contoh terlampir pada halaman 151.



Kerja Sama dengan Orang Tua

Siswa mengamati berbagai jenis buah dan sayur yang ada di rumah, mengklasifikasikan berdasarkan warna. Kemudian mendiskusikan bersama orang tua mengenai manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Siswa kemudian membuat kesimpulannya.

Pemetaan Kompetensi

PJOK

Kompetensi Dasar:

- 3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan lokomotor untuk membentuk gerakan dasar atletik jalan cepat dan lari melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
- 4.3 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor untuk membentuk gerakan dasar atletik jalan cepat dan lari yang dilandasi konsep gerak melalui permainan dan atau olahraga tradisional.

Indikator:

- Melakukan lari menggunakan teknik start jongkok dengan benar setelah kegiatan eksplorasi.
- Mampu melakukan lomba lari berkelompok menggunakan teknik start jongkok dan lari dengan benar melalui kegiatan eksplorasi.



IPA

Kompetensi Dasar:

- 3.7 Mendeskripsikan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat
- 4.7 Menyajikan laporan hasil pengamatan tentang teknologi yang digunakan di kehidupan sehari-hari serta kemudahan yang diperoleh oleh masyarakat dengan memanfaatkan teknologi tersebut.

Indikator:

- Membandingkan teknologi tradisional dan modern dari proses pengolahan padi melalui kegiatan observasi gambar.
- Menjelaskan teknologi proses pengolahan padi serta manfaatnya bagi masyarakat, melalui kegiatan observasi gambar.

Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar:

- 3.3 Menggali informasi dari teks wawancara tentang jenis-jenis usaha dan pekerjaan serta kegiatan ekonomi dan koperasi dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
- 4.3 Mengolah dan menyajikan teks wawancara tentang jenis-jenis usaha dan pekerjaan serta kegiatan ekonomi dan koperasi secara mandiri dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

Indikator:

- Menemukan informasi khusus tentang manfaat karbohidrat dari teks wawancara melalui kegiatan membaca.
- Menuliskan teks wawancara tentang satu jenis usaha berjualan makanan di lingkungan sekitar tempat tinggal melalui kegiatan wawancara.

Fokus Pembelajaran: PJOK, IPA, dan Bahasa Indonesia

Tujuan Pembelajaran:

- Setelah bereksplorasi dan melihat demonstrasi dari guru, siswa mampu melakukan latihan lari menggunakan teknik start jongkok dengan benar.
- Setelah beberapa kali latihan, siswa mampu mempraktikkan lari menggunakan teknik start jongkok dengan benar.
- Setelah bereksplorasi dan melihat demonstrasi dari guru, siswa mampu melakukan lomba lari berkelompok menggunakan start jongkok dan lari dengan teknik yang benar.
- Dengan kegiatan membaca, siswa mampu menemukan paling sedikit 4 informasi tentang manfaat karbohidrat dari teks wawancara dengan benar.
- Dengan kegiatan wawancara, siswa mampu menuliskan teks wawancara tentang satu jenis usaha berjualan makanan di lingkungan sekitar tempat tinggal menggunakan kosa kata baku dengan benar.
- Dengan kegiatan observasi gambar, siswa mampu membandingkan teknologi tradisional dan modern dari proses pengolahan padi dengan benar.
- Dengan kegiatan observasi gambar, siswa mampu menjelaskan teknologi proses pengolahan padi serta manfaatnya bagi masyarakat dengan benar.

Media/Alat Bantu dan Sumber Belajar:

- Berbagai jenis makanan sumber karbohidrat seperti: jagung, kentang, mi yang bisa dipakai sebagai kegiatan pembuka.
- Alat tulis.

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



Ayo Lakukan

Siswa melakukan olahraga lari *sprint* dengan variasi yang beragam melalui permainan.

Siswa berlatih melakukan *start* dengan posisi awal menggunakan teknik yang benar:



Sprint 30 Meter



A. Pembelajaran Lari

1. Pembelajaran teknik dasar start

Start mempunyai 3 jenis, antara lain:

a. Start panjang

- 1) sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- 3) Kaki kiri berada di depan dengan posisi jinjit.
- 4) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf "V".
- 5) Pandangan rileks ke depan dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



b. Start menengah

- 1) Sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- 3) Kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak kurang lebih satu kepala.
- 4) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf "V".
- 5) Pandangan rileks ke depan dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

c. Start pendek

- 1) sikap jongkok rileks.
- 2) Lutut kaki kanan menempel di tanah.
- 3) Kaki kiri berada di samping lutut kaki kanan dengan jarak kurang lebih satu kepala.
- 4) Kedua tangan menempel di atas garis *start* dengan membentuk huruf "V".

Peserta didik melakukan ketiga *start* tersebut, kemudian disuruh merasakan *start* mana yang cocok dan mudah untuk mereka lakukan.



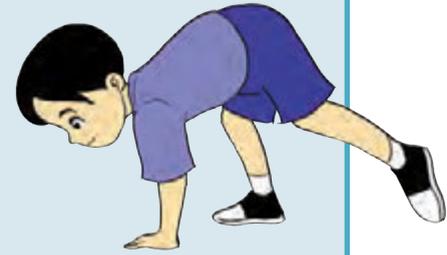
2. Pembelajaran start jongkok dengan aba-aba start

Dalam melakukan start jongkok, ada tiga tahapan yang sesuai dengan aba-aba.

a. Aba-aba "bersedia"

Apabila mendengar aba-aba "bersedia", sikap badan yang dilakukan adalah sebagai berikut.

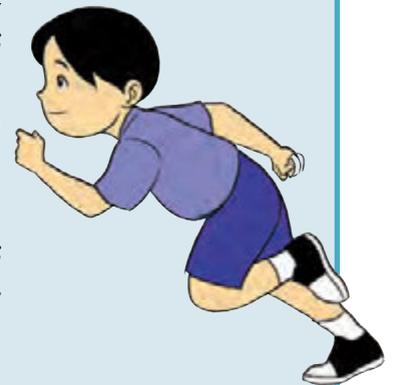
- 1) seorang pelari melakukan *start* jongkok dengan memilih salah satu jenis start yang sudah dipelajari di atas, yang dirasa cocok dan sesuai dengan yang mereka rasakan.



b. Aba-aba "siap"

Apabila ada aba-aba "siap" sikap badan pelari yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- 1) Lutut yang menempel di tanah diangkat, pinggul diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu dan berat badan dibawa ke muka, jadi garis punggung menurun ke depan
- 2) Kaki belakang membentuk sudut 120 derajat, sedangkan kaki depan membentuk sudut 90 derajat.
- 3) Lengan tetap lurus/siku jangan bengkok.
- 4) Kepala tetap menunduk, leher rileks, pandangan ke bawah, jaga keseimbangan dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



c. Aba-aba "Ya"

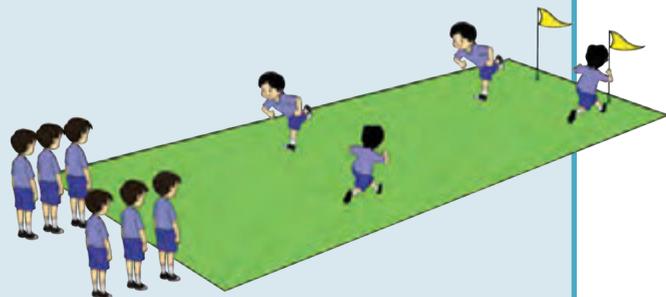
Apabila mendengar aba-aba "ya", sikap badan pelari yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- 1) Menolak ke depan dengan kekuatan penuh atau gerakan meluncur.
- 2) Badan tetap condong ke depan disertai dengan gerakan lengan yang diayunkan.
- 3) Dilanjutkan dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek, tetapi cepat agar tidak jatuh ke depan.

3. Pembelajaran teknik memasuki garis finis

Teknik memasuki garis finis ada 3 macam, antara lain:

- a. Lari terus tanpa perubahan apa pun.
- b. Dada dicondongkan ke depan/membusungkan dada ke depan, tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah belakang.
- c. Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan.

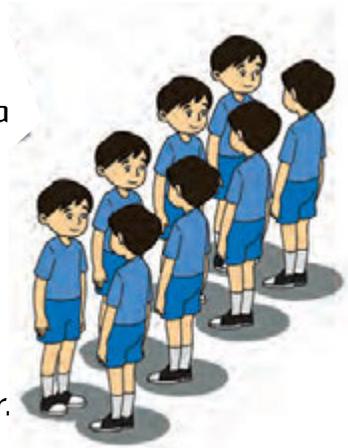


4. Bentuk-bentuk pembelajaran lari

Bentuk-bentuk pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek antara lain sebagai berikut.

a. Lomba lari berkelompok

- 1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok yang sama banyak
- 2) Guru membuat lintasan lari dengan jarak 8-10 meter, di garis finish ditaruh patok sebagai penanda.
- 3) Semua anggota tim berdiri di belakang garis start.
- 4) Pada isyarat tertentu anggota pertama dari setiap tim lari menuju patok, kemudian berputar pada patok ini dan kembali menuju garis start tempat di mana anggota tim berikutnya berdiri.
- 5) Begitu seterusnya sampai semua anggota tim melakukan hal yang sama.



b. Permainan Hitam – Hijau

- 1) Guru membuat siswa menjadi dua kelompok (A =) berdiri saling berhadapan dengan jarak 1 meter.
- 2) Mereka setiap kelompok dengan posisi start mendengarkan aba-aba "Hitam" atau "Hijau".
- 3) Jika disebut "Hitam", maka kelompok A (Hitam) cepat balik arah terus lari cepat sampai batas yang sudah ditentukan. Kelompok B (Hijau) cepat mengejar dan menangkap A (Hitam).
- 4) Kemudian kembali lagi ke tempat semula, siap melakukan perlombaan. Sebaliknya, jika disebut "Hijau", kelompok Hijau balik arah terus lari sampai batas yang ditentukan, kelompok Hitam (A) mengejar dan menangkapnya.
- 5) Begitulah perlombaan itu dilakukan.

c. Lomba lari menggunakan teknik start jongkok

- 1) guru membuat lintasan lari dengan jarak 30 meter.
- 2) Siswa melakukan lomba lari menggunakan start jongkok.
- 3) Guru mengambil catatan waktu yang diraih siswa.
- 4) Begitu seterusnya sampai semua siswa melakukan perlombaan.

**Kegiatan ini dilakukan selama 4 jam pelajaran (4x35')*



Tahukah Kamu?

Siswa secara berpasangan membaca dialog percakapan(wawancara) antara Beni dan penjual nasi uduk.

Siswa kemudian menuliskan informasi yang mereka dapat dari teks wawancara tentang karbohidrat.

Jawaban yang diharapkan:

- Karbohidrat adalah nutrisi yang bermanfaat sebagai sumber energi bagi tubuh.
- Kalau kekurangan karbohidrat, maka tubuh tidak akan cukup punya tenaga saat melakukan aktivitas fisik seperti saat berolahraga.
- Makanan yang banyak mengandung karbohidrat yaitu nasi, jagung, singkong, umbi-umbian, roti, dan sereal.

Tugas berpasangan:

Bersama seorang teman, siswa kemudian membuat sebuah teks wawancara antara seorang penjual makanan dengan seorang pembeli, dengan memperhatikan beberapa kriteria yang terdapat di buku siswa.

Contoh:

Pembeli : Bu, saya pesan singkong gorengnya satu kotak.

Penjual : Singkong apa, nak?

Pembeli : Oh..memangnya ada singkong apa saja?

Penjual singkong : Ada singkong goreng, singkong rebus, dan kripik singkong.

Pembeli : Wah.. banyak juga jenis rasanya.

Penjual singkong : Iya nak. Selain itu, singkong juga bisa dijadikan bermacam-macam makanan, seperti getuk, combro, kripik singkong, dan banyak lagi.

Pembeli : Wah, ternyata dari singkong bisa menjadi berbagai variasi makanan.

Penjual singkong : Betul, selain itu singkong juga sebagai makanan sumber energi karena banyak mengandung karbohidrat.

Pembeli : Oh.. begitu. Ya bu, terimakasih bu.

Penjual singkong : Sama-sama nak, ini singkongnya.

Pembeli : Berapa harganya bu?

Penjual singkong : Rp 2000,- satu kotaknya.

Pembeli : Wah ternyata harganya juga tidak terlalu mahal. Terimakasih,bu.

Penjual singkong : Sama-sama, nak.



Ayo Amati

Siswa mengamati proses pengolahan padi menjadi beras, melalui gambar seri dan mengamati alat-alat tradisional yang digunakan untuk proses pengolahan tersebut.

Berdasarkan gambar seri tersebut, siswa menuliskan proses pengolahan padi menjadi beras menggunakan alat tradisional dalam bentuk cerita yang singkat dan jelas dengan memperhatikan beberapa kriteria. Siswa boleh menambahkan gambar ilustrasi untuk cerita mereka.

Contoh:

Dari Mana Asalnya Nasi?

Nasi adalah makanan pokok sebagian besar rakyat Indonesia. Tahukah kamu, bagaimana proses pengolahan padi sehingga menjadi nasi yang setiap hari kita makan? Terdapat dua cara pengolahan padi yaitu dengan teknologi tradisional dan teknologi modern.

Berikut adalah proses pengolahan menggunakan teknologi tradisional: Setelah tanaman padi menguning dan dipanen. Petani kemudian merontokkan butir-butir padi dengan cara memukulkan tanaman padi ke sebuah alat yang dinamakan *grejag* atau *gebotan*. Butiran padi ini kemudian dijemur hingga kering di bawah panas matahari. Saat menebarkan butiran padi tersebut di tempat penjemuran, petani menggunakan alat yang dinamakan garu. Setelah itu butiran siap untuk dipisahkan dari kulitnya menggunakan alat yang dinamakan lesung dan alu. Nah, butiran padi yang telah terlepas dari kulitnya dinamakan beras yang telah siap untuk dimasak.

Adapun proses pengolahan padi menggunakan teknologi modern juga melalui tahapan yang sama dengan teknologi tradisional, hanya saja semua alatnya menggunakan mesin sehingga proses pengolahan menjadi semakin cepat.



Ayo Renungkan

Siswa membuat kesimpulan tentang pelajaran hari ini, menjelaskan manfaat karbohidrat, dan menceritakan apa saja yang akan terjadi jika tubuh manusia kekurangan karbohidrat.

Pengayaan

Bagi siswa yang telah selesai dengan tugas-tugasnya, bisa melakukan wawancara bersama teman yang lain tentang manfaat sayur dan buah.

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep).

Siswa yang belum mahir membuat teks wawancara, bisa mengulang membuat satu teks wawancara bersama seorang temannya.

Penilaian

1. Rubrik PJOK lari jarak pendek

Teknik pengambilan nilai

a. Teknik gerak dasar lari

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Berlatih Lagi (1)
1. Melakukan gerak dasar lari	<ul style="list-style-type: none">Siswa mampu melakukan gerak start dengan benar.Siswa mampu melakukan gerak dasar saat berlari dengan benar.Siswa mampu melakukan gerak dasar memasuki garis <i>finish</i> dengan benar.	Jika siswa mampu melakukan dua kriteria dengan benar.	Jika siswa mampu melakukan satu kriteria dengan benar.	Siswa belum mampu melakukan gerak dasar.

Nilai untuk teknik gerak dasar lari

$$\text{NILAI} : \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

b. Nilai kecepatan yang diraih

Putra	Putri	Nilai
sd- 5.5 detik	sd – 5.8 detik	5
5.6 – 6.1 detik	5.9 – 6.6 detik	4
6.2 – 6.9 detik	6.7 – 7.8 detik	3
7.0 – 8.6 detik	7.9 – 9.2 detik	2
8.7 – dst	9.3 – dst	1

Nilai kecepatan yang dicapai

$$\text{NILAI} : \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Nilai lari jarak pendek

$$\text{NILAI} : \frac{\text{nilai teknik gerak dasar lari} + \text{nilai kecepatan lari yang diraih}}{2}$$

2

2. Tugas Bahasa Indonesia menuliskan informasi yang didapat dari teks wawancara tentang karbohidrat, diperiksa kebenarannya.
 - Daftar periksa tugas siswa menulis teks wawancara

Kriteria	Sudah	Belum
Isi percakapan tentang satu jenis makanan yang mengandung karbohidrat.		
Terdapat informasi tentang manfaat karbohidrat.		
Terdapat informasi tentang variasi jenis makanan dengan bahan dasar tersebut.		
Terdapat informasi tentang harga makanan yang dijual.		
Pemakaian huruf besar dan tanda titik dua tepat.		

3. Tulisan IPA tentang proses pengolahan padi menjadi beras menggunakan alat tradisional, diperiksa kebenarannya.
4. Penilaian sikap (sportif, peduli lingkungan)
Contoh terlampir pada halaman 151



Kerja Sama dengan Orang Tua

Siswa mencari informasi tentang kegiatan jual beli dari penjual makanan di dekat rumah mereka. Siswa akan melakukan wawancara dan menuliskannya dalam bentuk teks dialog (percakapan/wawancara).

Siswa mengamati berbagai jenis buah dan sayur yang ada di rumah, mengklasifikasikan berdasarkan warna. Kemudian mendiskusikan bersama orang tua mengenai manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Siswa kemudian membuat kesimpulannya.

Pemetaan Kompetensi Dasar

PPKn

Kompetensi Dasar:

- 3.2 Memahami hak dan kewajiban sebagai warga dalam kehidupan sehari-hari di rumah, sekolah dan masyarakat
- 4.2 Melaksanakan kewajiban sebagai warga di lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat

Indikator:

- Menjelaskan pentingnya memiliki kebiasaan sikap hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman sebagai hak dan kewajiban warga melalui kegiatan observasi, survei, mencatat, dan mengolah data.
- Mencontohkan kewajiban warga dalam memilih makanan sehat di lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.

Subtema 2

Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi



IPS

Kompetensi Dasar:

- 3.5 Memahami manusia dalam dinamika interaksi dengan lingkungan alam, sosial, budaya, dan ekonomi
- 4.5 Menceritakan manusia dalam dinamika interaksi dengan lingkungan alam, sosial, budaya, dan ekonomi

Indikator:

- Mengidentifikasi nilai gizi makanan kemasan dan hubungannya dengan kehidupan masyarakat serta lingkungan alam, sosial, budaya dan ekonomi
- Menceritakan hasil survei informasi nilai gizi makanan kemasan setelah kegiatan observasi

IPA

Kompetensi Dasar:

- 3.7 Mendeskripsikan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat
- 4.7 Menyajikan laporan hasil pengamatan tentang teknologi yang digunakan di kehidupan sehari-hari serta kemudahan yang diperoleh oleh masyarakat dengan memanfaatkan teknologi tersebut

Indikator:

- Membuat laporan dalam bentuk bagan tentang manfaat teknologi makanan kemasan melalui kegiatan observasi
- Mengidentifikasi hubungan antara beragam makanan hasil SDA dan teknologi makanan kemasan serta manfaatnya bagi masyarakat

Fokus Pembelajaran: IPS, IPA, PPKn

Tujuan Pembelajaran:

- Melalui kegiatan observasi, siswa mampu mengidentifikasi nilai gizi makanan kemasan dan hubungannya dengan kehidupan masyarakat serta lingkungan alam, sosial, budaya dan ekonomi dengan benar.
- Setelah kegiatan observasi, siswa mampu menceritakan hasil survei informasi nilai gizi makanan kemasan dengan benar.
- Melalui kegiatan observasi, siswa mampu membuat laporan dalam bentuk bagan tentang manfaat teknologi makanan kemasan dengan benar.
- Setelah kegiatan observasi, siswa mampu mengidentifikasi hubungan antara beragam makanan hasil SDA dan teknologi makanan kemasan serta manfaatnya bagi masyarakat dengan benar.
- Menjelaskan pentingnya memiliki kebiasaan sikap hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman sebagai hak dan kewajiban warga melalui kegiatan observasi, survei, mencatat, dan mengolah data dengan benar.
- Mencontohkan kewajiban warga dalam memilih makanan sehat di lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat dengan benar.

Media/Alat Bantu dan Sumber Belajar:

- Beragam kemasan bungkus bekas makanan.
- Buku-buku di perpustakaan, bahan bacaan tentang kandungan nilai gizi makanan dan berbagai informasi yang berhubungan dengan makanan kemasan.
- Alat tulis.

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



Siswa membaca informasi nilai gizi yang terdapat di bagian belakang kemasan

Berikut adalah contoh informasi nilai gizi yang biasanya terdapat pada bagian belakang kemasan. Terdapat sebuah kotak/tabel kecil bertuliskan "INFORMASI NILAI GIZI" yang berisi informasi tentang kandungan gizi pada makanan tersebut dibandingkan dengan AKG (angka kecukupan gizi). **AKG** yaitu **jumlah gizi ideal** yang diperlukan tubuh. **Takaran saji** berarti **banyaknya makanan tersebut (gram)** dalam satu kali pemakaian untuk dimakan.



3.bp.blogspot.com

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji	20 g (2 Sdm)	
Jumlah per saji		
Energi	85.92	kkal
Energi dari lemak	19.95	kkal
		% AKG
Lemak total	2.22 g	4.03
Karbohidrat total	14.76 g	4.92
Serat	0.92 g	2.88
Protein	1.73 g	3.46
Vitamin B1	13.85 mg	
Fe	0.90 mg	
% AKG (Angka Kecukupan Gizi) berdasarkan pada diet 2000 kkal		

bisakimia.com

- Siswa melakukan diskusi bersama seorang teman tentang informasi nilai gizi makanan dalam kemasan tersebut dan menjawab pertanyaan.

Jawaban yang diharapkan:

- Kandungan gizi/nutrisi dalam makanan tersebut yaitu:
 - Karbohidrat yang memiliki jumlah tertinggi yaitu 14,76 g
 - Lemak: 2,22 g
 - Protein: 1,73 g
 - Serat: 0,92 g
 - Vitamin B1: 13,85 mg
 - Fe: 0,90 mg
 Jumlah nutrisi tersebut adalah yang terkandung dalam 2 sendok makan (20 g).
- Total jumlah energi yang terkandung dalam setiap satu takaran saji yaitu 2 sendok makan atau 20 g, dan jumlah energi di setiap 2 sendok makan adalah 85,92 kilokalori (kkal).
- Energi adalah zat makanan yang diperlukan oleh tubuh manusia supaya manusia memiliki cukup tenaga untuk beraktivitas setiap hari. Kalori adalah satuan untuk energi (k=kalori, kkal=kilo kalori).
- Menurut saya: kandungan gizi/nutrisi dalam makanan tersebut cukup lengkap, tetapi hanya terdapat satu jenis vitamin. Karena karbohidrat adalah zat yang tertinggi, jadi makanan ini tepat untuk dikonsumsi sebelum melakukan kegiatan fisik yang memerlukan tenaga.



Ayo Cari Tahu

Siswa membaca teks yang berisi informasi tentang kalori.

Penggunaan Kalori diperlukan tubuh untuk beraktivitas. Berikut adalah jumlah perkiraan kalori yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas.

Aktivitas	Durasi	Energi yang Dibutuhkan
Tidur	1 jam	65 kkal
Duduk	1 jam	75 kkal
Berdiri	1 jam	90 kkal
Mengetik	1 jam	100 kkal
Memasak	1 jam	160 kkal
Berjalan (4 km/jam)	1 jam	210 kkal
Melakukan pekerjaan rumah	1 jam	220 kkal
Berjalan cepat (6 km/jam)	1 jam	270 kkal
Aerobik	1 jam	370 kkal
Jogging (7 km/jam)	1 jam	400 kkal
Berenang	1 jam	580 kkal
Berlari (10 km / jam)	1 jam	660 kkal

Source: 5

Berdasarkan informasi tentang jumlah kalori yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari, siswa kemudian membuat jadwal kegiatan harian dan menghitung jumlah total kalori yang diperlukan untuk melakukan kegiatan selama satu hari.

Saat menentukan kegiatan yang akan dimasukkan di dalam jadwal, kemungkinan akan banyak variasi kegiatan lain yang tidak terdapat di dalam tabel. Guru bisa membantu siswa untuk memprediksi jumlah energi yang diperlukan dalam kegiatan-kegiatan tersebut dengan menggunakan kegiatan di dalam tabel sebagai perbandingan.

Contoh:

- Belajar (menulis, menggambar, membaca) = mengerjakan PR
- Mandi dan persiapan sekolah (berpakaian, makan pagi) = memasak
- Bermain sepak bola = senam aerobik
- Dst.

Contoh:

Waktu	Aktivitas/Kegiatan	Energi	Durasi	Jumlah Energi yang dibutuhkan
21.00-05.00	Tidur dan seterusnya	65 kkal	8 jam	8 x 65 =
Total energi yang diperlukan dalam waktu satu hari				



Ayo Bekerja Sama

Siswa secara berpasangan melakukan observasi kandungan gizi berbagai jenis makanan dalam kemasan.

- Guru bisa menyiapkan bungkus bekas makanan/minuman kemasan. Pilihlah jenis-jenis makanan yang berbeda (makanan/minuman sehat dan tidak sehat) dengan kandungan nutrisi yang berbeda.

Contoh:

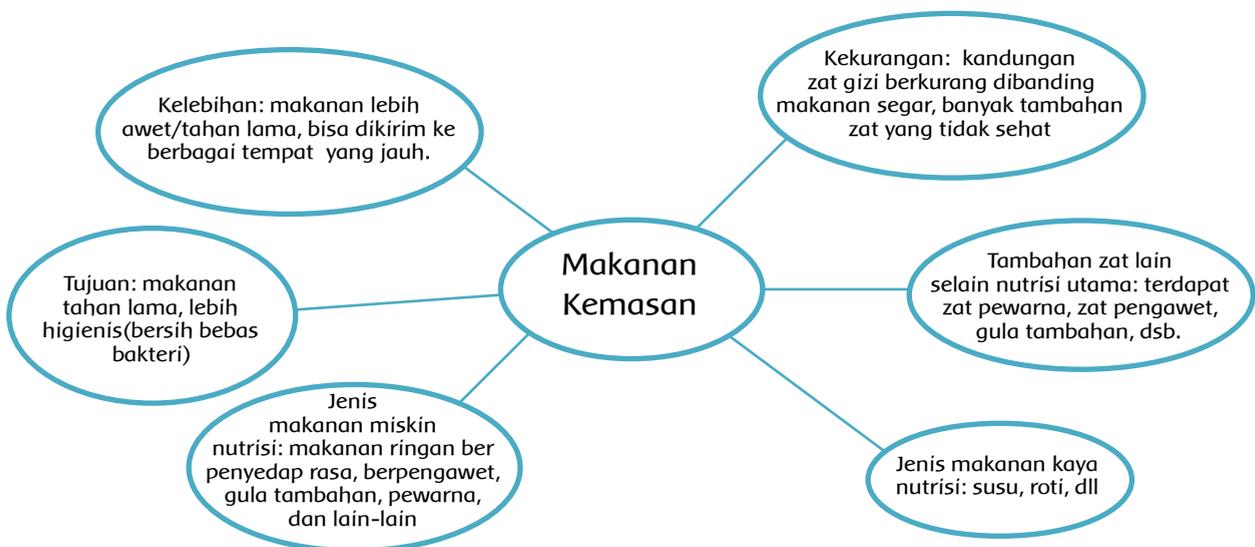
- a. Jenis makanan/minuman sehat: kemasan susu, sereal, keju, *yoghurt*, roti, dan lain-lain
 - b. Jenis makanan/minuman tidak sehat: minuman bersoda, minuman gelas, mi instan, makanan ringan ber-MSG, dll.
- Contoh tabel siswa:

Jenis Makanan	Karbohidrat	Protein	Lemak	Zat gizi lain	Total Energi

Siswa membuat kesimpulan dari hasil observasi tentang jenis-jenis makanan, dengan memperhatikan beberapa hal.

Siswa menuliskannya dalam bentuk bagan yang menarik.

Jawaban yang diharapkan:



Siswa menuliskan kesimpulan akhir. Kesimpulan berisi tentang pengaruh makanan kemasan bagi masyarakat dalam kehidupan sehari-hari, pengaruh terhadap lingkungan, dan sikap siswa dalam menghadapi beragamnya jenis makanan kemasan yang ada saat ini.

- Pengaruh dalam kehidupan bermasyarakat sehari-hari: semakin banyak orang yang mengonsumsi makanan kemasan, maka kesehatan masyarakat juga akan berkurang. Selain itu, sampah bekas kemasan juga akan bertambah.
- Pengaruh terhadap lingkungan: makin banyak sampah bekas kemasan.
- Sikapku: aku harus berhati-hati dalam memilih makanan kemasan.



Ayo Ceritakan

Menggunakan data tabel hasil observasi dan kesimpulan pada kegiatan sebelumnya, siswa menceritakan hasil temuan mereka tentang variasi jenis makanan yang memiliki kandungan nilai gizi tinggi dan sebaliknya.



Ayo Renungkan

Siswa menuliskan beberapa hal berikut:

- Kebiasaan makan selama ini.
- Sering/tidaknya mengonsumsi makanan kemasan.
- Kandungan gizi makanan kemasan yang dikonsumsi.
- Rencana yang akan dilakukan ke depan sehubungan dengan masalah tersebut.

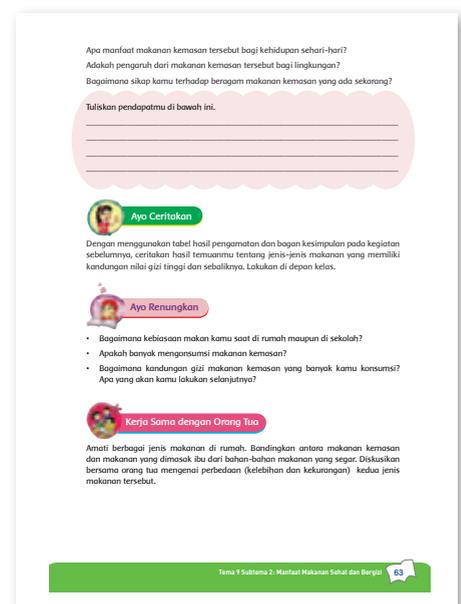
Pengayaan

Siswa bisa membandingkan nilai gizi antara makanan kemasan dan makanan segar. Minta mereka untuk mencari informasi di perpustakaan.

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep).

Bagi siswa yang belum dapat membuat laporan observasi tentang beragam makanan kemasan akan berlatih kembali.



Penilaian

1. Tugas IPS, tulisan siswa tentang informasi nilai gizi makanan kemasan diperiksa. Minta siswa memperbaiki jika jawaban kurang tepat.
2. Tabel PPKn jadwal kegiatan harian siswa berikut energi yang diperlukan, diperiksa dan diskor.
3. Tabel IPA observasi beragam makanan kemasan dan laporan kesimpulannya, diperiksa dan diskor.
4. Tugas PPKn bercerita di depan kelas tentang hasil observasi dan kesimpulannya, dinilai menggunakan rubrik:

Beri tanda ✓ pada kolom sesuai dengan presentasi siswa.

Kriteria	Sangat Baik 😊😊😊	Cukup 😊😊	Berlatih Lagi 😊
Bahasa yang digunakan	Kalimat jelas dan mudah dimengerti.	Kalimat cukup jelas, tetapi ada beberapa kata yang sulit dimengerti.	Kalimat sulit dimengerti.
Suara saat presentasi	Jelas terdengar dari awal sampe akhir.	Kurang jelas.	Tidak terdengar.
Sikap saat presentasi	Berani dan penuh percaya diri.	Cukup berani, tetapi tampak masih ragu.	Tidak Percaya Diri (malu, tidak mau bicara).

5. Penilaian sikap (menghargai diri sendiri, tekun, teliti)
Contoh terlampir pada halaman 151



Kerja Sama dengan Orang Tua

Siswa mengamati berbagai jenis makanan kemasan yang terdapat di rumah. Kemudian didiskusikan bersama orang tua mengenai manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

Pemetaan Kompetensi

PPKn

Kompetensi Dasar:

- 3.2 Memahami hak dan kewajiban sebagai warga dalam kehidupan sehari-hari di rumah, sekolah dan masyarakat.
- 4.2 Melaksanakan kewajiban sebagai warga di lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat

Indikator:

- Menjelaskan pentingnya memiliki sikap hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman melalui kegiatan survei dan pengolahan data
- Menerapkan sikap hidup sehat dalam memilih makanan untuk menjaga kondisi kesehatan

Subtema 2

Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi



Matematika

Kompetensi Dasar:

- 3.3 Memahami aturan pembulatan dalam membaca hasil pengukuran dengan alat ukur
- 4.17 Menyatakan kesimpulan berdasarkan data tabel atau grafik

Indikator:

- Membaca, menjelaskan, dan mengubah data diagram lingkaran menjadi data tabel dan sebaliknya melalui kegiatan membaca data
- Menyimpulkan data, melalui kegiatan membaca data
- Menyajikan data tabel dan diagram lingkaran tentang pola makan diri sendiri melalui kegiatan survei dan mengolah data

IPS

Kompetensi Dasar:

- 3.3 Memahami manusia dalam hubungannya dengan kondisi geografis di sekitarnya
- 4.3 Menceritakan manusia dalam hubungannya dengan lingkungan geografis tempat tinggalnya

Indikator:

- Menemukan jenis-jenis pekerjaan yang berhubungan dengan produksi pangan dari berbagai daerah di Indonesia melalui kegiatan mencari informasi
- Menjelaskan keterkaitan antara manusia dan lingkungan geografis tempat tinggal

Fokus Pembelajaran: Matematika, PPKn, dan IPS

Tujuan Pembelajaran:

- Dengan kegiatan membaca data, siswa mampu menjelaskan dan mengubah data diagram lingkaran menjadi data tabel dan sebaliknya dengan benar.
- Menyimpulkan data, melalui kegiatan membaca data, siswa mampu melalui kegiatan survei dan mengolah data dengan benar.
- Menyajikan data tabel dan diagram lingkaran tentang pola makan diri sendiri dengan benar.
- Dengan kegiatan mencari informasi, siswa mampu menemukan jenis-jenis pekerjaan yang berhubungan dengan produksi pangan dari berbagai daerah di Indonesia dengan benar.
- Menjelaskan keterkaitan antara manusia dan lingkungan geografis tempat tinggal dengan benar.
- Dengan kegiatan survei dan pengolahan data, siswa mampu menjelaskan pentingnya memiliki sikap hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman dengan benar.
- Menerapkan sikap hidup sehat dalam memilih makanan untuk menjaga kondisi kesehatan dengan benar.

Media/Alat Bantu dan Sumber Belajar:

- Beragam jenis makanan segar/gambar/foto dari gambar yang mengandung lima nutrisi: karbohidrat, lemak, vitamin, protein, dan mineral.

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



Siswa mengamati grafik lingkaran yang menunjukkan jumlah nutrisi ideal yang sebaiknya dikonsumsi setiap harinya. Kemudian mengamati cara mengubah data tersebut menjadi tabel dan menghitungnya.

Tahukah kamu, berapa banyak karbohidrat, vitamin, protein, mineral, dan lemak yang harus kamu konsumsi setiap harinya?

Tahukah Kamu?

Udin ingin mengetahui berapa banyak gizi yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari untuk menjaga kesehatan tubuh. Yuk, kita bantu Udin! Perhatikan grafik lingkaran di atas! Grafik tersebut menunjukkan jumlah gizi ideal yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari.

Perhatikan contoh berikut. Data tersebut diubah menjadi bentuk tabel.

	Karbohidrat	Vitamin	Protein	Mineral	Lemak
Persen	30%	35%	10%	20%	5%
Pecahan	$\frac{30}{100}$	$\frac{35}{100}$	$\frac{10}{100}$	$\frac{20}{100}$	$\frac{5}{100}$

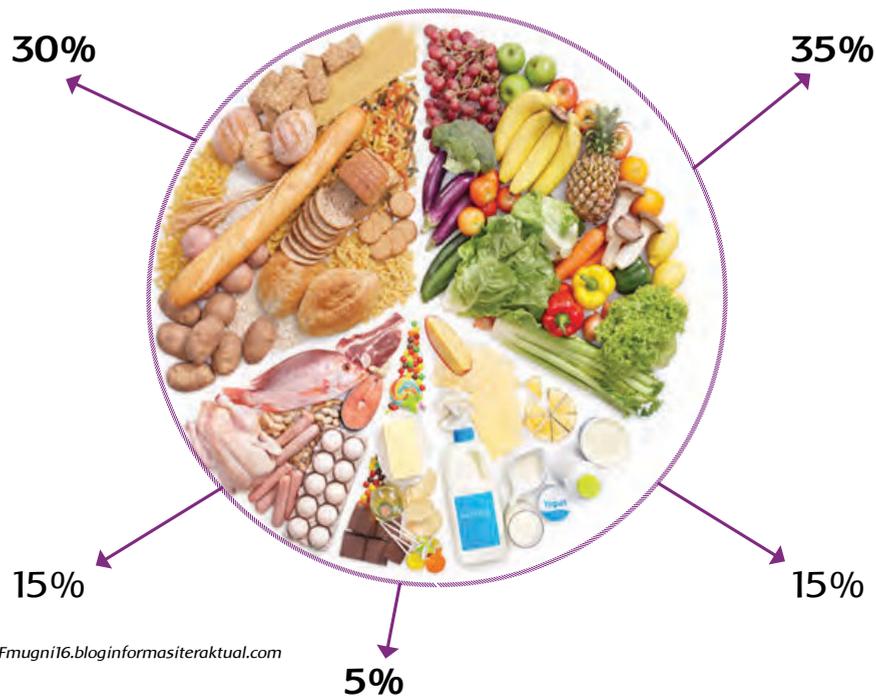
Jika dalam sehari total kalori yang diperlukan tubuh adalah 2.500 kalori, berapakah jumlah ideal dari masing-masing gizi yang perlu dikonsumsi setiap harinya?

Karbohidrat : 30% dari 2.500 artinya $\frac{30}{100} \times 2.500 \text{ kalori} = 750 \text{ kalori}$

Vitamin : 35% dari 3500 artinya $\frac{35}{100} \times 2.500 \text{ kalori} = 875 \text{ kalori}$

Protein :
Mineral :
Lemak :
Total 2.500 kalori

64 Buku Siswa SD/MI Kelas IV



Data

	Karbohidrat	Vitamin	Protein	Mineral	Lemak
Persen	30%	35%	15%	15%	5%
Pecahan	$\frac{30}{100}$	$\frac{35}{100}$	$\frac{15}{100}$	$\frac{15}{100}$	$\frac{5}{100}$
Pecahan sederhana	$\frac{6}{20}$	$\frac{7}{20}$	$\frac{3}{20}$	$\frac{3}{20}$	$\frac{1}{20}$

Jika dalam sehari total kalori yang diperlukan tubuh adalah 2.500 kalori, berapakah jumlah ideal dari setiap nutrisi yang perlu dikonsumsi setiap harinya?

Jawab:

Karbohidrat	: 30% dari 2.500 artinya	$\frac{30}{100}$	x 2500 = 750
Vitamin	: 35% dari 2.500 artinya	$\frac{35}{100}$	x 2500 = 875
Protein	: 15% dari 2.500 artinya	$\frac{15}{100}$	x 2500 = 425
Mineral	: 15% dari 2.500 artinya	$\frac{15}{100}$	x 2500 = 425
Lemak	: 5% dari 2.500 artinya	$\frac{5}{100}$	x 2500 = 125
Total			2.500 kalori

Berdasarkan data tersebut, siswa kemudian melengkapi pernyataan.

Jawaban yang diharapkan:

- Vitamin adalah nutrisi yang seharusnya paling banyak dikonsumsi, karena manfaatnya sebagai pengatur fungsi bagian tubuh dan daya tahan tubuh, sehingga tubuh tahan terhadap serangan berbagai macam penyakit.

- Lemak adalah nutrisi yang seharusnya paling sedikit dikonsumsi karena manfaatnya hanya sebagai cadangan energi, jadi tidak perlu dikonsumsi terlalu banyak karena akan mengakibatkan tumpukan lemak di tubuh yang mengakibatkan kegemukan dan memicu terjadinya berbagai macam penyakit.



Ayo Belajar

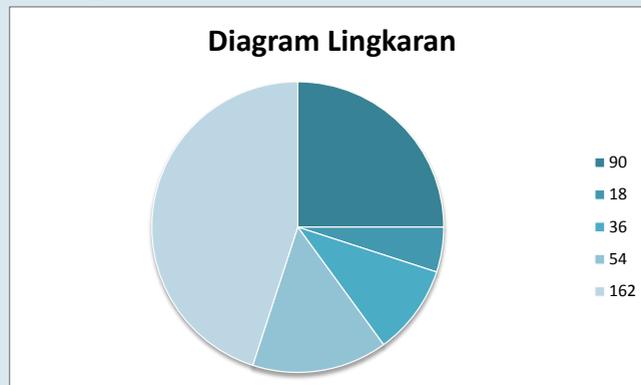
Siswa mengerjakan latihan soal cerita menghitung jumlah nutrisi dari pola makan seorang anak bernama Fitri kamu berlatih mengubah persen menjadi bilangan bulat

Jawab:

Data berikut menunjukkan pola makan yang biasa dimiliki oleh seorang anak bernama Fitri:

	Karbohidrat	Vitamin	Protein	Mineral	Lemak
Persen	25%	5%	10%	15%	45%
Pecahan	$\frac{25}{100}$	$\frac{5}{100}$	$\frac{10}{100}$	$\frac{15}{100}$	$\frac{45}{100}$
Besar sudut pada juring lingkaran	$\frac{25}{100} \times 360^\circ = 90^\circ$	$\frac{5}{100} \times 360^\circ = 18^\circ$	$\frac{10}{100} \times 360^\circ = 36^\circ$	$\frac{15}{100} \times 360^\circ = 54^\circ$	$\frac{45}{100} \times 360^\circ = 162^\circ$

Lengkapi data tersebut, ubahlah menjadi pecahan dan sederhanakan. Kemudian ubahlah ke dalam bentuk diagram lingkaran berikut:



Jika Fitri mengonsumsi rata-rata 3.500 kalori setiap harinya, hitunglah jumlah setiap nutrisi yang masuk ke dalam tubuh Fitri.

Jawab: ...

Karbohidrat	: 25% dari 2.500 artinya	$\frac{25}{100} \times 2500 = 625$
Vitamin	: 5% dari 2.500 artinya	$\frac{5}{100} \times 2500 = 125$
Protein	: 10% dari 2.500 artinya	$\frac{10}{100} \times 2500 = 250$
Mineral	: 15% dari 2.500 artinya	$\frac{15}{100} \times 2500 = 375$
Lemak	: 45% dari 2.500 artinya	$\frac{45}{100} \times 2500 = 1125$
Total		2.500 kalori

Siswa menjawab pertanyaan berdasarkan data tersebut.

Jawaban yang diharapkan:

- Nutrisi yang paling banyak dikonsumsi Fitri yaitu Lemak dan nutrisi yang paling sedikit dikonsumsi yaitu vitamin.
- Pola makan Fitri tersebut belum seimbang, karena terlalu banyak lemak dan terlalu sedikit vitamin.
- Jika ia terus memiliki pola makan seperti itu, maka tubuh Fitri akan menjadi semakin gemuk, dan bisa terserang berbagai jenis penyakit seperti obesitas/kegemukan atau sakit jantung.



Ayo Cari Tahu

Siswa menghitung jumlah kalori rata-rata yang mereka konsumsi setiap hari dengan cara yang sama.

Sebagai bahan perbandingan, siswa akan menggunakan data tersebut di bawah ini:

Minuman	Makanan
Teh manis (1 gelas): 70 kalori	Mi instan (1 bungkus): 330 kalori
Kopi instan (1 cangkir): 75 kalori	Nasi putih (1 piring): 242 kalori
Soda (1 kaleng): 145 kalori	Kari ayam (1 porsi): 460 kalori
Es krim coklat: 270 kalori	Nasi putih (1 piring): 242 kalori
Satu sdm susu kental manis: 71 kalori	Soto kudus 100gr: 38 kalori
Kaleng 200 ml: 178 kalori	Rujak cingur 100gr: 153 kalori
Air jeruk kemasan satu gelas: 116 kalori	Ketoprak 1 porsi: 153 kalori
Air jeruk manis satu gelas: 70 kalori	Bihun goreng 200gr: 308 kalori
Air tebu 250ml: 184 kalori	Soto betawi 100gr: 135 kalori
Jus tomat tanpa gula 1 gelas: 67 kalori	Burger keju 1 buah: 300 kalori
Jus belimbing 1 gelas: 51 kalori	Ketupat tahu 1 porsi: 250 kalori
Es cendol 1 gelas: 275 kalori	Nasi satu piring plus ayam: 800 kalori
Milk shake 1 gelas: 350 kalori	Nasi lemak/uduk) satu mangkok: 389 kal
	Nasi goreng satu piring: 637 kalori
	Sayur bayam 1 mangkuk: 35 kalori
	Capcay sayuran sepiring: 42 kalori
	Burger ukuran besar 1 buah: 530 kalori
	Burger keju satu buah: 310 kalori

Makanan Kecil	Buah-buahan	Lauk
Singkong goreng 1 potong: 40kal	Pisang 1 buah: 200 kalori	Telur (1 buah): 70 kalori
Kroket (1): 68 kalori	Tomat 1 buah: 80 kalori	Tempe goreng (1 buah): 50 kalori
Lemper (1): 95 kalori	Sawo 2 butir : 75 kalori	Tahu goreng 1 potong: 40 kalori
Siomay ayam(3bh) 85 kalori	Leci 5 1/2 butir: 67 kalori	Ikan goreng 1 ekor: 75 kalori
Pempek 100 gr: 190 kalori	Anggur 12 butir: 60 kalori	Pepes ikan 1 bungkus: 50 kalori
Siomay 170 gr 162 kalori	Apel 2/3 bagian: 55 kalori	Bakwan jagung 1 potong: 60 kalori
Lumpia (1): 94 kalori	Jambu air 1 buah: 54 kalori	Perkedel kentang 1 potong: 55 kalori
Dodol satu biji: 71 kalori	Semangka 1 potong: 33 kalori	Sate kambing (3 tusuk): 353 kalori
Roti naan (roti india): 308 kalori	Pepaya 1/6 bagian: 30 kalori	Tenggiri bakar + terasi: 129 kalori
Roti tawar satu potong: 69 kalori	Melon 3/10 bagian: 18 kalori	Ayam goreng tepung 100 gr: 338 kalori
Nugget ayam 6 potong: 250 kalori	Satu buah apel: 81 kalori	Ayam goreng 1 potong: 118 kalori
Mi bakso satu mangkok: 400 kalori	Kurma: 155 kalori	Sate ayam 10 tusuk: 365 kalori
Somay satu biji: 40 kalori.	Duren 6 biji: 357 kalori	Empal daging goreng 1 potong: 110 kalori
Kentang goreng ukuran medium: 350 kalori	Jambu satu buah: 45 kalori	
Donat 1 buah: 95 kalori	Mangga satu buah: 134 kalori	
Kue coklat 1 potong: 110 kalori	Jeruk satu buah: 61 kalori	
	Pepaya 152 gram: 59 kalori	
	Belimbing satu buah: 30 kalori	

Menggunakan informasi di atas, siswa menghitung jumlah kalori yang mereka konsumsi selama satu hari kemarin, dengan memperhatikan langkah-langkah yang telah ditentukan.

Jawaban yang diharapkan:

1. Siswa menghitung jumlah kalori dalam setiap makanan/minuman yang mereka konsumsi di satu hari sebelumnya dan menuliskannya dalam bentuk tabel:

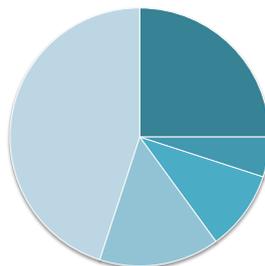
Contoh:

	Karbohidrat	Vitamin	Protein	Mineral	Lemak
	Sepiring Nasi:242 k	Mangga:		Susu	
Total:					

2. Hitung persentase setiap jenis nutrisi berdasarkan data tersebut:

- a. Total kalori:
- b. Persentasi Nutrisi:
 Karbohidrat: $\frac{\text{total energi karbohidrat}}{\text{total energi seluruhnya}} \times 100\% =$
 dan seterusnya

3. Ubah ke dalam bentuk diagram lingkaran:



4. Analisis data diagram lingkaran tersebut:

- Nutrisi yang paling banyak dikonsumsi : _____
- Nutrisi yang paling sedikit dikonsumsi: _____
- Pola makanku sudah/belum seimbang
- Akibat dari pola makanku saat ini, pada bentuk tubuhku: _____ dan pada kesehatanku: _____
- Rencanaku ke depannya, sehingga pola makanku akan tetap/lebih seimbang, Yaitu : _____

Ternyata memiliki kebiasaan pola makan yang seimbang akan berakibat pada kesehatan tubuh.



Ayo Bekerja Sama

Tugas bebasangan:

Secara berpasangan, siswa mencari informasi dari berbagai media tentang wilayah-wilayah di Indonesia yang terkenal dengan produksi pangannya. Siswa juga menganalisis beragam jenis pekerjaan yang muncul sebagai akibat dari produksi bahan pangan tersebut!

Contoh:

No	Nama Daerah	Jenis Produksi Pangan	Jenis Pekerjaan
1.	Malang	Kebun apel	Petani apel, penjual apel, sopir truk pengangkut apel untuk dibawa ke pasar
	Lumajang	Pisang (kripik pisang, pisang goreng, kue pisang, dsb)	Petani pisang, penjual pisang, penjual makanan olahan dari pisang, dan seterusnya



Ayo Renungkan

Siswa menuliskan refleksi pola makan mereka selama ini.

Pengayaan

Siswa bisa membandingkan nilai gizi antara makanan kemasan dan makanan segar. Minta mereka untuk mencari informasi di perpustakaan.

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep).

Siswa yang belum tuntas memahami langkah-langkah hitungan persentase, bisa diberikan

Jawab:

Ternyata memiliki kebiasaan pola makan yang seimbang akan membuat tubuh kita sehat.

Ayo Bekerja Sama

Nah, sekarang tahukah kamu wilayah-wilayah yang menghasilkan bahan pangan yang bergizi tinggi?
Bersama seorang teman, carilah informasi dari berbagai media tentang wilayah-wilayah di Indonesia yang terkenal dengan produksi pangannya. Temukan juga beragam jenis pekerjaan yang muncul sebagai akibat dari produksi bahan pangan tersebut!

No	Nama daerah	Jenis produksi pangan	Besar kalori untuk setiap 100 gram makanan	Jenis pekerjaan
1.	Lumajang	Pisang (kripik pisang, pisang goreng, kue pisang, dan sebagainya berikutnya)	Pisang 1 buah 200 kalori	Petani pisang, penjual pisang, penjual makanan olahan dari pisang, dan seterusnya.

Ayo Renungkan

Bagaimana pola makanmu selama ini? Apa yang terjadi jika pola makanmu tidak sehat?

Kerja Sama dengan Orang Tua

Diskusikan bersama ayah dan ibu di rumah, apakah pola makan keluarga di rumah sudah cukup seimbang? Jika belum, bagaimana rencanamu untuk memperbaikinya?

Tema 9 Subtema 2: Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi 99

latihan tambahan mengerjakan soal-soal di waktu luang selama 2x pertemuan remedial.

Penilaian

1. Tugas siswa tentang hitungan jumlah kalori dan persentase diperiksa dan diskor. Minta siswa memperbaiki jika jawaban kurang tepat.
2. Tabel observasi dan mengumpulkan data tentang wilayah-wilayah yang menghasilkan beragam sumber daya alam berupa pangan, diperiksa dan diskor.
3. Penilaian sikap (menghargai diri sendiri, tekun, teliti)
Contoh terlampir pada halaman 151



Kerja Sama dengan Orang Tua

Siswa berdiskusi bersama ayah dan ibu di rumah tentang pola makan keluarga di rumah apakah sudah/belum cukup seimbang. Jika belum, siswa menuliskan rencana untuk memperbaikinya. Siswa juga diminta untuk menuliskan tentang pentingnya memiliki dan menerapkan sikap hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman.

Pemetaan Kompetensi

Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar:

- 3.4 Menggali informasi dari teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
- 4.4 Menyajikan teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam secara mandiri dalam teks bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

Indikator:

- Menjelaskan manfaat nutrisi melalui kegiatan membaca teks tentang nutrisi.
- Menyajikan informasi tentang nutrisi dan manfaatnya dalam bentuk bagan melalui kegiatan Analisis bacaan.

Subtema 2

Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi



Matematika

Kompetensi Dasar:

- 3.3 Memahami aturan pembulatan dalam membaca hasil pengukuran dengan alat ukur
- 4.17 Menyatakan kesimpulan berdasarkan data tabel atau grafik

Indikator:

- Membaca, dan membulatkan desimal dalam data tabel melalui kegiatan membaca data.
- Menyajikan diagram batang ganda dari data tabel tentang konsumsi ikan melalui kegiatan mengolah data

IPA

Kompetensi Dasar:

- 3.7 Mendeskripsikan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat
- 4.7 Menyajikan laporan hasil pengamatan tentang teknologi yang digunakan di kehidupan sehari-hari serta kemudahan yang diperoleh oleh masyarakat dengan memanfaatkan teknologi tersebut

Indikator:

- Mengidentifikasi manfaat nutrisi sebagai sumber daya alam untuk masyarakat dalam kehidupan sehari-hari melalui kegiatan analisis bacaan.
- Menjelaskan manfaat nutrisi bagi masyarakat bagi masyarakat setelah kegiatan analisis bacaan

Fokus Pembelajaran: Bahasa Indonesia, Matematika, dan IPA

Tujuan Pembelajaran: Evaluasi

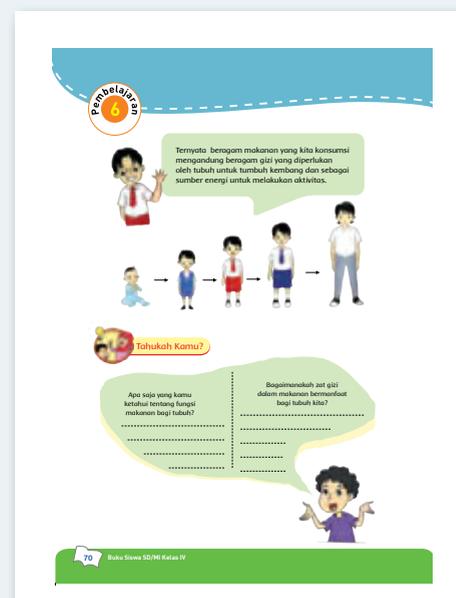
- Dengan membaca teks tentang nutrisi, siswa mampu menemukan 5 jenis nutrisi dan manfaatnya dengan benar.
- Melalui kegiatan analisis bacaan, siswa mampu menyajikan informasi tentang 5 jenis nutrisi dan manfaatnya dalam bentuk bagan dengan benar.
- Melalui kegiatan membaca data, siswa mampu membaca dan membulatkan desimal dengan benar.
- Melalui kegiatan mengolah data, siswa mampu menyajikan diagram batang ganda dari data tabel tentang konsumsi ikan masyarakat Indonesia dengan benar.
- Melalui kegiatan analisis bacaan, siswa mampu mengidentifikasi manfaat nutrisi sebagai salah satu jenis hasil sumber daya alam untuk masyarakat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
- Setelah kegiatan analisis bacaan, siswa mampu menjelaskan manfaat 5 jenis nutrisi bagi masyarakat dengan benar.

Media/Alat Bantu dan Sumber Belajar: -

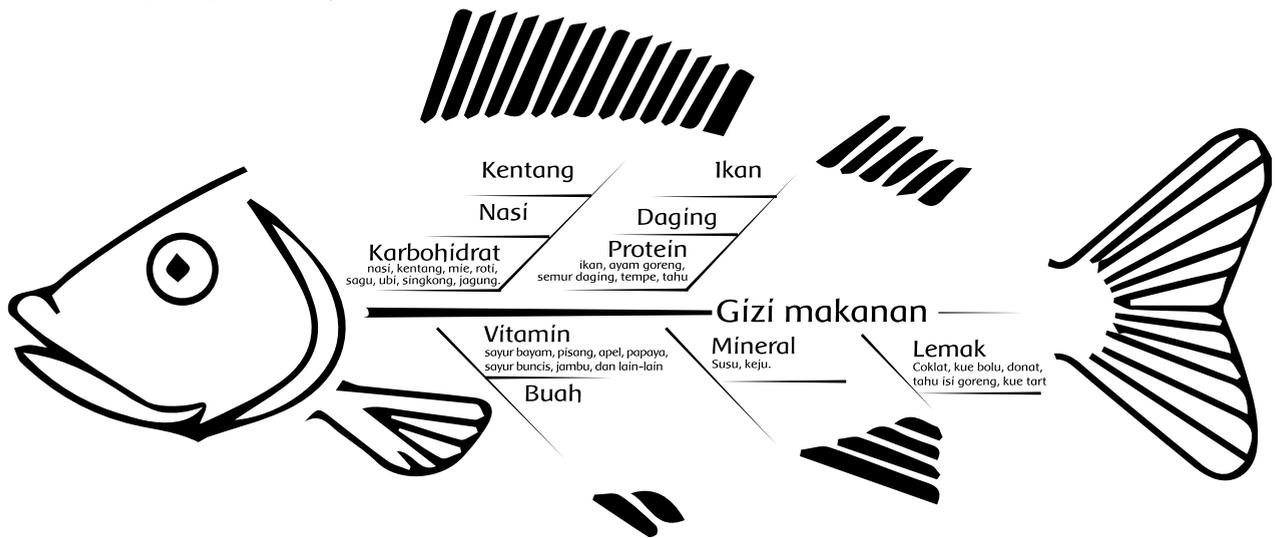
LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



Siswa membaca teks tentang nutrisi kemudian mengklasifikasikan 5 jenis nutrisi yang terkandung pada makanan serta contoh variasi makanannya, dalam bagan berbentuk rangka ikan. Siswa juga menuliskan manfaat nutrisi dalam kehidupan sehari-hari.



Jawaban yang diharapkan:



Ayo Berlatih

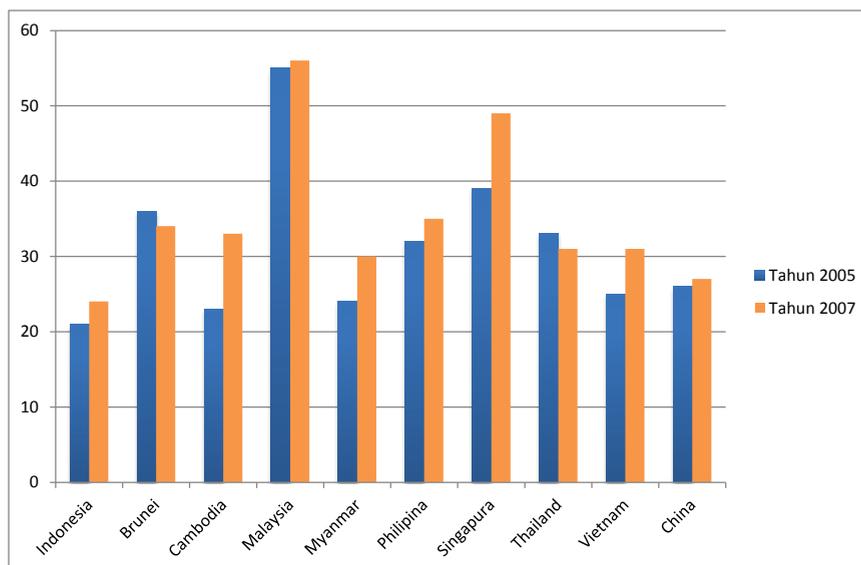
Siswa mengerjakan soal-soal latihan membulatkan data bilangan desimal, dan merubah data tabel menjadi data grafik batang ganda.

Jawaban yang diharapkan:

Data Konsumsi Ikan Masyarakat Indonesia dibandingkan Negara-Negara Asia Tenggara

Negara	Tahun 2005	Pembulatan Tahun 2005	Tahun 2007	Pembulatan Tahun 2007
Indonesia	20,90	21	24,30	24
Brunei	36,10	36	34,40	34
Cambodia	23,40	23	33,00	33
Malaysia	55,40	55	56,10	56
Myanmar	24,20	24	29,60	30
Philipina	31,70	32	35,40	35
Singapura	37,90	38	48,90	49
Thailand	32,60	33	31,10	31
Vietnam	25,40	25	30,60	31
China	25,90	26	26,70	27

Grafik Batang Ganda Konsumsi Ikan Masyarakat Indonesia dibandingkan dengan Negara-Negara Asia Tenggara:



Siswa menuliskan kesimpulan manfaat gizi makanan/minuman bagi kesehatan tubuh berdasarkan teks bacaan.

Jawaban yang diharapkan:

Tubuh kita memerlukan makanan dan minuman yang bergizi yang mengandung: karbohidrat sebagai sumber energi, vitamin untuk daya tahan tubuh, protein untuk tumbuh kembang tubuh kita dan mengganti sel-sel yang rusak, lemak sebagai cadangan energi, dan kalsium-mineral untuk kekuatan tulang.



Ayo Renungkan

Siswa menuliskan refleksi setelah belajar selama satu minggu.

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep).

2. Dari data tersebut tuangkanlah ke dalam bentuk grafik yang sesuai. Kamu dapat menuliskannya di kertas lain.

5. Apa yang dapat kamu simpulkan dari data tersebut?

Ayo Renungkan

Nilai-nilai apa yang telah kamu pelajari dan praktikkan selama satu minggu ini? Jelaskan dengan singkat!

Kerja Sama dengan Orang Tua

Diskusikan dengan orang tuamu tentang pola makan sehat. Ajak keluargamu mempraktikkan pola makan sehat setiap hari!

Tema 9 Subtema 2: Manfaat Makanan Sehat dan Bergizi 78

Penilaian

1. Penilaian sikap (menghargai diri sendiri, tekun, teliti)
Contoh terlampir pada halaman 151



Kerja Sama dengan Orang Tua

Siswa menuliskan manfaat dari materi-materi yang telah dipelajari.

Subtema 3: Kebiasaan Makanku

Pemetaan Kompetensi Dasar KI-1 dan KI-2

IPA

- 1.1 Bertambah keimanannya dengan menyadari hubungan keteraturan dan kompleksitas alam dan jagad raya terhadap kebesaran Tuhan yang menciptakannya, serta mewujudkannya dalam pengamalan ajaran agama yang dianutnya
- 2.1 Menunjukkan perilaku ilmiah (memiliki rasa ingin tahu; obyektif; jujur; teliti; cermat; tekun; hati-hati; bertanggung jawab; terbuka; dan peduli lingkungan) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan inkuiri ilmiah dan berdiskusi

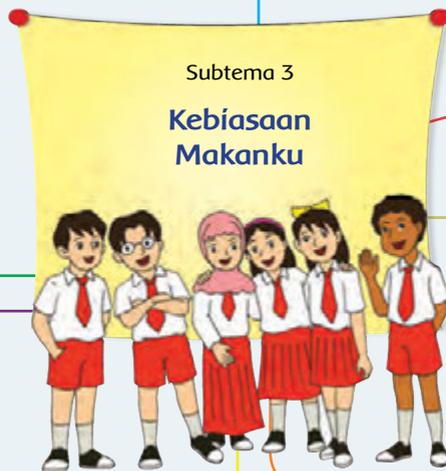
PPKn

- 1.2 Menghargai kebersamaan dalam keberagaman sebagai anugerah Tuhan Yang Maha Esa di lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat sekitar
- 2.2 Menunjukkan perilaku yang sesuai dengan hak dan kewajiban di rumah, sekolah dan masyarakat sekitar

Matematika

Kompetensi Dasar:

- 1.1 Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
- 2.2 Memiliki rasa ingin tahu dan ketertarikan pada matematika yang terbentuk melalui pengalaman belajar



SBdP

- 1.1 Mengagumi ciri khas keindahan karya seni dan karya kreatif masing-masing daerah sebagai anugerah tuhan
- 2.1 Menunjukkan sikap berani mengekspresikan diri dalam berkarya seni

Bahasa Indonesia

- 1.2 Mengakui dan mensyukuri anugerah Tuhan yang Maha Esa atas keberadaan lingkungan dan sumber daya alam, alat teknologi modern dan tradisional, perkembangan teknologi, energi, serta permasalahan sosial
- 2.1 Memiliki kepedulian terhadap gaya, gerak, energi panas, bunyi, cahaya, dan energi alternatif melalui pemanfaatan bahasa Indonesia
- 2.2 Memiliki kedisiplinan dan tanggung jawab terhadap penggunaan alat teknologi modern dan tradisional, proses pembuatannya melalui pemanfaatan bahasa Indonesia
- 2.4 Memiliki kepedulian terhadap lingkungan dan sumber daya alam melalui pemanfaatan bahasa Indonesia

PJOK

- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktifitas fisik

IPS

- 1.3 Menerima karunia Tuhan YME yang telah menciptakan manusia dan lingkungannya
- 2.3 Menunjukkan perilaku santun, toleran dan peduli dalam melakukan interaksi sosial dengan lingkungan dan teman sebaya

Subtema 3: Kebiasaan Makanku

Pemetaan Kompetensi Dasar KI-3 dan KI-4



Subtema 3: Kebiasaan Makanku

Ruang Lingkup Pembelajaran

	KEGIATAN PEMBELAJARAN	KOMPETENSI YANG DIKEMBANGKAN
Pembelajaran 1	<ul style="list-style-type: none"> Pemahaman Bacaan Menjelaskan pentingnya kebiasaan makan, minum sehat Membuat jurnal 	<p>Sikap: Hidup sehat</p> <p>Pengetahuan: Kebiasaan Makan/minum sehat</p> <p>Keterampilan: Membuat jurnal</p>
Pembelajaran 2	<ul style="list-style-type: none"> Pemahaman Bacaan Survei dan mengolah data Olahraga atletik 	<p>Sikap: Hidup sehat</p> <p>Pengetahuan: Pentingnya makan pagi</p> <p>Keterampilan: Mengolah informasi dan menyajikan data</p>
Pembelajaran 3	<ul style="list-style-type: none"> Mengenal manfaat air putih Membedakan penggunaan grafik batang, garis, dan lingkaran Mengenal berbagai variasi campuran air putih 	<p>Sikap: Hidup sehat</p> <p>Pengetahuan: Data, manfaat air</p> <p>Keterampilan: Mengolah informasi dan mendata</p>
Pembelajaran 4	<ul style="list-style-type: none"> Mengenal tanaman apel dan manfaatnya Mengenal buah di lingkungan sekitar Menyajikan data mengenai buah Membuat olahan dari buah 	<p>Sikap: Hidup sehat</p> <p>Pengetahuan: Apel, manfaat buah di lingkungan, data, olahan buah</p> <p>Keterampilan: Mengolah informasi dan menyajikan data</p>
Pembelajaran 5	<ul style="list-style-type: none"> Analisis bacaan Bermain Peran Bercocok tanam 	<p>Sikap: Hidup sehat</p> <p>Pengetahuan: Data, cara menanam, cara membuat pot sederhana, cara bermain peran</p> <p>Keterampilan: Menanam sayur, membuat pot dari botol bekas, bermain peran</p>
Pembelajaran 6	<ul style="list-style-type: none"> Evaluasi 	<p>Sikap: Hidup sehat</p> <p>Pengetahuan: Data, zat gizi</p> <p>Keterampilan: Analisis</p>

Pemetaan Indiktor Pembelajaran

PPKn

Kompetensi Dasar:

- 3.2 Memahami hak dan kewajiban sebagai warga dalam kehidupan sehari-hari di rumah, sekolah dan masyarakat.
- 4.2 Melaksanakan kewajiban sebagai warga di lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat

Indikator:

- Menjelaskan pentingnya memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan/minuman sehat bagi kesehatan tubuh melalui kegiatan diskusi dan mengisi jurnal harian.
- Mengaplikasikan kebiasaan mengonsumsi makanan/minuman sehat bagi kesehatan tubuh melalui kegiatan diskusi dan mengisi jurnal harian

Subtema 3

Kebiasaan Makanku



Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar

- 3.4 Menggali informasi dari teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
- 4.4 Menyajikan teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam secara mandiri dalam teks bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

Indikator:

- Menemukan informasi tentang masyarakat Hunza melalui kegiatan membaca dan menganalisis isi teks bacaan.
- Membuat kesimpulan tentang teks petualangan

IPS

Kompetensi Dasar:

- 3.5 Memahami manusia dalam dinamika interaksi dengan lingkungan alam, sosial, budaya, dan ekonomi
- 4.5 Menceritakan manusia dalam dinamika interaksi dengan lingkungan alam, sosial, budaya, dan ekonomi

Indikator:

- Mengidentifikasi hubungan interaksi antara kondisi geografis masyarakat Hunza dan kebiasaan pola makan sehat melalui kegiatan menganalisis isi bacaan.
- Menjelaskan hubungan interaksi antara kondisi geografis masyarakat Hunza dan kebiasaan pola makan sehat melalui kegiatan menganalisis isi bacaan.

Fokus Pembelajaran:

PPKn, Bahasa Indonesia, dan IPS

Tujuan Pembelajaran:

- Menemukan informasi tentang masyarakat Hunza dengan kegiatan membaca dan menganalisis isi teks bacaan dengan benar.
- Membuat kesimpulan tentang teks petualangan setelah membaca teks dengan benar.
- Mengidentifikasi hubungan interaksi antara lingkungan masyarakat Hunza dengan kebiasaan pola makan sehat melalui kegiatan menganalisis isi bacaan dengan benar.
- Menjelaskan hubungan interaksi antara lingkungan alam masyarakat Hunza dengan kebiasaan pola makan sehat melalui kegiatan menganalisis isi bacaan dengan benar.
- Menjelaskan pentingnya memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan/minuman sehat bagi kesehatan tubuh melalui kegiatan diskusi dan mengisi jurnal harian dengan benar.
- Mengaplikasikan kebiasaan mengonsumsi makanan/minuman sehat bagi kesehatan tubuh melalui kegiatan diskusi dan mengisi jurnal harian dengan benar.

Media/Alat Bantu dan Sumber Belajar

- Foto-foto lain tentang orang atau masyarakat yang terkenal dengan pola makan yang sehat, misal: masyarakat Jepang.
- Masyarakat di lingkungan keluarga dan di sekitar sekolah yang memiliki pola hidup sehat.
- Alat tulis

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



- Siswa membaca informasi tentang masyarakat Hunza yang memiliki usia hidup hingga mencapai lebih dari 100 tahun dengan kondisi kesehatan yang masih baik.
 - Guru meminta siswa membaca nyaring secara bergantian.
 - Guru meminta siswa menggarisbawahi informasi penting di dalam teks.
 - Guru dapat memberikan beberapa pertanyaan yang mengarahkan kepada pemahaman siswa.



- Siswa menuliskan kesimpulan hasil analisis bacaan.
 - Kesimpulan yang diharapkan adalah bahwa masyarakat suku Hunza hidup sehat hingga tua karena mereka selalu mengonsumsi sayur dan buah setiap harinya.
 - Guru mengajak siswa untuk mengingat apakah ada orang-orang tua di sekitar rumah yang masih sehat dan memperkirakan alasan mengapa mereka masih hidup sehat hingga saat ini.



Ayo Diskusikan

- Bersama 2 orang teman, siswa mendiskusikan hubungan antara kebiasaan makan dengan kesehatan tubuh.
 - Guru berkeliling melihat proses diskusi siswa. Siswa yang aktif diminta untuk mengajak siswa yang kurang aktif untuk ikut berpartisipasi dalam diskusi.
 - Guru meminta siswa mencatat hasil diskusi kelompok mereka.
- Siswa menuliskan hasilnya pada bagan yang tersedia.



Ayo Mencoba

- Siswa membuat sebuah jadwal harian yang berisi tentang rencana kegiatan mengonsumsi jenis-jenis makanan yang akan dilakukan setiap harinya.

Waktu	Kegiatan	Jenis makanan dan nutrisinya
06.00	Makan pagi	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur ayam dengan telur • Buah jeruk yang kaya vitamin C
09.00	Makan ringan	Buah, bekal dari rumah atau beli di sekolah
12.00	Makan siang	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi, sayur, dan lauk-pauk • Pepaya
dan seterusnya		

- Guru dapat memulai kegiatan ini dengan menceritakan pengalamannya dalam mengonsumsi makanan sehat setiap harinya.
 - Kegiatan ini dapat dimulai secara berkelompok terlebih dahulu agar siswa dapat mengerjakan tugas individunya dengan mudah.
- Siswa membandingkan rencana harian yang ia buat dengan milik temannya.
 - Guru mengajak siswa melihat hasil mereka masing-masing.
 - Guru mengajak siswa untuk mengomentari jadwal harian temannya dan memberikan saran apabila temannya belum mengonsumsi makanan sehat.
- Siswa menuliskan kesan terhadap hasil jadwal hariannya serta hal-hal yang perlu diperbaiki.
 - Guru berkeliling melihat hasil tulisan siswa tentang kesannya terhadap hasil jadwal hariannya.
 - Guru meminta beberapa siswa untuk menyampaikan hasil jadwal harian beserta kesannya. Minta siswa-siswa lain untuk memberikan tanggapan. Guru memotivasi siswa agar aktif dalam sesi ini.



Ayo Renungkan

- Siswa menjawab pertanyaan perenungan.
- Guru dapat menambahkan pertanyaan perenungan berdasarkan perenungan di halaman 150.

Pengayaan

Siswa bisa mencari informasi tambahan mengenai orang-orang di sekitar lingkungan tempat tinggal siswa, yang berusia lanjut tetapi memiliki kondisi kesehatan yang baik. Siswa dapat menceritakan kebiasaan makan mereka dan menuliskan hubungan antara pola makan dengan kondisi kesehatannya.

Remedial

Siswa yang belum tuntas dalam memahami cara membuat data grafik batang (mengerjakan dengan benar 50% atau kurang soal yang diberikan) akan mengikuti program remedial. Pemberian program remedial diberikan di waktu luang saat siswa tidak sedang mempelajari materi lainnya atau disesuaikan dengan kondisi kelas.

Penilaian

- Tulisan siswa menganalisis hasil bacaan diperiksa kebenarannya, didiskusikan dan minta siswa memperbaiki jika jawaban kurang tepat.
- Jadwal harian dan tulisan siswa diperiksa kelengkapannya.
- Rubrik penilaian siswa: presentasi tentang aplikasi kebiasaan mengonsumsi makanan/minuman sehat, dinilai dengan rubrik.

Beri tanda \checkmark pada kolom sesuai dengan presentasi siswa.

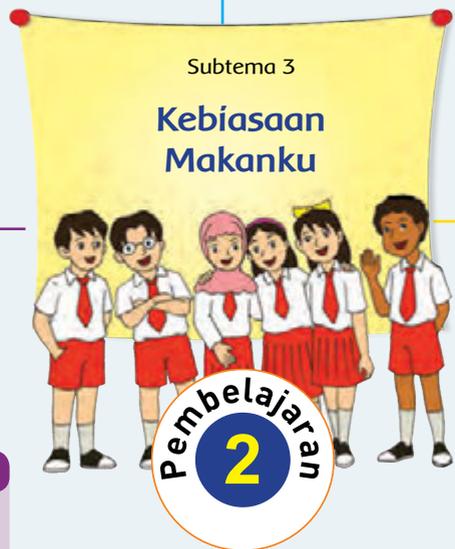
Kriteria	Bagus 😊😊😊	Cukup 😊😊	Berlatih Lagi 😊
Bahasa yang digunakan	Kalimat jelas dan mudah dimengerti.	Kalimat cukup jelas, tetapi ada beberapa kata yang sulit dimengerti.	Kalimat sulit dimengerti.
Suara saat presentasi	Jelas terdengar.	Kurang jelas.	Tidak terdengar..
Sikap saat presentasi	Berani dan penuh percaya diri.	Cukup berani, tetapi tampak masih ragu.	Tidak percaya diri (malu, tidak mau bicara).



Kerja Sama dengan Orang Tua

- Siswa melakukan diskusi bersama orang tua tentang rencana harian yang telah dibuat untuk diaplikasikan dan mendiskusikan jalan keluarnya.

Pemetaan Indiktor Pembelajaran



PPKn

3.2 Memahami hak dan kewajiban sebagai warga dalam kehidupan sehari-hari di rumah, sekolah dan masyarakat.

4.2 Melaksanakan kewajiban sebagai warga di lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat

Indikator:

- Menjelaskan pentingnya kebiasaan makan pagi bagi kesehatan tubuh melalui kegiatan analisis bacaan.
- Mengaplikasikan kebiasaan makan pagi melalui kegiatan mengisi jurnal harian.

Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar:

3.4 Menggali informasi dari teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

4.4 Menyajikan teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam secara mandiri dalam teks bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

Indikator:

- Menemukan informasi tentang manfaat makan pagi melalui kegiatan membaca teks.
- Melaporkan kebiasaan makan melalui kegiatan mengisi jurnal.

PJOK

Kompetensi Dasar:

3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor untuk membentuk gerakan dasar atletik jalan cepat dan lari melalui permainan atau olahraga tradisional

4.3 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor untuk membentuk gerakan dasar atletik jalan cepat dan lari yang dilandasi konsep gerak melalui permainan dan atau tradisional

Indikator:

- Mempraktikkan gerakan dasar atletik jalan dan lari yang dilandasi konsep gerak melalui permainan dan atau tradisional
- Mempraktikkan lari 40 m dengan teknik yang benar melalui kegiatan lari *sprint* dan permainan.

Fokus Pembelajaran:

PJOK, PPKn, dan Bahasa Indonesia

Tujuan Pembelajaran:

- Melalui kegiatan lari sprint dan permainan, siswa mampu melakukan lari cepat 40 m dengan teknik yang benar.
- Melalui kegiatan membaca teks, siswa mampu menemukan informasi tentang manfaat makan pagi dengan benar.
- Melalui kegiatan mengisi jurnal harian, siswa mampu mengaplikasikan kebiasaan makan pagi dengan benar.
- Melalui kegiatan membaca teks, siswa mampu menemukan informasi tentang manfaat makan pagi melalui kegiatan membaca teks dengan benar.
- Melalui kegiatan mengisi jurnal, siswa mampu melaporkan kebiasaan makan pagi dengan benar.

Media/Alat Bantu dan Sumber Belajar:

- Berbagai jenis makanan sumber karbohidrat, seperti jagung, kentang, mi, dan sebagainya yang bisa dipakai sebagai kegiatan pembuka.
- Alat tulis.

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



Ayo Lakukan

Siswa melakukan olahraga lari sprint 40 meter dengan variasi yang beragam melalui permainan. Di minggu sebelumnya siswa telah berlatih melakukan *start* dengan posisi awal menggunakan teknik yang benar.



SPRINT 40 meter (LARI CEPAT)

A. Pembelajaran lari

1. Pembelajaran start jongkok dengan aba-aba start.
2. Pembelajaran teknik memasuki garis finish.
3. Bentuk-bentuk pembelajaran lari.

Bentuk-bentuk pembelajaran teknik dasar lari jarak pendek antara lain sebagai berikut.

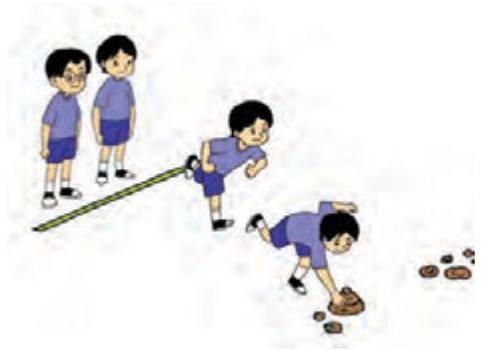
a. Permainan hitam – hijau dengan posisi telunjur

- 1) Guru membagi siswa menjadi dua kelompok (A = Hitam dan B = Hijau) dengan posisi duduk telunjur dan telapak kaki setiap anak beradu dengan telapak kaki pasangannya.
- 2) Setiap kelompok dengan posisi start berdiri dan sambil mendengarkan aba-aba Hitam atau Hijau.
- 3) Jika disebut "Hitam", maka kelompok A (Hitam) cepat balik arah terus lari cepat sampai batas yang sudah ditentukan. Kelompok B (Hijau) cepat mengejar dan menangkap A (Hitam).
- 4) Kemudian kembali lagi ke tempat semula, siap melakukan perlombaan. Sebaliknya, jika disebut Hijau, kelompok Hijau balik arah terus lari sampai batas yang ditentukan, kelompok Hitam (A) mengejar dan menangkapnya.
- 5) Begitulah perlombaan itu dilakukan.



b. Lari berkelompok dengan mengambil batu secara estafet

- 1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok yang sama banyak.
- 2) Guru menyiapkan lintasan lari dari garis start sampai finish dengan jarak 8-10 meter.
- 3) Di garis finish guru menyiapkan batu yang sama banyaknya untuk setiap kelompok.
- 4) Setelah ada aba-aba dari guru, barisan kelompok yang paling depan berlari menuju garis finish dan mengambil satu batu. kemudian kembali lagi ke garis start dan dilanjutkan anggota kelompok berikutnya.



- 5) Setiap kelompok berlomba mengambil batu sebanyak mungkin dalam kurun waktu yang sudah ditentukan oleh guru.
 - 6) begitu seterusnya sampai waktu yang ditentukan habis.
- c. Latihan lari menggunakan teknik *start* jongkok.
- 1) guru membuat lintasan lari dengan jarak 40 meter.
 - 2) Siswa melakukan lomba lari menggunakan *start* jongkok.
 - 3) Guru mengambil catatan waktu yang diraih siswa.
 - 4) Begitu seterusnya sampai semua siswa melakukan perlombaan.



Tahukah Kamu?

Siswa membaca teks tentang manfaat makan pagi, kemudian menuliskan informasi yang didapat dalam bentuk peta pikiran.



Ayo Cari Tahu

- Siswa mencari data (*survei*) tentang kebiasaan makan pagi teman-teman di kelas.
- Siswa menuliskannya dalam bentuk data turus (*tally*).
- Siswa menuliskan kesimpulan hasil survei.
- Siswa melakukan wawancara kepada beberapa orang teman, membandingkan perbedaan kondisi fisik antara sudah sarapan dan belum sarapan.
- Siswa menuliskan perbedaannya dalam bentuk tabel.

Ayo Cari Tahu

Sekarang coba cari data tentang kebiasaan makan makanan sehat teman-temanmu di waktu pagi.
Tuliskan dalam bentuk tabel. Perhatikan contoh.

No.	Sudah Makan Pagi	Belum Makan Pagi
1.	Susu	pis 1
2.		
3.		
4.		
5.		
Jumlah:		

Apa kesimpulan yang dapat kamu buat dari hasil pengumpulan data ini?

Menurutmu, apakah kebiasaan makan pagi itu baik? Jelaskan alasannya!

Buku Siswa SD/MI Kelas IV



Ayo Diskusikan

- Siswa menuliskan kesimpulan dari hasil wawancara di kegiatan sebelumnya, dan menceritakan kepada seorang teman mengenai perbedaan dua kondisi tersebut.
- Siswa menuliskan rencana ke depan untuk meningkatkan kebiasaan makan pagi.
- Siswa membuat sebuah menu makan pagi pada bagan
- Siswa membandingkan menu
- Siswa berdiskusi tentang cara menyeimbangkan nutrisi menu makan pagi



Ayo Renungkan

Siswa menuliskan kesimpulan dari kegiatan hari ini.

Pengayaan

Siswa bisa mencari informasi tambahan mengenai jenis makanan yang tepat untuk makan pagi.

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep).

Siswa yang belum mahir melakukan posisi start sebelum lari cepat 40 m, diberi kesempatan untuk mengulang kembali latihan pada pertemuan yang sama. Guru bisa menugaskan siswa yang memiliki kemampuan lebih untuk membantu siswa tersebut (*peer assistance*).

Penilaian

1. Tulisan siswa berdasarkan teks bacaan tentang manfaat makan pagi dalam bentuk peta pikiran diperiksa kebenarannya.
2. Teknik pengambilan nilai untuk pelajaran PJOK lari 40 m

Nilai Teknik Gerak Dasar Lari

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Berlatih Lagi (1)
1. Melakukan gerak dasar lari	<ul style="list-style-type: none">• Siswa mampu melakukan gerak start dengan benar.• Siswa mampu melakukan gerak dasar saat berlari dengan benar.• Siswa mampu melakukan gerak dasar memasuki garis <i>finish</i> dengan benar.	Jika siswa mampu melakukan dua kriteria dengan benar.	Jika siswa mampu melakukan satu kriteria dengan benar.	Siswa belum mampu melakukan gerak dasar.

Nilai untuk teknik gerak dasar lari

$$\text{NILAI} : \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

3. Nilai kecepatan yang diraih

Putra	Putri	Nilai
sd- 6.3 detik	Sd – 6.7 detik	5
6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik	4
7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik	3
7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik	2
8.9 – dst	9,7– dst	1

Nilai kecepatan yang dicapai

$$\text{NILAI} : \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Nilai lari jarak pendek

$$\text{NILAI} : \frac{\text{nilai teknik gerak dasar lari} + \text{nilai kecepatan lari yang dicapai}}{2} \times 100$$



Kerja Sama dengan Orang Tua

Siswa menuliskan kebiasaan makan pagi dalam keluarga.

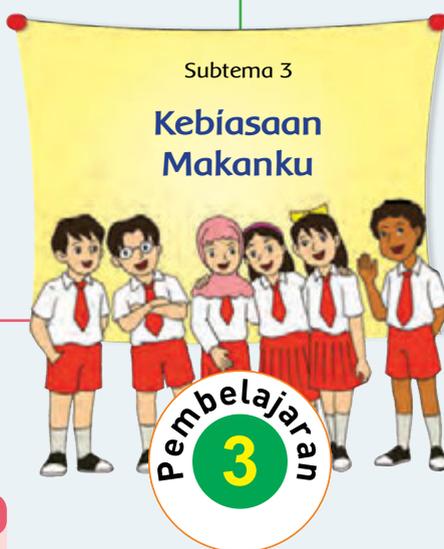
Pemetaan Indiktor Pembelajaran

IPA

Kompetensi Dasar:
 3.7 Mendeskripsikan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat
 4.6 Menyajikan laporan tentang sumberdaya alam dan pemanfaatannya oleh masyarakat

Indikator:

- Menyebutkan manfaat air bagi tubuh manusia
- Menjelaskan pentingnya minum air putih bagi tubuh manusia



Matematika

Kompetensi Dasar:
 3.16 Menentukan nilai terkecil dan terbesar dari hasil pengukuran panjang atau berat berdasarkan pembulatan yang disajikan dalam bentuk tabel sederhana
 4.15 Mengumpulkan dan menata data diskrit dan menampilkan data menggunakan bagan dan grafik termasuk grafik batang ganda, diagram garis, dan diagram lingkaran

Indikator:

- Mengenal diagram batang, garis dan lingkaran
- Membedakan penggunaan diagram garis, batang dan lingkaran

Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar:
 3.1 Menggali informasi dari teks laporan hasil pengamatan tentang gaya, gerak, energi panas, bunyi, dan cahaya dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
 4.1 Mengamati, mengolah, dan menyajikan teks laporan hasil pengamatan tentang gaya, gerak, energi panas, bunyi, dan cahaya dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

Indikator:

- Menuliskan laporan tentang manfaat air serta mengomunikasikannya.

Fokus Pembelajaran:

Bahasa Indonesia, IPA, dan Matematika

Tujuan Pembelajaran:

- Dengan mengamati grafik, siswa mampu mengidentifikasi kandungan air dalam tubuh manusia dengan benar.
- Dengan membaca teks, siswa mampu menuliskan dan mengomunikasikan manfaat air bagi tubuh manusia.
- Dengan bereksplorasi, siswa mampu membedakan penggunaan grafik batang, garis, dan lingkaran dengan benar.
- Dengan bereksplorasi dengan mengamati data, siswa mampu menjelaskan penggunaan grafik batang, garis, dan lingkaran dengan benar.

Sumber Belajar dan Alat Bantu yang Dibutuhkan:

Contoh-contoh grafik

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN:



Ayo Amati

- Siswa mengamati grafik garis yang terdapat di buku siswa.



- Secara berpasangan, siswa menemukan paling sedikit 3 hal dari grafik tersebut.

- Siswa menuliskan pertanyaan-pertanyaan yang ingin ia ketahui dari grafik garis tersebut.



Tahukah Kamu?

- Siswa membaca teks tentang manfaat air.

Guru dapat memberikan pertanyaan, misalnya:

1. Mengapa air putih sangat penting bagi tubuh kita?
2. Apa manfaat air putih bagi tubuh kita?
3. Bagaimana cara kita memilih air putih?



Ayo Ceritakan

- Siswa menceritakan paling sedikit 3 hal tentang air putih berdasarkan teks.
- Siswa mendiskusikan hasil tulisannya di dalam kelompok.
- Siswa menyajikan hasilnya di depan kelas.

- Guru berkeliling melihat jalannya diskusi kelompok.
- Guru melihat hasil pekerjaan beberapa siswa apakah mereka dapat mengerjakan tugasnya dengan benar.
- Guru meminta siswa menyajikan hasilnya dengan percaya diri.



Ayo Berlatih

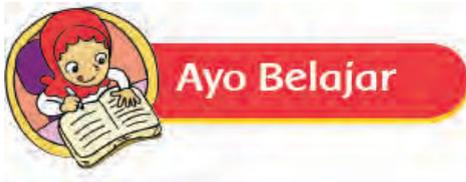
- Siswa membaca data yang ada di buku.

Data:

Di dalam tubuh manusia, kandungan air dapat mencapai 80% persen pada bayi, 60% pada orang dewasa, dan 50% pada usia di atas 65 tahun

- Siswa memilih jenis grafik yang dapat digunakan untuk data tersebut, apakah grafik batang, lingkaran, atau garis?

- Siswa menjawab apakah grafik yang dibuatnya adalah grafik yang tepat, serta menjelaskan alasan memilih grafik tersebut.
- Siswa menjawab pertanyaan tentang perbedaan antara grafik garis, grafik batang, dan grafik lingkaran.



- Siswa membaca informasi tentang beberapa jenis minuman sehat selain air putih, yakni air lemon, air jahe, dan air madu.



Air lemon untuk membersihkan usus, sehingga mencegah sembelit dan diare.

Sumber: health.kompas.com

Air jahe membantu mengatasi perut kembung.



Sumber: cipilblog.blogspot.com



Madu sebagai antibiotik melawan kuman penyakit.

Sumber: intisari-online.com



Ayo Renungkan

- Siswa melakukan perenungan dengan menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku siswa.
- Guru dapat mengembangkan pertanyaan perenungan dengan berpedoman kepada panduan perenungan yang terlampir pada halaman 151.

Pengayaan

Siswa dapat mencari informasi lain mengenai pentingnya air bagi tubuh manusia.

Remedial

Bagi siswa yang masih kesulitan membedakan penggunaan grafik garis, lingkaran, dan batang akan diberikan materi tambahan oleh guru. Guru menyiapkan media pembeajarannya.

Penilaian

1. Bahasa Indonesia dan IPA

Kriteria	Ya	Tidak
Menuliskan 3 hal tentang air putih		
Menjelaskan manfaat air putih		

2. Matematika : Grafik

Kriteria	Ya	Tidak
Menuliskan 3 informasi dari grafik		
Menuliskan kesimpulan penggunaan grafik garis, lingkaran, dan batang dengan benar		



Kerja Sama dengan Orang Tua

- Siswa menceritakan kepada orang tuanya tentang manfaat mengonsumsi air.
- Siswa mengajak orang tuanya untuk ikut kebiasaan mengonsumsi air 8 gelas setiap hari.

Pemetaan Indikator Pembelajaran

Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar:

- 3.1 Menggali informasi dari teks laporan hasil pengamatan tentang gaya, gerak, energi panas, bunyi, dan cahaya dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
- 4.1 Mengamati, mengolah, dan menyajikan teks laporan hasil pengamatan tentang gaya, gerak, energi panas, bunyi, dan cahaya dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

Indikator:

- Menemukan informasi penting di dalam teks laporan
- Menceritakan kembali teks laporan pengamatan

IPS

Kompetensi Dasar:

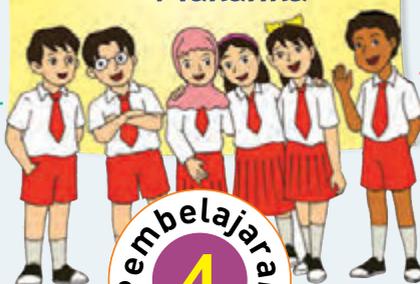
- 3.3 Memahami manusia dalam hubungannya dengan kondisi geografis di sekitarnya
- 4.3 Menceritakan manusia dalam hubungannya dengan lingkungan geografis tempat tinggalnya

Indikator:

- Mengenal jenis buah di lingkungan
- Menuliskan buah yang dihasilkan tempat tinggal beserta manfaatnya

Subtema 3

Kebiasaan Makanku



IPA

Kompetensi Dasar:

- 3.7 Mendeskripsikan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat
- 4.6 Menyajikan laporan tentang sumberdaya alam dan pemanfaatannya oleh masyarakat

Indikator:

- Menjelaskan sumber daya alam dan manfaatnya
- Membuat minuman dari jus tomat dan menjelaskan manfaatnya

Matematika

Kompetensi Dasar:

- 3.16 Menentukan nilai terkecil dan terbesar dari hasil pengukuran panjang atau berat berdasarkan pembulatan yang disajikan dalam bentuk tabel sederhana
- 4.15 Mengumpulkan dan menata data diskrit dan menampilkan data menggunakan bagan dan grafik termasuk grafik batang ganda, diagram garis, dan diagram lingkaran

Indikator:

- Mengolah data yang didapat dengan benar
- Membedakan penggunaan diagram garis, batang, dan lingkaran

Fokus Pembelajaran:
Bahasa Indonesia, IPA, Matematika, dan IPS

Tujuan Pembelajaran:

- Dengan membaca teks, siswa mampu menuliskan informasi penting mengenai buah apel dengan benar.
- Dengan membaca teks, siswa mampu menceritakan kembali teks petualangan dengan benar.
- Dengan mencari data siswa mampu menyajikan data sesuai dengan grafik dengan benar.
- Dengan membaca teks, siswa mampu mengenal jenis buah di lingkungan dengan benar.
- Dengan mencari informasi, siswa dapat menuliskan buah yang ada di daerah tempat tinggalnya, kemudian menuliskan manfaatnya dengan benar.
- Dengan membaca instruksi, siswa mampu mengolah buah sesuai petunjuk.
- Dengan mencari informasi, siswa mampu mengolah data yang didapat dengan benar.
- Dengan berdiskusi, siswa mampu membedakan penggunaan diagram garis, batang, dan lingkaran dengan benar.

Media/Alat bantu dan Sumber Belajar: Gambar buah-buahan, resep makanan, buah, jus.

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



Tahukah Kamu?

- Guru membuka pelajaran dengan memperlihatkan beberapa buah yang biasa dikonsumsi. Jika tidak ada, guru bisa memperlihatkan gambarnya saja.
- Guru meminta siswa untuk membuat pertanyaan sebanyak-banyaknya tentang buah tersebut.
- Siswa menuliskan pertanyaan tersebut di kertas yang disiapkan oleh guru. Secara klasikal, guru meminta siswa untuk saling menjawab pertanyaan yang ada.

Alu punya teman yang bernama Budi. Budi tinggal di Malang. Budi terlihat jarang sakit. Menurutmu dia sering makan apel. Apa manfaat apel bagi tubuh kita?

Tahukah Kamu?

Budi adalah temanku yang berasal dari Malang. Ia terbiasa makan apel. Budi jarang sakit karena apel mengandung antioksidan untuk kesehatan tubuh. Perhatikan Budi juga bagus. Budi jarang sakit terkena penyakit mulut. Giginya pun kuat.

Budi bercerita bahwa apel dikenal banyak mengandung vitamin A, B, C, dan zat mineral. Vitamin A yang terkandung apel 50% lebih banyak dibandingkan jeruk. Buah apel bermanfaat untuk obat batuk dan melancarkan pencernaan.

Tema 9 Subtema 3: Kebiasaan Makanku 99

- Guru menuliskan jawaban siswa di papan tulis.
- Guru mengajukan pertanyaan tentang buah yang biasa dikonsumsi oleh siswa.

Pertanyaan yang bisa diajukan guru:

- Buah apa yang biasa kalian makan?
- Apakah kalian bisa menyebutkan vitamin yang dikandungnya?
- Apa manfaat buah yang kalian makan?

Guru menyampaikan salah satu contoh buah yang dibawanya untuk dibahas.

- Siswa membaca teks tentang buah apel dalam kegiatan membaca senyap.

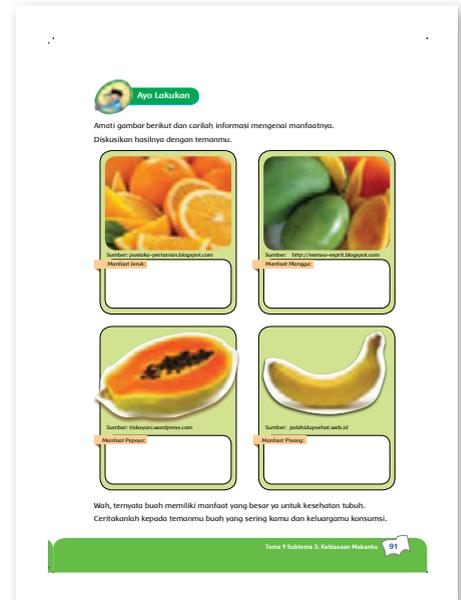
- Guru berkeliling untuk memastikan semua siswa membaca teks dengan saksama.
- Guru dapat meminta siswa memberi tanda atau menggarisbawahi informasi penting yang ia temui di dalam teks.
- Siswa dapat diberi kesempatan bertanya sebanyak-banyaknya tentang teks tadi.

- Siswa mengisi peta pikiran dari teks yang dibacanya, yaitu tentang manfaat apel, kandungan apel, manfaat kebiasaan makan apel, dan penyakit yang bisa dicegah dengan mengonsumsi apel.
- Siswa saling mengomunikasikan hasilnya dengan teman di sebelahnya.
- Siswa membaca informasi bahwa apel tumbuh di daerah dataran tinggi dengan hawa yang sejuk.
- Siswa membaca teks singkat tentang berbagai macam buah dan manfaatnya.
- Siswa menuliskan informasi singkat tentang kondisi geografis daerah tempat tinggal, jenis-jenis buah yang dihasilkan, serta manfaatnya.
- Siswa bisa mencari informasi tentang manfaat jenis-jenis buah lainnya yang tidak terdapat di dalam teks, dengan bertanya pada guru, mencari di perpustakaan, media elektronik, dan sumber informasi lainnya.
- Siswa mempresentasikan hasil jawabannya ke dalam kelompok dan di depan kelas.



Ayo Lakukan

- Siswa mengamati beberapa gambar buah-buahan.
- Siswa mencari informasi sebanyak-banyaknya mengenai manfaat buah-buahan tersebut. Informasi dapat dicari dengan berdiskusi atau dengan mencarinya di perpustakaan. Selain itu, kegiatan saling berbagi cerita dapat diupayakan menjadi suatu kegiatan rutin yang dapat membuat siswa memperoleh informasi.
- Siswa mendiskusikan hasil pencarian informasinya dengan teman.



Ayo Amati

- Siswa mengamati berbagai gambar buah dan menemukan manfaat dari buah tersebut.

- Guru memberikan dorongan kepada siswa untuk mendapatkan informasi dari beberapa sumber, seperti buku perpustakaan, guru di sekolah, atau pun orang dewasa lainnya yang berada di sekitar sekolah.

- Siswa menyampaikan hasilnya kepada temannya.
- Siswa menulis kondisi daerah dan buah yang ada di daerah tersebut dan manfaatnya pada tabel yang disediakan.

- Jika ada buah yang tidak ada dalam teks, siswa bisa mencari informasi manfaat buah buku, majalah, di internet, atau bertanya kepada guru.

- Siswa mempresentasikan jawabannya di dalam kelompoknya.



Ayo Cari Tahu

- Setiap siswa akan mendata mengenai buah yang dikonsumsi dalam satu minggu dari teman sekelasnya atau kelas lain.
- Siswa melakukan tugas seperti yang tertera di buku siswa.
- Siswa memilih data di antara data pilihan berikut.
 - Banyaknya buah yang dikonsumsi dalam satu minggu (kamu dapat bertanya pada satu orang temanmu).
 - Buah kesukaan (kamu dapat bertanya pada beberapa teman sekelas).
 - Buah yang disukai atau yang tidak disukai (kamu dapat bertanya paling sedikit kepada 20 orang teman).
- Siswa memilih grafik untuk penyajian data.



Ayo Berkreasi

- Siswa praktik membuat jus tomat.
- Guru menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan.
- Siswa dibagi dalam kelompok setiap kelompok 5 siswa. Satu resep yang tertera di buku siswa untuk satu kelompok. Setiap kelompok diberikan alat dan bahan yang diperlukan.
- Siswa membaca resep yang diberikan.
- Siswa mengikuti tahapan dari instruksi tersebut.
- Siswa membuat laporan dari kegiatan yang sudah dilakukan.

Membuat Jus Tomat

Setelah mengetahui manfaat buah, ayo biasakan makan buah setiap hari. Bersama teman dan gurumu, kamu akan mengolah buah tomat menjadi jus yang segar. Ayo, perhatikan cara membuatnya!

Selain enak dimakan langsung, tomat juga bisa diolah menjadi minuman. Salah satunya adalah jus tomat.

Kandungan antioksidan pada tomat bekerja untuk melawan kuman dan bakteri yang masuk dalam tubuh.

Berikut adalah bahan dan cara membuat jus tomat.

Bahan:

- 4 buah tomat merah
- gula atau madu (jika ada) secukupnya
- air hangat

Cara membuat jus tomat:

- Cuci bersih tomat, lalu potong-potong kasar
- Masukkan tomat dan gula (atau madu) ke dalam air hangat
- Kocak dengan menggunakan sendok

Tema 1 Subtema 2: Kebiasaan Baikku 93



Ayo Renungkan

- Siswa melakukan perenungan tentang pembelajaran 1 dengan menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku siswa.
 - Gurudapatmengembangkanpertanyaanperenungandenganberpedoman kepada panduan perenungan yang terlampir pada halaman 150

Pengayaan

Siswa dapat mencari informasi lain mengenai pentingnya buah bagi tubuh manusia.

Remedial

Bagi siswa yang masih kesulitan membedakan penggunaan grafik garis, lingkaran, dan batang akan diberikan materi tambahan oleh guru. Guru menyiapkan media pembelajarannya.

Penilaian

1. Bahasa Indonesia dan IPA:

Kriteria	Ya	Tidak
Menuliskan manfaat apel		
Menuliskan kandungan gizi dalam apel		
Menuliskan kondisi fisik orang yang gemar mengonsumsi apel		

2. Matematika:

Kriteria	Ya	Tidak
Membuat pertanyaan tentang survei dengan benar		
Memilih orang yang disurvei dengan benar		
Mengolah hasil survei dalam bentuk tabel dengan benar		
Memilih grafik yang sesuai dengan benar		



Kerja Sama dengan Orang Tua

Siswa menceritakan kepada orang tua tentang manfaat mengonsumsi buah.

Pemetaan Indikator Pembelajaran

IPA

Kompetensi Dasar:

- 3.7 Mendeskripsikan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat
- 4.6 Menyajikan laporan tentang sumberdaya alam dan pemanfaatannya oleh masyarakat

Indikator:

- Menyebutkan sumber daya alam yang ada
- Menjelaskan manfaat sumber daya alam di kehidupan sehari-hari

PPKn

Kompetensi Dasar:

- 3.2 Memahami hak dan kewajiban sebagai warga dalam kehidupan sehari-hari di rumah, sekolah dan masyarakat
- 4.2 Melaksanakan kewajiban sebagai warga di lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat

Indikator:

- Mengidentifikasi kewajiban yang ada di lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat
- Melaksanakan kewajiban untuk selalu menjaga lingkungan alam sekitar

Subtema 3

Kebiasaan Makanku



Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar:

- 3.4 Menggali informasi dari teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
- 4.4 Menyajikan teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam secara mandiri dalam teks bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

Indikator

- Menjelaskan unsur-unsur cerita petualangan
- Menyajikan teks cerita petualangan dalam bentuk drama

SBdP

Kompetensi Dasar:

- 3.4 Mengetahui berbagai alur cara dan pengolahan media karya kreatif
- 4.4 Membentuk karya seni tiga dimensi dari bahan alam

Indikator:

- Menjelaskan alur cara pemanfaatan botol bekas
- Berkreasi memanfaatkan botol bekas menjadi pot tanaman

Fokus Pembelajaran:

Bahasa Indonesia, IPA, PPKn, dan SBdP

Tujuan Pembelajaran:

- Dengan membaca cerita, siswa mampu menjelaskan unsur-unsur cerita petualangan yang disajikan dengan benar.
- Dengan menganalisis unsur cerita, siswa mampu memerankan isi teks cerita petualangan dengan tepat dan mandiri.
- Dengan kegiatan pengamatan, siswa mampu menyebutkan sumber daya alam yang ada di kehidupan dengan benar.
- Dengan kegiatan mengamati, siswa mampu menjelaskan manfaat sumber daya alam di kehidupan sehari-hari dengan benar.
- Dengan kegiatan berdiskusi, siswa mampu mengenal kewajiban untuk memelihara lingkungan sekitar.
- Dengan kegiatan berdiskusi, siswa mampu melaksanakan kewajiban untuk memelihara lingkungan sekitar.
- Dengan melihat gambar dan demonstrasi guru, siswa mampu mengetahui alur pembuatan pot tanaman dari botol bekas dengan benar.
- Dengan mengamati dan membaca instruksi yang ada, siswa mampu berkreasi memanfaatkan botol bekas menjadi pot tanaman secara mandiri.

Media/Alat Bantu dan Sumber Belajar:

Gambar atau sayur-sayuran

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:



Tahukah Kamu?

- Siswa bersama guru mendiskusikan kembali manfaat sayur-sayuran yang selama ini telah dibahas pada subtema sebelumnya.
- Siswa membaca cerita "Siapa yang Paling Penting".

Karena Ibu sayang padaku dan ingin aku selalu sehat, Ibu memintaku selalu membiakkan diri makan sayur setiap hari. Tahukah kamu apa alasannya? Yuk, kita cari tahu bersama!

Tahukah Kamu?

Pada masa pertumbuhan, kamu membutuhkan gizi dan nutrisi yang seimbang. Nah, untuk memenuhi kebutuhan tersebut, kebiasaan untuk selalu makan sayur sangatlah berperan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya. Beberapa contoh sayuran yang baik untuk tubuhmu di antaranya adalah jagung, buncis, kentang, dan kubis.

O ya, pernahkah kamu mendengar cerita tentang 4 jenis tanaman sayuran? Yuk, kita baca ceritanya bersama.

Siapa yang Paling Penting?

Pada suatu hari di kebun Pak Asep, terdapat 4 jenis tanaman sayuran, yaitu tanaman jagung, kentang, buncis, dan kubis. Mereka selalu bertengkar karena menganggap diri mereka sendiri lebih penting dari yang lainnya.

Saat tanaman-tanaman itu mulai berbuah, mereka tetap saja menganggap dirinya paling penting.

Saat mereka sedang berdebat, muncul Pak Asep dengan keranjang-keranjangnya. Semua tanaman berdebat.

Tema 9 Subtema 3: Kebiasaan Makanku 95



Ayo Ceritakan

- Siswa menuliskan unsur-unsur intrinsik yang ada pada cerita

Pengertian drama dan unsur-unsur intrinsik dalam cerita

1. Tokoh adalah individu atau seseorang yang menjadi pelaku cerita. Tokoh dalam cerita berkaitan dengan nama, usia, jenis kelamin, tipe fisik, jabatan, dan keadaan kejiwaan. Tokoh-tokoh dalam cerita dapat diklasifikasikan seperti berikut ini.
 - a. Berdasarkan sifatnya, tokoh diklasifikasikan sebagai berikut.
 - 1) tokoh protagonis, yaitu tokoh utama yang mendukung cerita.
 - 2) tokoh antagonis, yaitu tokoh penentang cerita.
 - 3) tokoh tritagonis, yaitu tokoh pembantu, baik untuk tokoh protagonis maupun untuk tokoh antagonis.
 - b. Berdasarkan peranannya, tokoh diklasifikasikan menjadi tiga.
 - 1) Tokoh sentral, yaitu tokoh-tokoh yang paling menentukan dalam cerita. Tokoh sentral merupakan penyebab terjadinya konflik. Tokoh sentral meliputi tokoh protagonis dan tokoh antagonis.
 - 2) Tokoh utama, yaitu tokoh pendukung atau penentang tokoh sentral. Dapat juga sebagai perantara tokoh sentral. Dalam hal ini adalah tokoh tritagonis.
 - 3) Tokoh pembantu, yaitu tokoh-tokoh yang memegang peran pelengkap atau tambahan dalam mata rantai cerita. Kehadiran tokoh pembantu ini menurut kebutuhan cerita. Tidak semua cerita menampilkan kehadiran tokoh pembantu.
2. Perwatakan atau penokohan
Perwatakan disebut juga penokohan. Perwatakan atau penokohan adalah penggambaran sifat batin seseorang tokoh yang disajikan dalam cerita. Perwatakan tokoh-tokoh dalam cerita digambarkan melalui dialog, ekspresi, atau tingkah laku sang tokoh.
Watak para tokoh digambarkan dalam tiga dimensi (watak dimensional) sebagai berikut.
 - a. Keadaan fisik. Keadaan fisik tokoh meliputi umur, jenis kelamin, ciri-ciri tubuh, cacat jasmani, ciri khas yang menonjol, suku, bangsa, raut muka, kesukaan, tinggi atau pendek, kurus atau gemuk, suka senyum atau cemberut.
 - b. Keadaan psikis. Keadaan psikis tokoh meliputi: watak, kegemaran, mental, standar moral, temperamen, ambisi, psikologis yang dialami, dan keadaan emosi.
 - c. Keadaan sosiologis. Keadaan sosiologis tokoh meliputi: jabatan, pekerjaan, kelas sosial, ras, agama, dan ideologi.

3. *Setting* atau latar

Setting disebut juga latar cerita. *Setting* meliputi tiga dimensi.

- a. *Setting* tempat, adalah tempat terjadinya cerita dalam cerita. *Setting* tempat tidak dapat berdiri sendiri. *Setting* tempat berhubungan dengan *setting* ruang dan waktu.
- b. *Setting* waktu, adalah waktu atau zaman atau periode sejarah terjadinya cerita dalam cerita. *Setting* waktu dapat terjadi pada waktu siang, pagi, sore, ataupun malam.
- c. *Setting* suasana, adalah suasana yang mendukung terjadinya cerita. *Setting* suasana dapat didukung dengan tata suara atau tata lampu saat pementasan cerita.

4. Tema

Tema merupakan gagasan pokok atau ide yang mendasari pembuatan sebuah cerita. Tema yang biasa diangkat dalam cerita adalah masalah percintaan, kritik sosial, kemiskinan, kesenjangan sosial, penindasan, ketuhanan, keluarga yang retak, patriotisme, perikemanusiaan, dan renungan.

5. Amanat atau pesan pengarang

Amanat adalah pesan yang disampaikan pengarang kepada pembaca atau penonton melalui karyanya (termasuk cerita). Setiap pembaca atau penonton dapat berbeda-beda dalam menafsirkan amanat cerita. Amanat bersifat kias subjektif dan umum, sedangkan tema bersifat lugas, objektif, dan khusus. Amanat cerita selalu berhubungan dengan tema cerita.

6. Konflik

Konflik adalah pertentangan antarmasalah dalam cerita. Konflik dibedakan menjadi dua, yaitu konflik eksternal dan konflik internal.

- a. Konflik eksternal adalah konflik yang terjadi antara tokoh dengan sesuatu di luar dirinya
- b. Konflik internal adalah konflik yang terjadi antara tokoh dengan dirinya sendiri.



Ayo Lakukan

- Siswa membuat kelompok untuk bermain peran sesuai cerita di atas.
 - Guru membagi siswa ke dalam beberapa kelompok. Satu kelompok dapat terdiri atas 6-8 siswa.
- Siswa menuliskan pengalamannya saat bermain peran pada kolom berikut.



Ayo Amati

- Siswa mengamati gambar secara berpasangan dan menjawab pertanyaan secara individu.
- Siswa mengomunikasikan jawaban di depan kelas. Guru mengonfirmasi jawaban siswa.
- Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal lain yang belum ia pahami.



Ayo Berkreasi

- Siswa berkreasi membuat pot tanaman dengan memanfaatkan barang-barang bekas.
- Siswa mengamati gambar dan cara pengerjaannya.
- Saat siswa mengerjakan, guru berkeliling untuk memeriksa pekerjaan siswa dan ketertiban siswa.

Bentuk lain dari pot dari botol/barang bekas:



Ternyata, menjaga lahan pertanian juga diperlukan agar kebutuhan dan kebiasaan kita untuk selalu mengonsumsi sayuran dapat terus terpenuhi. Kebiasaan mengonsumsi sayuran yang berserat tinggi dapat membantu pencernaan. Serat tinggi dapat kita peroleh dari sayuran seperti tomat, bayam, kacang-kacangan, dan jagas brokoli. Sekarang, kita cari ide untuk dapat menanam beberapa tanaman di lingkungan rumah kita, yuk!

Ayo Berkreasi!

Nah, sekarang kita coba untuk menanam beberapa tanaman sayuran di lahan rumah kita. Untuk itu kita perlu tempat untuk menanamnya. Yuk, kita coba membuatnya!

Alat dan bahan yang digunakan:

1. Botol plastik bekas
2. Gunting
3. Benang pancing
4. Paku

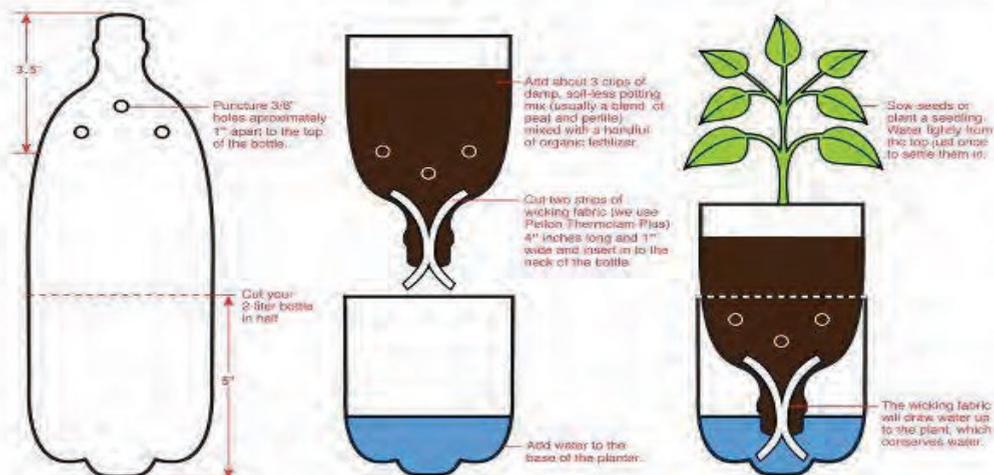
Cara membuat:

1. Siapkan 1 botol plastik bekas, setelah itu potong tengahnya.
2. Buat lubang dengan menggunakan paku di sekitar potongan botol plastik itu.
3. Buat gantungan di atas potongan botol itu.
4. Isi botol dengan tanah dan tanaman.
5. Jadilah pot bunga dari botol plastik bekas.

Tuliskan pengalamannya membuat pot sayur dari botol bekas.

98 Buku Siswa SD/MI Kelas IV

How to make a 2-Liter SIP (sub-irrigated planter)





Ayo Renungkan

- Siswa menjawab pertanyaan yang ada di buku.
- Guru dapat menambahkan pertanyaan perenungan berdasarkan perenungan di halaman 150.

Remedial

(Kegiatan remedial diberikan kepada siswa yang belum tuntas dalam menguasai konsep).

Pengayaan

Kegiatan bermain drama dapat divariasikan dengan meminta siswa untuk berkreasi menciptakan cerita drama sendiri dengan alur cerita yang berbeda, namun dengan tema yang sama.

Penilaian

1. Rubrik Bahasa Indonesia.

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu berlatih lagi
Unsur Cerita	Menuliskan keseluruhan unsur cerita dengan benar.	Menuliskan keseluruhan unsur cerita dengan benar.	Menuliskan keseluruhan unsur cerita dengan benar.	Menuliskan keseluruhan unsur cerita dengan benar.
Bermain Drama	<ol style="list-style-type: none">1. Memerankan tokoh sesuai karakter2. Ekspresi sesuai yang diharapkan3. Dialog yang diucapkan jelas4. Memahami alur cerita dengan tepat	Sebagian besar kriteria sudah dapat ditunjukkan.	Sebagian kriteria sudah dapat ditunjukkan.	Sebagian kecil kriteria sudah dapat ditunjukkan.
Sikap	Melakukan seluruh kegiatan dengan bersungguh-sungguh dan mandiri.	Melakukan sebagian besar kegiatan dengan bersungguh-sungguh dan mandiri.	Melakukan sebagian kegiatan dengan bersungguh-sungguh dan mandiri.	Melakukan sebagian kecil kegiatan dengan bersungguh-sungguh dan mandiri.

2. Daftar Periksa IPA dan PPKn

Kriteria	Ya	Tidak
Menemukan persamaan dari kedua gambar		
Menemukan perbedaan dari kedua gambar		
Kewajiban untuk menjaga lingkungan		
Hak yang peroleh dari menjaga lingkungan dan pemanfaatan SDA		

3. Daftar Periksa SBdP

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Berlatih Lagi
Model	Keseluruhan hasil karya sesuai dengan contoh dan instruksi yang ada.	Sebagian besar dari hasil karya sesuai dengan contoh dan instruksi yang ada.	Sebagian dari hasil karya sesuai dengan contoh instruksi dan yang ada.	Sebagian kecil dari hasil karya sesuai dengan contoh dan instruksi yang ada.
Sikap	Tertib mengikuti instruksi serta mampu mendesain setiap bagian dengan mandiri.	Tertib mengikuti instruksi tetapi mendapat sedikit bimbingan untuk mengerjakan beberapa bagian.	Tertib mengikuti instruksi tetapi mendapat lebih banyak bimbingan untuk mengerjakan beberapa bagian.	Belum dapat menunjukkan semua sikap yang diharapkan.
Waktu	Mengerjakan tepat sesuai waktu yang ditentukan.	Membutuhkan waktu kurang dari 10 menit lebihnya dari waktu yang ditetapkan.	Membutuhkan waktu paling lama 20 menit lebihnya dari waktu yang ditetapkan.	Membutuhkan waktu lebih dari 20 menit dari waktu yang ditetapkan.



Kerja Sama dengan Orang Tua

- Siswa mempraktikkan menanam tanaman sayur atau buah di rumah.
- Siswa diingatkan untuk selalu menyiraminya setiap hari.

Pemetaan Indiktor Pembelajaran

Matematika

Kompetensi Dasar:

- 3.3 Memahami aturan pembulatan dalam membaca hasil pengukuran dengan alat ukur
- 4.17 Menyatakan kesimpulan berdasarkan data tabel atau grafik

Indikator:

- Membaca, dan membulatkan desimal dalam data tabel melalui kegiatan membaca data.
- Menyajikan diagram batang ganda dari data tabel tentang konsumsi ikan melalui kegiatan mengolah data

Subtema 3

Kebiasaan Makanku



Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar:

- 3.4 Menggali informasi dari teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam dengan bantuan guru dan teman dalam bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku
- 4.4 Menyajikan teks cerita petualangan tentang lingkungan dan sumber daya alam secara mandiri dalam teks bahasa Indonesia lisan dan tulis dengan memilih dan memilah kosakata baku

Indikator:

- Menceritakan kembali secara tertulis teks petualangan menggunakan kata-kata sendiri
- Menceritakan pengalaman pribadi tentang kebiasaan memakan makanan sehat

IPA

Kompetensi Dasar:

- 3.7 Mendeskripsikan hubungan antara sumber daya alam dengan lingkungan, teknologi, dan masyarakat
- 4.7 Menyajikan laporan hasil pengamatan tentang teknologi yang digunakan di kehidupan sehari-hari serta kemudahan yang diperoleh oleh masyarakat dengan memanfaatkan teknologi tersebut

Indikator:

- Mendeskripsikan manfaat membiasakan memakan makanan sehat

Fokus Pembelajaran: Matematika, IPA, dan Bahasa Indonesia

Tujuan Pembelajaran:

- Dengan menganalisis tabel, siswa mampu menginterpretasikan makna yang terkandung di dalamnya dengan benar.
- Dengan memahami arti yang terkandung pada tabel, siswa mampu menyajikannya dalam bentuk grafik yang sesuai dengan benar.
- Berdasarkan grafik, siswa mampu mendeskripsikan secara tertulis arti dan manfaat dari grafik dengan benar.
- Dengan berbagai kegiatan, siswa mampu menunjukkan pemahaman tentang materi yang telah dipelajari selama minggu ini secara tertulis dengan benar.

Sumber Belajar dan Alat Bantu:

Berbagai contoh grafik

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN::



Ayo Amati

- Siswa mengamati dan menganalisis tabel tentang kebiasaan mengonsumsi makanan sehat.
- Siswa menginterpretasikan makna yang terkandung pada tabel.
- Siswa menyajikan data dari tabel ke dalam grafik yang sesuai.
- Siswa membaca teks tentang kebiasaan memakan makanan sehat.
- Siswa mendeskripsikan arti dan manfaat yang terkandung pada tabel dan teks.



Ayo Ceritakan

- Siswa menceritakan pengalamannya dalam menerapkan kebiasaan memakan makanan sehat.

Pembelajaran 6

Seberapa jauh kamu menguasai materi pembelajaran pekan ini? Ayo, tunjukkan dalam berbagai kegiatan berikut

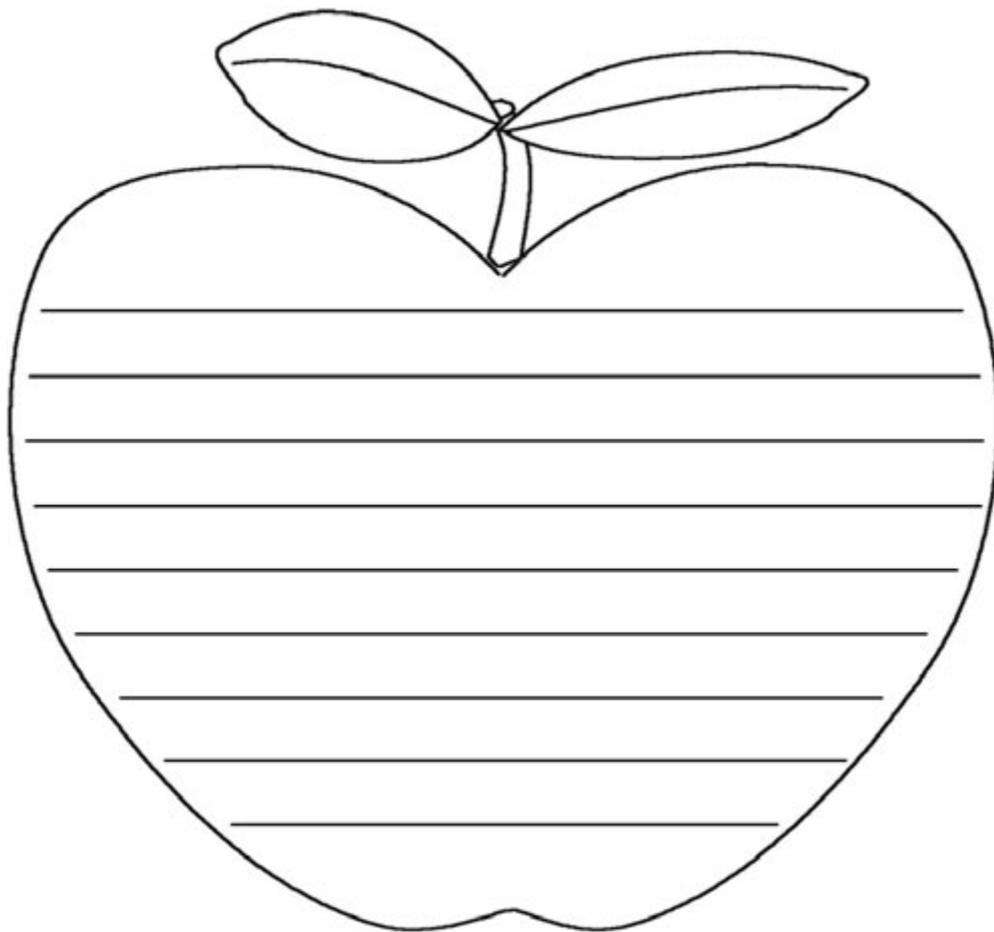
Ayo Amati

Perhatikan tabel di bawah ini. Tabel tersebut berisi hasil wawancara yang dilakukan Siti kepada 30 orang siswa (14 laki-laki dan 16 perempuan) di sekolahnya tentang kebiasaan makan yang baik.

Siswa	Selalu Menonsumsi sebelum makan	Selalu Makan pagi	Suka Makan Buah	Suka Makan Sayur	Suka Minum Susu	Selalu makan tepat waktu
Siswa Laki-laki	15	10	8	5	9	5
Siswa Perempuan	16	12	11	6	13	7

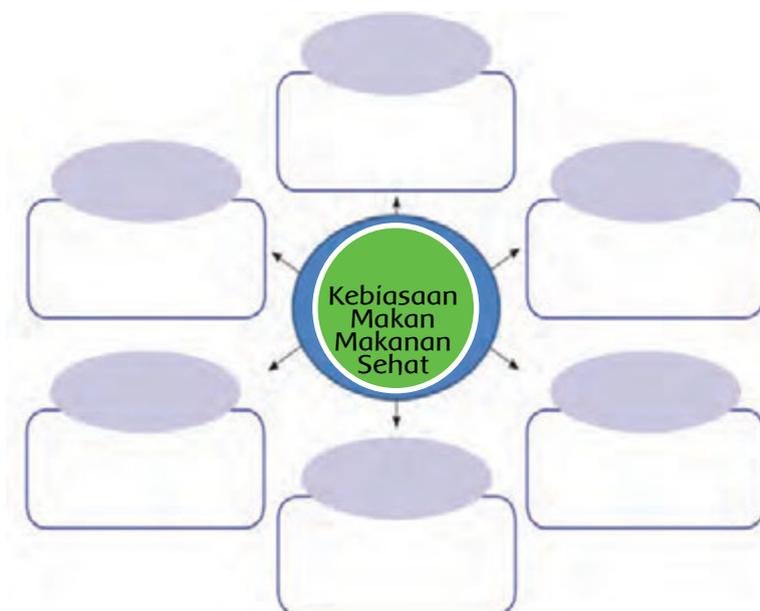
a. Sajikan tabel tersebut dalam bentuk grafik (pilih grafik yang sesuai).

100 Buku Siswa SD/MI Kelas IV



Evaluasi

- Siswa menyebutkan jenis-jenis grafik, menggambarkannya, dan menjelaskan kapan atau untuk keperluan apa saja grafik tersebut digunakan.
- Siswa membuat peta pikiran tentang pola makan sehat yang telah ia pelajari beserta deskripsinya.



- Siswa menjabarkan secara tertulis hubungan antara hak dan kewajiban dengan kebiasaan mengonsumsi makanan sehat.
- Siswa menuliskan manfaat yang diperoleh jika hak dan kewajiban tersebut dijalankan dengan baik.

Pengayaan

- Siswa dapat menggali informasi dari berbagai sumber (wawancara orang dewasa, studi pustaka, majalah dan surat kabar, serta internet) tentang kebiasaan mengonsumsi makanan sehat. Pengayaan ini disesuaikan dengan potensi yang dimiliki oleh sekolah masing-masing.

Remedial

- Siswa yang belum tuntas dalam memahami tentang kebiasaan memakan makanan sehat di salah satu matapelajaran (menjawab dengan benar 50% atau kurang soal yang diberikan) akan mengikuti kegiatan remedial selama 30 menit setelah jam sekolah di pertemuan berikutnya. Pengenalan konsep dapat diberikan dengan menggunakan benda/pengalaman konkret.

Penilaian

1. Lembar Kerja Matematika dinilai dengan angka/skor.
2. Peta pikiran dinilai dengan rubrik.
3. PPKn dinilai dengan daftar periksa.
4. Penilaian sikap (percaya diri, teliti, bertanggung jawab)
Contoh terlampir pada halaman 151.



Kerja Sama dengan Orang Tua

Siswa mengomunikasikan kepada orang tua materi yang telah mereka kuasai dalam minggu ini. Orang tua menuliskan kesimpulan dan diperlihatkan kepada guru di pertemuan berikutnya.

Berbagai kegiatan pada subtema 4 dirancang sebagai aplikasi dari keterpaduan gagasan pada subtema 1-3. Berbeda dengan subtema 1-3, kegiatan di sini diarahkan untuk mengasah daya nalar dan berpikir tingkat tinggi. Rancangan kegiatan merupakan kegiatan-kegiatan besar yang membuka kesempatan bertanya dan menggali informasi yang dekat dengan keseharian siswa. Guru sebaiknya membaca seluruh pembelajaran terlebih dahulu. Perhatikan kebutuhan alat dan bahan.

Untuk tema Makanan Sehat dan Bergizi, siswa akan melakukan kampanye tentang makanan sehat.

Untuk menghasilkan proyek ini siswa perlu melalui tahapan, mulai dari mengumpulkan data dan informasi, mengolah, mengkritisi, sampai memublikasikan melalui presentasi (kampanye).



Mengamati dan Mendeskripsikan

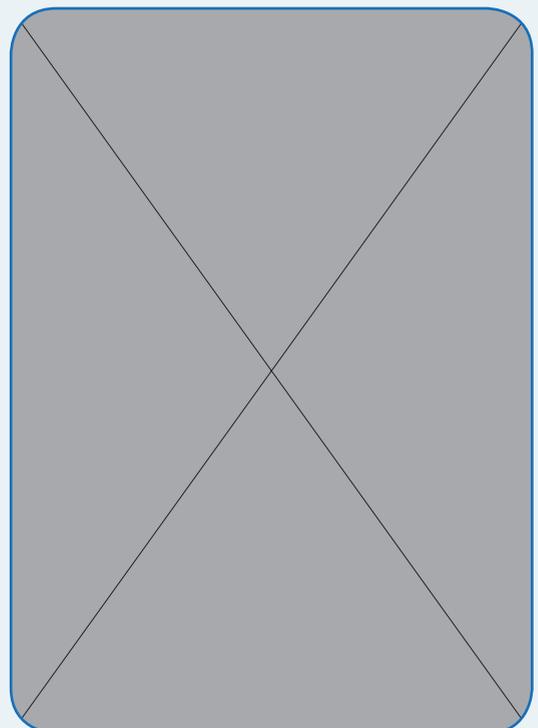
Setiap siswa akan memilih satu jenis makanan atau minuman sehat dan bergizi.

Pada pembelajaran 1 ini, siswa diarahkan untuk menuangkan berbagai informasi yang ia ketahui tentang makanan atau minuman yang ia pilih berdasarkan pertanyaan yang ia buat.

Langkah pertama, siswa membuat beberapa pertanyaan sebagai dasar pencarian informasi, misalnya:

1. Apa kandungan gizi dari makanan atau minuman tersebut?
2. Apa manfaat dari makanan atau minuman tersebut?
3. Apa akibat jika kekurangan kandungan gizi dari makanan atau minuman tersebut?
4. Di manakah makanan atau minuman tersebut bisa diperoleh?
5. Apakah makanan atau minuman ini sudah menjadi makanan atau minuman yang biasa dikonsumsi siswa di sekolah atau di rumah? Mengapa?

Siswa mengumpulkan sedikitnya 20 fakta dan mendeskripsikan secara lengkap. Guru



mengarahkan kemampuan pengamatan siswa. Semakin lengkap uraian berarti siswa sudah mencapai daya nalar yang cukup baik.

Kegiatan dilakukan berkelompok, namun siswa akan membuat laporan individual.



Mempertanyakan dan Menganalisis

Setelah siswa mengumpulkan secara lengkap semua fakta hasil pengamatan pada kegiatan sebelumnya, langkah berikutnya siswa diajak berpikir kritis untuk mempertanyakan fakta-fakta tersebut.

Andaikan diketahui suatu fakta bahwa “Konsumsi susu di Indonesia sangat rendah”, siswa dapat mempertanyakan:

1. Mengapa konsumsi susu di Indonesia sangat rendah?
2. Bisakah susu menjadi salah satu konsumsi utama masyarakat kita?
3. Bagaimana mewujudkan hal itu?

Siswa diajak menganalisis, misalnya dengan melihat hubungan sebab akibat kurangnya konsumsi susu. Melalui analisis ini, siswa memperoleh gagasan tentang apa yang perlu dikaji lebih jauh.



Menggal Informasi

Setelah mengidentifikasi hal-hal yang perlu dikaji lebih jauh, siswa menindaklanjuti hal tersebut dengan mengumpulkan informasi yang relevan sebanyak mungkin. Siswa boleh melakukan hal tersebut dengan berbagai macam cara, antara lain:

1. Membaca buku-buku referensi dari perpustakaan,
2. Bertanya atau mewawancarai narasumber di lingkungan terdekat,
3. Mencari tahu lebih jauh tentang susu (jenis, harga, aturan minum susu, fakta-fakta tentang susu, dan sebagainya)



Mengamati dan Mendeskripsikan

Pada hari kedua ini, siswa diarahkan mengamati dan menggali informasi lain dari pokok pembahasan yang dipilih. Misalnya, mengetahui tingkat konsumsi susu di sekolah dengan melakukan survei. Informasi yang dikumpulkan di antaranya:

1. Konsumsi susu per hari
2. Konsumsi susu per hari untuk siswa laki-laki
3. Konsumsi susu per hari untuk siswa perempuan
4. Jenis susu yang paling disukai (susu dari hewan atau dari tumbuhan) serta rasanya



Mempertanyakan dan Menganalisis

Setelah mendeskripsikan secara lengkap semua fakta hasil pengamatan, selanjutnya siswa diajak berpikir kritis untuk mempertanyakan fakta-fakta tersebut.

Contoh:

1. Apa yang membuat susu menjadi minuman yang kurang dikonsumsi?
2. Apa gagasan yang bisa siswa berikan untuk meningkatkan konsumsi susu dalam sehari?



Menggali Informasi

Setelah mengidentifikasi hal-hal yang perlu dikaji lebih jauh, siswa perlu menindaklanjuti hal tersebut dengan mengumpulkan informasi yang relevan sebanyak mungkin. Siswa boleh melakukan itu dengan berbagai macam cara, antara lain:

1. Membaca buku-buku referensi tentang susu dan konsumsi susu di Indonesia atau di daerahnya;
2. Bertanya kepada orang tua dan narasumber terkait;
3. Membawa gambar-gambar tentang susu dan makanan atau minuman lain yang dihasilkan dari susu.



Mengamati dan Mendeskripsikan

Berbeda dengan pembelajaran sebelumnya yang lebih ditekankan pada pengamatan gambar dan menggali informasi dari teks (makanan sehat dan bergizi, kandungan nutrisi dan manfaatnya), kali ini guru mengajak siswa mengenali proses. Misalnya, proses mengolah data hasil survei dan membuat rancangan poster (persiapan, alat dan bahan yang diperlukan, dan tampilan dari sisi bahasa dan gambar).

Guru meminta siswa memilih satu aspek spesifik yang akan dituangkan dalam bentuk poster. Siswa diajak ke perpustakaan untuk menggali informasi.

Seusai mengunjungi perpustakaan, siswa kembali ke dalam kelas. Guru meminta siswa berdiskusi dalam kelompok untuk mengumpulkan fakta-fakta, antara lain:

1. Bagaimana mengolah hasil survei?
2. Bagaimana menyajikan hasil survei?
3. Bagaimana persiapan pembuatan poster?
4. Apa saja alat yang diperlukan?
5. Bagaimana cara membuatnya?
6. Tahukah siswa struktur poster?
7. Bagaimana menyampaikan ide melalui poster?
8. Apakah siswa bisa mengungkapkan gagasan agar poster ini menjadi menarik?



Mempertanyakan dan Menganalisis

Setelah mengumpulkan berbagai fakta dan gambar, siswa berdiskusi dengan teman dan diajak berpikir kritis untuk mempertanyakan fakta-fakta tersebut.

Siswa diajak mengkritisi hasil olahan survei dan rancangan poster yang telah dibuat dengan pertanyaan pemantik berikut.

Contoh:

1. Menurut siswa, apakah hasil olahan survei dan rancangan poster ini cukup menarik dan informatif? Jelaskan.
2. Bagian mana dari proses mengolah survei dan membuat rancangan poster tersebut yang menyulitkan siswa?
3. Apa usul mereka agar hasil olahan survei dan rancangan poster ini lebih menarik?



Menggalí Informasi

Setelah mengidentifikasi hal-hal yang perlu dikaji lebih jauh tentang susu, siswa perlu menindaklanjuti hal tersebut dengan mengumpulkan informasi yang relevan sebanyak mungkin. Siswa boleh melakukan itu dengan berbagai macam cara, antara lain:

1. Membaca buku-buku referensi tentang susu,
2. Bertanya kepada orang tua atau narasumber, dan
3. Menyimulasikan cara berkampanye.



Mempersiapkan Diri

Pada hari ke-4 ini, siswa mempersiapkan semua bahan untuk keperluan membuat poster berdasarkan data.

- Siswa menyiapkan bahan atau data survey yang telah dilakukan sebelumnya.
- Siswa membuat poster masing-masing dengan rapi dengan menggunakan alat dan bahan yang telah didiskusikan sebelumnya. (sebaiknya menggunakan kertas berukuran A3). Siswa diminta melihat rancangan posternya.





Mempersiapkan Diri

Pada hari ke-5 ini, siswa masih mempersiapkan diri untuk hari besar esok hari.

- Siswa berlatih melakukan kampanye dengan menggunakan poster yang dibuatnya.
- Siswa melatih kepercayaan diri dalam berbicara di depan umum.
- Siswa melatih kemampuan berbicara di depan umum.
- Siswa dapat saling memberi komentar atau masukan bagi siswa lain demi perbaikannya.





Menyampaikan Hasil



Pada pembelajaran ini, siswa menyampaikan hasil kerja mereka kepada siswa lain atau orang tua, dan mempertahankan pemikiran bilamana ada pertanyaan dari orang lain.

Sekolah bisa mengundang orang tua dan guru lain untuk menyaksikan kegiatan kampanye. Sebelum kegiatan dilaksanakan, siswa mendatangi kelas siswa lain untuk dijadikan lokasi kampanye.

Guru bisa menata ruang kelas untuk keperluan kampanye. Alternatif lain bisa dibuat sesuai dengan kebutuhan, misalnya melakukan kampanye di luar ruang kelas, seperti di kantin sekolah atau lapangan bermain.



Melakukan Refleksi

Pada pertemuan penutup tema ini, siswa perlu membiasakan menulis secara reflektif, yaitu:

1. mengingat-ingat dan menuliskan kejadian-kejadian yang telah siswa lalui selama satu minggu terakhir ini,
2. menuliskan kesan terhadap pengalaman tersebut (puas atau tidak puas, senang atau tidak senang, gelisah atau mantap),
3. dan menuliskan rencana perbaikan ke depannya.

Tulisan renungan siswa ini selanjutnya perlu dipajang di ruang-ruang kelas siswa agar bisa dipelajari dan dipahami teman-teman.

Refleksi Guru

Refleksi guru dilakukan setiap akhir pekan (pada pembelajaran 6 di setiap subtema).

1. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran pekan ini? Pembelajaran mana yang sudah berjalan efektif? Jelaskan!



2. Pembelajaran atau kegiatan mana yang masih memerlukan peningkatan?



3. Materi apa yang sudah dikuasai siswa dengan baik? Jelaskan!



4. Apakah ada materi yang sulit dipahami oleh siswa? Jelaskan!



5. Apa rencana perbaikan yang akan dilakukan untuk pembelajaran yang akan datang? Jelaskan langkah-langkahnya!



- Lampiran 1

PERENUNGAN (diadaptasi dari *Taxonomy of Reflection*, Peter Pappas)

1. Mengingat

- Apa yang kamu lakukan?

2. Memahami

- Apa yang penting dari yang kamu pelajari/lakukan?
- Apakah tujuan kegiatan yang kamu lakukan sudah tercapai?

3. Menerapkan

- Kapan kamu melakukan kegiatan ini sebelumnya?
- Di mana kamu bisa melakukan kegiatan tersebut kembali?

4. Menganalisis

- Apakah kamu melihat pola dan hubungan dari apa yang kamu lakukan?

5. Mengevaluasi

- Seberapa baik kamu melakukan kegiatan tadi?
- Apakah kegiatan yang telah kamu lakukan berjalan dengan baik?
- Apa yang kamu perlukan untuk lebih meningkatkannya?

6. Menciptakan

- Apa yang harus kamu lakukan selanjutnya?
- Apa rencana kamu?
- Apa desain yang kamu buat?

Sumber: <http://www.peterpappas.com/2010/01/taxonomy-reflection-critical-thinking-students-teachers-principals-.html>

- Lampiran 2

Contoh catatan pengamatan sikap dan keterampilan

25 Juli 2013

Ali menunjukkan rasa ingin tahunya tentang keragaman budaya. Hal ini ditunjukkannya saat ia mengamati peta budaya. Dengan teliti Ali mencari informasi yang dibutuhkan lewat peta tersebut. Ia mencatat hal-hal penting dan terkadang bertanya kepada guru untuk melengkapi data. Saat itu mengalami kesulitan memahami peta tersebut, dengan senang hati Ali menerangkannya.

Saat kegiatan mewawancarai teman tentang keragaman budaya, Ali dapat mengajukan pertanyaan dengan baik, mendengarkan jawaban teman dan memberikan pendapat saat berdiskusi.

Catatan pengamatan sikap dan keterampilan

(Catat sikap dan keterampilan yang menjadi fokus)

Catatan:

1. Guru dapat menggunakan kata-kata berikut untuk menyatakan kualitas sikap dan keterampilan.
 - Belum terlihat
 - Mulai terlihat
 - Mulai berkembang
 - Sudah terlihat/membudaya
2. Setiap hari guru dapat menilai minimal 6 siswa atau disesuaikan dengan jumlah siswa di kelas.

Contoh alternatif penilaian sikap

No.	Sikap	Belum terlihat	Mulai terlihat	Mulai berkembang	Membudaya	Ket
1.	Teliti			√		
2.	Bertanggung jawab		√			
3.						

Daftar Pustaka

- Alley, S.P, Et al. 1999. *A Mathematics Handbook Math at Hand*. United States of America: Great Source Education Group, Inc.
- Antonio M, Et al. 2004. *Don't Forget Your Whistle! 'You can do it' Physical Education Activities for Young Children*. Australia: Robert Anderson and Associates Pty Ltd.
- Banks James A. 2005. *Our Communities Teacher's Edition*. New York, USA: Macmillan/Mc-Graw-Hill
- Banks James A. 2005. *People and Places Teacher's Edition*. New York, USA: Macmillan/Mc-Graw-Hill
- Banks James A. 2005. *We live Together Teacher's Edition*. New York, USA: Macmillan/Mc-Graw-Hill
- Bellanca, James. Chapman, Carolyn. Swartz, Elizabeth. 1997. *Multiple Assessments for Multiple Intelligences (Third Edition)*. Illinois: SkyLight Training and Publishing.
- Bromler, Karen, Et. All. *50 Graphic Organizers for Reading, Writing, and More*. United States of America: Scholastic
- Cavanagh C. M. 2000. *Math to Know A mathematics Handbook*. United States of America: Great Source Education Group
- Decimals Number pdf
- Evans, J. (2001). *How to Teach Art to Children*. United States of America: Evan-Moor Educational Publishers
- _. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*. Jakarta: PT. Gramedia Pusaka Utama
- Haren, Debbie. *All About Me Grahing*
- Leipzig, D. H. *What is Reading*
- McIntosh A. Et al. 1997. *Number Sense Grades 3 – 4*. United States of America: Dale Seymour Publications
- Mustaqiem B dan Ary A. 2008. *Ayo Belajar Matematika 4: untuk SD dan MI kelas IV*. Jakarta : Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan Nasional.
- Schue VanKirk L. 2005. *Creative Activities Art and Design Projects Ages 5 – 11*. United States of America: Scholastic
- Tompkins, G. E. *Literacy in The Early Grades*
- Wahyono, B dan Nurachmandani S. 2008. *Ilmu Pengetahuan Alam 4: untuk SD/MI kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan Nasional.
- 1989 NCTM Standards : Statistics and Probability