Tema 3
Sistem Tubuh

Sub Tema 4
Keterkaitan Antarsistem

Modul Pendamping bagi Guru

Modul Belajar Literasi dan Numerasi Jenjang SD

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan
Pusat Asesmen dan Pembelajaran
Tahun 2020

Kelas 6

Hak Cipta ©2020 pada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Dilindungi oleh Undang-undang

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Modul Belajar Literasi dan Numerasi Jenjang Sekolah Dasar– Modul Pendamping bagi Guru Kelas 6 Tema 3 Sistem Tubuh Subtema 4 Keterkaitan Antarsistem– (R. A. Laksmi Priti Manohara, Ahmad Wachidul Kohar) – (Yusman Ali) – Jakarta: Pusat Asesmen dan Pembelajaran, Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020
iv 154 hal
I. Sekolah Dasar II. Modul Belajar III. Judul IV. (R. A. Laksmi Priti Manohara, Ahmad Wachidul Kohar, dan Yusman Ali)
V. Pusat Asesmen dan Pembelajaran
Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan
VII. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Modul Belajar Literasi dan Numerasi Jenjang SD, Modul Pendamping bagi Guru Kelas 6 Tema 3 Sistem Tubuh Subtema 4 Keterkaitan Antarsistem.
ISBN 978-602-259-407-9

Pengarah
Totok Suprayitno
Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan
Penanggung Jawab
Asrijanty
Kepala Pusat Asesmen dan Pembelajaran
Pengarah Materi
Susanti Sufyadi, Fourgelina, Sofie Dewayani, Aprile Denise, Dicky Susanto,
Wahid Yunianto, Inggriani Liem, Stien J. Matakupan
Penulis
R. A. Laksmi Priti Manohara
Ahmad Wachidul Kohar
Editor
Reita Ariyanti
Ilustrator Sampul
Muhamad Saiful Basor
Ilustrator dan Penata Letak
M. Firdaus Jubaedi
Yusman Ali
Sekretariat
Sapto Aji Wirantho, Sandra Novrika, Anitawati, Dwi Setiyowati, Dessy Herfianna,
Abd. Rohman Hakim, Irwan Nurwiansyah, Budiharta, Jarwoto P. Priyanto, Syifa Tsamara Sejati

Mohon menulis sitasi buku ini sebagai berikut:
Pusmenjar (2020), Modul Belajar Literasi dan Numerasi Jenjang SD: Modul Pendamping Bagi Guru Kelas 6 Tema 3 Sistem Tubuh Subtema 4 Keterkaitan Antarsistem, Modul, Kemdikbud, Jakarta.

Diterbitkan oleh
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan
Pusat Asesmen dan Pembelajaran
© 2020, Kemendikbud
Hak cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang memperbanyak, atau mereproduksi
seluruh atau sebagian buku ini tanpa izin tertulis dari pihak yang bersangkutan.

Sambutan

Bapak dan Ibu Guru Indonesia yang saya hormati!

Saat ini kita sedang melalui krisis Covid-19, krisis yang sangat berat bagi dunia, termasuk kita di Indonesia. Pandemi ini juga berdampak besar bagi dunia pendidikan. Akan tetapi, dari krisis kini kita mendapatkan banyak sekali pembelajaran bermakna.

Sejak krisis Covid-19, untuk pertama kalinya banyak guru harus menyelenggarakan pendidikan jarak jauh. Kita perlu melakukan adaptasi kurikulum dan berupaya keras agar anak-anak tetap dapat belajar secara bermakna walaupun menghadapi berbagai tantangan. Bapak dan Ibu Guru juga perlu meningkatkan partisipasi orang tua dalam proses pembelajaran. Ini adalah tugas yang mulia meskipun sulit.

Guru Indonesia yang tercinta, perubahan adalah hal yang menantang dan penuh ketidak-nyamanan. Akan tetapi, inilah saatnya kita meningkatkan kerja sama antara guru, siswa, dan orang tua agar pembelajaran dapat dilakukan di mana pun.

Modul pembelajaran literasi dan numerasi ini kami hadirkan untuk membantu Bapak dan Ibu Guru dalam memfasilitasi pembelajaran jarak jauh, membantu orang tua mendampingi siswa belajar di rumah, dan membantu siswa belajar dengan modul yang berisi panduan aktivitas pembelajaran.

Bapak dan Ibu yang kami banggakan, mari kita terus bergandengan tangan mewujudkan pendidikan yang berkualitas bagi anak-anak kita pada masa pandemi ini. Jaga terus kesehatan Anda agar dapat bersama membangun masyarakat dan bangsa yang lebih baik.

#merdekabelajar #gurupenggerak

Jakarta, 30 Juli 2020
Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Totok Suprayitno

Kata Pengantar

Salam takzim, Bapak dan Ibu Guru!

Semoga Anda selalu sehat dan bersemangat menyambut pembelajaran dalam masa Adaptasi Kegiatan Baru (AKB) ini. Masa adaptasi ini menghadirkan tantangan baru dalam kegiatan pembelajaran di kelas Anda. Ruang gerak Anda menjadi terbatas dan Anda tidak dapat bertatap muka dengan siswa. Namun, Anda diharapkan dapat mengoptimalkan kegiatan pembelajaran untuk membantu siswa mengembangkan potensinya.

Modul pendampingan pembelajaran jarak jauh ini membantu Anda untuk merancang kegiatan pembelajaran jarak jauh yang sesuai dengan kondisi siswa dan keluarganya. Modul ini kiranya dapat memberikan inspirasi agar Anda dapat merancang kegiatan pembelajaran berdasarkan kompetensi dasar esensial dan menurunkannya dalam kegiatan harian dengan tujuan pembelajaran yang dapat dipahami orang tua siswa. Kemitraan dengan orang tua dan keluarga siswa merupakan kunci keberhasilan pembelajaran dalam masa adaptasi kegiatan baru ini.

Modul pendampingan pembelajaran jarak jauh ini kiranya dapat membantu Anda menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman dengan memperhatikan kesehatan fisik dan emosional siswa selama masa adaptasi kegiatan baru. Tentunya, penting bagi Anda untuk terus dapat berinovasi menciptakan pembelajaran yang bermakna.

Selamat berinovasi dan berkreasi tanpa henti!
Tim Penulis

Daftar Isi

Sambutan ii

Kata Pengantar iii

Daftar Isi iv

1. Pendahuluan 1

2. Isi Modul Pendamping bagi Guru 3

3. Strategi Pendampingan Guru 5

4. Kerangka Cakupan dan Alur Pembelajaran Literasi 9

5. Kegiatan Pembelajaran Literasi 11

6. Kerangka Cakupan dan Alur Pembelajaran Numerasi 13

7. Kegiatan Pembelajaran Numerasi 14

8. Penutup 16

9. Lampiran 1, Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran Literasi dan Numerasi 17

10. Lampiran 2, Kunci Jawaban 13

1 Pendahuluan

Pembelajaran untuk meningkatkan kecakapan literasi dan numerasi siswa tetap perlu terselenggara dalam kondisi khusus seperti masa darurat pandemi Covid 19.

- Literasi adalah kecakapan fundamental yang membekali siswa dengan kemampuan memilih, menganalisis informasi dengan kritis serta menggunakannya untuk mengambil keputusan dalam kehidupan. Kecakapan literasi membangun kecakapan hidup yang meningkatkan ketahanan siswa untuk melalui masa pandemi.
- Numerasi adalah kecakapan fundamental yang membekali siswa dengan kemampuan untuk mengaplikasikan konsep bilangan dan keterampilan operasi hitung di dalam kehidupan sehari-hari dan kemampuan untuk menginterpretasi informasi kuantitatif yang terdapat di sekeliling kita. Kemampuan ini ditunjukkan dengan kenyamanan terhadap bilangan dan cakap menggunakan keterampilan matematika secara praktis untuk memenuhi tuntutan kehidupan. Kemampuan ini juga merujuk pada apresiasi dan pemahaman informasi yang dinyatakan secara matematis, misalnya grafik, bagan, dan tabel.

Dalam kondisi khusus seperti sekarang ini, pembelajaran dilaksanakan dengan strategi jarak jauh. Siswa melakukan pembelajaran dari rumah didampingi orang tua atau keluarga lainnya melalui aktivitas literasi dan numerasi. Aktivitas tersebut terintegrasi dengan rutinitas siswa bersama keluarga secara menyenangkan sehingga akan lebih bermakna.

Modul ini dikembangkan dengan tujuan sebagai berikut.

1. **Menyediakan alternatif perangkat ajar dalam rangka memfasilitasi pembelajaran jarak jauh.**
    a. Dicetak untuk digunakan dalam pembelajaran di luar jaringan.
    b. Tidak dicetak, cukup diunduh dan dibuka dengan komputer atau gawai lainnya (digunakan tanpa akses internet).
    c. Diunduh dan digunakan dalam pembelajaran di dalam jaringan, tautan video dan buku pada modul dapat diakses.
    d. Digunakan sebagai perangkat ajar utama atau tambahan untuk penguatan.

2. **Memberikan inspirasi atau contoh kepada guru untuk merancang kegiatan literasi melalui tahapan berikut.**

    a. Memetakan kompetensi dasar yang esensial pada berbagai mata pelajaran terkait suatu tema.
    b. Menurunkan kompetensi dasar dalam tujuan pembelajaran yang dapat dicapai dalam rentang waktu yang memungkinkan, misalnya per minggu.
    c. Merancang materi pembelajaran dengan tema yang kontekstual dengan rutinitas kehidupan siswa dan keluarga.
    d. Memilih media pembelajaran yang menarik, mudah didapat, dan kontekstual dengan pengalaman keseharian siswa.
    e. Merancang langkah-langkah pembelajaran harian dengan tujuan yang dapat diukur orang tua siswa.

2 Isi Modul Pendamping bagi Guru

Kerangka Cakupan dan Alur Pembelajaran Literasi pada halaman .....

Kerangka Cakupan dan Alur Pembelajaran Numerasi pada halaman .....

Menjelaskan beberapa hal sebagai berikut.

- Pemetaan Kompetensi Dasar pada beberapa mata pelajaran yang menjadi acuan untuk pelaksanaan pembelajaran minggu ini.
- Pemahaman Bermakna, yaitu pertanyaan inkuiri terkait tema yang dapat mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran.
- Pertanyaan Pemantik, pertanyaan acuan yang digunakan sebagai pintu masuk ke topik-topik pembelajaran sekaligus pertanyaan untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa.
- Produk, daftar hasil karya siswa selama melaksanakan aktivitas pembelajaran dan kegiatan proyek mingguan.
- Tujuan Pembelajaran, yaitu jabaran kompetensi yang diharapkan tercapai setelah siswa melakukan aktivitas pembelajaran mingguan.

Dengan mengetahui dan mempelajari kerangka acuan dan alur pembelajaran, diharapkan guru dapat memahami maksud aktivitas pembelajaran minggu ini terutama tujuan pembelajaran dan kompetensi yang akan dicapai sehingga dapat memberikan penjelasan kepada orang tua tentang cara mendampingi anak belajar dalam kegiatan pembelajaran minggu ini.

Strategi pendampingan guru pada halaman ....

Strategi pendampingan guru berisi penjelasan mengenai hal-hal yang perlu diperhatikan guru dalam menggunakan modul ini. Setelah mengetahui dan mempelajari cara penggunaan modul ini, guru diharapkan dapat mengelola pembelajaran jarak jauh dengan baik. Guru juga diharapkan dapat melakukan asesmen, memberikan umpan balik, serta senantiasa memantau dan siap untuk menerima permintaan orang tua dan siswa untuk berkonsultasi selama proses pembelajaran jarak jauh berlangsung.

Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran Literasi dan Numerasi pada halaman....

Kunci Jawaban Literasi dan Numerasi pada halaman....

Bagian ini berisi salinan aktivitas pembelajaran siswa selama satu minggu serta kunci jawaban sebagai acuan bagi guru dalam pengelolaan pembelajaran jarak jauh, memantau dan memberikan informasi dan bantuan apabila orang tua dan siswa mengalami kesulitan, serta melakukan asesmen dan memberikan umpan balik pada hasil belajar siswa.

3 Strategi Pendampingan Guru

Guru memfasilitasi siswa untuk belajar sesuai dengan tingkat kemampuannya.

1. Perhatikan lembar refleksi siswa apakah pernyataan yang diberikan siswa dan orang tua mengindikasikan pemahaman dan kemampuan yang diharapkan. Jika belum paham, siswa direkomendasikan untuk belajar menggunakan modul kelas sebelumnya pada subtema yang sama.

2. Khusus untuk kelas 1, jika siswa belum dapat mengikuti pembelajaran menggunakan modul, orang tua bisa mendampingi siswa untuk melakukan aktivitas berbasis seni, bercerita, dan/atau menjawab pertanyaan secara lisan.

3. Perhatikan hasil kerja siswa. Jika siswa mengalami kesulitan dalam memahami konten, disarankan untuk menggunakan modul kelas sebelumnya pada subtema yang sama. Akan tetapi, jika siswa mengalami kesulitan memahami instruksi pertanyaan dan aktivitas, orang tua dan guru diharapkan untuk memberikan penjelasan tambahan (orang tua berkonsultasi dengan guru).

4. **Tindak lanjut hasil identifikasi**

   Apabila hasil kerja siswa menunjukkan bahwa siswa belum dapat belajar dengan menggunakan modul pada tingkat tertentu, guru menyarankan orang tua agar siswa menggunakan modul kelas sebelumnya. Kemudian, guru memberikan modul kelas sebelumnya tersebut kepada siswa dan orang tua dengan terlebih dahulu menjelaskan materi yang belum dikuasai oleh siswa.

   Apabila hasil siswa menunjukkan bahwa siswa kesulitan memahami pertanyaan dan istruksi aktivitas, guru memberikan penjelasan tambahan kepada orang tua cara mendampingi anak belajar. Jika orang tua tidak dapat memahaminya, guru hendaknya memberikan penjelasan tambahan secara langsung kepada siswa.

   Untuk siswa yang bisa belajar dengan cepat, guru dan orang tua memberikan pertanyaan dan aktivitas tambahan untuk memperdalam pemahaman siswa.

Alokasi Waktu Kegiatan

- Kegiatan pada modul belajar siswa disusun secara berulang, dengan begitu siswa akan melakukan beberapa kegiatan yang sama setiap minggu.
- Alokasi waktu belajar selama satu hari untuk siswa kelas awal, kelas 1, 2, dan 3, adalah 6 jpl @ 30 menit, total 180 menit. Kegiatan terbagi menjadi dua, yaitu literasi selama 90 menit dan numerasi selama 90 menit.
- Alokasi waktu belajar selama satu hari untuk siswa kelas tinggi, kelas 4, 5, dan 6, adalah 6 jpl @ 35 menit, total 210 menit. Kegiatan terbagi menjadi dua, yaitu literasi selama 105 menit dan numerasi selama 105 menit.

Pembagian Peran

Peran Guru	• Menyiapkan media/alat, bahan, dan sumber belajar yang dibutuhkan. • Memberikan penjelasan kepada orang tua tentang kegiatan yang akan dilakukan. • Memastikan orang tua telah mendapatkan media/alat, bahan, dan sumber belajar yang dibutuhkan. • Memonitor kegiatan belajar siswa di rumah melalui koordinasi dengan orang tua. • Memeriksa hasil pekerjaan siswa dan membuat progres pencapaian setiap siswa terhadap tujuan pembelajaran. • Siap selalu untuk dihubungi orang tua jika orang tua mengalami kesulitan saat mendampingi putra/putri belajar dari rumah.
Peran Orang Tua	• Membaca dan memahami panduan orang tua untuk pembelajaran literasi. • Menyiapkan media/alat, bahan, dan sumber belajar yang dibutuhkan untuk kegiatan pembelajaran setiap harinya dari paket yang diberikan oleh guru. • Mendampingi putra/putri saat melakukan kegiatan belajar dari rumah dan membantu siswa jika mengalami kesulitan selama pembelajaran. • Menghubungi guru kelas jika ada kegiatan/instruksi yang tidak dipahami saat mendampingi siswa belajar di rumah. • Menyerahkan hasil belajar putra/putri di rumah kepada guru sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Peran Siswa	• Mengikuti dan melaksanakan jadwal pembelajaran dari rumah. • Mengerjakan tugas-tugas yang diberikan.

Sebelum menyampaikan dan meminta siswa menggunakan modul ini untuk belajar, pastikan Bapak/Ibu memperhatikan hal-hal berikut.

Pahami

Agar dapat menjelaskan, berdiskusi, dan membantu orang tua dan siswa saat melakukan aktivitas dalam modul ini, Bapak/Ibu perlu mempelajari kegiatan-kegiatan dalam modul dengan baik.

Jelaskan dan Diskusikan

- Saat Bapak/Ibu menyampaikan modul ini kepada orang tua, jelaskan dan diskusikan dengan mereka cara mendampingi siswa belajar menggunakan modul ini.
- Ketika siswa sedang menggunakan modul ini untuk belajar, sediakan waktu setiap hari untuk berdiskusi dengan orang tua tentang perkembangan belajar siswa.
- Tanyakan mengenai kesulitan yang dihadapi orang tua dan siswa saat melakukan aktivitas di dalam modul.

Selain menjelaskan dan mendiskusikan kegiatan-kegiatan di dalam modul, pastikan Bapak/Ibu juga menyampaikan dan meminta orang tua untuk melakukan hal-hal berikut.

Menyesuaikan

Minta orang tua untuk menyesuaikan kegiatan di dalam modul dengan kegiatan harian di rumah.

Apabila alat, bahan, atau objek di dalam modul tidak tersedia, orang tua dapat menggantinya dengan alat, bahan, atau objek yang setara dan tersedia.

Berkonsultasi

Sampaikan kepada orang tua atau wali bahwa mereka bisa menghubungi Bapak/Ibu bila memiliki pertanyaan selama melaksanan kegiatan pembelajaran.

Pelajari modul pendamping bagi orang tua

Sampaikan kepada orang tua atau wali bahwa mereka dapat membaca tips untuk mendampingi siswa belajar di rumah pada modul pendamping belajar orang tua.

Jangan paksakan

Sampaikan kepada orang tua atau wali agar tidak memaksakan siswa untuk menyelesaikan kegiatan pembelajaran ketika sedang lelah, bosan, atau tidak dapat mengerjakan suatu kegiatan.

Jangan tinggalkan

Kegiatan pada modul ini dirancang untuk dilakukan siswa bersama orang dewasa. Seandainya orang tua atau wali tidak dapat mendampingi siswa untuk belajar, sampaikan kepada mereka untuk memastikan ada orang dewasa lain yang membantu dan mendampingi siswa.

Terlibat

Sampaikan kepada orang tua bahwa mereka akan banyak mendampingi siswa untuk membaca saat belajar di rumah. Sebaiknya orang tua juga membacakan buku setiap hari agar dapat menumbuhkan minat dan kemampuan membaca siswa.

4 Kerangka Cakupan dan Alur Pembelajaran Literasi

Berikut adalah hasil pemetaan kompetensi dasar kelas 6 untuk minggu ke-4

Acuan Kompetensi Dasar Esensial pada Kurikulum 2013		
Mata Pelajaran	KD Pengetahuan	KD Keterampilan
Bahasa Indonesia	3.2 Menggali isi teks penjelasan (eksplanasi) ilmiah yang didengar atau dibaca. **Kompetensi literasi**: Menggunakan struktur kalimat yang sederhana, majemuk, dan kompleks untuk merekam, menjelaskan, mempertanyakan, menjelaskan, dan menguraikan ide dan peristiwa.	4.2 Menyajikan hasil penggalian informasi dari teks penjelasan (eksplanasi) ilmiah secara lisan, tulis, dan visual dengan menggunakan kosakata baru dan kalimat efektif.
PJOK	3.4 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelenturan tungkai).	4.4 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelenturan tungkai).

Kerangka desain pembelajaran untuk kelas 6 minggu ke-4 adalah sebagai berikut.

Tema	Sistem Tubuh
Subtema	Keterkaitan Antarsistem
Topik	Sistem dalam Tubuh, Gejala Penyakit, dan Hidup Seimbang
Pemahaman Bermakna	Mensyukuri anugerah Tuhan berupa kesehatan dan memahami serta mempraktikkan cara hidup seimbang dan sehat.
Pertanyaan Pemantik	• Mengapa menjaga tubuh tetap bugar itu penting? • Bagaimana mengetahui bahwa tubuh kita bugar? • Bagaimana mempertahankan kebugaran tubuh? • Apa saja faktor yang menentukan kebugaran tubuh? • Apa saja latihan untuk meningkatkan kebugaran tubuh? • Apa yang bisa kita lakukan untuk memotivasi orang lain •mempertahankan dan meningkatkan kebugaran tubuhnya?
Kosakata Baru	Metabolisme, tersengal, dampak, konsentrasi, sembelit, diabetes, rutin, lentur, produktif, konsumsi, sistem, imun, modern, kualitas, niscaya.
Alokasi Waktu	630 menit (6 hari / 18 jam pelajaran)
Tujuan Pembelajaran	Siswa menggali isi teks eksplanasi ilmiah tentang kebugaran tubuh, cara mempertahankan kebugaran tubuh, serta menyajikan teks eksplanasi sederhana tentang cara mempertahankan dan meningkatkan kebugaran tubuh.
Proyek Sepanjang Minggu	Siswa membuat brosur tentang cara hidup seimbang.

5 Kegiatan Pembelajaran Literasi

Pembelajaran literasi di kelas tinggi terdiri atas tujuh kegiatan yang dapat diselenggarakan dalam kurun waktu satu minggu.

1. Pesan Pagi

Pesan pagi adalah pesan pembuka guru untuk memulai pembelajaran dengan siswa. Orang tua dapat menyampaikan pesan guru ini sebagai penanda dimulainya kegiatan pembelajaran. Pesan pagi memuat pertanyaan inkuiri untuk mengantarkan tema pembelajaran. Siswa akan menjawab pesan guru dalam lembar kerja yang terdapat dalam Modul Siswa.

2. Menanggapi Bacaan

Dalam kegiatan ini, siswa membaca buku bacaan yang tersedia pada Modul Siswa dan menjawab pertanyaan yang tersedia pada modul tersebut. Orang tua perlu mendampingi dan membantu siswa untuk memastikan mereka memahami teks dan gambar pada bacaan tersebut.

3. Kata Baruku

Siswa diberikan beberapa kata baru yang terdapat pada bacaan beserta maknanya. Pengertian kata baru ini akan membantu siswa mengerjakan kegiatan pada kegiatan Ayo Berlatih!

4. Ayo Berlatih

Pada kegiatan ini, siswa mengerjakan beberapa soal untuk melatih pemahaman mereka terhadap kosakata baru. Siswa juga mengerjakan soal untuk memperdalam pengetahuan mereka terhadap struktur kalimat dan Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia.

5. Menulis Tematik

Pada kegiatan ini, siswa mengerjakan beberapa soal untuk melatih pemahaman mereka terhadap kosakata baru. Siswa juga mengerjakan soal untuk memperdalam pengetahuan mereka terhadap struktur kalimat dan Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia.

6. Jurnal Membaca

Siswa perlu membaca setiap hari. Mereka membaca buku yang terdapat pada modul siswa dan menuliskan judul, nama penulis, ilustrator, serta pendapatnya terhadap buku tersebut.

7. Refleksi Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran harian diakhiri dengan mengisi lembar refleksi. Tujuan dari refleksi ini adalah untuk melihat kemajuan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Refleksi ini juga memberikan masukan bagi guru untuk mengetahui dukungan apa yang harus diberikan kepada siswa dalam proses pembelajaran.

6 Kerangka Cakupan dan Alur Pembelajaran Numerasi

Berikut adalah hasil pemetaan kompetensi dasar kelas 6 untuk minggu ke-4 pada pembelajaran numerasi.

Acuan Kompetensi Dasar Esensial pada Kurikulum 2013		
Mata Pelajaran	KD Pengetahuan	KD Keterampilan
Matematika	3.5 Menjelaskan dan membandingkan modus, median, dan mean dari data tunggal untuk menentukan nilai mana yang paling tepat mewakili data.	4.5 Menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan modus, median, dan mean dari data tunggal dalam penyelesaian masalah.

Kerangka desain pembelajaran untuk kelas 6 minggu ke-4 adalah sebagai berikut.

Tema	Sistem Tubuh
Sub tema	Keterkaitan Antarsistem
Topik	Sistem dalam Tubuh, Gejala Penyakit, dan Hidup Seimbang.
Pemahaman Bermakna	Pentingnya mengetahui data tentang diri sendiri untuk menjaga kesehatan.
Pertanyaan Pemantik	Apakah kamu pernah mengalami penurunan berat badan?
Kosakata Baru	Tumbuh, berat, tinggi, sakit, menurun, naik, seimbang, Covid-19, serat makanan, pedometer, kalori.
Alokasi Waktu	Minggu Kedua / 540 menit (6 hari / 18 jam pelajaran)
Tujuan Pembelajaran	Dengan eksplorasi mean, median, modus, siswa dapat memanfaatkannya untuk menjaga kesehatan tubuh melalui hidup sehat dan seimbang. Dengan bereksplorasi persamaan sederhana, siswa mampu mengatur pola hidup seimbang.
Proyek Akhir Pekan	Siswa membuat brosur hidup seimbang dengan menambahkan tabel data rekomendasi aktivitas fisik.

7 Kegiatan Pembelajaran Numerasi

Pembelajaran numerasi di kelas tinggi terdiri atas tujuh kegiatan yang dapat diselenggarakan dalam kurun waktu satu minggu.

1. Kegiatan Intuisi Bilangan (*Number Sense Routine*)

Intuisi bilangan (*number sense*) adalah kemampuan berpikir luwes dengan bilangan yang mencakup menilai besaran, komputasi mental, estimasi, dan menilai kewajaran hasil perhitungan. Pada kegiatan intuisi bilangan, siswa melakukan kegiatan yang melatih kemampuan untuk "melihat" bilangan (*mental image of numbers*), berhitung, hubungan antarbesaran, dan sebagainya. Misal: siswa dapat secara cepat mengenali berapa nominal uang yang dibutuhkan tanpa menghitung. Dalam modul siswa ini kegiatan intuisi bilangan dilakukan pada kegiatan Ayo Berhitung.

2. Konsep Matematika

Dalam kegiatan ini, siswa diberi naskah penjelasan konsep untuk dibacakan secara interaktif, jika siswa memiliki akses internet, siswa dapat menyimak video pada kanal Youtube. Guru telah memberitahu orang tua cara mengakses video di Youtube. Salinan buku dan video pada kanal Youtube memperkenalkan konsep matematika dan ditindaklanjuti dengan kegiatan. Misalnya, setelah membaca dan atau menonton video mengenai bilangan yang muncul di mana-mana, siswa diminta mencari bilangan di rumah dan sekitarnya. Dalam modul siswa ini kegiatan memahami konsep matematika dilakukan pada kegiatan Ayo Memahami.

3. Eksplorasi Matematika/*Problem Solving*

Pada kegiatan eksplorasi matematika, orang tua dan siswa melakukan kegiatan bersama yang mengandung unsur matematika. Dalam kegiatan ini, siswa akan bereksplorasi matematika untuk membangun konsep matematika dan menyelesaikan masalah dan meningkatkan kemampuan aras tinggi (HOTS). Dalam modul siswa ini kegiatan eksplorasi matematika dilakukan pada kegiatan Ayo Mengamati dan Ayo Eksplorasi.

4. Latihan

Aktivitas latihan adalah untuk memperlancar (*mastery*) konsep yang sudah dieksplorasi. Di sini siswa bisa melakukannya secara mandiri dengan buku kerja yang disediakan. Dalam modul siswa ini, kegiatan latihan dilakukan pada kegiatan Ayo Berlatih.

5. Proyek (pada hari ke 6)

Proyek dilakukan di akhir yaitu pada hari ke-6. Proyek yang akan dilakukan terintegrasi dengan literasi dan lintas mata pelajaran yang memungkinkan. Misalnya, siswa membuat poster mengenai diri dan keluarganya dengan menggunakan bilangan. Melalui aktivitas ini, siswa juga mengintegrasikannya dengan mata pelajaran lain, misalnya kebudayaan dengan mengaitkan dengan tradisi dan kebiasaan keluarganya, sains dengan mengaitkan dengan indra yang dimilikinya, dan sebagainya. Dalam modul siswa, kegiatan ini dilakukan pada bagian proyek mingguan yang dikerjakan dalam satu aktivitas pada hari ke-6.

6. Refleksi Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran diakhiri dengan mengisi lembar refleksi. Tujuan dari refleksi ini adalah untuk melihat kemajuan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Refleksi ini juga memberikan masukan bagi guru untuk mengetahui dukungan apa yang harus diberikan kepada siswa dalam proses pembelajaran. Dalam modul siswa ini kegiatan refleksi dilakukan pada kegiatan Ayo Refleksi.

Refleksi pembelajaran ini meliputi kegiatan:

- Intuisi bilangan
- Konsep matematika
- Eksplorasi Matematika / Pemecahan Masalah
- Latihan

8 Penutup

Selamat! Anda telah membantu siswa belajar selama seminggu. Minta orang tua dan siswa mengumpulkan buku atau lembar kerja serta produk hasil belajar mereka kepada Anda untuk diberikan umpan balik dan dijadikan portofolio. Jangan lupa untuk menanyakan dan berdiskusi dengan orang tua tentang proses belajar siswa selama satu minggu ini, sebelum Anda menyerahkan dan menjelaskan modul untuk panduan belajar minggu berikutnya. Tetap semangat dan jaga kesehatan.

Lampiran 1

Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran Literasi dan Numerasi

Kegiatan Pembelajaran
Literasi dan Numerasi
untuk Siswa Sekolah Dasar

Subtema	Keterkaitan Antarsistem dalam Tubuh
Topik	Sistem dalam Tubuh, Gejala Penyakit, dan Hidup Seimbang

Kegiatan 1 35 Menit

Pesan Pagi

10 Menit

Selamat pagi, siswa kelas 6!
Jangan lupa siapkan buku kerja dan alat tulismu.

Kita berdoa dulu sebelum mulai agar aktivitas belajar ini berguna bagi kita.

Kamu bisa mulai dengan menjawab pertanyaan ini.
Tulislah jawabannya pada buku kerjamu, ya.

1. Apakah kamu sehat hari ini?
2. Apakah kamu tahu tanda-tanda tubuh yang tidak sehat? Sebutkan satu saja yang kamu ketahui!

Ayo Membaca

25 Menit

Hari ini kamu akan membaca wacana informasi yang berjudul *Kenali Pertanda Tubuh Sehat dan Bugar*. Sebelum kamu mulai membaca, amatilah gambar di bawah ini. Kemudian, jawablah pertanyaannya.
Tulis jawabanmu di buku kerjamu, ya.

1. Apa yang sedang dilakukan anak itu?
2. Menurutmu, anak itu sedang berada di mana?
3. Menurutmu, mengapa anak itu berada di sana?

Sekarang, ayo kita baca wacana informasi ini!

KENALI PERTANDA TUBUH SEHAT DAN BUGAR

Tubuh yang sehat belum tentu bugar. Wah, lalu apa yang disebut dengan sehat? Apa pula yang disebut dengan bugar?

Sehat berarti tidak memiliki gangguan jasmani (fisik) atau keluhan penyakit fisik maupun rohani (mental). Sementara itu, bugar berarti mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan berlebihan.

Ada beberapa tanda yang menunjukkan tubuh seseorang dalam kondisi sehat dan bugar. Tanda-tanda itu di antaranya berat badan ideal, gigi dan gusi sehat, rambut lebat dan berkilau, denyut nadi normal, pencernaan lancar atau tidak sembelit, tidur nyenyak, tidak mudah lelah, mudah berkonsentrasi, dan napas tidak mudah tersengal saat melakukan aktivitas ringan.

Olahraga menjadi salah satu kunci untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Menjaga tubuh tetap sehat dan bugar dapat menghindarkan kita dari berbagai penyakit seperti penyakit jantung dan diabetes.

Olahraga yang dilakukan secara rutin akan mendorong konsumsi energi dari dalam tubuh lebih banyak. Hal ini akan membuat metabolisme tubuh kita meningkat, sehingga berat badan kita tidak akan naik secara berlebihan (obesitas). Tubuh kita juga akan lebih lentur, otot lebih kuat, serta tidak mudah cedera. Akan tetapi, keinginan untuk sehat dan bugar jangan sampai membuat kita melakukan kegiatan olahraga secara berlebihan. Olahraga berlebihan akan berdampak buruk terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh.

Setelah membaca wacana di atas, lanjutkan dengan menjawab pertanyaan di bawah ini.
Tuliskan jawabannya pada buku kerjamu, ya.

Apa yang dimaksud dengan sehat?

Apa yang dimaksud dengan bugar?

Sebutkan 4 pertanda tubuh yang sehat dan bugar!

Mengapa olahraga tidak boleh dilakukan secara berlebihan?

Ayo Menulis

35 Menit

Kamu akan belajar mengubah wacana informasi "Kenali Pertanda Tubuh Sehat dan Bugar" menjadi poster.

Poster adalah media yang berisi gambar menarik dan kalimat-kalimat singkat yang mudah dipahami. Poster dapat berupa infomasi, ajakan, maupun imbauan.

Tujuan poster (informasi/ajakan/imbauan)	Gambar menarik
UNSUR-UNSUR POSTER	
Kalimat singkat dan padat	Warna menarik

Perhatikan contoh poster informasi di bawah ini.
Poster ini tujuannya untuk memberikan informasi mengenai manfaat aktivitas fisik. Poster ini telah menyajikan gambar dan warna yang menarik, serta berisi kalimat-kalimat singkat dan padat.

Sumber: www.p2ptmkemenkesRI

Setelah kamu mengetahui apa saja unsur-unsur pembentuk poster, isilah tabel di bawah ini untuk memudahkanmu mengubah wacana informasi "Kenali Pertanda Tubuh Sehat dan Bugar" menjadi poster yang menarik. Lengkapi tabel ini pada buku kerjamu, ya.

Tujuan poster	Memberikan informasi mengenai pertanda tubuh sehat dan bugar
Judul poster	
Gambar yang akan dibuat	
Pewarnaan poster (cat air/krayon/pensil warna, dll.)	
Kalimat-kalimat yang akan dicantumkan dalam poster	1. 2. 3.

Ceritakan kepada Keluargamu

Ceritakan kembali poster yang telah kamu buat kepada orang tua/walimu atau anggota keluargamu yang lain. Selesai bercerita, mintalah orang tua/wali atau anggota keluargamu yang lain untuk membubuhkan tanda tangan pada buku kerjamu, ya.

Kata Baruku

Berikut ini kosakata baru yang dapat kamu temukan pada wacana informasi "Kenali Pertanda Tubuh Sehat dan Bugar."

Kosakata	Pengertian KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)
Metabolisme	Pertukaran zat pada organisme yang meliputi proses fisika dan kimia; pembentukan dan penguraian zat di dalam badan yang memungkinkan berlangsungnya hidup.
Tersengal	Asal kata "sengal", yaitu sulit bernapas, sesak napas.
Dampak	Pengaruh kuat yang mendatangkan akibat (baik negatif maupun positif).
Konsentrasi	Pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal.
Sembelit	Sukar atau tidak dapat buang air besar karena terdapat kotoran keras dalam usus.
Diabetes	Penyakit kencing manis; penyakit gula.
Rutin	Prosedur yang teratur dan tidak berubah-ubah.
Lentur	1. Keluk (pada benda yang dilengkungkan). 2. Mudah dikeluk-kelukkan (tidak kaku, tidak mudah patah). 3. Dapat (mudah) disesuaikan dengan keadaan (kebutuhan).

Ayo Berlatih

25 Menit

Kamu sudah mempelajari kosakata baru yang dapat kamu temukan dalam wacana informasi "Kenali Pertanda Tubuh Sehat dan Bugar."
Sekarang lengkapilah kalimat-kalimat di bawah ini dengan kosakata yang telah kamu pelajari itu. Agar latihan ini lebih menyenangkan, kosakata tersebut telah diacak susunan hurufnya. Ayo, kamu pasti bisa!
Tulis jawabannya di buku kerjamu, ya.

Contoh soal:

Tubuh sehat belum tentu _____.

Pilihan jawaban: gabur

Jawab: Tubuh sehat belum tentu ___bugar___.

1.	Segera temui dokter jika kamu mengalami nyeri dada dan napas _____.	dakpam
2.	_____ dapat membuat perut terasa kembung dan tidak nyaman.	tinur
3.	Nenek _____ meminum obat sesuai petunjuk dokter.	runtel
4.	Penderita penyakit _____ harus membatasi makan makanan yang mengandung kadar gula tinggi.	sitrokansen
5.	Istirahat yang cukup dapat meningkatkan _____ belajar di sekolah.	blitesem
6.	Salah satu cara meningkatkan _____ tubuh yaitu memperbanyak minum air putih.	semobilatem
7.	Penari balet dikenal memiliki tubuh yang _____.	bedestia
8.	Pola makan yang tidak sehat memberikan _____ buruk pada tubuh kita.	transgele

Jurnal Bacaanku

Jangan lupa untuk mencatat judul wacana informasi yang kamu baca di jurnal membaca yang akan kamu temukan di lampiran.
Temukan lembar Jurnal Membaca Mingguan di halaman (109)

Refleksiku

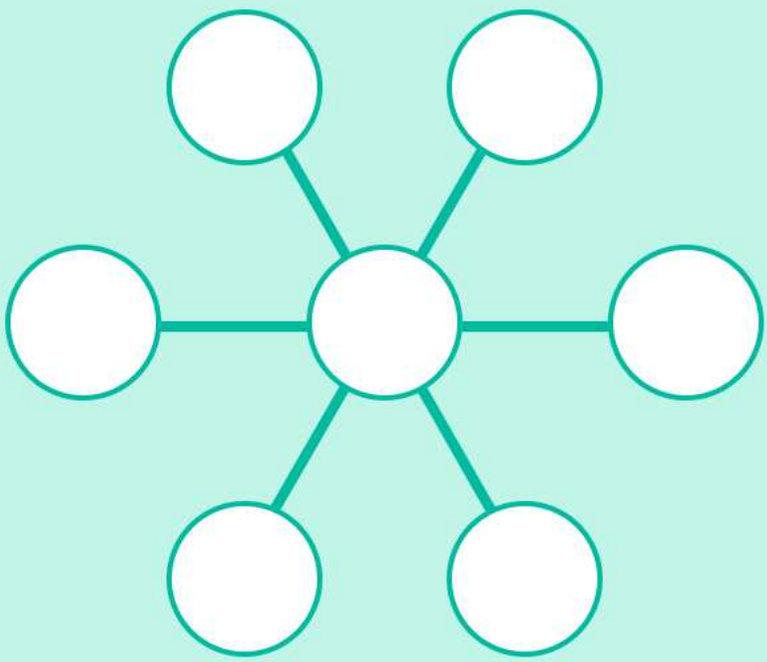
10 Menit

Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar literasi, beri tanda centang (✓) pada kotak di lembar refleksi yang telah disediakan.

Ayo Membandingkan

10 Menit

Isikan bilangan-bilangan 1, 2, 3, 4, 5, 6, dan 7 pada lingkaran yang tepat sehingga jumlah tiga bilangan dalam setiap garis lurus adalah 12.



Ayo Mengamati

25 Menit

FAKTA JALAN KAKI

Berjalan dikenal sebagai olahraga ringan yang murah, tetapi sangat bermanfaat bagi kesehatan. Setiap negara memiliki performa berbeda-beda tergantung kondisi masing-masing. Jika kamu penasaran dan bertanya-tanya negara mana yang masyarakatnya paling banyak jalan kaki, jawabannya sudah tersedia. Sebuah studi mengungkap fakta dan menunjukkan daftar beberapa negara yang masyarakatnya hobi melangkah. Indonesia urutan berapa, ya? Dilansir dari www.usatoday.com, survei yang dilakukan tim dari Universitas Stanford, Amerika Serikat ini melibatkan 700.000 responden dari 46 negara sebagai sampel.

Kegiatan 1 35 Menit

Tabel 1 berikut menunjukkan rata-rata banyak langkah orang pada setiap negara.

Asia-Australia	Banyak Langkah per Hari	Eropa	Banyak Langkah per Hari	Afrika-Amerika	Banyak Langkah per Hari
Hong Kong	6.880	Ukraina	6.107	Chili	5.204
Tiongkok	6.189	Rusia	5.969	Kanada	4.819
Jepang	6.010	Spanyol	5.936	Amerika Serikat	4.774
Korea Selatan	5.755	Swedia	5.863	Meksiko	4.692
Singapura	5.674	Swiss	5.512	Brasil	4.289
Israel	5.033	Republik Ceko	5.508	Afrika Selatan	4.105
Taiwan	5.000	Inggris	5.444	Mesir	4.315
Australia	4.941	Italia	5.296		
Thailand	4.764	Irlandia	5.293		
Selandia Baru	4.582	Denmark	5.263		
Uni Emirat Arab	4.516	Hongaria	5.258		
India	4.297	Polandia	5.249		
Qatar	4.158	Norwegia	5.246		
Filipina	4.008	Jerman	5.205		
Malaysia	3.963	Finlandia	5.204		
Arab Saudi	3.807	Prancis	5.141		
Indonesia	3.513	Belanda	5.110		
		Turki	5.057		
		Belgia	4.978		
		Romania	4.759		
		Portugal	4.744		
		Yunani	4.350		

Konsep matematika apa yang ada pada informasi poster dan tabel di atas?

Di Modul Tema 1 Subtema 4, kamu telah mempelajari cara mencari rata-rata (mean). Masih ingat, kan? Caranya, jumlahkan semua data yang ada kemudian bagi dengan banyak data.

Dalam poster dan tabel tentang banyak langkah kaki di atas, bilangan 4.961 menunjukkan rata-rata banyak langkah kaki penduduk seluruh dunia. Bilangan tersebut diperoleh setelah menjumlahkan semua data banyak langkah kaki lalu membaginya dengan 700.000.

Lalu apakah kamu tahu jumlah data responden setiap negara? Tentu tidak. Tidak tersedia informasi apa pun mengenai banyak responden yang terlibat dari masing-masing negara pada survei ini.

Setelah mempelajari bahan bacaan di atas, Kayyis mencoba menyimpulkannya lewat beberapa pernyataan berikut. Sebelum membahas masing-masing pernyataan, pikirkan apakah pernyataan-pernyataan tersebut benar?

Kesimpulan 1

Setiap orang di dunia berjalan sebanyak 4.961 langkah setiap hari.

Tentu saja tidak. Kita bisa melangkah kurang dari, sama dengan, atau lebih dari 4.961. Bilangan ini hanya mewakili data banyaknya langkah kaki per hari penduduk dunia.

Kesimpulan 2

Tidak ada orang Indonesia yang berjalan kaki lebih banyak daripada orang Hong Kong.

Salah. Walaupun rata-rata banyak langkah kaki orang Indonesia lebih rendah daripada Hong Kong, tidak berarti tidak ada orang Indonesia yang berjalan lebih banyak dari orang Hong Kong. Seorang atlet lari Indonesia bisa jadi melangkahkan kaki lebih banyak daripada seorang pegawai kantor di Hong Kong.

Kesimpulan 3

Karena ada 700.000 responden dari 46 negara yang dilibatkan dalam survei tersebut, maka setiap negara diwakili 700.000 : 46 orang atau sekitar 15.217 orang per negara.

Salah. Tidak ada informasi khusus tentang banyak responden yang dilibatkan di masing-masing negara. Jadi, belum tentu semua negara mewakilkan banyak responden yang sama. Biasanya, banyak responden yang dilibatkan tergantung jumlah penduduk. Semakin banyak jumlah penduduk, semakin banyak pula responden yang dilibatkan.

Kesimpulan 4

Jika banyak langkah untuk semua negara dijumlahkan lalu hasilnya dibagi 46, maka hasilnya adalah 4.961.

Nah, ini baru benar. Perhitungan ini sesuai dengan rumus mencari rata-rata (mean), yaitu Rata-rata=jumlah data:banyak data , dengan rata-rata 4.961 dan banyak data 46. Hanya saja, memang tidak ada informasi tentang jumlah data yang merupakan total banyak langkah kaki semua responden dalam sehari.

Kesimpulan 5

Penduduk di sebagian besar negara Eropa berjalan kaki lebih banyak daripada rata-rata penduduk dunia.

Benar. Dari 22 negara Eropa yang mengikuti survei ini, hanya ada tiga negara, yaitu Romania, Portugal, dan Yunani, yang rata-rata banyak langkah kakinya kurang dari 4.961.

Ayo Mencoba

35 Menit

JALAN KAKI UNTUK HIDUP SEHAT

Jalan kaki merupakan cara murah meriah untuk memulai hidup sehat. Hasil yang paling kamu rasakan adalah keluarnya keringat, yang artinya itulah hasil dari pembakaran kalori.

Nah, bisakah menurunkan berat badan dengan mengandalkan jalan kaki saja?

Jawabannya bisa. Akan tetapi kamu perlu memperhatikan faktor yang memengaruhinya. Jumlah kalori yang bakal kamu bakar dengan berjalan ditentukan berat badan dan kecepatan berjalan.

Rata-rata, jika kamu berjalan kaki sekitar 6,4 km selama satu jam (kecepatan umum), maka kalori yang terbakar sekitar 400 kalori. Namun demikian, kamu tak perlu menempuh 6,4 km untuk berjalan. Untuk menurunkan berat badan, kamu bisa berjalan kaki sejauh 1,6 km atau sekitar 2.000 langkah. Dengan berjalan sejauh 1,6 km kamu bisa membakar 100 kalori.

Ilustrasi hubungan banyak langkah dan jumlah kalori yang dibakar.

1,6 km = 2.000 langkah = 100 kalori terbakar
Turun berat badan 0,45 kg = 3.500 kalori terbakar
Kecepatan berjalan 6,4 km per jam = 400 kalori terbakar

Kalori naik tangga = 2 x Kalori jalan kaki
Kalori naik tangga = Kalori lari = Kalori bersepeda

Berbeda halnya dengan aktivitas naik tangga. Naik tangga dalam jarak yang sama dengan berjalan kaki bisa membakar kalori hingga dua kali lipatnya. Jadi, jika kamu naik tangga sejauh 1,6 km, maka banyak kalori yang terbakar adalah 2 x 100 kalori = 200 kalori. Sementara itu, jika kamu bersepeda sejauh 1,6 km, maka banyak kalori yang terbakar juga sama, yaitu 200 kalori.

Sumber bacaan:
https://lifestyle.kompas.com/read/2019/03/10/130000820/berapa-kalori-yang-terbakar-dengan-jalan-kaki-?page=all

Jawablah tiap soal berikut sesuai dengan petunjuk masing-masing soal.

1. Dari bacaan di atas, tentukan pernyataan berikut benar atau salah. Tulis huruf B jika benar atau S jika salah pada lembar kerjamu.

Pernyataan	Apakah pernyataan berikut benar?
a) Seseorang yang berjalan kaki sejauh 4,8 km akan membakar sekitar 400 kalori.	B / S
b) Jika satu jam berjalan dapat membakar 200 kalori, maka satu jam naik tangga dapat membakar 400 kalori.	B / S
c) Seseorang yang berjalan kaki selama satu jam dengan kecepatan umum dan naik tangga selama 30 menit akan membakar kira-kira 600 kalori	B / S
d) Untuk menurunkan berat badan sebanyak 0,45 kg dalam seminggu, seseorang dapat berjalan kaki sebanyak 10.000 langkah setiap hari.	B / S

2. Berdasarkan informasi pada bacaan di atas, manakah dari diagram lingkaran berikut yang paling sesuai menunjukkan perbandingan kalori yang dibakar dengan aktivitas berjalan kaki, naik tangga, lari, dan bersepeda?

A.

B.

Berjalan kaki Bersepeda Naik tangga Berlari

C.

D.

Berjalan kaki Bersepeda Naik tangga Berlari

3. Tabel berikut menunjukkan aktivitas Kayyis dalam seminggu terakhir.

Aktivitas Kayyis dalam Seminggu

Aktivitas	Lama (Menit)						
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Berjalan kaki	60	60	60	60	60	60	60
Naik tangga	30	30	30	30	30	30	30
Berlari	30	30	30	30	30	30	30
Bersepeda	0	0	0	0	0	0	120

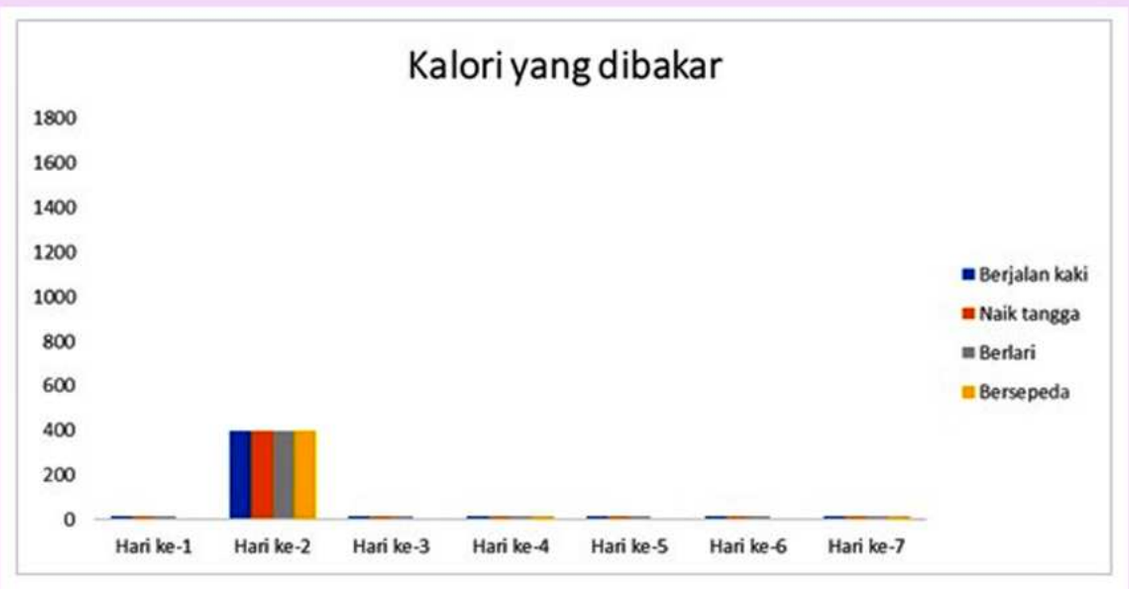
Lengkapi tabel berikut dengan jumlah kalori yang dibakar Kayyis untuk masing-masing aktivitas pada masing-masing hari dalam seminggu sesuai tabel di atas.

Kalori yang Dibakar

Aktivitas	Jumlah Kalori						
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Berjalan kaki	400	...	...	...	...	...	...
Naik tangga	400	...	...	...	...	...	...
Berlari	400	...	...	...	...	...	...
Bersepeda	0	...	...	...	...	...	...
Jumlah kalori	1200	...	...	...	...	...	...

Berdasarkan tabel kalori yang kamu buat untuk Kayyis, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

a) Diagram batang berikut menunjukkan banyak kalori yang dibakar Kayyis dengan melakukan aktivitas berjalan kaki, naik tangga, berlari, dan bersepeda selama seminggu. Lengkapi diagram berikut sampai hari ke-7.



b) Tentukan rata-rata jumlah kalori yang dibakar per hari berdasarkan aktivitas Kayyis pada tabel kalori yang telah kamu buat di atas.

c) Jika data jumlah kalori yang dibakar Kayyis diurutkan dari hari ke-1 sampai hari ke-7, tentukan median dari data ini.

d) Tentukan modus data jumlah kalori yang dibakar dalam seminggu tersebut.

Ayo Berlatih

25 Menit

Jawablah semua soal di bawah ini di buku kerjamu.

1. Perhatikan lagi informasi poster dan tabel pada kegiatan Ayo Mengamati. Lalu jawablah soal-soal berikut.
   a. Urutkan data banyak langkah kaki pada tabel tersebut mulai dari yang terkecil sampai terbesar, lalu tentukan mediannya
   b. Tentukan nilai modus pada data banyak langkah kaki pada tabel 1.
2. Diagram berikut ini menunjukkan proporsi aktivitas gerak Dika dalam sehari.

Jika Dika menghabiskan waktu 10 jam untuk melakukan keempat aktivitas di atas, tentukan jumlah kalori yang dibakar untuk masing-masing aktivitas tersebut. Isikan dalam tabel berikut.

Aktivitas	Jumlah Kalori	Aktivitas	Jumlah Kalori
Berjalan kaki	...	Bersepeda	...
Berlari	...	Naik Tangga	...

Refleksiku

10 Menit

Temukan lembar refleksi di halaman ...
Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, beri tanda centang (✓) pada kotak di lembar refleksi yang telah disediakan.

Pesan Pagi

10 Menit

Selamat pagi, siswa kelas 6!
Jangan lupa siapkan buku kerja dan alat tulismu.

Kita berdoa dulu sebelum mulai agar aktivitas belajar ini berguna bagi kita.

Kamu bisa mulai dengan menjawab pertanyaan ini.
Tulislah jawabannya pada buku kerjamu, ya.

1. Pekerjaan rumah apa yang kamu lakukan hari ini?

2. Apakah pekerjaan rumah itu dapat membuat tubuhmu bugar? Jelaskan!

Ayo Membaca

25 Menit

Hari ini kamu akan membaca wacana informasi yang berjudul *Cara Menjaga Kebugaran Tubuh*
Sebelum kamu mulai membaca, amatilah gambar di bawah ini. Kemudian, jawablah pertanyaannya.
Tulis jawabanmu di buku kerjamu, ya.

1. Apa yang sedang mereka lakukan?
2. Menurutmu, mengapa mereka melakukan hal itu?
3. Apakah kamu pernah melakukan aktivitas seperti itu?

Sekarang, ayo kita baca wacana informasi ini!

Cara Menjaga Kebugaran Tubuh

Menjaga kebugaran tubuh dapat dilakukan dengan aktivitas fisik olahraga dan non-olahraga. Joging, *push up*, sepak bola, basket, dan *skipping* (lompat tali) merupakan aktivitas fisik olahraga. Sedangkan menari, jalan kaki, naik turun tangga, menyapu, dan mengepel lantai termasuk aktivitas fisik non-olahraga.

Aktivitas fisik yang kita lakukan sebaiknya memenuhi prinsip **BBTT** (Baik, Benar, Terukur, dan Teratur). Hal itu bertujuan agar aktivitas fisik tersebut dapat memberikan hasil optimal bagi tubuh kita.

Baik artinya aktivitas fisik dilakukan minimal 30 menit, dengan pemanasan 5-10 menit. **Benar** artinya sesuai dengan kondisi fisik tubuh kita. **Terukur** artinya aktivitas fisik dilakukan untuk menilai apakah target denyut nadi maksimal, kelenturan, ketahanan, dan kekuatan tubuh tercapai. Cara menghitung denyut nadi yaitu menekan
pergelangan tangan atau bagian bawah rahang dengan ujung jari telunjuk dan jari tengah. Hitunglah denyutan selama 30 detik, kemudian hasilnya dikalikan dua. **Teratur** artinya dilakukan secara rutin minimal 3 kali seminggu.

Pengukuran denyut nadi sangat penting dilakukan karena saat aktivitas fisik berlangsung, detak jantung biasanya menjadi lebih cepat. Jika kita memperhatikan target denyut nadi maksimal, kita bisa memantau apakah aktivitas yang dilakukan masih dalam batas aman atau tidak, sehingga terhindar dari serangan jantung.

Sumber: www.p2ptmkemenkesRI

Latihan Fisik Kebugaran Tubuh BBTT

(Baik, Benar, Terukur, Teratur)

TERUKUR

DENYUT NADI MAKSIMAL (DNM)

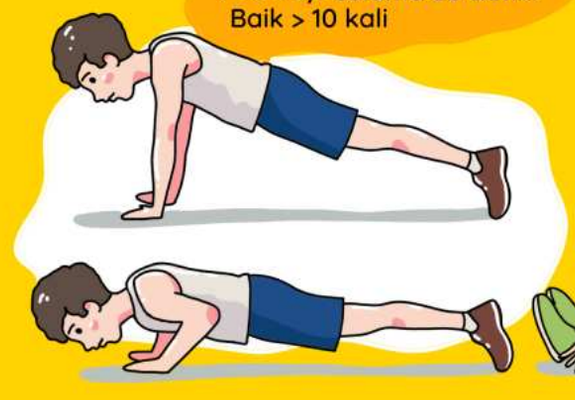
DNM = (220 – usia) x 64%
Contoh: A berusia 12 tahun
DNM saat latihan =
(220 – 12) x 64% = ± 130 kali per menit

KETAHANAN

Joging selama 12 menit.
Baik > 2.000 meter

KEKUATAN

Push up selama 30 detik.
Baik > 10 kali



KELENTURAN

Mencium lutut sambil duduk atau berdiri.
Baik > 60 detik

Kegiatan 1 35 Menit

Setelah membaca wacana di atas, lanjutkan dengan menjawab pertanyaan di bawah ini!

Tuliskan jawabannya pada buku kerjamu, ya.

1. Bagaimana cara menjaga kebugaran tubuh?
2. Sebutkan tiga aktivitas fisik olahraga!
3. Sebutkan tiga aktivitas fisik non-olahraga!
4. Untuk apa kita melakukan aktivitas fisik BBTT?
5. Apa yang dimaksud dengan aktivitas fisik Teratur?
6. Mengapa pengukuran denyut nadi maksimal saat melakukan aktivitas fisik dianggap penting?
7. Sebutkan contoh latihan untuk mengukur kelenturan tubuh!

Kegiatan 2 35 Menit

Ayo Menulis

35 Menit

Kamu sudah memahami cara menjaga kebugaran tubuh.
Meski demikian, orang masih dapat terserang penyakit.
Pernahkah kamu sakit?
Ayo tulis pengalamanmu ketika sakit!

Perhatikan langkah-langkah menceritakan pengalaman pribadi menjadi tulisan yang menarik.

Pilihlah pengalaman paling berkesan.

↓

Tulislah poin penting yang ingin diceritakan

↓

Kembangkan poin-poin penting ke dalam bentuk paragraf.

Jika kamu telah memahami langkah-langkah di atas, kamu siap menuliskan pengalamanmu ketika sakit.
Tulis pengalaman itu pada buku kerjamu, ya.

Ayo Berlatih

25 Menit

Sekarang kamu akan mempelajari kata penghubung sebab akibat.

Kata penghubung sebab akibat adalah kata penghubung antarkalimat yang memiliki hubungan penjelasan sebab.

Perhatikan contoh kalimat berikut ini!

Jika saya terpilih menjadi ketua kelas, saya akan berusaha menjadi pemimpin yang baik.

Hari hujan, maka saya tidak datang.

Jika dan **maka** adalah kata penghubung sebab akibat. Kedua kata penghubung ini digunakan pada kalimat majemuk bertingkat. **Kalimat majemuk bertingkat** adalah kalimat yang terdiri atas dua bagian yaitu induk kalimat dan anak kalimat. Induk kalimat berisi gagasan utama, sedangkan anak kalimat mengandung penjelasan terhadap gagasan utama tersebut.

Kamu perlu tahu, kata "jika" dan "maka" tidak dapat digunakan sekaligus dalam satu kalimat.

Induk kalimat dan anak kalimat dihubungkan dengan kata penghubung. Kata penghubung hanya diletakkan sebelum anak kalimat untuk menunjukkan hubungan bagian tersebut dengan induk kalimatnya. Kalau ada dua kata penghubung, kedua bagian kalimat menjadi anak kalimat tanpa ada yang menjadi induk kalimat. Tiadanya induk kalimat membuat kalimat tersebut kehilangan gagasan.

Ayo sekarang berlatih melengkapi kalimat dengan menggunakan kata penghubung yang tepat. Kerjakan latihan ini pada buku kerjamu, ya!

Contoh:

Sayuran sangat penting bagi tubuh _____ setiap anak harus mengonsumsinya.

Jawab:

Sayuran sangat penting bagi tubuh maka setiap anak harus mengonsumsinya.

1.	_____ kamu malas bergerak, kebugaran tubuhmu akan berkurang.	Jika Maka
2.	Joging termasuk olahraga murah dan mudah_____ dapat dilakukan oleh siapa pun.	
3.	_____rutin melatih kelenturan tubuh, kamu dapat terhindar dari risiko cedera saat beraktivitas fisik.	
4.	_____kamu mampu mencium lutut dalam waktu lama, kebugaran tubuhmu sangat baik.	
5.	_____hanya menempuh kurang dari 1.000 meter, kebugaran tubuhmu dikategorikan kurang.	
6.	Seseorang memiliki kebugaran tubuh yang baik _____ia bisa melakukan aktivitas hariannya dengan lebih bertenaga.	
7.	_____Anda memiliki masalah kesehatan, konsultasikanlah dengan dokter untuk memilih jenis olahraga yang tepat.	

Kegiatan 3 35 Menit

Jurnal Bacaanku

Jangan lupa mencatat judul wacana yang kamu baca hari ini di jurnal membaca yang akan kamu temukan di lampiran.
Temukan lembar Jurnal Membaca Mingguan di halaman (109)

Refleksiku

10 Menit

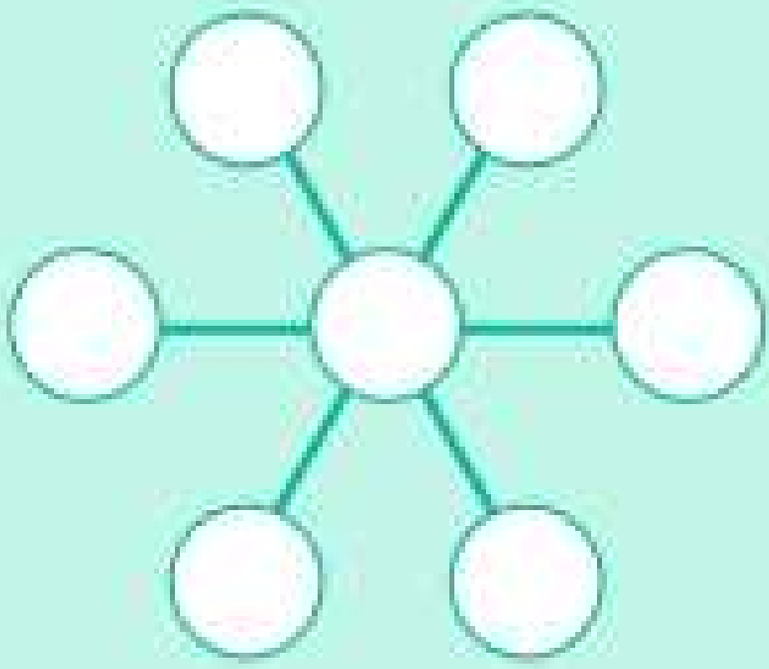
Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar literasi, beri tanda centang (✓) pada kotak di lembar refleksi yang telah disediakan.

Ayo Membandingkan

(L) 10 Menit

Lingkaran Ajaib

Isikan bilangan-bilangan 1, 3, 5, 7, 9, 11, dan 13 ke dalam lingkaran yang tepat sehingga jumlah tiga bilangan dalam setiap garis lurus adalah 21.



Ayo Menyimak

25 Menit

KIAT ULIL MENJAGA BERAT BADAN

Ulil adalah anak berumur 13 tahun yang sedang duduk di kelas 6 SD. Untuk menjaga kesehatan, ia selalu berupaya mengonsumsi makanan bergizi dan rutin berolahraga. Tidak lupa, ia juga selalu mengecek berat badannya agar tetap ideal.

Dalam sebelas minggu terakhir, Ulil mengukur berat badannya setiap akhir minggu. Dari perhitungannya, ia memperoleh hasil bahwa rata-rata berat badannya menunjukkan angka 35 kg.

Ketika angka ini disampaikan kepada temannya Irkham, Irkham menanggapi dengan beberapa kesimpulan.

Ulil, saya dengar kamu mulai rajin mengukur berat badan dalam beberapa minggu terakhir ini, ya?

Betul, Kham. Saya ingin menerapkan gaya hidup sehat. Pak Kohar kemarin bilang, salah satunya dengan cara mengontrol berat badan kita.

Setuju, Ulil. Nah, kan kamu pasti sudah punya catatan berat badan itu. Saya mau menebak beberapa hal, tetapi kamu tidak perlu menunjukkan semua datanya ke saya, ya.

Wah, oke. Siap!

Oke. Tebakan pertama. Jika catatan berat badanmu menunjukkan angka 34 kg di minggu tertentu, maka pasti ada catatan di minggu lain yang menunjukkan angka 36 kg.

Mengapa kamu menduga seperti itu?

Karena nilai 35 itu kan berada tepat di antara 34 dan 36.

Di catatan saya, ada angka 36 kg di minggu ke-4. Tetapi, saya tidak menemukan angka 34 kg di minggu-minggu lain.

Kegiatan Numerasi

Oh begitu. Berarti memang belum pasti ada ya, hehehe.... Baiklah, saya punya tebakan kedua. Saya yakin, mayoritas catatan berat badanmu menunjukkan angka 35 kg.

Hmm.... Ini pun tidak tepat. Justru di catatan saya, tidak ada satu pun yang menunjukkan angka 35 kg. Di catatan saya, nilai berat badan yang paling sering muncul adalah 36 kg.

Wah, tebakan saya meleset lagi.

Oh ya, Irkham, sebagai petunjuk, saya menggunakan timbangan badan dengan satu digit di belakang koma. Misalkan, di minggu ke-5 dan minggu ke-7, masing-masing 35,6 kg dan 34,5 kg.

Oh begitu. Baik, saya siapkan tebakan yang ke-3. Jika diurutkan dari yang paling ringan ke yang paling berat, maka catatan berat badanmu pada minggu ke-6 pasti menunjukkan angka 35 kg.

Nah, masih belum benar, Kham. Minggu ke-6 tercatat 34,4 kg. Ayo, tebak lagi. Kamu pasti bisa.

Wah, saya hampir menyerah nih. Oke, saya tebak lagi ya. Kali ini pasti benar. Tanpa saya tahu masing-masing nilai berat untuk tiap minggu, pasti jumlah seluruh nilai dari minggu ke-1 sampai minggu ke-11 adalah 385 kg.

Wah. Ini benar, Kham. Bagaimana kamu bisa tahu jumlah ini?

Akhirnya benar. Ya, Ulil. Karena rumus rata-rata kan jumlah data dibagi banyak data. Berarti jumlah data bisa dicari dengan mengalikan banyak data dengan rata-rata, atau 11 hari x 35 kg = 385 kg.

Wah, iya Irkham. Mantap.

Nah, setelah mengikuti dialog Irkham dan Ulil di atas, apa yang bisa kamu pelajari? Ayo kita rangkum.

Nilai rata-rata sekelompok data bisa dihitung dari jumlah data dibagi banyak data.
Asalkan informasi tentang jumlah sekelompok data sudah diketahui, untuk mencari rata-rata data tersebut, nilai masing-masing data tidak harus diketahui.
Nilai rata-rata sekelompok data tidak menggambarkan nilai median ataupun modus data tersebut.

Ayo Mencoba

35 Menit

MENCARI KEMUNGKINAN BERAT BADAN ULIL

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)	Minggu ke-11 (kg)
....	....	....	36	35,6	34,4	34,5	....	....	....	....

Hal lain yang diketahui, data yang paling sering muncul (modus) adalah 36 kg dan rata-rata (mean) adalah 35 kg. Tabel berikut adalah salah satu contoh kemungkinan isian tabel yang sudah dilengkapi sesuai dengan kondisi yang diketahui.

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)	Minggu ke-11 (kg)
33	34,5	34,4	36	35,6	34,4	34,5	34,6	36	36	36

Jika data di atas dijumlahkan, maka hasilnya adalah 385. Jika nilai ini dibagi dengan 11, maka rata-ratanya akan sama dengan hasil hitungan Ulil, yaitu 35. Sementara itu, modus data tersebut adalah 36 (muncul tiga kali). Seperti yang diinformasikan Ulil, tidak ada nilai 34 dalam datanya. Selain itu, meskipun 35 merupakan rata-rata, menurut Ulil, nilai ini juga tidak ada dalam datanya. Perhatikan bahwa ide kunci untuk membuat rata-rata tetap sama adalah dengan membuat jumlah semua data tetap sama, yaitu 385.

Dapatkah kamu menemukan sekelompok data lain yang memenuhi informasi Ulil?

1. Berdasarkan Rangkuman Informasi di atas, mana sajakah di antara tabel di bawah ini yang memenuhi kemungkinan berat badan Ulil? Tulis jawabanmu dengan menuliskan hurufnya saja pada lembar kerjamu.

A.

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)	Minggu ke-11 (kg)
34	34,5	34,4	36	35,6	34,4	34,5	34,6	36	36	37

B.

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)	Minggu ke-11 (kg)
33	35,5	34,4	36	35,6	34,4	34,5	34,6	36	37	36

C.

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)	Minggu ke-11 (kg)
34	34,5	34,4	36	35,6	34,4	34,5	34,6	35	36	36

D.

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)	Minggu ke-11 (kg)
34,2	34,5	34,4	36	35,6	34,4	34,5	34,6	36	35,8	37

E.

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)	Minggu ke-11 (kg)
33,2	34,5	34,4	36	35,6	35,4	34,5	34,6	36	35,8	37

2. Jika Ulil menambahkan satu informasi lagi,

Kham, selain yang telah saya sebutkan, ada satu lagi informasi yang perlu kamu ketahui. Median data ini adalah 34,8

lengkapi tabel berikut dengan tambahan informasi di atas.

Hingga ke-1 (kg)	Hingga ke-2 (kg)	Hingga ke-3 (kg)	Hingga ke-4 (kg)	Hingga ke-5 (kg)	Hingga ke-6 (kg)	Hingga ke-7 (kg)	Hingga ke-8 (kg)	Hingga ke-9 (kg)	Hingga ke-10 (kg)	Hingga ke-11 (kg)
...	...	...	36	35,6	34,4	34,5	...	...	...	...

3. Pada sekelompok data yang tidak lengkap berikut, apakah mungkin data ini dilengkapi sehingga memenuhi Rangkuman Informasi di atas? Jelaskan alasanmu dan isi tabel berdasarkan Rangkuman Informasi yang kamu dapatkan.

Hingga ke-1 (kg)	Hingga ke-2 (kg)	Hingga ke-3 (kg)	Hingga ke-4 (kg)	Hingga ke-5 (kg)	Hingga ke-6 (kg)	Hingga ke-7 (kg)	Hingga ke-8 (kg)	Hingga ke-9 (kg)	Hingga ke-10 (kg)	Hingga ke-11 (kg)
...	...	...	36	35,6	34,4	34,5	...	...	...	45

Kita memang perlu menjaga berat tubuh kita agar tetap ideal. Namun, jangan pernah mengejek temanmu yang berat badannya belum ideal, ya...

Ayo Berlatih

25 Menit

Kerjakan semua soal di bawah ini dengan menuliskan jawaban di lembar kerjamu.

Ilustrasi:
Diketahui nilai rata-rata (mean) dan modus data berat badan seseorang adalah sama, yaitu 50 kg. Joko mencoba menyusun sekelompok data sesuai dengan informasi ini pada tabel berikut.

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)
50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

1. **Diketahui nilai rata-rata (mean) dan modus data berat badan seseorang adalah sama, yaitu 50 kg. Lengkapi data berikut sesuai dengan informasi ini.**

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

2. **Lengkapi data pada tabel di nomor 2 dengan kemungkinan kelompok data lain yang berbeda dengan yang telah kamu isikan.**

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

Kegiatan 3 35 Menit

3. Nilai mean dan median sekelompok data berat badan adalah sama, yaitu 50 kg. Lengkapi data berikut sesuai dengan informasi ini. Diketahui tidak ada nilai berat badan 50 kg.

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...

Refleksiku

10 Menit

Temukan lembar refleksi di halaman ...
Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, beri tanda centang (✓) pada kotak di lembar refleksi yang telah disediakan.

Kegiatan 1 35 Menit

Pesan Pagi

10 Menit

Selamat pagi, siswa kelas 6!
Semoga kabarmu baik hari ini.
Jangan lupa siapkan buku kerja dan alat tulismu.

Kita berdoa dulu sebelum mulai agar aktivitas belajar ini berguna bagi kita.

Kamu bisa mulai dengan menjawab pertanyaan ini.
Tulislah jawabannya pada buku kerjamu, ya.

1. Apa aktivitas fisik yang kamu lakukan hari ini?
2. Dengan siapa kamu melakukannya?
3. Seberapa sering kamu berolahraga bersama keluargamu?

Ayo Membaca

25 Menit

Bacalah cerita pendek yang berjudul ***Buku Hadiah Kakek*** di bawah ini.

BUKU HADIAH KAKEK

Sejak mendapat kiriman satu kardus besar buku cerita dari kakeknya, Arkan jadi lupa waktu. Setiap hari kerjanya hanya duduk di sofa sambil membaca.

Arkan kini selalu menolak ajakan teman-temannya untuk bermain sepeda, balap lari, bulu tangkis, dan sepak bola. Bahkan, Arkan seakan tak punya waktu untuk membantu Ayah dan Ibu mengerjakan pekerjaan harian di rumah. Ia begitu tenggelam dalam kisah seru buku-buku yang dibacanya. Tak jarang ia lupa makan dan tidur larut malam karena penasaran menyelesaikan cerita dalam buku yang dibacanya.

"Wah, seharusnya Kakek tidak mengirim koleksi bukunya sebanyak ini," keluh Ibu.

"Baca buku kan bagus, Bu. Banyak pengetahuan di dalamnya," jawab Arkan tidak setuju dengan pendapat ibunya.

"Tapi sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Kamu jadi lupa waktu dan kurang bergerak," kata Ibu.

Arkan hanya mendengus tak percaya.

Sudah tiga hari Arkan menjalankan kebiasaan barunya. Ia mulai merasa tubuhnya sangat pegal dan lehernya kaku. Kepalanya pun sering terasa pusing. Masih banyak buku yang belum dibaca, tetapi minat Arkan membaca buku jadi berkurang. Oh, apa yang terjadi?

"Bu, badanku pegal dan kepalaku pusing," Arkan mengeluh pada Ibu sambil menceritakan semua gejala yang dirasakannya.

"Ibu tahu obatnya. Ayo istirahat dulu membaca bukunya. Atur waktumu untuk makan dan tidur yang cukup. Jangan lupa berolahraga seperti biasa. Tuh, teman-temanmu sudah rindu bermain bola bersamamu," kata Ibu.

Benar juga. Setelah beberapa hari, Arkan merasa tubuhnya kembali segar. Ia tetap membaca buku tentu saja. Tetapi kali ini, Arkan tak melupakan kegiatan penting lainnya.

Kegiatan 1 35 Menit

Kamu sudah membaca cerita pendek berjudul “Buku Hadiah Kakek.” Ceritanya menarik, bukan?

Sekarang jawablah pertanyaan berikut ini!
Tuliskan jawabannya pada buku kerjamu, ya.

1. Siapa nama tokoh dalam cerita “Buku Hadiah Kakek”?
2. Mengapa Ibu mengeluh?
3. Apa yang biasanya dilakukan tokoh cerita bersama teman-temannya?
4. Setujukah kamu dengan sikap tokoh yang membaca buku sampai lupa waktu? Jelaskan!
5. Mengapa minat baca buku tokoh cerita itu jadi berkurang?

Kegiatan 2 35 Menit

Ayo Menulis

35 Menit

Pahamilah ide pokok dan pesan cerita "Buku Hadiah Kakek."
Kemudian isilah daftar pertanyaan berikut ini!
Tulis jawabannya pada buku kerjamu, ya.

1. Jelaskan permasalahan yang dialami tokoh cerita!
2. Apa solusi permasalahan tersebut?
3. Apa pesan yang ingin disampaikan dari cerita tersebut?

Jika kamu kesulitan, diskusikanlah dengan orang tua/wali atau anggota keluarga yang lain.

Ayo Berlatih

25 Menit

Ayo kita berlatih mengurutkan kata hingga membentuk kalimat yang baik dan benar!
Tulis jawabannya pada buku kerjamu, ya.

1. bergerak - buruk - Malas - seseorang - kesehatan - pada - berakibat.
2. sirkulasi - dapat - Kurang - terganggu - menyebabkan - darah - berolahraga.
3. langkah - berjalan - 10.000 - Biasakan - kaki - minimal - hari - setiap.
4. minuman - bersoda - Konsumsi - dibatasi - harus.
5. aktivitas - setiap - fisik - hari - Lakukan.
6. minum - putih - mencegah - dapat - air - dehidrasi - Banyak.
7. berguna - sangat - C - tubuh - meningkatkan - Vitamin - tahan - daya.

Jurnal Bacaanku

Jangan lupa mencatat judul cerita pendek yang kamu baca hari ini pada jurnal membaca yang akan kamu temukan di lampiran.
Temukan lembar Jurnal Membaca Mingguan di halaman (109)

Refleksiku

10 Menit

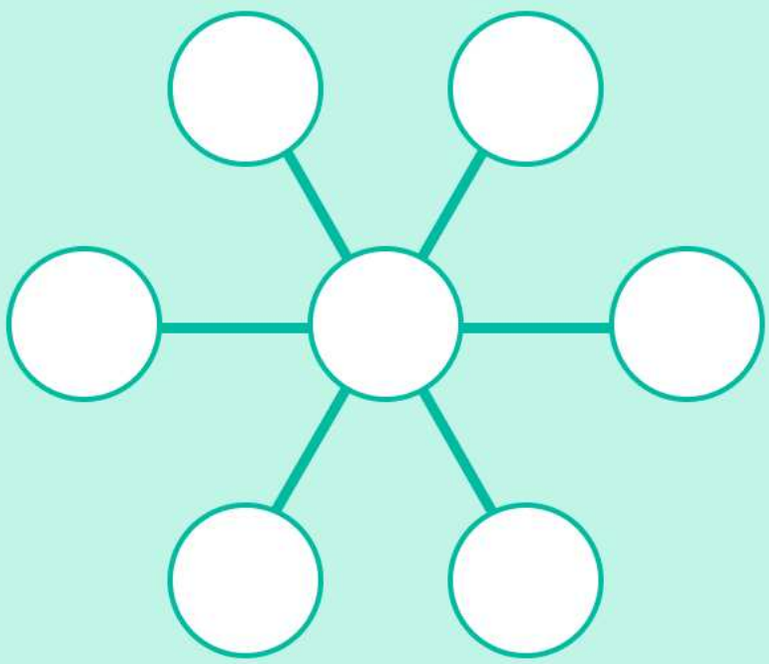
Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar literasi, beri tanda centang (✓) pada kotak di lembar refleksi yang telah disediakan.

Ayo Membandingkan

10 Menit

Lingkaran Ajaib

Isikan bilangan-bilangan 1, 2, 3, 4, 5, 6, dan 7 ke dalam lingkaran yang tepat sehingga jumlah tiga bilangan dalam setiap garis lurus adalah 12.



Ayo Menyimak

35 Menit

PEDOMETER KELUARGA PAK ULIL

Pedometer adalah alat yang digunakan untuk mengukur jarak yang telah ditempuh dengan cara mencatat setiap langkah pejalan kaki itu. Pedometer sering dipakai di pinggang sepanjang hari dan bisa mencatat banyaknya langkah kaki si pengguna selama berjalan dalam satuan ukuran kilometer atau mil (jarak langkah = banyak langkah x panjang langkah).

Selama masa pandemi ini, keluarga Pak Ulil menambah frekuensi jalan kaki untuk menjaga kesehatan demi meningkatkan imunitas tubuh. Dalam seminggu terakhir, mereka mencatat banyak langkah kaki untuk setiap harinya dengan menggunakan pedometer. Pak Ulil meminta semua anggota keluarganya untuk berjalan kaki minimal 8.000 langkah. Data berikut menunjukkan banyak langkah kaki untuk masing-masing anggota keluarga.

Kegiatan Numerasi

Anggota Keluarga	Banyak Langkah Kaki						
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Pak Ulil	8.700	9.200	8.550	9.500	10.150	10.100	8.900
Bu Ulil	8.200	8.200	8.300	8.500	8.100	8.300	8.500
Nana	10.100	10.200	9.500	8.600	10.000	9.200	8.900
Ucha	9.000	9.000	9.000	9.000	9.000	9.000	9.000
Udin	9.000	8.500	9.000	9.200	9.000	9.300	9.000

Agar mengetahui perkembangan intensitas jalan kaki keluarga, Pak Ulil menugaskan Ucha dan Udin untuk menghitung rata-rata banyak langkah kaki tiap anggota keluarga dan rata-rata keseluruhan.

Kak Ucha, setelah saya hitung, rata-rata banyak langkah kaki keluarga kita dalam seminggu terakhir ini adalah 9.020

Oke, Udin. Bagaimana kamu menemukan nilai rata-rata itu?

Saya menjumlahkan semua data yang ada dalam tabel ini. Lalu, hasilnya saya bagi dengan banyak data, yaitu 35. Jadi, 315.700 : 35 = 9.020

Wah, tampaknya lumayan melelahkan juga ya, menjumlahkan semua data itu.

Iya, Kak. Tadi saya tidak menggunakan kalkulator. Kak Ucha ada cara lain, kah?

Ada, Udin. Coba Sekarang tebak dulu, kira-kira rata-ratanya akan ada di sekitar nilai berapa?

Kalau dilihat dari sebarannya, saya yakin rata-ratanya ada di sekitar nilai 9.000-an

Oke. Sekarang, coba kamu kurangkan semua data di tabel itu dengan rata-rata dugaanmu ini.

Oke. Ini yang saya peroleh.

Nah. Sekarang jumlahkan semua selisih di tabelmu ini.

Oke. Kalau saya jumlahkan total selisih di hari ke-1 sampai hari ke-7, yaitu 0+100+(-650)+(-200) +1250+900+(-700) = 700.

Nah, sekarang kamu kan punya 35 data. Bagi jumlah selisih itu dengan 35

Oke. 700 : 35 = 20

Bagus. Jadi, berapa rata-rata yang sesungguhnya, Udin?

Hmm.... Karena tadi saya sudah menyimpan rata-rata sementara 9.000, saya tinggal menambahkan ini ke 9.000. Jadi, rata-rata sesungguhnya adalah 9.020.

Wah... benar, Udin. Kamu memang adik Kakak yang pintar

Kegiatan Numerasi

Nah, dari dialog Ucha dan Udin di atas, apa yang bisa kamu peroleh? Mari kita coba simpulkan beberapa hal.
Teknik mencari rata-rata dengan rumus rataan sementara adalah cara lain yang digunakan untuk mencari mean.
Caranya dengan menambahkan rata-rata hasil tebakan dengan rata-rata dari hasil pengurangan setiap datum dengan nilai mean-nya. Hasil pengurangan ini untuk selanjutnya disebut sebagai simpangan.

Contoh soal:
Dhani mencatat jumlah kalori yang ia konsumsi dalam tujuh hari terakhir. Banyak kalori yang Dhani catat berturut-turut adalah 2.200 kkal, 2.100 kkal, 1.900 kkal, 2.200 kkal, 2.500 kkal, 1.800 kkal, dan 2.000 kkal. Hitunglah rata-rata banyak kalori yang Dhani konsumsi setiap hari dalam tujuh hari terakhir ini.

Jawab:
Rata-rata hasil tebakan = Misalkan 2.000
Rata-rata simpangan

$$= \frac{(2200-2000)+(2100-2000)+(1900-2000)+(2200-2000)+(2500-2000)+(1800-2000)+(2000-2000)}{7}$$
$$= \frac{200+100-100+200+500-200-0}{7}$$
$$= \frac{200+100+200+500-200-200}{7}$$
$$= 100$$

Jadi, rata-rata sesungguhnya adalah (2.000 + 100) kkal atau 2.100 kkal.

Ayo Mencoba

35 Menit

KALORI YANG TERBAKAR SELAMA 30 MENIT BERDASARKAN JENIS AKTIVITAS

(sumber: beritagar.id)

Diagram 1

Diagram di atas menunjukkan beragam aktivitas dan berapa jumlah kalori yang terbakar jika melakukan aktivitas tersebut selama 30 menit untuk standar berat badan 56 kg.

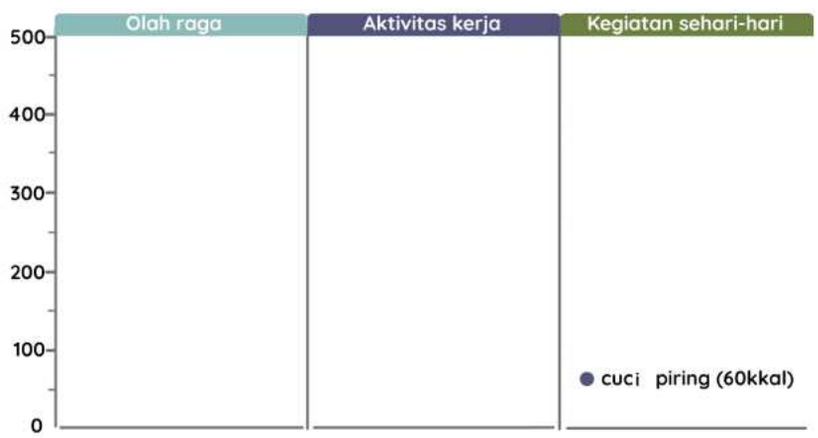
1. **Sebutkan aktivitas di Diagram 1 yang biasa kamu lakukan (jika ada).**

Nah, bagaimana dengan jumlah kalori untuk aktivitas lain? Tabel berikut menunjukkan beberapa aktivitas yang belum ada di dalam Diagram 1.

- Makan kerupuk
- Bermain futsal
- Menyapu lantai
- Mencuci piring
- Menyusun bata (tukang bangunan)
- Mengajar di kelas
- Memancing
- Mengemudi (Sopir)
- Menimba air
- Berkebun
- Memotong rumput
- Naik tangga
- Menanam padi di sawah
- Bermain basket
- Menggendong bayi

Mengacu pada jumlah kalori terbakar yang ditunjukkan pada Diagram 1, letakkan masing-masing aktivitas dari tabel di atas ke dalam Diagram 2. Lalu lengkapi dengan banyak kalori (kkal) yang menurutmu sesuai dengan beban kerja pada aktivitas-aktivitas tersebut.
Dalam Diagram 2 sudah diberi contoh jumlah kalori yang terbakar untuk aktivitas mencuci piring.

Diagram 2



2. Nah, dari daftar kalori yang telah kamu tuliskan dalam Diagram 2, coba susun ulang jumlah kalori dari mulai yang terkecil sampai yang terbesar.
3. Berdasarkan hasil nomor 2, tentukan median sekelompok data tersebut.
4. Dengan menggunakan rumus rataan sementara pada kegiatan Ayo Mengamati, tentukan rata-rata jumlah kalori semua aktivitas yang kamu tuliskan di Diagram 2.

Ayo Berlatih

25 Menit

1. Tinjau kembali bacaan "Pedometer Keluarga Pak Ulil" pada kegiatan Ayo Mengamati. Lalu, isilah titik titik pada paragraf berikut sesuai dengan informasi pada bacaan tersebut

Di antara anggota keluarga Pak Ulil, yang memiliki rata-rata banyak langkah kaki tiap hari tertinggi adalah 1)... sebanyak 2)... langkah kaki. Jika data banyak langkah kaki semua anggota keluarga Pak Ulil diurutkan dari yang terkecil sampai yang terbesar, maka nilai tengah atau median data tersebut adalah 3)... langkah kaki. Sementara itu, nilai yang paling sering muncul atau modus dari data tersebut adalah 4)... langkah kaki. Jika semua data banyak langkah kaki keluarga Pak Ulil dijumlahkan, maka hasilnya adalah 5)... langkah kaki. Dengan membagi jumlah ini dengan banyak data, yaitu 7 x 5 = 35, maka rata-rata banyak langkah kaki keluarga Pak Ulil tiap hari dalam seminggu terakhir ini adalah 6).... langkah kaki.

2. Tentukan rata-rata data berikut dengan menggunakan rumus rataan sementara.

7.5	10	9	8
8	9	8.5	8.5
	8.5	9	10

Refleksiku

10 Menit

Temukan lembar refleksi di halaman ...
Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, beri tanda centang (✓) pada kotak di lembar refleksi yang telah disediakan.

Pesan Pagi

10 Menit

Selamat pagi, siswa kelas 6!
Semoga kabarmu baik hari ini.
Jangan lupa siapkan buku kerja dan alat tulismu.

Kita berdoa dulu sebelum mulai agar aktivitas belajar ini berguna bagi kita.

Kamu bisa mulai dengan menjawab pertanyaan ini.
Tulislah jawabannya pada buku kerjamu, ya.

1. Apakah hari ini kamu sudah bergerak?
2. Aktivitas apa yang kamu lakukan?
3. Di mana kamu melakukan aktivitas itu?

Ayo Membaca

25 Menit

Hari ini kamu akan membaca wacana informasi berjudul *Manfaat Pola Hidup Seimbang*.

Bacalah wacana ini dengan saksama!

Manfaat Pola Hidup Seimbang

Menjaga tubuh tetap sehat dan bugar sangat penting dilakukan setiap orang agar tidak mudah terserang penyakit. Hal itu bisa dicapai dengan menerapkan pola hidup seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Pada dasarnya, menerapkan pola hidup seimbang itu tidak sulit. Mulailah dari hal sederhana seperti tidur cukup dan minum banyak air putih. Selanjutnya, secara bertahap biasakan diri bijak memilih makanan sehat, biasakan hidup bersih, rutin berolahraga, dan aktif bergerak.

Mari kita bahas satu per satu.

Bijak memilih makanan sehat misalnya lebih memilih memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan dibandingkan makanan manis seperti cokelat, permen, dan minuman bersoda; mengganti makanan pokok seperti nasi dengan kentang, ubi, atau jagung; dan lebih memilih makanan yang direbus, dikukus, atau ditumis, dibandingkan dengan makanan yang digoreng.

Hidup bersih misalnya rajin mencuci tangan dengan sabun, mandi dua kali sehari, tidak buang air sembarangan, dan selalu memelihara kebersihan lingkungan sekitar.

Rutin berolahraga dan selalu ***bergerak aktif*** dalam setiap kesempatan, bermanfaat untuk menjaga sistem imun atau kekebalan tubuh. Kita juga akan terpacu untuk lebih produktif. Tak perlu olahraga terlalu berat atau menggunakan peralatan modern. Olahraga ringan asal teratur bisa menjadi jalan keluar untuk tetap bergerak meski di rumah saja. Misalnya melakukan latihan lompat tali (*skipping*), *sit up*, dan *push up*. Sekadar naik turun tangga atau lari di tempat juga sudah cukup baik.

Jika hal-hal tersebut sudah kita lakukan, niscaya kualitas hidup kita akan meningkat. Berat badan kita akan terjaga. Tubuh kita akan terasa lebih bugar. Hari-hari kita pun akan dijalani dengan penuh keceriaan.

Sumber: www.p2ptmkemenkesRI

Setelah kamu membaca wacana "Manfaat Pola Hidup Seimbang", jawablah pertanyaan di bawah ini!

Tuliskan jawabannya pada buku kerjamu, ya.

1. Apa yang dimaksud dengan pola hidup seimbang?
2. Sebutkan tiga manfaat pola hidup seimbang?
3. Siapa saja yang harus menjalankan pola hidup seimbang?
4. Apa yang dimaksud dengan bijak memilih makanan sehat?

Ayo Menulis

35 Menit

Kamu sudah paham pesan yang ingin disampaikan wacana informasi "Manfaat Pola Hidup Seimbang." Sekarang kamu akan belajar mengubah wacana tersebut menjadi teks imbauan atau ajakan untuk menjalankan pola hidup seimbang.

Teks Imbauan terdiri atas kumpulan kalimat ajakan. Kalimat tersebut bertujuan untuk meyakinkan, membujuk, atau mengajak seseorang untuk mengikuti atau melakukan sesuatu seperti yang diinginkan penulis atau pembicara.

Contoh kalimat imbauan/ajakan:

1. Penggunaan kata kerja + akhiran -lah: Minumlah air putih yang cukup!
2. Penggunaan kata "ayo" atau "mari": Ayo ikuti senam pagi setiap hari agar tubuh menjadi bugar dan sehat!
3. Penggunaan kata jangan: Jangan buang sampah sembarangan!

Langkah-langkah Menyusun Teks Imbauan.

Tentukan ide pokok wacana

↓

Tentukan perilaku yang harus dilakukan/dihindari

↓

Susun kalimat imbauan

↓

Kembangkan kalimat-kalimat itu menjadi sebuah paragraf pendek

Lengkapilah tabel di bawah ini untuk memudahkanmu membuat teks imbauan.
Kerjakan pada buku kerjamu, ya.

Ide pokok wacana.	
Perilaku yang harus dilakukan/dihindari.	1. 2. 3.
Kalimat larangan/ajakan.	1. 2. 3.
Pengembangan kalimat menjadi paragraf.	

Ceritakan kepada Keluargamu

Kamu sudah membuat teks imbauan berdasarkan wacana "Manfaat Pola Hidup Seimbang."
Ayo ceritakan kembali isi teks imbauan tersebut kepada keluargamu.
Jelaskan pada mereka apa amanat atau pesan dari teks imbauan tersebut!
Jangan lupa minta orang tua/wali atau anggota keluargamu yang lain untuk membubuhkan tanda tangan pada buku kerjamu, ya.

Kata Baruku

Berikut ini adalah kosakata baru yang dapat kamu temukan pada wacana informasi "Manfaat Pola Hidup Seimbang."

Kosakata	Pengertian KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)
Produktif	Bersifat atau mampu menghasilkan (dalam jumlah besar).
Konsumsi	Pemakaian barang hasil produksi (bahan pakaian, makanan, dan sebagainya).
Sistem	Perangkat unsur yang secara teratur saling berkaitan sehingga membentuk suatu totalitas.
Imun	Kebal terhadap suatu penyakit.
Modern	Terbaru; mutakhir.
Kualitas	1. Tingkat baik buruknya sesuatu; kadar. 2. Derajat atau taraf (kepandaian, kecakapan, dan sebagainya); mutu.
Niscaya	Tentu; pasti; tidak boleh tidak.

Ayo Berlatih

25 Menit

Ayo kita berlatih melengkapi kalimat di bawah ini dengan kosakata yang telah kamu pelajari!
Tulis jawabannya pada buku kerjamu, ya.

1.	Pelaku kegiatan _____ disebut konsumen.	niscaya
2.	Jantung adalah organ tubuh yang termasuk ke dalam_____ peredaran darah.	konsumsi
3.	Meskipun harus di rumah saja, kita harus tetap _____ menghasilkan karya.	sistem
4.	Cegah virus corona dengan memperkuat sistem _____ tubuh.	modern
5.	Di daerahku, selain ada pasar tradisional, ada pula pasar _____.	Kualitas
6.	_____kesehatan seseorang dipengaruhi oleh gaya hidup sehari-hari.	produktif
7.	Jika kamu memintanya dengan sopan,_____ ia akan datang.	imun

Jurnal Bacaanku

Jangan lupa mencatat judul cerita pendek yang kamu baca hari ini pada jurnal membaca yang akan kamu temukan di lampiran. Temukan lembar Jurnal Membaca Mingguan di halaman (109)

Refleksiku

10 Menit

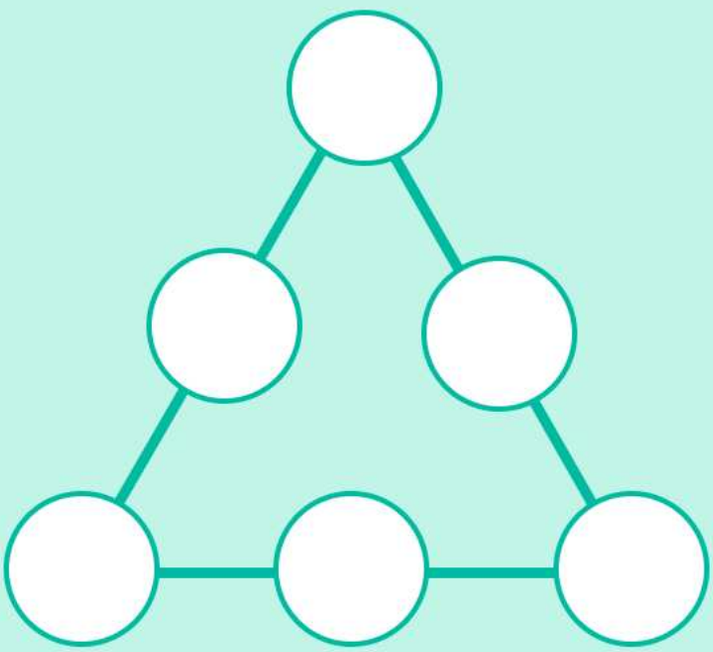
Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar literasi, beri tanda centang (✓) pada kotak di lembar refleksi yang telah disediakan.

Ayo Membandingkan

10 Menit

Lingkaran Ajaib

Isikan bilangan-bilangan 1, 2, 3, 4, 5, dan 6 ke dalam lingkaran yang tepat sehingga jumlah tiga bilangan dalam setiap garis lurus adalah 11.



Ayo Menyimak

25 Menit

GEJALA COVID-19

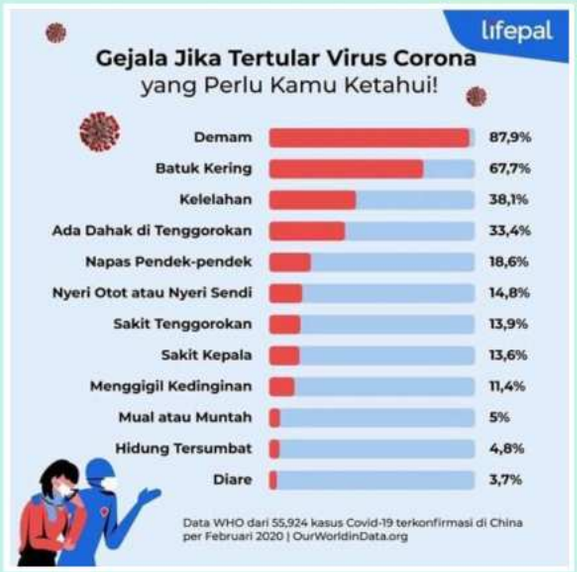
Pada tahun 2020, dunia menghadapi pandemi penyakit menular yang bernama Covid-19. Penyakit ini menyerang sistem pernapasan dengan gejala respons yang berbeda-beda pada penderita. Sebagian besar orang yang terpapar virus ini akan mengalami gejala ringan hingga sedang, dan akan pulih tanpa perlu dirawat di rumah sakit. WHO mendata berbagai gejala ini dari studi terhadap 55.924 kasus terkonfirmasi positif Covid-19 di Tiongkok pada bulan Februari 2020. Gejala umum yang muncul pada penderita penyakit menular ini disajikan dalam pecahan informasi berikut.

Gambar 1

Kamu perlu hati-hati dalam membuat kesimpulan dari informasi di atas. Manakah di antara mean, median, atau modus yang sebenarnya hendak diinformasikan oleh nilai persentase yang ditunjukkan masing-masing gejala?

Jika kamu mencari rata-rata nilai persentase pada semua gejala, informasi apa yang bisa kamu peroleh? Tentu kurang bermakna, bukan?

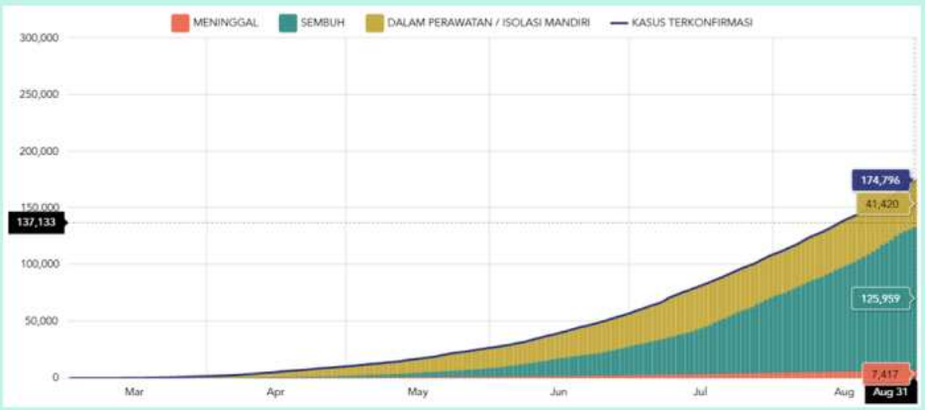
Nah, bagaimana jika kamu urutkan nilai persentase ini dari yang terbesar ke yang terkecil? Amati gambar berikut.



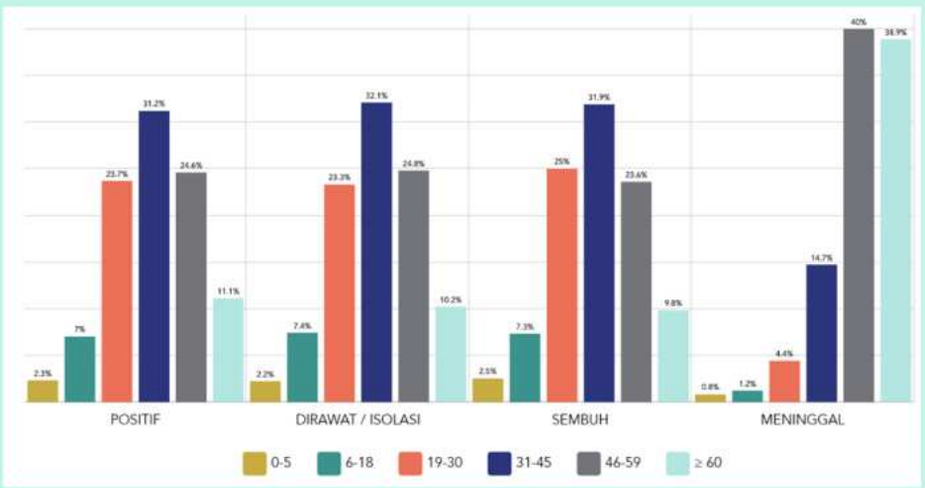
Gambar 2

Dengan menyusun ulang pecahan informasi gejala pada Gambar 1 menjadi diagram seperti yang ditunjukkan Gambar 2, tentu kamu lebih mudah membaca informasi tentang gejala Covid-19, bukan? Diagram ini ingin menunjukkan bahwa gejala Covid-19 yang paling sering muncul adalah demam, yang kemudian diikuti batuk kering, kelelahan, hingga terakhir yang paling jarang muncul adalah diare.

Sekarang, perhatikan informasi tentang jumlah kasus positif Covid-19 harian di Indonesia. Diagram pada Gambar 3a menunjukkan jumlah total kasus harian hingga 31 Agustus 2020, sedangkan Gambar 3b menunjukkan persentase pada masing-masing jenis kasus spesifik yang ditinjau dari usia.



Gambar 3a



Gambar 3b

(sumber: https://covid19.go.id/peta-sebaran)

Coba pikirkan apakah kesimpulan-kesimpulan berikut benar?

Kesimpulan 1

Tingkat kesembuhan terendah diduduki para lansia.

Benar. Hanya 9,8% dari kasus positif usia 60 tahun ke atas yang sembuh dari Covid-19. Menurut sumber, angka ini kecil karena adanya penyakit penyerta pada lansia seperti penyakit diabetes melitus (DM), hipertensi, komplikasi DM dan hipertensi serta penyakit jantung.

Kesimpulan 2

Hingga tanggal 31 Agustus 2020, kasus positif Covid-19 tertinggi ada pada usia dewasa (31-45 tahun) sebanyak sekitar 54.537 orang.

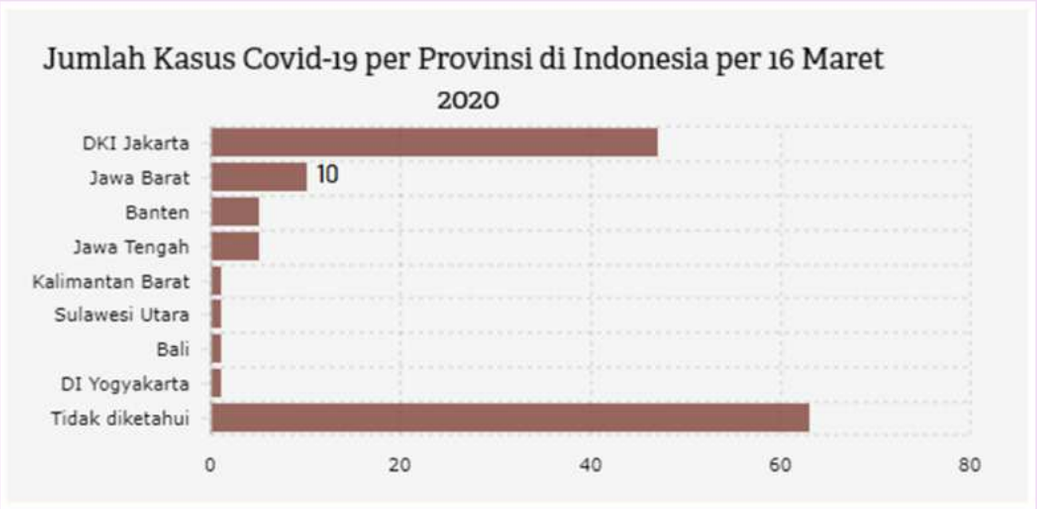
Benar. Dari Gambar 3b diketahui kasus positif usia 31-45 tahun sebanyak 31,2%, sedangkan pada Gambar 3a diketahui terdapat 174.796 kasus positif Covid-19. Dengan demikian, hingga 31 Agustus 2020, banyak kasus positif pada rentang usia ini adalah sekitar
31,2% x 174.796 atau 54.537 orang.

Kesimpulan 3

Walaupun kasus positif terbanyak ada pada rentang usia 31-45 tahun, kasus sembuh juga berasal dari kelompok usia ini.

Benar. Gambar 3b menunjukkan kasus tertinggi ada pada kelompok usia 31-45 tahun yaitu 31,2% dan kasus sembuh tertinggi juga pada kelompok ini, yaitu 31.9%.

AWAL KASUS COVID-19 DI INDONESIA



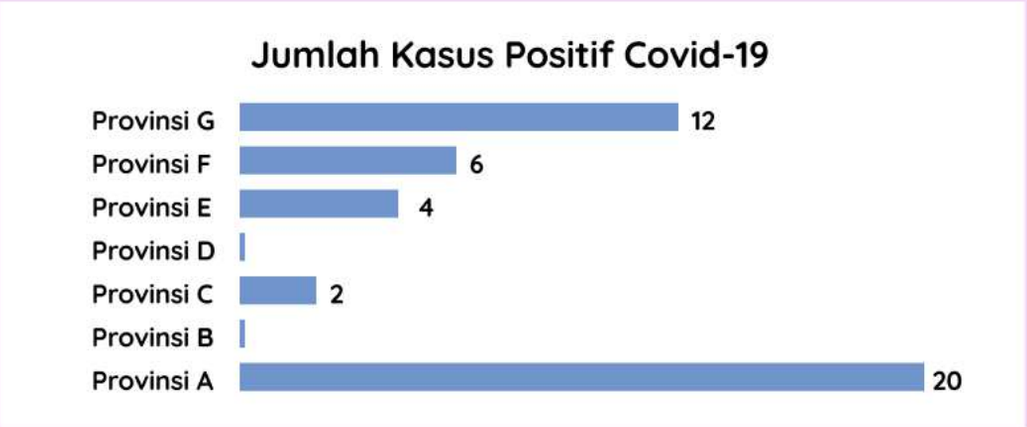
Gambar 4

Sumber: katadata.co.id

Pada 2 Maret 2020, untuk pertama kalinya pemerintah mengumumkan dua kasus pasien positif Covid-19 di Indonesia. Sejak itu, kasus positif masih terus bertambah.

1. Diagram pada Gambar 4 menunjukkan jumlah kasus positif di beberapa provinsi hingga 16 Maret 2020. Namun, diagram ini tidak dilengkapi dengan bilangan yang menunjukkan banyak kasus pada masing-masing provinsi, kecuali provinsi Jawa Barat. Lengkapi diagram tersebut dengan menggambar ulang dan membubuhkan bilangan yang tepat untuk masing-masing provinsi.
2. Rata-rata (mean) kasus per provinsi dari diagram Gambar 4 adalah....
3. Median data kasus positif dari diagram Gambar 4 adalah....

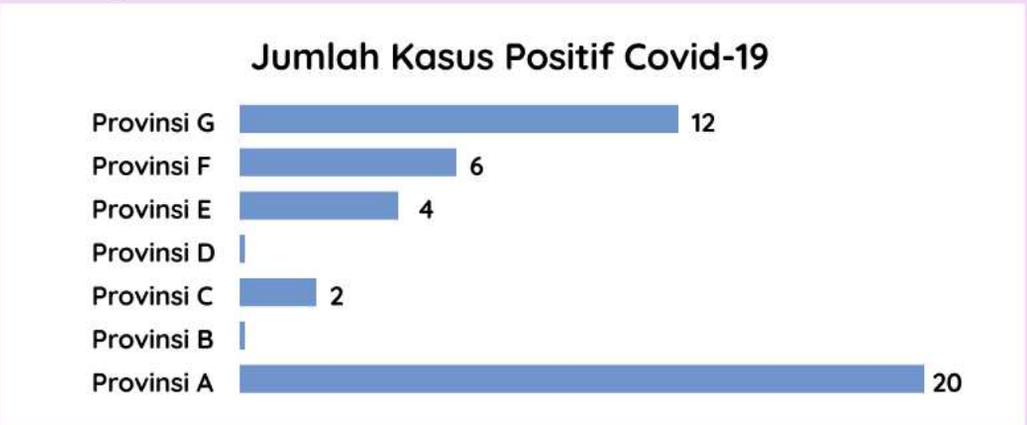
4. Perhatikan gambar berikut.



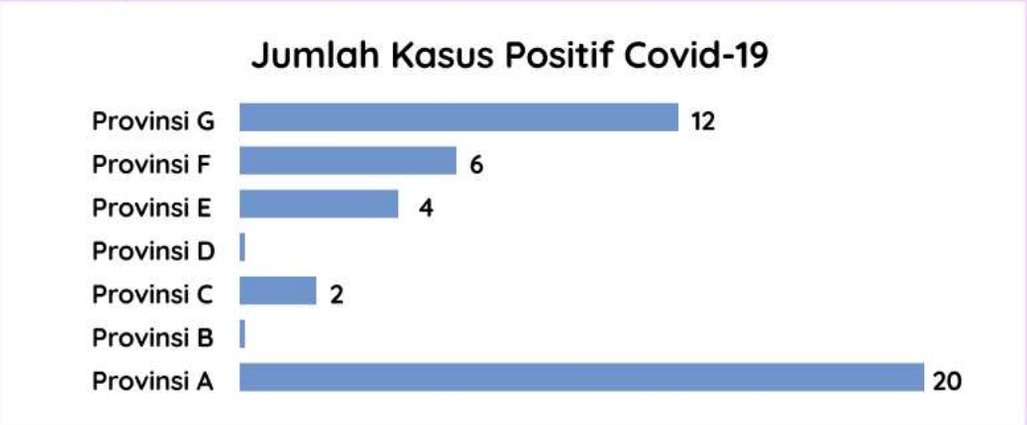
Andi mengetahui bahwa rata-rata kasus per provinsi pada diagram di atas adalah 8 kasus, tetapi informasi tentang banyak kasus di provinsi B dan D hilang.

Tuliskan tiga kemungkinan yang memenuhi informasi tersebut dengan cara menggambarkan batang pada provinsi B dan D di masing-masing diagram di bawah ini.

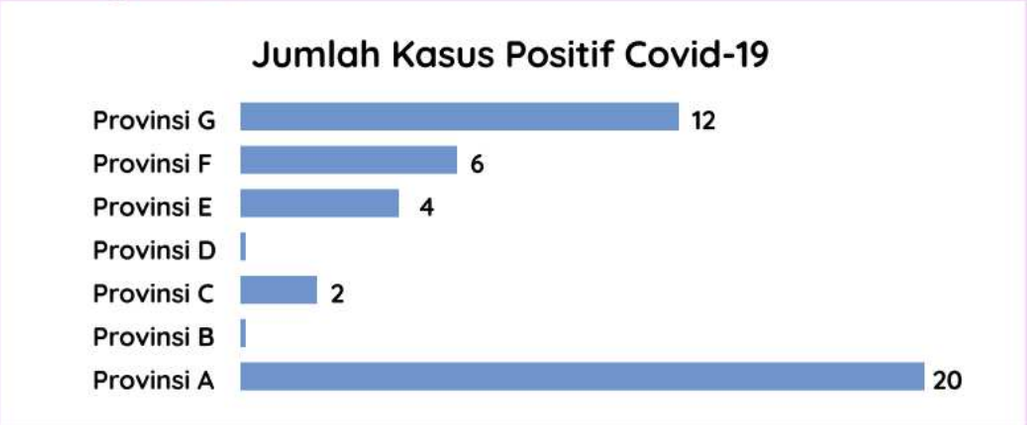
Kemungkinan 1



Kemungkinan 2



Kemungkinan 3



5. Perhatikan gambar berikut.

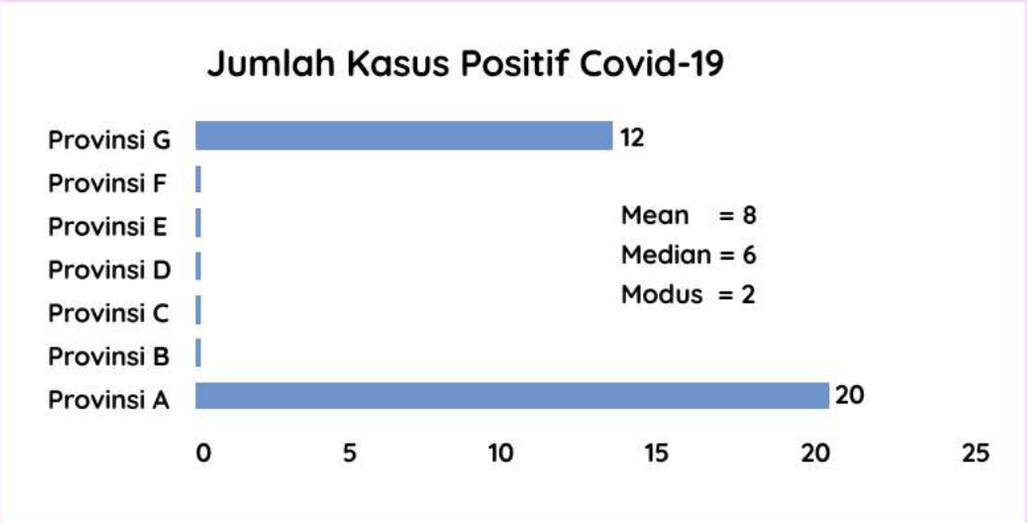


Diagram di atas menunjukkan kasus positif pada tujuh provinsi. Provinsi A dan G sudah diberi keterangan banyak kasus. Lengkapi data lain dengan menggambar ulang diagram batang tersebut dan menggambar batang dengan nilai yang sesuai sehingga memenuhi kondisi bahwa mean, median, dan modus data tersebut berturut-turut adalah 8, 6, dan 2.

Ayo Berlatih

25 Menit

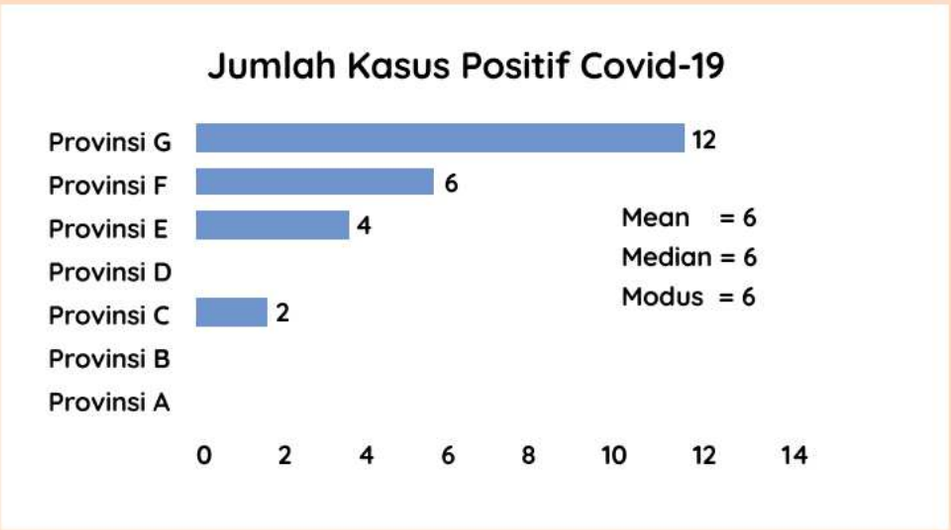
Kerjakan semua soal di bawah ini dengan menuliskan jawaban yang sesuai di lembar kerjamu

1. **Perhatikan gambar diagram berikut.**

Untuk menggambarkan banyak kasus per wilayah di provinsi DKI Jakarta tersebut, manakah nilai statistik yang paling cocok? (pilih salah satu)

A. Mean
B. Median
C. Modus

2. Lengkapi diagram batang di bawah ini berdasarkan informasi yang diketahui berikut.



Refleksiku

10 Menit

Temukan lembar refleksi di halaman ...
Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, beri tanda centang (✓) pada kotak di lembar refleksi yang telah disediakan.

Pesan Pagi

10 Menit

Selamat pagi, siswa kelas 6!
Semoga kabarmu baik hari ini.
Jangan lupa siapkan buku kerja dan alat tulismu.

Kita berdoa dulu sebelum mulai agar aktivitas belajar ini berguna bagi kita.

Kamu bisa mulai dengan menjawab pertanyaan ini.
Tulislah jawabannya pada buku kerjamu, ya.

1. Apakah kamu memiliki peralatan olahraga atau permainan di rumahmu?
2. Peralatan apakah itu?
3. Peralatan olahraga atau permainan apa yang paling sering kamu gunakan?

Ayo Menulis

25 Menit

Hari ini kamu akan mencoba merencanakan membuat brosur mengenai cara hidup seimbang. Brosur itu akan kamu kerjakan pada kegiatan proyek mingguan pada hari ke-6.
Bacalah kembali wacana informasi "Manfaat Pola Hidup Seimbang" yang ada pada kegiatan Ayo Membaca di hari ke-4. Pahami gagasan penting yang ada dalam wacana tersebut.

Brosur adalah media yang memuat informasi atau penjelasan suatu produk, jasa, layanan, fasilitas umum, atau profil sekolah.

Ciri-ciri brosur:

1. **Umumnya berbentuk selembar kertas ukuran A4/folio, yang berisi barisan kalimat dan ditambah sedikit gambar pendukung.**
2. **Umumnya dicetak di kedua sisi halaman dan dilipat dengan pola lipatan tertentu hingga membentuk bagian yang terpisah.**
3. **Memiliki tujuan tertentu misalnya mengedukasi, menginformasikan, mengajak, atau memengaruhi.**
4. **Biasanya ditulis dalam bahasa ringkas agar mudah dipahami dalam waktu singkat.**

Amati contoh brosur informasi kesehatan di bawah ini!

GIZI DI PERIODE EMAS (1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN)

Gizi itu apa ?

Gizi adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan.

Yuk Kenali Periode Emas anak (1000 Hari Pertama Kehidupan)

1000 Hari Pertama Kehidupan dihitung dari saat masih di kandungan sampai berusia 2 tahun, yaitu selama 270 hari di kandungan ibu, sampai berusia 730 hari atau 2 tahun..

Mengapa 1000 Hari Pertama Kehidupan disebut Periode Emas ?

Karena pada periode ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat , yang mendukung seluruh proses pertumbuhan anak dengan sempurna.

Sehingga sering diistilahkan sebagai periode emas sekaligus periode kritis. Periode emas harus didukung dengan asupan gizi yang baik. Karena kurang gizi pada masa ini akan menjadi periode kritis yang akan mengganggu tumbuh kembang, baik pada saat ini maupun masa selanjutnya.

Pentingnya Pemenuhan gizi di masa ini.

Karena kurang gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan tidak bisa diperbaiki dimasa kehidupan selanjutnya.

Meski gangguan pertumbuhan fisik anak masih dapat diperbaiki di kemudian hari dengan peningkatan asupan gizi yang baik, namun tidak dengan perkembangan kecerdasannya.

Apa dampaknya jika pada masa ini bayi tidak mendapatkan cukup gizi yang dibutuhkan ?

1. Anak menjadi lemah dan mudah sakit.

2. Pertumbuhan jasmani dan perkembangan kemampuan anak terhambat, dan anak menjadi pendek (stunting).

3. Pertumbuhan otak terhambat, anak tidak cerdas, akan sulit mengikuti pelajaran saat bersekolah nantinya.

Setelah kamu memahami apa yang dimaksud dengan brosur, mulailah menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan, beserta langkah-langkah pembuatannya. Kamu bisa membuat brosur ini secara manual (dikerjakan dengan tangan) maupun menggunakan komputer.
Pilihanmu akan menentukan alat dan bahan apa saja yang harus disiapkan.

Rencanakan kegiatan membuat brosur ini bersama keluargamu, ya.
Salin dan lengkapi tabel rancangan kegiatan membuat brosur di bawah ini pada buku kerjamu!

Brosur Cara Hidup Selimbang	
Rencana pengerjaan.	Manual/komputer. (pilih salah satu)
Alat dan bahan.	1. 2. 3. Dst.
Langkah Pembuatan	
Poin-poin penting yang akan disampaikan.	
Tata letak poin penting pada brosur.	
Gambar-gambar yang akan dicantumkan.	
Warna yang digunakan.	

Ayo Membaca

Membaca Mandiri: 60 Menit

Guru telah memilihkan sebuah buku untuk kamu baca.
Ayo kita baca ceritanya.

Kamu juga bisa membaca buku ini dengan membuka tautan

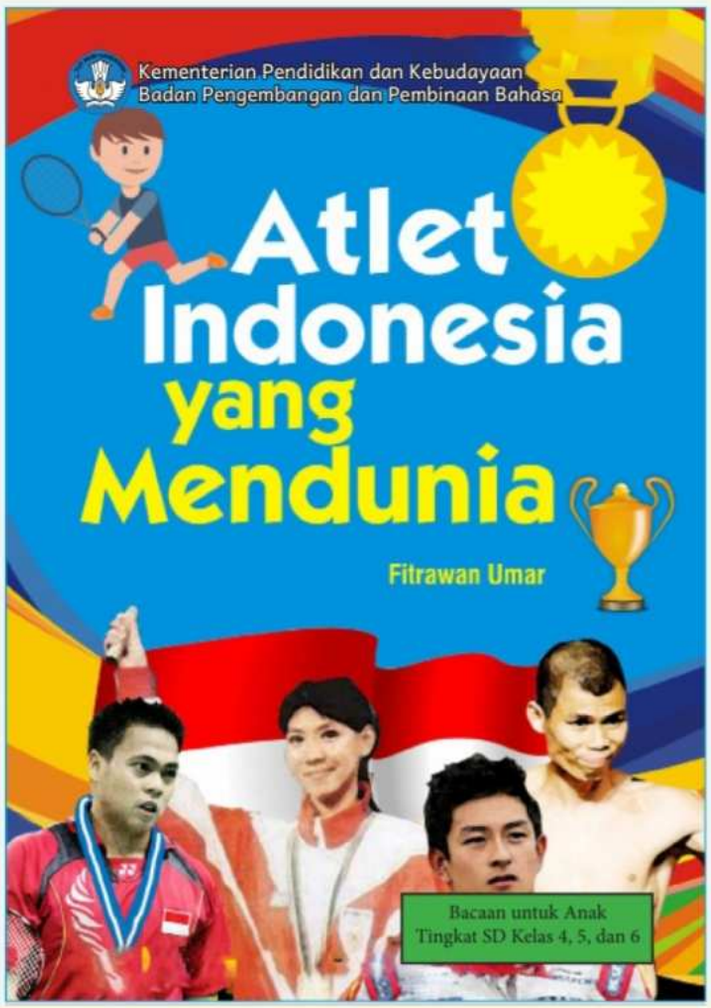
Pindai QR berikut

- Arahkan kamera perangkat pada gambar disamping kiri
- Pastikan kamera fokus dan muncul instruksi membuka tautan
- Klik tautan tersebut dan buku dapat dibuka pada perangkat

Atau dapat melalui http://bit.ly/atletindonesia

Sumber video

YouTube



ATLET INDONESIA YANG MENDUNIA
Penulis : Fitrawan Umar
Penyunting : Hidayat Widiyanto
Ilustrator : Rulita Sani Hoerunisa
Penata Letak: Rulita Sani Hoerunisa

Diterbitkan pada tahun 2018 oleh
Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
Jalan Daksinapati Barat IV Rawamangun
Jakarta Timur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dilarang diperbanyak dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit, kecuali dalam hal pengutipan untuk keperluan penulisan artikel atau karangan ilmiah.

PB
796.345
UMA
a

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Umar, Fitrawan
Atlet Indonesia yang Mendunia/Fitrawan Umar; Penyunting: Hidayat Widiyanto; Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2017
vi; 60 hlm.; 21 cm.

ISBN: 978-602-437-207-1

BULU TANGKIS-INDONESIA

ADE RAI

Siapa manusia paling berotot di Indonesia? Jawabannya adalah Ade Rai. Ia merupakan binaragawan terbaik Indonesia sampai saat ini.

Ade Rai tidak hanya dikenal di Indonesia, tetapi juga di negara-negara lain. Ade Rai pernah memenangi kejuaraan dunia binaragawan, yakni Musclemania World pada tahun 1996.

Ade Rai lahir di Jakarta pada 6 Mei 1970. Ia seorang keturunan Bali. Jika dilihat badannya yang sangat kekar dan berotot, tidak ada yang menyangka bahwa dulunya Ade Rai adalah anak yang kurus. Sewaktu umurnya sepuluh tahun, ia hanya memiliki berat badan 25 kg, sama beratnya dengan anak umur enam tahun. Waktu remaja, beratnya hanya 55 kg. Ia sering tidak percaya diri dalam bergaul karena memiliki badan yang tinggi kurus.

Akan tetapi, Ade Rai bertekad untuk membuat badannya menjadi atletis. Ia akhirnya rajin berolahraga dan menjaga gizi makanannya. Dulu ia senang berlatih bulu tangkis. Lama-kelamaan ia fokus di olahraga binaraga sambil tetap kuliah di Universitas Indonesia.

1

Alhasil, Ade Rai berhasil menjadi juara internasional tingkat Asia di ajang Mr. Asia pada tahun 1995. Setelah itu berbagai prestasi Ade Rai kumpulkan. Ia torehkan prestasi dan nama Indonesia menjadi lebih terkenal di seluruh dunia. Ade Rai berhasil menjadi juara pertama di Musclemania World pada tahun 1996. Ia juga menjadi pemenang Overall Winner di ajang Superbody World Profesional pada tahun 2000, dan banyak lagi prestasi bergengsi yang ia peroleh.

Ade Rai berhasil berubah dari laki-laki yang kurus menjadi laki-laki yang punya badan kekar dan berotot. Hal itu karena ia rajin berolahraga dan selalu memperhatikan gizi makanannya. Ia hanya mengonsumsi makanan yang menyehatkan.

2

1

ALAN BUDIKUSUMA

Di Olimpiade Barcelona, Spanyol tahun 1992 Indonesia berhasil meraih dua medali emas di cabang bulu tangkis. Salah satunya dipersembahkan oleh Alan Budikusuma sebagai juara untuk kategori tunggal putra.

5

Pada saat itu negara-negara lain benar-benar iri kepada Indonesia. Lagu Indonesia Raya berkumandang dua kali di ajang olahraga paling bergengsi di dunia itu. Hanya negara yang mendapat medali emaslah yang lagu kebangsaannya dinyanyikan.

Alan Budikusuma lahir di Surabaya, Jawa Timur pada 29 Maret 1968. Prestasinya di bidang bulu tangkis sangat membanggakan Indonesia. Ia menjuarai banyak pertandingan internasional, seperti Dutch Open 1989, Thailand Open 1989 dan 1991, China Open 1991, German Open 1992, Invitasi Piala Dunia 1993, Indonesia Open 1993, Malaysia Open 1995, dan Olimpiade 1992.

Alan Budikusuma sudah berlatih bermain bulu tangkis saat berusia tujuh tahun. Ia masuk klub bulu tangkis bernama Rajawali di Surabaya saat berumur delapan tahun. Karena rajin berlatih, akhirnya ia dianggap pemain bulu tangkis hebat pada usia yang masih muda. Ia kemudian dipanggil klub bulu tangkis

3

terkenal PB Djarum dan bergabung di dalamnya. Setelah itu ia terpilih untuk mewakili Indonesia di berbagai pertandingan bulu tangkis tingkat internasional.

Ia adalah orang yang pantang menyerah. Ia tidak patah semangat meskipun banyak orang mencibirnya dan meragukan kemampuannya. Ia giat berlatih dan selalu termotivasi untuk membuktikan dirinya adalah pemain bulu tangkis yang hebat.

Alan Budikusuma adalah orang yang selalu belajar dari kekalahan. Bila kalah bertanding, ia tidak menganggapnya sebagai akhir perjuangan. Kegagalan bagi Alan Budikusuma adalah pelajaran untuk bisa meraih kemenangan pada masa yang akan datang. Jika mengalami kekalahan, Alan Budikusuma akan semakin terpacu untuk berlatih. Semakin diejek, ia semakin bersemangat untuk berjuang dan memenangi pertandingan berikutnya.

Banyak orang gampang menyerah saat diejek. Kalau seperti itu, tidak akan mungkin seseorang bisa meraih prestasi secara maksimal. Kita harus bisa

4

menutup telinga atas ejekan orang lain. Apa pun yang dikatakan orang, kita harus tetap melangkah. Kita harus tetap belajar dan berjuang. Buktikan kalau kita bisa. Begitu prinsip Alan Budikusuma hingga namanya sangat terkenal di dunia bulu tangkis.

Setelah berhenti menjadi pemain bulu tangkis, Alan Budikusuma tetap berjuang untuk Indonesia. Ia mendirikan usaha raket dan membuat gedung bulu tangkis untuk mendidik anak-anak muda menjadi seorang juara.

Alan Budikusuma adalah suami Susi Susanti. Mereka menikah setelah sama-sama mendapat medali emas untuk Indonesia di Olimpiade Barcelona, Spanyol.

5

Setelah membaca cerita “Atlet Indonesia yang Mendunia”, salin dan lengkapilah tabel berikut ini pada buku kerjamu!

Judul buku	
Nama penulis	
Nama ilustrator	
Tanggapanmu terhadap isi buku	

Jurnal Bacaanku

Jangan lupa mencatat judul buku yang kamu baca hari ini pada jurnal membaca yang akan kamu temukan di lampiran. Temukan lembar Jurnal Membaca Mingguan di halaman (109)

Besok kamu akan membuat proyek mingguan membuat brosur tentang tata cara hidup seimbang.
Siapkanlah semua alat dan bahan dari sekarang. Kamu bisa meminta bantuan orang tua/wali atau anggota keluarga yang lain.
Semangat!

Kegiatan Literasi

Kegiatan 3 35 Menit

Refleksiku

10 Menit

Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar literasi, beri tanda centang (✓) pada kotak di lembar refleksi yang telah disediakan.

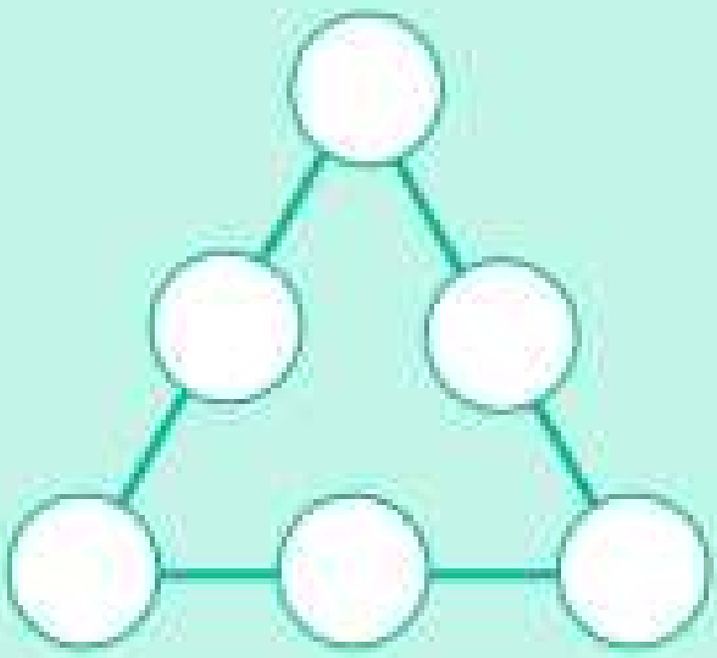
Kegiatan 1 35 Menit

Ayo Membandingkan

10 Menit

Lingkaran Ajaib

Isikan bilangan-bilangan 1, 2, 3, 4, 5, dan 6 ke dalam lingkaran yang tepat sehingga jumlah tiga bilangan dalam setiap garis lurus adalah 12.



Ayo Menyimak

25 Menit

PENTINGNYA SERAT BAGI TUBUH

Apa itu serat? Serat adalah kandungan dalam makanan dari tumbuhan yang diperlukan tubuh manusia. Sederhananya, serat adalah karbohidrat kompleks yang tidak dapat dicerna tubuh. Beberapa manfaat serat adalah untuk mengurangi risiko sembelit, menurunkan kolesterol, memelihara kesehatan anus, dan tentu saja menjaga berat badan ideal

Menurut rekomendasi Badan Kesehatan Dunia (WHO), seseorang perlu 25-30 gram serat per hari untuk mendapatkan kesehatan yang optimal. Namun, mengonsumsinya lebih dari 70 gram sehari dapat menyebabkan efek samping yang tidak nyaman, dan beberapa orang mungkin mengalami ini setelah hanya mengonsumsi 40 gram.

Kegiatan Numerasi

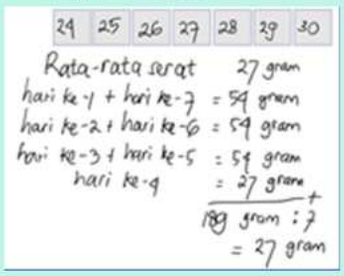
Setelah membaca bacaan di atas, Ambar berencana mengatur pola makan dengan memperbanyak konsumsi serat. Ia akan menerapkan pola makan ini di tujuh hari pertama percobaannya. Sebagai permulaan, ia menargetkan untuk mengonsumsi serat minimal 24 gram dengan rata-rata 27 gram per hari. Untuk menjalankan rencana ini, ia berdiskusi dengan adiknya, Udin.

Udin, bisakah kamu membantu Kakak mendaftar jumlah serat yang perlu Kakak konsumsi setiap hari selama tujuh hari ke depan?

Oh iya, Kak. Kakak kan ingin mengonsumsi minimal 24 gram serat dan rata-rata 27 gram per hari, ya? Nah, saya sarankan Kakak memilih makanan yang jumlah kandungan seratnya dari hari ke-1 sampai hari ke-7 berturut-turut adalah 24 g, 25 g, 26 g, 27 g, 28 g, 29 g, dan 30 g.

Wah, menarik. Berarti Kakak sebaiknya meningkatkan satu gram setiap harinya, ya? Kamu kok yakin ini rata-ratanya 27 g?

Oh, gampang, Kak. Jadi begini. Lihat hitungan saya.



Hmm... benar juga, ya. Jadi, ini kamu pasangkan setiap dua hari, ya? Menariknya jumlah setiap pasang sama, yaitu 54 g.

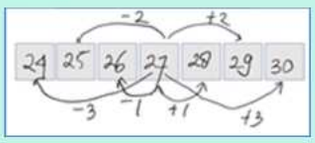
Betul, Kak. Saya punya cara lain lagi lho, Kak. Mau tahu, tidak?

Wah, tentu saja Kakak ingin tahu. Bagaimana cara lainnya, Din?

Idenya mirip, yaitu dengan memasangkan tiap dua nilai. Karena kita tahu rata-rata yang diinginkan adalah 27, maka nilai yang lain perlu kita buat seimbang. Artinya, jika ada yang dikurangi satu, misalkan, maka yang lain ditambah satu.

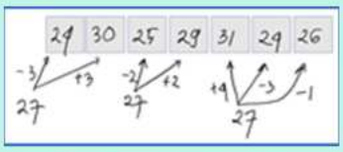
Hmm... terdengar keren. Coba kamu praktikkan deh. Bagaimana hasilnya?

Oke. Lihat ini ya, Kak



Keren! Oke, Udin, sekarang Kakak punya tantangan untukmu. Bagaimana jika Kakak tetap menginginkan rata-rata serat yang Kakak makan 27 g, tetapi tidak ada satu pun hari di antara tujuh hari itu yang jumlah seratnya 27 g. Bisakah kamu menyusun berapa jumlah kalori untuk masing-masing hari?

Wah, ini sepertinya susah, Kak. Baiklah, Udin akan coba, ya.



Coba, Kak. Kira kira Kakak bisa menebak cara yang Udin gunakan, tidak?

Sebentar. Hmm... Kakak tahu sekarang. Sepertinya mirip dengan caramu sebelumnya. Kamu membuat tiap pasang seimbang menuju nilai 27, ya? Yang menarik adalah kamu membuat nilai 31 dari 27 dengan menambahkannya dengan 4, namun karena masih ada dua hari yang belum terisi, kamu menguranginya dengan 3 untuk hari ke-6, dan menguranginya dengan 1 untuk hari ke-7."

Wah, Kakak hebat. Ternyata mampu membaca pikiran saya, hehe....

Untuk menyusun nilai masing-masing datum sedemikian rupa hingga rata-ratanya sesuai dengan yang diketahui, kamu dapat menggunakan dua cara, yaitu 1) dengan memasangkan tiap dua nilai datum sehingga jumlahnya sama dengan pasangan nilai yang lain, atau 2) memasangkan minimal dua nilai datum dengan cara menambah dan mengurangi masing-masing datum dengan bilangan yang sama sehingga hasilnya adalah nilai rata-rata yang diinginkan.

Sebenarnya masih ada satu cara lagi. Apakah itu? Ya, benar. Kamu bisa menuliskan nilai yang sama dengan nilai rata-rata yang diinginkan pada semua datum. Contoh,

27	27	27	27	27	27	27

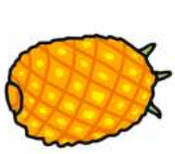
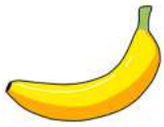
Tentu saja rata-rata dari sekelompok data di atas juga sama dengan 27, kan?

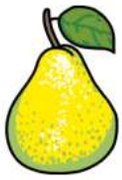
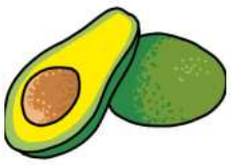
Kegiatan 2 35 Menit

MEMENUHI KEBUTUHAN SERAT HARIAN

Untuk memenuhi kebutuhan serat harian sesuai dengan rekomendasi dari WHO, Ambar berencana mengonsumsi lebih banyak buah dalam sehari.

Tabel Kandungan Serat Tiap 100 gram

 Nanas	Pepaya	Jambu Biji	 Pisang
1,4 gram	1,3 gram	7,3 gram	2,6 gram

Belimbing	Apel	 Pir	 Alpukat
0,9 gram	4,4 gram	3,1 gram	6,7 gram

Sumber bacaan: https://tirto.id/deRW

Ambar menginginkan asupan serat yang ia konsumsi dari buah pada gambar di atas sebesar 22-27 gram per hari. Ia ingin menyusun tabel yang terdiri atas jenis buah yang dikonsumsi, berat satu buah, dan jumlah serat yang perlu dikonsumsi sehingga memenuhi sasaran jumlah serat yang ia tuju. Berikut salah satu contoh tabel yang dimaksud.

Nama Buah	Serat per 100 gram (gram)	Berat Per Buah (gram)	Banyak Buah	Banyak Serat (gram)
Nanas	1,4	600	1	1,4 x 6 x 1 = 8,4
Pir	3,1	400	1	3,1 x 4 x 1 = 12,4
Belimbing	0,9	400	1	0,9 x 4 x 1 = 3,6
Jumlah				24,4

Susunlah dua tabel kemungkinan lain dengan isian yang berbeda dengan tabel di atas sehingga dapat menjadi panduan bagi Ambar untuk memenuhi kebutuhan serat yang ia inginkan. Untuk mengetahui berat per buah, kamu bisa menanykan kepada ibu atau anggota keluargamu yang lain.

Tabel 1

Nama Buah	Serat per 100 gram (gram)	Berat Per Buah (gram)	Banyak Buah	Banyak Serat (gram)
...	...	...	...	...
...	...	...	...	...
...	...	...	...	...
Jumlah				...

Tabel 2

Nama Buah	Serat per 100 gram (gram)	Berat Per Buah (gram)	Banyak Buah	Banyak Serat (gram)
...	...	...	...	...
...	...	...	...	...
...	...	...	...	...
Jumlah				...

Keterangan: jenis buah tidak harus tiga, boleh kurang, boleh lebih.

Kegiatan 3 35 Menit

Ayo Berlatih

25 Menit

Kerjakan semua soal di bawah ini dengan menuliskan jawaban yang sesuai di lembar kerjamu

1. Selama sepuluh hari ke depan Andi berencana mengon- sumsi serat buah rata-rata 20 gram per hari. Isi kotak- kotak di bawah ini dengan banyak gram serat yang harus Andi konsumsi setiap harinya. Syaratnya, *tidak boleh semua kotak* diisi dengan nilai 20 gram.

Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7	Hari 8	Hari 9	Hari 10

2. Selama sepuluh hari ke depan Andi berencana mengon- sumsi serat buah rata-rata 20 gram per hari. Isi kotak- kotak di bawah ini dengan banyak gram serat yang harus Andi konsumsi setiap harinya. Syaratnya, *tidak boleh ada* kotak yang diisi nilai 20 gram.

Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7	Hari 8	Hari 9	Hari 10

3. Tabel berikut menunjukkan rencana jenis buah, banyak buah, dan berat masing-masing buah yang akan dikonsumsi Andi dalam lima hari ke depan

Hari ke-	Nama buah	Berat per buah (gram)	Banyak Buah
1	Nanas	600	1
	Pir	400	1
2	Belimbing	400	1
	Pisang	200	5
3	Pepaya	1200	½
	Apel	300	1
4	Jambu biji	200	1
	Alpukat	400	1
5	Belimbing	400	5

Jika Andi ingin memperoleh asupan serat dari buah yang ia makan dengan rata-rata minimal 20 gram per hari, apakah rencana yang ia tulis pada tabel tersebut sesuai dengan yang ia inginkan? Jelaskan alasanmu dengan menyertakan perhitungan.

Refleksiku

10 Menit

Temukan lembar refleksi di halaman ...
Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, beri tanda centang (✓) pada kotak di lembar refleksi yang telah disediakan.

Kegiatan 1 · 55 Menit

Pesan Pagi

20 Menit

Selamat pagi, siswa kelas 6!
Jangan lupa siapkan buku kerja dan alat tulismu.

Kita berdoa dulu sebelum mulai agar aktivitas belajar ini berguna bagi kita.

Kamu bisa mulai dengan menjawab pertanyaan ini.
Tulislah jawabannya pada buku kerjamu, ya.

1. Hal sederhana apa yang telah kamu lakukan untuk mengajak keluargamu hidup aktif dan sehat?

2. Apa tanggapan keluargamu saat kamu mengajak untuk hidup aktif dan sehat?

Proyek Mingguan

180 Menit

Pembuatan Brosur Cara Hidup Seimbang

Sebelumnya, kamu telah mengisi tabel rancangan kegiatan yang akan memudahkanmu membuat brosur. Sekarang saatnya kamu membuat brosur!

Perhatikan kembali tabel rencana membuat brosur yang telah kamu lengkapi pada hari ke-5.
Gunakan alat dan bahan yang sudah dipersiapkan sebelumnya.
Mulailah dengan menulis pengembangan dari poin-poin penting yang telah kamu tentukan di buku kerjamu!

Pengembangan poin-poin penting yang akan disampaikan.

Hal-hal yang perlu dicermati saat membuat brosur:

1. Kalimat-kalimat yang digunakan sebaiknya singkat, tetapi tetap informatif dan mudah dipahami.
2. Judul jangan terlalu panjang.
3. Tata letak tulisan dan gambar diatur sedemikian rupa agar menarik perhatian.
4. Warna yang digunakan harus menarik.

Nah, agar brosurmu memiliki data yang lebih lengkap, tambahkan informasi mengenai rekomendasi aktivitas fisik yang sebaiknya dilakukan seseorang atau anggota keluargamu selama tujuh hari.
Contoh tabel untuk dicantumkan di dalam brosurmu dapat kamu lihat di bawah ini. Kamu dapat mencantumkan tabel rekomendasi aktivitas fisik ini pada bagian akhir brosur hasil karyamu.

Tabel Aktivitas Fisik

Aktivitas	Banyak langkah kaki						
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Berjalan kaki	...	...	...	...	...	...	...
Naik tangga	...	...	...	...	...	...	...

Aktivitas	Waktu yang diperlukan (dalam menit)						
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Berlari	...	...	...	...	...	...	...
Bersepeda	...	...	...	...	...	...	...

Hal-hal penting yang perlu kamu perhatikan saat mengisi tabel rekomendasi aktivitas fisik:

1. Sesuai rekomendasi WHO, pastikan jumlah langkah kaki yang kamu rekomendasikan dalam tabel itu minimal 10.000 langkah per hari yang kira-kira setara dengan 500 kalori terbakar.
2. Gunakan kembali ilustrasi di bawah ini sebagai panduan untuk membuat tabel rekomendasi aktivitas fisik.

Berjalan Kaki dan Naik Tangga	Berlari dan Bersepeda
2.000 langkah = 100 kalori terbakar Kalori naik tangga = 2 x Kalori jalan kaki 	Bersepeda 30 menit = 300 kalori terbakar Bersepeda 1 jam = 600 kalori Berlari 30 menit = 400 kalori Berlari 1 jam = 800 kalori

Kerjakan kegiatan hari ke-6 dengan penuh semangat, ya.
Kamu dapat mengerjakan brosur dengan menggunakan kertas pada buku kerjamu atau kertas yang telah disediakan pada lampiran.

Kegiatan Literasi

Jurnal Bacaanku

Tulislah judul buku, cerpen, dan wacana yang kamu baca minggu ini pada jurnal membaca mingguan yang akan kamu temukan pada lampiran.
Temukan lembar Jurnal Membaca Mingguan di halaman (109)

Kamu hanya menuliskan sebuah buku atau judul bab sebuah buku sekali saja. Berilah tanda centang (✓) pada kotak apa yang kamu rasakan setelah membaca buku tersebut. Ingatlah untuk menuliskan hari dan tanggalnya, ya.

Kegiatan Literasi

Kegiatan 3 35 Menit

Refleksiku

10 Menit

Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar, beri tanda centang (✓) pada kotak di lembar refleksi yang telah disediakan.

Buku/Lembar Kerja Siswa

Cara Menuliskan Jawaban pada Buku/Lembar Kerja

Petunjuk untuk Ayah dan Ibu atau anggota keluarga lain yang mendampingi

Mohon bantu siswa dalam melakukan aktivitas belajarnya dan pandu siswa ketika menulis jawaban pada buku kerja/buku tulis dengan pola seperti pada bagan berikut ini.

Petunjuk untuk siswa

Ketika menuliskan jawaban pada buku kerja/buku tulis, sesuaikan dengan kegiatan yang kamu lakukan dengan mengikuti pola lembar jawaban seperti bagan berikut ini.

Kegiatan Literasi

Kegiatan 1

Pesan pagi
Contoh menjawab :
1. Ya.
2. Ya. Salah satu pertanda tubuh tidak sehat adalah demam.

Halaman _____

1. . . . . . .

2. . . . . . .

Kegiatan 2

Halaman _____

Tujuan poster	Memberikan informasi mengenai pertanda tubuh sehat dan bugar
Judul poster	
Gambar yang akan dibuat	
Pewarnaan poster (cat air/krayon/pensil warna, dll.)	
Kalimat-kalimat yang akan dicantumkan dalam poster	1. 2. 3.

Kegiatan 3

Contoh cara menjawab dalam kegiatan Ayo Berlatih

Tubuh sehat belum tentu ________.
Pilihan jawaban: gabur
Jawab: Tubuh sehat belum tentu **bugar**.

Halaman ________

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

8. ....

Kegiatan Numerasi

Kegiatan 1

Halaman _____

Gambar ulang bentuk lingkaran yang disediakan, lalu isi dengan bilangan yang tepat.

Kegiatan 2

Halaman ________

Jawab sesuai perintah masing-masing pertanyaan. Jika ada tabel kosong, gambar ulang dan lengkapi tabel itu dengan bilangan sesuai perintah.
Contoh:

Nama Buah	Serat per 100 g (gram)	Berat perbuah (gram)	Banyak buah	Banyak serat (gram)
Nama Buah				

Kegiatan 3

Halaman _____

Contoh: Gambar ulang diagram berikut lalu lengkapi dengan ukuran batang yang sesuai dengan perintah pada provinsi B dan provinsi D

Kegiatan Literasi dan Numerasi

Kegiatan 1

Tabel Aktivitas Fisik

Aktivitas	Banyaknya langkah kaki						
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Berjalan kaki							
Naik tangga							

Aktivitas	Waktu yang diperlukan						
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Berlari							
Bersepeda							

Jurnal Membaca Mingguan

Petunjuk untuk Ayah dan Ibu atau anggota keluarga lain yang mendampingi

Setiap hari, siswa membaca lembar cerita atau buku cerita lain pilihan keluarga, dampingi siswa saat melakukan aktivitas, dan setelah membaca, minta siswa melengkapi jurnal membaca mingguan berikut ini.

Petunjuk untuk siswa

Setiap hari, kamu akan membaca lembar cerita atau buku pilihan keluarga. Setelah membaca, jangan lupa menulis judul buku yang kamu baca dalam jurnal membaca mingguan berikut ini.

Jurnal Membaca Mingguan

Hari, Tanggal	Judul Buku yang Dibaca	Yang Dirasakan		

Bahan Ajar Literasi

Lembar Pengamatan

Rancangan Pembuatan Brosur Cara Hidup Seimbang

Rancangan Pembuatan Brosur Cara Hidup Seimbang	
Rencana pengerjaan	Manual/komputer (pilih salah satu)
Alat dan Bahan.	1. 2. 3.
Langkah pembuatan.	
Poin-poin penting yang akan disampaikan	
Tata letak poin penting pada brosur	
Gambar-gambar yang dipersiapkan.	
Warna yang dipersiapkan	

Pengembangan poin penting menjadi paragraf.	

Tabel Aktivitas Fisik

Aktivitas	Banyaknya langkah kaki						
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Berjalan kaki							
Naik tangga							

Aktivitas	Waktu yang diperlukan						
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Berlari							
Bersepeda							

Lembar Refleksi Hari Kesatu - Keenam

Berilah tanda centang (✓) pada kotak!

Indikator (Umum)	Hari																	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	Belum Mampu						Mampu dengan Bantuan Orang Tua						Mandiri (Secara Mandiri)					
Pesan Pagi Saya mampu menjawab pertanyaan pada pesan pagi.																		
Ayo Membaca Saya dapat menjawab pertanyaan mengenai gambar.																		
Saya dapat menjawab pertanyaan setelah membaca.																		
Ayo Menulis Saya dapat mengisi lembar kerja siswa pada kegiatan Ayo Menulis.																		
Ceritakan kepada Keluargamu Saya dapat menceritakan buku kepada orang tua atau anggota keluarga lain.																		

Indikator (Literasi)	Hari																	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
	Belum Mampu						Mampu dengan Bantuan Orang Tua						Mampu Secara Mandiri					
Kata Baruku Saya dapat memahami kosakata baru yang telah diberikan.																		
Ayo Berlatih Saya dapat mengerjakan soal latihan pada Ayo Berlatih.																		
Membaca mandiri Saya menyelesaikan 1 buku pada kegiatan Membaca Mandiri.																		
Jurnal Membacaku Saya sudah mengisi jurnal membaca.																		
Saya bisa menyampaikan perasaan saya setelah membaca buku.																		

Indikator (Numerasi)	Hari														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Belum Mampu					Mampu dengan Bantuan Orang Tua					Mampu Secara Mandiri				
Ayo Membandingkan Saya mampu menentukan bilangan yang tepat untuk masing-masing lingkaran pada lingkaran ajaib yang diberikan.															
Ayo Mengamati Saya dapat memahami informasi terkait bilangan dan diagram dalam bacaan yang diberikan.															
Ayo Mencoba Saya memberikan jawaban atas soal-soal yang ada dalam kegiatan ini.															

Indikator (Numerasi)	Hari														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Belum Mampu					Mampu dengan Bantuan Orang Tua					Mampu Secara Mandiri				
Ayo Berlatih Saya dapat mengerjakan soal latihan pada Ayo Berlatih.															

Perasaan saya saat belajar minggu ini			
Perasaan saya saat mengerjakan kegiatan proyek minggu ini			

Saya aktif bergerak dan berolahraga.			
Saya termotivasi untuk menghitung jumlah kalori dan banyak langkah kaki minimal yang perlu saya capai per hari.			
Saya menjaga asupan serat harian dari buah-buahan dan sayuran.			

Lembar Pengamatan

Hari ke-1			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Perasaanku saat mengubah wacana informasi menjadi poster.			
Perasaanku saat menebak angka pada lingkaran ajaib.			
Perasaanku saat mengetahui banyak kalori terbakar untuk berbagai macam aktivitas fisik.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-1			

Hari Ke-2			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Perasaanku saat melakukan pekerjaan rumah.			
Perasaanku saat menulis pengalaman ketika sakit.			
Perasaanku saat menebak angka pada lingkaran ajaib.			
Perasaanku saat mengetahui kiat menjaga berat badan dengan mengukur berat badan harian.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-2			

Hari Ke-3			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Perasaanku saat bergerak bersama keluarga.			
Perasaanku saat menebak angka pada lingkaran ajaib.			
Perasaanku saat mengetahui manfaat pedometer untuk membantu mengontrol kesehatan.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-3			

Hari Ke-4			
Perasaan saya saat belajar hari ini			
Perasaanku saat bergerak bersama keluarga.			
Perasaanku saat mengubah wacana menjadi teks imbauan.			
Perasaanku saat menebak angka pada lingkaran ajaib.			
Perasaanku saat mengetahui gejala penyakit menular COVID-19.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-4			

Hari Ke-5			
Perasaan saya saat belajar hari ini.			
Perasaanku saat merencanakan proyek membuat brosur.			
Perasaanku saat menebak angka pada lingkaran ajaib.			
Perasaanku saat mengetahui manfaat serat bagi tubuh.			
Perasaanku saat menghitung asupan serat harian yang diperlukan.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-5			

Hari Ke-6			
Perasaanku saat belajar hari ini.			
Perasaanku saat membuat brosur Cara Hidup Seimbang.			
Perasaanku saat membuat tabel rekomendasi aktivitas fisik dalam brosur Cara Hidup Seimbang.			
Materi yang belum saya pahami pada pembelajaran hari ke-6			

Tanda Tangan Orang Tua

Hari, Tanggal: .....

_____

Lampiran 2

Kunci Jawaban

Siswa akan menuliskan jawaban mereka pada buku atau lembar kerja. Format buku atau lembar kerja telah disediakan dalam Modul Belajar Siswa. Anda juga diharapkan telah menjelaskan kepada orang tua tentang format ini. Jika siswa menuliskan jawaban dengan format yang telah dijelaskan, untuk memeriksa hasil belajar siswa dan memberikan umpan balik, Anda tinggal memperhatikan catatan jawaban pertanyaan itu ditulis di ruang dan halaman yang sesuai.

Jika ada siswa yang menuliskan jawaban tidak sesuai dengan format yang dijelaskan, saat Anda bertemu orang tua untuk sesi tutorial dan distribusi modul minggu berikutnya, tanyakan kepada orang tua cara anak menuliskan jawaban di buku atau lembar kerja mereka.

Hari ke-1

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi Kegiatan 1

Pesan Pagi	10 menit	Halaman x
Ayo Membaca	25 menit	Halaman x

Kunci Jawaban:

Catatan:

- Untuk pertanyaan terbuka yang meminta siswa mengemukakan opini mereka, semua jawaban benar. Guru dapat memberikan penilaian yang baik pada siswa jika jawaban siswa logis.

1. Anak itu sedang bersiap untuk berlari (Siswa boleh menjawab dengan kalimat lain sesuai pendapat mereka).
2. Anak itu sedang berada di lapangan/lintasan lari (Siswa boleh menjawab dengan kalimat lain sesuai pendapat mereka).
3. Anak itu sedang berolahraga (Siswa boleh menjawab sesuai pendapat mereka).

Rubrik Asesmen

4 –Sangat Baik: Siswa dapat menjawab semua pertanyaan dengan baik dan dengan struktur kalimat yang benar.
3 –Baik: Siswa dapat menjawab dua pertanyaan dengan baik dan dengan struktur kalimat yang benar.
2 –Cukup: Siswa dapat menjawab salah satu pertanyaan tersebut dengan baik dan dengan sedikit kesalahan pada struktur kalimat
1 –Kurang: Siswa tidak dapat menjawab semua pertanyaan tersebut.

Terkait isi wacana.
1. Sehat berarti tidak memiliki gangguan jasmani (fisik) atau keluhan penyakit fisik maupun rohani (mental).
2. Bugar berarti mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan berlebihan.
3. Berat badan ideal, gigi dan gusi sehat, rambut lebat dan berkilau, denyut nadi normal, pencernaan lancar atau tidak sembelit, tidur nyenyak, tidak mudah lelah, mudah berkonsentrasi, dan napas tidak mudah tersengal saat melakukan aktivitas ringan (siswa menyebutkan minimal 4).
4. Karena akan berdampak buruk terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh.

Rubrik Asesmen:
4 – Sangat Baik: Siswa dapat menjawab semua pertanyaan dengan baik dan dengan struktur kalimat yang benar.
3 – Baik: Siswa dapat menjawab tiga pertanyaan dengan baik dan dengan struktur kalimat yang benar.
2 – Cukup: Siswa dapat menjawab dua atau satu pertanyaan tersebut secara tepat, dengan sedikit kesalahan pada struktur kalimat
1 – Kurang: Siswa tidak dapat menjawab semua pertanyaan tersebut.

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi — Kegiatan 2

Ayo Menulis	35 menit	Halaman x

Kunci Jawaban:

1. (Siswa mengisi tabel langkah-langkah membuat poster mengenai pertanda tubuh sehat dan bugar sesuai pemahamannya).
2. (Siswa membuat poster sesuai dengan rancangan yang mereka buat).

Rubrik Asesmen
4 – Sangat Baik: Siswa dapat mengisi tabel dengan lengkap dan mampu membuat poster dengan memperhatikan unsur-unsur penting yang dimiliki poster yang baik.
3 – Baik: Siswa dapat mengisi sebagian atau seluruh tabel dan mampu membuat poster dengan memperhatikan sebagian unsur penting yang dimiliki poster yang baik.
2 – Cukup: Siswa dapat mengisi sebagian tabel dan kurang mampu membuat poster dengan memperhatikan sebagian unsur penting yang dimiliki poster yang baik
1 – Kurang: Siswa tidak mengisi tabel dan membuat poster.

Ayo Bercerita	(Ceritakan kepada Keluargamu) Siswa bercerita pada anggota keluarga lain sesuai petunjuk dalam modul siswa.	Halaman x
Kata Baruku		Halaman x

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi Kegiatan 3

Ayo Berlatih	25 menit	Halaman 13

Kunci Jawaban:

1. Tersengal.
2. Sembelit.
3. Rutin.
4. Diabetes.
5. Konsentrasi.
6. Metabolisme.
7. Lentur.
8. Dampak.

Rubrik Asesmen

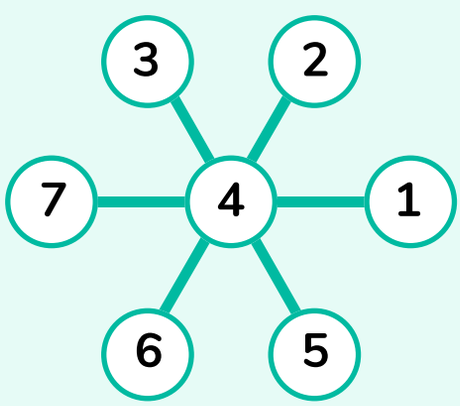
4 – Sangat Baik: Siswa dapat menjawab semua pertanyaan dengan baik
3 – Baik: Siswa dapat menjawab dua atau lebih pertanyaan dengan baik.
2 – Cukup: Siswa dapat menjawab kurang dari dua pertanyaan tersebut dengan baik
1 – Kurang: Siswa tidak dapat menjawab semua pertanyaan tersebut.

Jurnal Membacaku		Halaman 14
Refleksiku	10 menit	Halaman 14

Langkah-langkah Pembelajaran Numerasi Kegiatan 1

Ayo Membandingkan	Membaca Mandiri 10 menit	Halaman 15

Kunci Jawaban :



Kunci Jawaban :

1. a) B, b) B, c) S, d) B
2. A
3.

Kalori yang Dibakar

Aktivitas	Jumlah Kalori						
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Berjalan kaki	400	400	400	400	400	400	200
Naik tangga	400	400	400	400	400	400	400
Berlari	400	400	400	400	400	400	400
Bersepeda	0	400	0	400	0	0	1.600
Jumlah kalori	1.200	1.600	1.200	1.600	1.200	1.200	2.600

a.

b. 1514,28 kalori per hari

c. 400

c. 400

Langkah-langkah Pembelajaran Numerasi — Kegiatan 3

Ayo Berlatih	25 menit	Halaman 20

Kunci Jawaban:

1. a. 5083.5 kalori per hari
   b. 5.204
2.

Aktivitas	Jumlah Kalori	Aktivitas	Jumlah Kalori
Berjalan Kaki	1600	Bersepeda	2400
Berlari	800	Naik Tangga	1600

Hari ke-2

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi — Kegiatan 1

Pesan Pagi	10 menit	Halaman x
Ayo Membaca	25 menit	Halaman x

Kunci Jawaban:

Catatan:

• Untuk pertanyaan terbuka yang meminta siswa mengemukakan opini mereka, semua jawaban benar. Guru dapat memberikan penilaian yang baik pada siswa jika jawaban siswa logis.
Terkait hasil pengamatan terhadap gambar.

1. Mereka sedang melakukan aktivitas fisik lompat tali/*skipping*, main bola, mengepel, dan naik turun tangga. (Siswa boleh menjawab dengan kalimat lain sesuai pendapat mereka).
2. Mereka melakukan hal tersebut agar tubuh mereka sehat dan bugar (Siswa boleh menjawab dengan kalimat lain sesuai pendapat mereka).
3. Ya (Siswa boleh menjawab sesuai pendapat mereka).

Rubrik Asesmen

4 –Sangat Baik: Siswa dapat menjawab semua pertanyaan dengan baik dan dengan struktur kalimat yang benar.
3 –Baik: Siswa dapat menjawab dua pertanyaan dengan baik dan dengan struktur kalimat yang benar.
2 –Cukup: Siswa dapat menjawab salah satu pertanyaan tersebut dengan baik dan dengan sedikit kesalahan pada struktur kalimat
1 –Kurang: Siswa tidak dapat menjawab semua pertanyaan tersebut.

Terkait isi wacana.
1. Melakukan aktivitas fisik olahraga dan non-olahraga.
2. Joging, *push up*, *sit up*, basket, sepak bola, *skipping* (siswa menjawab minimal 3 jenis olahraga. Siswa boleh menyebutkan jenis olahraga lain selain yang disebutkan pada kunci jawaban ini).
3. Menari, jalan kaki, naik turun tangga, menyapu, mengepel (siswa menjawab minimal 3. Siswa boleh menyebutkan jenis aktivitas non-olahraga lain selain yang disebutkan pada kunci jawaban ini).
4. Agar aktivitas fisik yang dilakukan memberikan hasil optimal bagi tubuh.
5. Agar kita bisa memantau apakah aktivitas yang dilakukan masih dalam batas aman atau tidak, sehingga terhindar dari serangan jantung.
6. Mencium lutut sambil duduk atau berdiri.

Rubrik Asesmen:
4 – Sangat Baik: Siswa dapat menjawab semua pertanyaan dengan baik
3 – Baik: Siswa dapat menjawab dua atau lebih pertanyaan dengan baik.
2 – Cukup: Siswa dapat menjawab satu dari pertanyaan –pertanyaan tersebut.
1 – Kurang: Siswa tidak dapat menjawab semua pertanyaan tersebut.

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi **Kegiatan 2**

Ayo Menulis	35 menit	Halaman 25

Kunci Jawaban:

Siswa bebas memilih cerita mengenai pengalaman pribadinya ketika sedang sakit. Guru menilai kemampuan siswa menyusun kalimat sederhana, majemuk, dan kompleks untuk menguraikan ide dan peristiwa.

Rubrik Asesmen:

4 – Sangat Baik: Siswa mampu menulis pengalaman pribadi ketika sedang sakit dengan memperhatikan struktur kalimat yang benar.
3 – Baik: Siswa mampu menulis pengalaman pribadi ketika sedang sakit dengan sedikit kesalahan pada struktur kalimatnya.
2 – Cukup: Siswa mampu menulis pengalaman pribadi ketika sedang sakit dengan cukup banyak kesalahan pada struktur kalimatnya
1 – Kurang: Siswa tidak mengerjakan tugas dalam kegiatan ini.

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi Kegiatan 3

Ayo Berlatih	25 menit	Halaman 13

Kunci Jawaban:

1. Jika
2. Maka
3. Jika
4. Jika
5. Jika
6. Maka
7. Jika

Rubrik Asesmen

4 – Sangat Baik: Siswa dapat menjawab semua pertanyaan dengan baik

3 – Baik: Siswa dapat menjawab dua atau lebih pertanyaan dengan baik.

2 – Cukup: Siswa dapat menjawab salah satu pertanyaan tersebut dengan baik

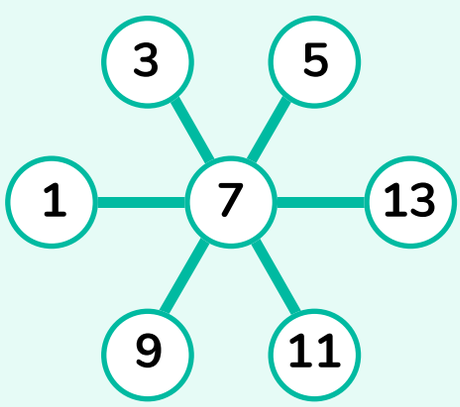
1 – Kurang: Siswa tidak dapat menjawab semua pertanyaan tersebut.

Jurnal Membacaku		Halaman 14
Refleksiku	10 menit	Halaman 14

Langkah-langkah Pembelajaran Numerasi Kegiatan 1

Ayo Membandingkan	Membaca Mandiri 10 menit	Halaman 15

Kunci Jawaban :



Langkah-langkah Pembelajaran Numerasi — Kegiatan 2

Ayo Eksplorasi	35 menit	Halaman 34

Kunci Jawaban :

1. C
2. Jawaban terbuka. Berikut adalah salah satu contoh.

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)	Minggu ke-11 (kg)
32,9	34,6	34,8	36	35,6	34,4	34,5	36	36	34,8	36

3. Mungkin. Ini bisa disiasati dengan menuliskan berat badan di minggu ke-1 jauh lebih kecil daripada minggu-minggu akhir karena di minggu ke-11 beratnya cukup besar, yaitu 45 kg.

Langkah-langkah Pembelajaran Numerasi — Kegiatan 3

Ayo Berlatih	35 menit	Halaman 35

Kunci Jawaban:

1. Jawaban terbuka. Berikut adalah salah satu contoh.

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)
50	50	50	50	49	51	50	50	50	50

2. Jawaban terbuka. Berikut adalah salah satu contoh.

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)
50	50	50	50	49	51	50	50	48	52

3. Jawaban terbuka. Berikut adalah salah satu contoh.

Minggu ke-1 (kg)	Minggu ke-2 (kg)	Minggu ke-3 (kg)	Minggu ke-4 (kg)	Minggu ke-5 (kg)	Minggu ke-6 (kg)	Minggu ke-7 (kg)	Minggu ke-8 (kg)	Minggu ke-9 (kg)	Minggu ke-10 (kg)
45	46	47	48	50	50	52	53	54	55

Refleksi	10 menit	Halaman 36

Temukan lembar refleksi di halaman ...

Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, pada lembar refleksi yang telah disediakan beri tanda centang (✓) pada kotak.

Hari ke-3

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi Kegiatan 1

Pesan Pagi	10 menit	Halaman 37
Ayo Membaca	25 menit	Halaman 39

Kunci Jawaban:

1. Arkan.
2. Karena Arkan lupa waktu dan kurang bergerak.
3. Bermain sepeda, balap lari, bulu tangkis, dan sepak bola.
4. Tidak setuju, karena akan membuat tubuh menjadi sakit (siswa boleh menjelaskan alasan dengan kalimat berbeda sesuai dengan pendapatnya sendiri).
5. Karena Arkan merasa tubuhnya sangat pegal, lehernya kaku, dan kepalanya pusing.

Rubrik Asesmen

4 – Sangat Baik: Siswa dapat menjawab semua pertanyaan dengan baik
3 – Baik: Siswa dapat menjawab dua atau lebih pertanyaan dengan baik.
2 – Cukup: Siswa dapat menjawab salah satu pertanyaan tersebut dengan baik
1 – Kurang: Siswa tidak dapat menjawab semua pertanyaan tersebut.

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi Kegiatan 2

Ayo Menulis	35 menit	Halaman 40

Rubrik Asesmen

4 – Sangat Baik: Siswa mampu mengisi tabel dengan lengkap dan menggunakan kalimat dengan struktur yang benar.
3 – Baik: Siswa mampu mengisi tabel dengan lengkap dan sedikit kesalahan pada struktur kalimat.
2 – Cukup: Siswa mampu mengisi sebagian tabel dan sedikit kesalahan pada struktur kalimat.
1 – Kurang: Siswa tidak mengerjakan kegiatan mengisi tabel.

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi — Kegiatan 3

Ayo Berlatih	25 menit	Halaman 41

Kunci Jawaban:

1. Malas bergerak berakibat buruk pada kesehatan seseorang.
2. Kurang berolahraga dapat menyebabkan sirkulasi darah terganggu.
3. Biasakan berjalan kaki setiap hari minimal 10.000 langkah (alternatif jawaban: Biasakan berjalan kaki minimal 10.000 langkah setiap hari).
4. Konsumsi minuman bersoda harus dibatasi.
5. Lakukan aktivitas fisik setiap hari.
6. Banyak minum air putih dapat mencegah dehidrasi
7. Vitamin C sangat berguna meningkatkan daya tahan tubuh..

Rubrik Asesmen

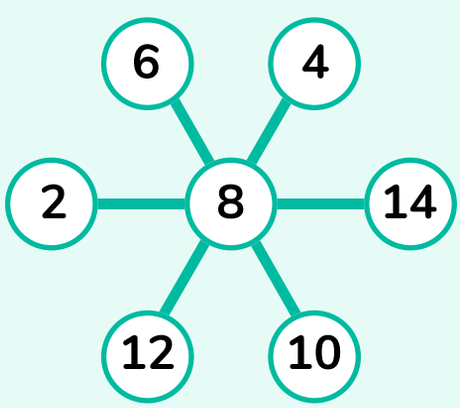
4 – Sangat Baik: Siswa dapat menyusun semua kalimat dengan baik
3 – Baik: Siswa dapat menyusun dua atau lebih kalimat dengan baik.
2 – Cukup: Siswa dapat menyusun kurang dari dua kalimat .
1 – Kurang: Siswa tidak mengerjakan kegiatan Ayo Berlatih.

Jurnal Membacaku		Halaman 41
Refleksiku	10 menit	Halaman 41

Langkah-langkah Pembelajaran Numerasi — Kegiatan 1

Ayo Membandingkan	Membaca Mandiri 10 menit	Halaman 15

Kunci Jawaban :



Langkah-langkah Pembelajaran Numerasi — Kegiatan 2

Ayo Eksplorasi	35 menit	Halaman 34

Kunci Jawaban:

1. Jawaban terbuka, tergantung pengalaman siwa.
Diagram yang dibuat juga memiliki jawaban terbuka, dengan mempertimbangan beban aktivitas fisik yang dibandingkan dengan data pada Diagram 1.
2. Jawaban terbuka.
3. Jawaban terbuka, dengan syarat disusun secara berurutan dari nilai terkecil sampai terbesar.
4. Jawaban terbuka.

Langkah-langkah Pembelajaran Numerasi — Kegiatan 3

Ayo Berlatih	35 menit	Halaman 35

Kunci Jawaban:

1. 1) Nana
   2) 9.500
   3) 9.000
   4) 9.000
   5) 315.700
   6) 9.020
2. 8,7

Anggota Keluarga	Banyak Langkah Kaki						
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7
Pak Ulil	8.700	9.200	8.550	9.500	10.150	10.100	8.900
Bu Ulil	8.200	8.200	8.300	8.500	8.100	8.300	8.500
Nana	10.100	10.200	9.500	8.600	10.000	9.200	8.900
Ucha	9.000	9.000	9.000	9.000	9.000	9.000	9.000
Udin	9.000	8.500	9.000	9.200	9.000	9.300	9.000

Refleksi	10 menit	Halaman 36

Temukan lembar refleksi di halaman ...

Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, pada lembar refleksi yang telah disediakan beri tanda centang (✓) pada kotak.

Hari ke-4

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi — Kegiatan 1

Pesan Pagi	10 menit	Halaman 37
Ayo Membaca	25 menit	Halaman 39

Kunci Jawaban:

1. Bijak memilih makanan sehat, hidup bersih, rutin berolahraga, dan aktif bergerak.
2. Kualitas hidup meningkat, berat badan akan terjaga, dan tubuh terasa bugar.
3. Semua orang.
4. Memilih memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan dibandingkan makanan manis seperti cokelat, permen, dan minuman bersoda; mengganti makanan pokok seperti nasi dengan kentang, ubi, atau jagung; dan lebih memilih makanan yang direbus, dikukus, atau ditumis, dibandingkan dengan makanan yang digoreng (siswa boleh menjawab salah satu penjelasan saja).

Rubrik Asesmen

4 – Sangat Baik: Siswa dapat menjawab semua pertanyaan dengan baik
3 – Baik: Siswa dapat menjawab dua atau lebih pertanyaan dengan baik.
2 – Cukup: Siswa dapat menjawab salah satu pertanyaan tersebut dengan baik
1 – Kurang: Siswa tidak dapat menjawab semua pertanyaan tersebut.

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi — Kegiatan 2

Ayo Menulis	35 menit	Halaman 40

(Tabel pada modul siswa merupakan panduan saat merencanakan penyusunan teks imbauan. Siswa bebas mengembangkan ide pokok dalam wacana dengan kalimatnya sendiri).

Rubrik Asesmen

4 – Sangat Baik: Siswa dapat mengubah wacana informasi menjadi teks imbauan dengan mengisi tabel rancangan penyusunan teks secara lengkap. Siswa juga mampu menyusun kalimat dengan struktur yang benar.
3 – Baik: Siswa dapat mengubah wacana informasi menjadi teks imbauan dengan mengisi sebagian tabel rancangan penyusunan teks. Siswa juga mampu menyusun kalimat dengan struktur yang benar.
2 – Cukup: Siswa dapat mengubah wacana informasi menjadi teks imbauan dengan mengisi sebagian tabel rancangan penyusunan teks. Siswa juga mampu menyusun teks imbauan dengan sedikit kesalahan pada struktur kalimat.
1 – Kurang: Siswa tidak mengerjakan kegiatan membuat teks imbauan.

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi Kegiatan 3

Ayo Berlatih	25 menit	Halaman 41

Kunci Jawaban:

1. Konsumsi
2. Sistem
3. Produktif
4. Imun
5. Modern
6. Kualitas
7. Niscaya

Rubrik Asesmen

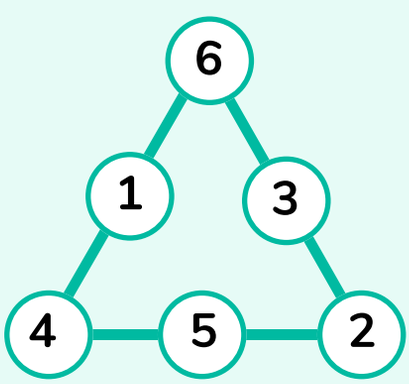
4 – Sangat Baik: Siswa dapat menjawab semua pertanyaan dengan baik
3 – Baik: Siswa dapat menjawab dua atau lebih pertanyaan dengan baik.
2 – Cukup: Siswa dapat menjawab salah satu pertanyaan tersebut dengan baik
1 – Kurang: Siswa tidak dapat menjawab semua pertanyaan tersebut.

Jurnal Membacaku		Halaman 41
Refleksiku	10 menit	Halaman 41

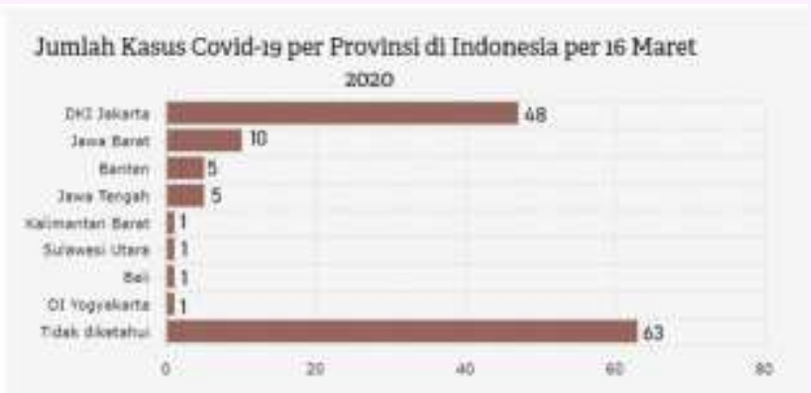
Langkah-langkah Pembelajaran Numerasi Kegiatan 1

Ayo Membandingkan	Membaca Mandiri 10 menit	Halaman 15

Kunci Jawaban :

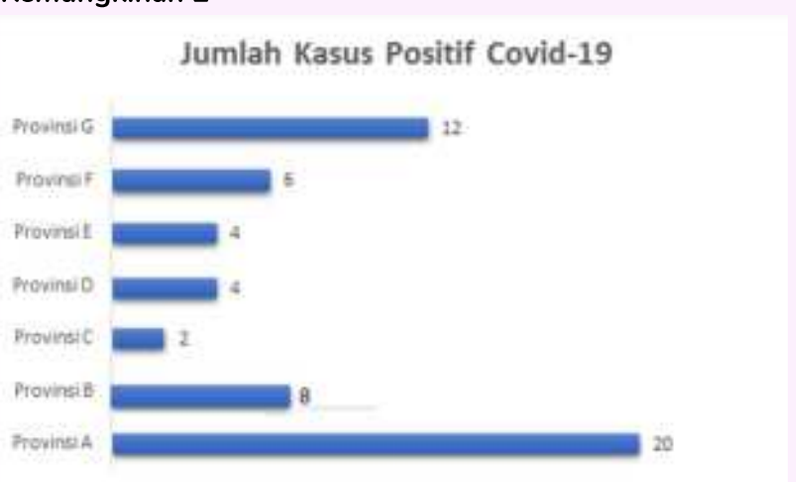


1.

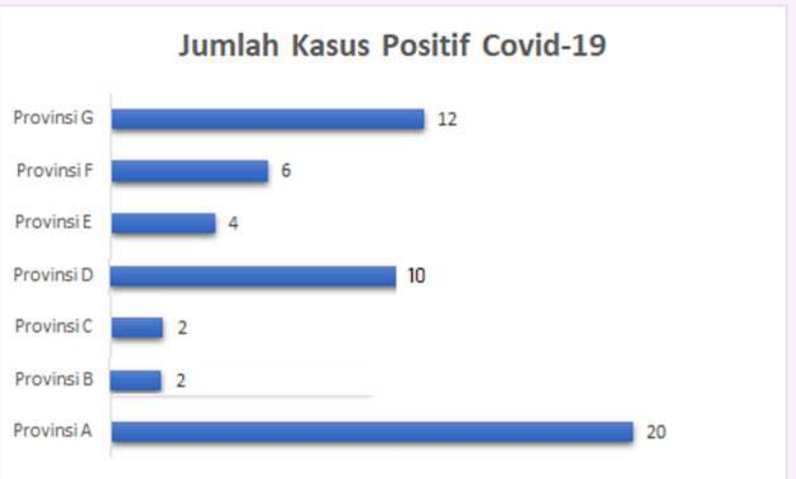


2. 15
3. 5
4. **Kemungkinan 1**

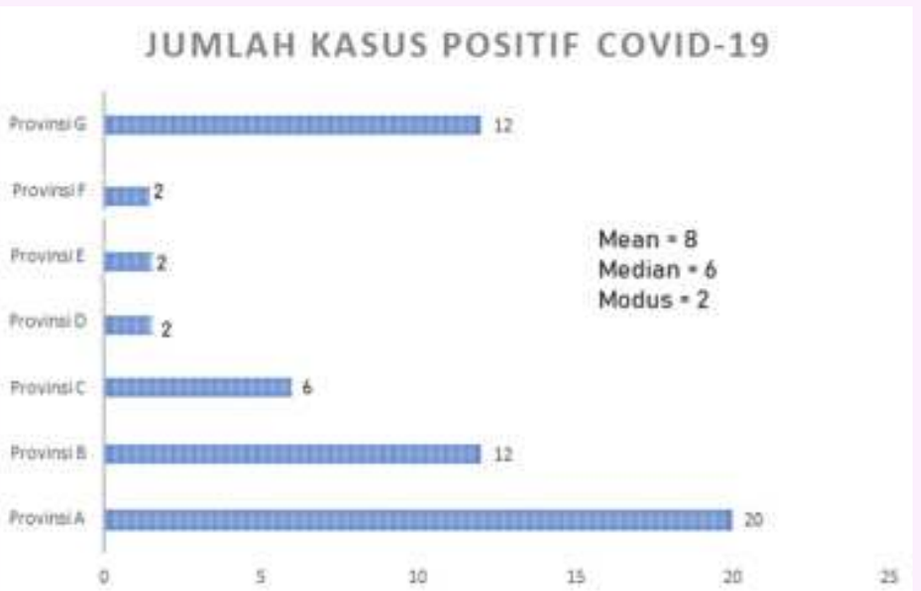
Kemungkinan 2



Kemungkinan 3



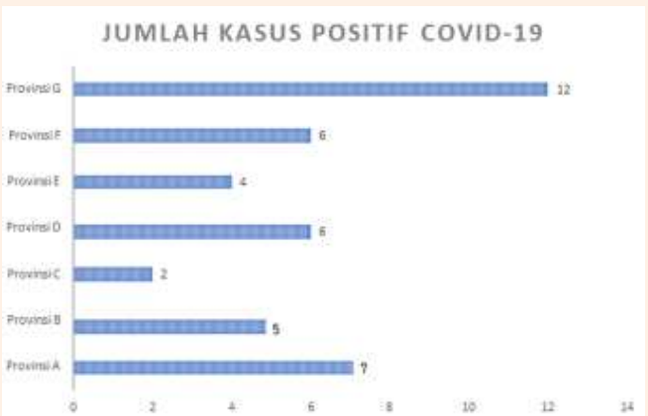
5. **Salah satu kemungkinan diagram adalah sebagai berikut.**



Langkah-langkah Pembelajaran Numerasi	Kegiatan 3	
Ayo Berlatih	35 menit	Halaman 35

Kunci Jawaban:

1. **Median**
2. **Salah satu kemungkinan gambar adalah sebagai berikut.**



Refleksi	10 menit	Halaman 36

Temukan lembar refleksi di halaman ...

Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, pada lembar refleksi yang telah disediakan beri tanda centang (V) pada kotak.

Hari ke-5

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi Kegiatan 1

Pesan Pagi	10 menit	Halaman 37
Ayo Menulis	25 menit	Halaman 39

Kunci Jawaban:

Siswa menulis alat dan bahan serta langkah pembuatan brosur cara hidup seimbang pada tabel rancangan pembuatan brosur seperti yang telah dicontohkan. Siswa dapat memilih mengerjakan secara manual atau menggunakan komputer. Pilihan siswa akan menentukan alat dan bahan apa saja yang perlu disiapkan.

Rubrik Asesmen

4– Sangat Baik: Siswa dapat mengisi tabel rencana kegiatan dengan lengkap dan dengan struktur kalimat yang benar.
3 – Baik: Siswa dapat mengisi sebagian tabel rencana kegiatan dengan lengkap dan dengan struktur kalimat yang benar.
2 – Cukup: Siswa dapat mengisi sebagian tabel rencana kegiatan dan dengan sedikit kesalahan pada struktur kalimat
1 – Kurang: Siswa tidak mengisi semua tabel.

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi Kegiatan 2

Ayo Membaca	60 menit	Halaman 40

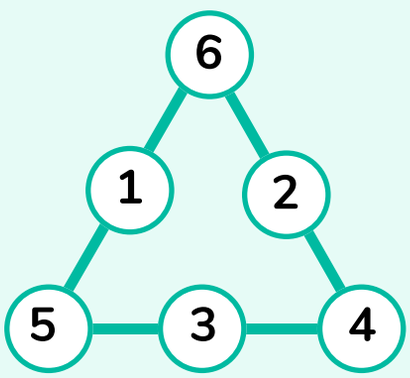
Siswa membaca buku atau bacaan secara mandiri.

Rubrik Asesmen :

4 – Sangat Baik: Siswa dapat mengisi tabel dengan lengkap dan dengan struktur kalimat yang benar.
3 – Baik: Siswa dapat mengisi sebagian tabel dengan lengkap dan dengan struktur kalimat yang benar.
2 – Cukup: Siswa dapat mengisi sebagian tabel dan dengan sedikit kesalahan pada struktur kalimat
1 – Kurang: Siswa tidak mengisi semua tabel.

Langkah-langkah Pembelajaran Numerasi	Kegiatan 1	
Ayo Membandingkan	Membaca Mandiri 10 menit	Halaman 15

Kunci Jawaban :



Langkah-langkah Pembelajaran Numerasi	Kegiatan 2	
Ayo Eksplorasi	35 menit	Halaman 34

Kunci Jawaban:

Tabel 1

Nama Buah	Serat per 100 gram (gram)	Berat per buah (gram)	Banyak Buah	Banyak serat (gram)
Pisang	2,6	200	2	2,6 x 2 x 2 = 10,4
Nanas	1,4	600	1	1,4 x 6 x 1 = 8,4
Jambu Biji	7,3	100	1	7,3 x 1 x 1 = 7,3
Jumlah				**26,1**

Langkah-langkah Pembelajaran Numerasi — Kegiatan 3

Ayo Berlatih	35 menit	Halaman 35

Kunci Jawaban:

1. Jawaban terbuka.
   Salah satu contoh pengisian tabel yang mungkin adalah sebagai berikut.

20 g	20 g	20 g	20 g	20 g	20 g	20 g	20 g	19 g	21 g
Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7	Hari 8	Hari 9	Hari 10

2. Jawaban terbuka.
   Salah satu contoh pengisian tabel yang mungkin adalah sebagai berikut.

17 g	17 g	17 g	18 g	19 g	21 g	22 g	23 g	23 g	23 g
Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7	Hari 8	Hari 9	Hari 10

3. Jumlah serat yang dikonsumsi ditulis sebagai berikut.

Hari ke-	Nama buah	Berat per buah (gram)	Banyak buah	Jumlah serat (gram)	Jumlah Serat harian (gram)
1	Nanas	600	1	1,4 x 6 x 1 = 8,4	20,8
	Pir	400	1	3,1 x 4 x 1 = 12,4	
2	Belimbing	400	1	0,9 x 4 x 1 = 3,6	19,2
	Pisang	200	3	2,6 x 2 x 3 = 15,6	
3	Pepaya	1200	¼	1,3 x 12 x ¼ = 3,9	17,1
	Apel	300	2	4,4 x 3 x 1 = 13,2	
4	Jambu biji	200	1	7,3 x 2 x 1 = 14,6	41,4
	Alpukat	400	1	6,7 x 4 x 1 = 26,8	
5	Belimbing	400	5	0,9 x 4 x 5 = 18	18
Total jumlah serat					116,5

Jadi rata-rata serat harian adalah 116,5 gram : 5 = 23,3 gram, sehingga lebih dari yang rata-rata minimal yang diinginkan Andi.

Refleksi	10 menit	Halaman 36

Temukan lembar refleksi di halaman ...

Setiap hari setelah selesai melakukan aktivitas belajar numerasi, pada lembar refleksi yang telah disediakan beri tanda centang (V) pada kotak.

Hari ke-5

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi — Kegiatan 1

Pesan Pagi	10 menit	Halaman 37
Ingat Kembali Rencanamu	10 menit	Halaman 39
Proyek Mingguan	105 menit	Halaman 39

Kunci Jawaban:

Siswa mengerjakan proyek mingguan seperti yang sudah direncanakan bersama keluarga, yaitu membuat brosur cara hidup seimbang dan.

Rubrik Asesmen

4 – Sangat Baik: Siswa dapat menyiapkan alat dan bahan secara mandiri, dan mengerjakan proyek membuat brosur sesuai langkah yang direncanakannya sendiri.
3 – Baik: Siswa dapat menyiapkan alat dan bahan dengan sedikit bantuan dari anggota keluarga lain, dan mengerjakan proyek membuat membuat brosur sesuai langkah yang direncanakannya, dengan sedikit kesalahan.
2 – Cukup: Siswa dapat menyiapkan alat dan bahan dengan bantuan dari anggota keluarga lain, dan mengerjakan proyek membuat brosur sesuai langkah yang direncanakannya dengan sedikit kesalahan.
1 – Kurang: Siswa tidak mengerjakan proyek.

Langkah-langkah Pembelajaran Literasi — Kegiatan 2

Menulis Laporan Proyek	75 menit	Halaman 40

Kunci jawaban :

Siswa menulis laporan proyek sesuai format yang ditunjukkan dalam modul siswa.

Rubrik Asesmen :

4 – Sangat Baik: Siswa dapat mengisi tabel hasil pengamatan dengan baik dan dengan struktur kalimat yang benar.
3 – Baik: Siswa dapat mengisi sebagian tabel hasil pengamatan dengan baik dan dengan struktur kalimat yang benar.
2 – Cukup: Siswa dapat mengisi sebagian tabel hasil pengamatan dengan baik dan dengan sedikit kesalahan pada struktur kalimat.
1 – Kurang: Siswa tidak mengerjakan laporan proyek.

Jurnal Membacaku		Halaman 41
Refleksiku	10 menit	Halaman 41

Modul ini dikembangkan atas kerjasama