RANGKUMAN

TEMA III

MAKANAN SEHAT

NAMA :

_____

KELAS / NO. ABSEN:

_____/_____

LIVEWORKSHEETS

RANGKUMAN TEMA 3 "MAKANAN SEHAT"

- **PPKn KD 3.3**
  - **Keberagaman Indonesia**
    - Semboyan negara Indonesia adalah Bhineka Tunggal Ika yang artinya walaupun berbeda-beda tetapi tetap satu.
    - Perbedaan dapat menjadi penyebab terjadinya perpecahan sehingga kita harus dapat menghormati perbedaan-perbedaan tersebut.
    - Keberagaman yang dimiliki oleh Indonesia misalnya keberagaman agama, ras dan suku bangsa, dan budaya.
    - Keberagaman di Indonesia dipengaruhi oleh letak geografis, kondisi alam di wilayah Indonesia, dan bentuk negara Indonesia sebagai Negara Kepulauan.

  - **Keberagaman adat**
    - Adat istiadat adalah kebiasaan yang mengikat masyarakat dan berlangsung dalam jangka waktu cukup lama. Tujuannya untuk mengatur tata tertib dalam masyarakat.
    - **Contoh upacara adat:**
      1. **Upacara Rambu Solo di Tana Toraja** merupakan upacara adat untuk penghormatan terakhir sekaligus mengantar orang tercinta yang telah meninggal dunia menuju ke alam baka.

      2. **Upacara Ngaben** salah satu upacara yang dilakukan umat Hindu **di Bali**. Upacara Ngaben merupakan upacara pembakaran jenazah. Simbol untuk menyucikan roh orang yang telah meninggal.
      3. **Upacara Sisingaan** Sadalah suatu kesenian khas masyarakat Sunda (Jawa Barat) yang menampilkan 2-4 boneka singa yang diusung oleh para pemainnya sambil menari. Di atas boneka singa yang diusung itu biasanya duduk seorang anak yang akan dikhitan atau seorang tokoh masyarakat.

      4. **Upacara Kasada di Jawa Timur** adalah upacara mempersembahkan sesaji di kawah Gunung Bromo yang dilakukan oleh masyarakat suku Tengger sebagai rasa syukur.
      5. **Lompat Batu di Pulau Nias** adalah upacara yang dilakukan suku Nias yang menandakan bahwa seorang lak-laki dianggap sudah dewasa.

LIVEWORKSHEETS

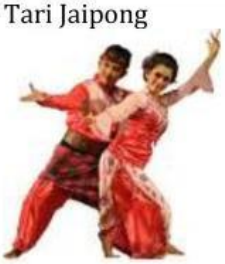
6. **Cap Go Meh** adalah upacara yang melambangkan hari ke- 15 dan hari terakhir dari masa perayaan Tahun Baru Imlek bagi komunitas Tionghoa di seluruh dunia.

Keberagaman alat musik

No.	Alat Musik	Asal Daerah	Cara Memainkan
1.	Kecapi	Jawa Barat	Dipetik
2.	Sasando	Nusa Tenggara Timur	Dipetik
3.	Angklung	Jawa Barat	Digoyangkan
4.	Kulintang	Minahasa	Dipukul
5.	Gamelan	Jawa Tengah	Dipukul
6.	Tifa	Papua	Dipukul

LIVEWORKSHEETS

Keberagaman tarian dan kesenian daerah

No.	Provinsi	Tarian Daerah dan Pertunjukan	Lagu Daerah	Suku
1.	Nanggroe Aceh Darussalam	Tari Saman, Tari Seudati	Bungong Jeumpa	Aceh, Gayo
2.	Sumatera Utara	Tari Tor-Tor, Tari Mak Inang Tari Serampang 12 	Butet	Batak, Nias, Melayu
3.	Sumatera Barat	Tari Payung, Tari Lilin, Tari Piring	Ayam Den Lapeh	Minangkabau
4.	DKI Jakarta	Tari Yapong, Kesenian Ondel-Ondel	Jali-Jali, Kicir-Kicir	Betawi
5.	Jawa Tengah	Tari Srimpi, Tari Gambyong Kesenian Kuda Lumping 	Gambang Suling, Gundul-Gundul Pacul	Jawa, Samin
6.	Jawa Barat	Tari Jaipong  Tari Merak Tari Topeng dari Cirebon 	Bubuy Bulan, Manuk Dadali, Tokecang	Sunda

LIVEWORKSHEETS

		Kesenian Sisingaan 		
7.	Jawa Timur	Tari Remo (Ngremo) Kesenian Reog Ponorogo 	Keraban Sape, Tanduk Majeng	Tengger, Madura, Osing (daerah Banyuwangi)
8.	Kalimantan Selatan	Tari Baksa Kembang 	Ampar-Ampar Pisang	Dayak
9.	Kalimantan Timur	Tari Kancet Papatai 	Indung-Indung	Dayak
10.	Papua	Tari Selamat Datang	Apuse, Yamko Rambe Yangko	Asmat, Dani

- **Keragaman makanan**

No.	Makanan	Asal Daerah	Keterangan
1.	Pempek	Sumatera Selatan (Palembang)	Berbahan dasar tepung tapioka, telur ayam, dan daging ikan. Penyajiannya dilengkapi dengan kuah cuko.
2.	Rawon	Jawa Timur	Berisi daging sapi dengan campuran kuah yang bewarna hitam.
3.	Coto Makassar	Sulawesi Selatan (Makassar)	Berisi daging sapi dengan kuah yang berbahan aneka rempah.

LIVEWORKSHEETS

4.	Lemper Pengkang	Pontianak	Berbentuk kerucut. Berbahan dasar beras ketan yang dimasak dengan santan dan diisi ebi kering.
5.	Papeda	Papua	Makanan pokok bagi masyarakat Papua. Terbuat dari tepung sagu.
6.	Gudeg	Jogjakarta	Terbuat dari nangka muda yang dimasak dengan santan.
7.	Rujak Cingur	Jawa Timur	Terdapat salah satu bahan yang khas yaitu irisan mulut sapi yang sudah direbus dan dihidangkan bersama olahan rujak.
8.	Rendang	Sumatera Barat	Olahan dari daging sapi yang dimasak dengan aneka rempah.
9.	Peuyeum	Jawa Barat	Tapai singkong (singkong yang sudah difermentasi)
10.	Kerak Telor	Jakarta	Bahan beras ketan putih, telur ayam, ebi, dan ditambah bumbu-bumbu yang lain.

- **Keragaman bahasa**
  - Bahasa Indonesia sebagai sarana komunikasi yang utama bagi masyarakat Indonesia.
  - Namun ada berbagai bahasa daerah di setiap provinsi bahkan suku yang ada di Indonesia, antara lain:
    - suku Jawa di Jawa Tengah : bahasa Jawa
    - suku Betawi di Jakarta : bahasa Betawi
    - suku Sunda di Jawa Barat : bahasa Sunda
    - suku Batak di Sumatera Utara : bahasa Batak

- **Cara mendukung keberagaman yang ada di sekolah**
  - Mengadakan pentas seni (pensi) sekolah/ pertunjukkan budaya
  - Menghindari perilaku yang dapat menimbulkan perpecahan

- **Manfaat keberagaman sosial budaya**
  - Mempererat rasa persatuan dan kesatuan
  - Memperkaya budaya bangsa
  - Memperluas wawasan masyarakat
  - Meningkatkan wisata di Indonesia

➢ **Bahasa Indonesia KD 3.4**

- **Iklan**
  - Iklan adalah berita atau pesan untuk membujuk dan mendorong orang agar tertarik pada barang ataupun jasa yang ditawarkan, iklan biasa dipromosikan melalui media periklanan seperti, televisi, radio, koran, majalah, internet dll.
  - Kalimat yang umumnya digunakan dalam bahasa iklan adalah kalimat yang menarik atau mengajak pembacanya untuk mengikuti hal yang ditulis atau disarankan oleh pembuat iklan.
  - Iklan bukan hanya alat untuk mempromosikan barang atau jasa tetapi juga sebagai alat untuk mempromosikan hal-hal yang positif/ bermanfaat bagi masyarakat.
  - **<u>Ciri bahasa iklan</u>**:
    - Menarik
    - Mudah dipahami
    - Mudah diingat

LIVEWORKSHEETS

- Logis
- Sopan

- **Jenis iklan:**
  - Iklan layanan masyarakat merupakan iklan yang berisi pesan tentang suatu hal yang berupa ajakan, pernyataan, atau himbauan bagi masyarakat.
  - Iklan komersial cenderung menawarkan barang atau jasa suatu perusahaan.
  - Iklan cetak dapat berupa iklan baris (terdiri atas beberapa baris saja) dan iklan kolom (berbentuk kolom dilengkapi gambar, simbol, dll.).

Iklan media cetak dan elektronik

- Iklan media cetak
  Iklan yang menggunakan media cetak yang dapat dijumpai di surat kabar, majalah, brosur, dan lainnya.
- Iklan media elektronik
  Iklan media elektronik dapat dijumpai di radio, televisi, internet, dan lainnya.

Melengkapi kalimat rumpang dan menuliskan informasi berdasarkan acara tv/ jadwal kereta api

- Salah satu informasi yang dapat diperoleh dari iklan layanan masyarakat adalah jadwal perjalanan atau jadwal televisi.
- Contohnya adalah Jadwal Perjalanan Kereta Api:

Nama Kereta Api	Jurusan	Berangkat	Tiba
Bima (eksekutif)	Jakarta-Bandung	22.02	03.53
Gajayana (eksekutif)	Jakarta-Surabaya	22.28	07.55
Argo Lawu (eksekutif)	Bandung-Jakarta	08.56	14.02
Senja Utama (bisnis)	Bandung-Jogjakarta	18.30	03.30

- Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan:
  1. Kereta Bima berangkat dari Jakarta
  2. Perjalanan dari Bandung ke Jogjakarta dengan Kereta Senja Utama selama 9 jam.

IPA KD 3.3

Pengertian pencernaan dan fungsinya

- Pencernaan
  Adalah proses melumatkan/ menghancurkan makanan di dalam tubuh yang semula kasar menjadi halus dengan bantuan gigi dan enzim, kemudian diserap sari-sari makanannya dan diedarkan ke seluruh tubuh, lalu zat sisa hasil pencernaan yang tidak diperlukan tubuh akan dibuang/ dikeluarkan.
- Fungsi Alat Pencernaan Makanan
  1. Menghancurkan makanan menjadi bentuk yang halus
  2. Menyerap zat-zat makanan yang larut sehingga masuk ke dalam darah
  3. Mengeluarkan dari tubuh zat-zat yang tidak dapat dicerna

Organ pencernaan sapi

- Hewan ruminansia adalah kelompok hewan mamalia yang biasa memamah (memakan) dua kali dan dikenal dengan hewan memamah biak.
- Contoh hewan ruminansia adalah sapi, kerbau, rusa, domba, kambing, dan kijang.
- Pada hewan ruminansia terdapat empat bagian lambung dengan fungsi yang spesifik.
- Pencernaan makanan hewan ruminansia juga dibantu oleh bakteri yang dapat membantu mencerna rumput.
- Berikut **sistem pencernaan pada hewan ruminansia yaitu sapi**.
  1. **Mulut**
     - Makanan seperti rumput pertama kali masuk ke dalam mulut sapi.
     - Di dalam mulut terdapat organ:

LIVEWORKSHEETS

Gigi	gigi seri untuk memotong makanan dan gigi geraham untuk mengunyah makanan.
Lidah	untuk merenggut makanan (rumput) dan mendorong makanan yang sudah dikunyah menuju kerongkongan lalu ke lambung.
Saliva	enzim yang dihasilkan oleh kelenjar khusus pada sapi yang kemudian disalurkan ke dalam rongga mulut. Saliva berperan dalam pencernaan kimiawi.

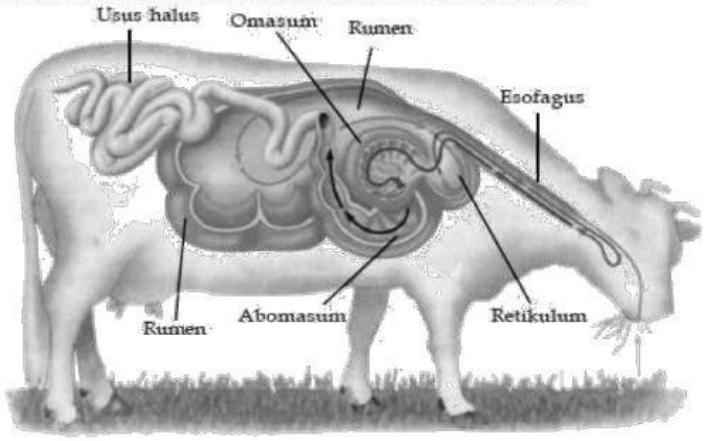
2. **Kerongkongan**
   Bagian ini berguna untuk menyalurkan makanan dari rongga mulut ke lambung.
3. **Lambung**
   - Lambung sapi terdiri atas 4 bagian yaitu rumen, retikulum, omasum, dan abomasum.

Rumen (perut besar)	- Tempat terjadinya pencernaan dengan bantuan mikroba. - Makanan dicerna hingga menjadi bubur dengan gerakan mengaduk yang dilakukan oleh dinding rumen. - Saat sapi istirahat, makanan kembali ke mulut dan dikunyah kembali. - Setelah dikunyah kedua kali makanan masuk ke retikulum (perut jala).
Retikulum (perut jala)	- Makanan mengalami proses fermentasi dengan bantuan bakteri anaerob dan protozoa. - Pada bagian ini, terjadi proses absorpsi dan penyaringan benda-benda asing yang masuk bersama makanan sehingga tidak masuk ke omasum (perut kitab).
Omasum (perut kitab)	- Makanan dicerna dengan bantuan enzim pencernaan.
Abomasum (perut masam)	- Pada bagian ini yang sebenarnya disebut lambung. - Makanan dicerna dengan bantuan enzim pencernaan pepsin yang dihasilkan oleh abomasum.

4. **Usus Halus**
   - Setelah melewati seluruh proses pencernaan makanan maka akan bergerak menuju usus halus.
   - Pada bagian ini, terjadi proses absorpsi (penyerapan sari-sari makanan) dan fermentasi.

5. **Usus Besar**
   Terjadi proses penyerapan kembali air dari sisa-sisa makanan.

6. **Anus**
   - Sisa-sisa makanan akan dikeluarkan melalui anus.



LIVEWORKSHEETS

Organ pencernaan manusia

1. Mulut
   - Di dalam mulut berlangsung pencernaan secara mekanis dan kimiawi.
   - Pencernaan mekanis menggunakan gigi dan lidah dengan cara dikunyah.
   - Gigi berfungsi untuk menghancurkan makanan.
   - Gigi pada manusia terletak pada rahang atas dan bawah yang diperkuat oleh gusi.
   - Jumlah gigi pada manusia dewasa adalah 32, sedangkan gigi susu pada anak-anak jumlahnya 20. Jumlah gigi akan bertambah pada manusia seiring dengan bertambahnya usia.
   - Berdasarkan bentuk dan fungsinya, gigi dibedakan menjadi 3 yaitu:

Nama gigi	**Gigi Seri**	**Gigi Taring**	**Gigi Geraham**
Fungsi	Memotong makanan	Mengoyak/mencabik makanan	Mengunyah makanan

   - Lidah memiliki beberapa fungsi untuk mengatur letak makanan, membantu menelan makanan, dan mengecap rasa makanan.
   - Pada permukaan lidah terdapat bintil-bintil yang disebut **papila**.
   - Pencernaan kimiawi dengan bantuan air ludah yang mengandung enzim amilase/ ptialin untuk mencerna zat tepung menjadi gula.

2. Kerongkongan/ *esofagus*
   - Makanan disalurkan dari mulut ke lambung melalui kerongkongan.
   - Makanan di dalam mulut didorong masuk ke dalam kerongkongan.
   - Makanan selanjutnya didorong menuju lambung dengan gerakan peristaltik.
   - Gerak peristaltik adalah gerakan meremas-remas pada dinding kerongkongan.

3. Lambung
   - Di dalam lambung berlangsung pencernaan secara mekanis dan kimiawi.
   - Pencernaan mekanis dengan mengaduk dan meremas makanan yang dilakukan oleh otot dinding lambung.
   - Pencernaan kimiawi dilakukan dengan bantuan getah lambung.
   - Getah lambung dihasilkan oleh kelenjar-kelenjar pada dinding lambung.
   - Getah lambung dapat mencerna makanan secara kimiawi karena mengandung zat-zat berikut:

1.	Enzim pepsin	Untuk mengubah protein menjadi pepton.
2.	Enzim renin	Untuk mengendapkan protein susu menjadi kasein.
3.	Asam lambung/ asam klorida (HCl)	Untuk membunuh kuman-kuman yang masuk bersama makanan dan mengubah sifat protein.

4. Usus halus
   - Di usus halus terjadi proses pencernaan oleh enzim-enzim pencernaan serta proses penyerapan sari-sari makanan.
   - Usus halus dibedakan atas 3 bagian yaitu usus dua belas jari, usus kosong, dan usus penyerapan.

1.	Usus dua belas jari	- Di sini berlangsung pencernaan secara kimiawi. - Pencernaan ini dilakukan oleh cairan empedu dan getah pankreas. - Cairan empedu dihasilkan oleh hati, fungsinya untuk memecah lemak menjadi butiran lemak yang lebih halus. - Getah pankreas mengandung enzim berikut: 1. Enzim amilase

LIVEWORKSHEETS

		Mengubah zat tepung menjadi gula 2. Enzim tripsin Mengubah pepton menjadi molekul yang lebih kecil (asam amino) 3. Enzim lipase Mengubah lemak menjadi asam lemak dan gliserol - Enzim-enzim yang dihasilkan oleh pankreas akan disalurkan ke usus halus untuk mencerna makanan.
2.	Usus kosong	- Berlangsung pencernaan secara kimiawi menggunakan beberapa enzim. - Enzim erepsin berfungsi untuk menguraikan peptop menjadi asam amino. - Enzim maltase, sukrase, dan laktase berfungsi untuk menguraikan karbohidrat.
3.	Usus penyerapan	- Dalam usus penyerapan terdapat jonjot-jonjot usus. - Dalam jonjot-jonjot usus terdapat kapiler darah dan pembuluh getah bening yang akan menyerap sari-sari makanan. - **Selanjutnya sari-sari makanan akan diedarkan ke seluruh tubuh oleh darah**.

5. Usus besar
   - Di sini terjadi penyerapan air dan garam-garam mineral juga pembusukkan sisa-sisa makanan.
   - Sisa makanan dibusukkan oleh bakteri *Escherichia coli (e-coli)*.
   - Rektum adalah ujung dari usus besar.
   - Ketika akan BAB, otot pada rektum akan memanjang sehingga feses akan mudah keluar.

6. Anus
   - Bahan padat hasil pembusukkan sisa makanan disebut feses.
   - Feses dikeluarkan melalui anus.

Sistem pencernaan manusia

- Makanan yang telah dimakan akan diuraikan dalam sistem pencernaan menjadi sumber energi, komponen penyusun sel dan jaringan, serta nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh.
- Berikut ini gambar sistem pencernaan manusia:

LIVEWORKSHEETS

- Proses pencernaan makanan adalah:
  1. Proses memasukkan makanan ke dalam mulut;
  2. Proses mengunyah makanan;
  3. Proses menelan makanan di kerongkongan;
  4. Proses pemecahan makanan dari zat yang kompleks menjadi molekul yang lebih sederhana dengan bantuan enzim di lambung;
  5. Proses penyerapan sari-sari makanan yang terjadi di usus halus;
  6. Proses pengeluaran sisa-sisa makanan yang sudah tidak diperlukan oleh tubuh melalui organ anus.

Penyakit yang berhubungan pada pencernaan manusia

No.	Nama Penyakit	Penyebab	Gejala	Cara Mengatasi
1.	**Maag** Peradangan pada lambung.	Aktivitas asam lambung yang mengikis dinding permukaan lambung karena tidak adanya makanan yang dicerna. Bisa juga karena infeksi bakteri atau efek samping penggunaan obat.	Rasa perih dan nyeri pada perut.	Makan secara teratur, hindari makanan yang pedas dan asam, mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter.
2.	**Kolik** Gangguan sistem pencernaan yang menyerang usus atau lambung.	Infeksi, kualitas makanan yang buruk, atau alergi makanan tertentu.	Rasa nyeri pada bagian perut bawah, kram, dan mual.	Mengonsumsi makanan yang bersih dan meminum obat sesuai resep dokter.
3.	**Sariawan** Gangguan berupa munculnya bercak putih pada dinding mulut dan gusi.	Luka karena sikat gigi, luka karena tergigit, kekurangan vitamin C, atau infeksi oleh bakteri.	Rasa perih dan tidak nyaman saat kita makan.	Makan makanan yang kaya akan vitamin C dan minum obat sariawan.
4.	**Sakit gigi** Peradangan saraf gigi dapat membuat gusi sakit.	Pembusukkan gigi, infeksi bakteri, atau kebersihan gigi yang kurang terjaga.	Nyeri, demam, dan pusing.	Periksa ke dokter secara rutin, menjaga kebersihan gigi, dan meminum obat sesuai anjuran dokter.
5.	**Diare** Encernya feses yang dikeluarkan saat buang air besar dan frekuensi	Infeksi bakteri yang berasal dari mengonsumsi	Buang air besar encer dan sering, nyeri perut,	Minum larutan oralit, makan dan minum yang

LIVEWORKSHEETS

	yang lebih sering dibandingkan dengan biasanya. Penderita diare akan kehilangan banyak cairan tubuh.	makanan atau minuman yang sudah terkontaminasi, infeksi virus (rotavirus), atau alergi makanan.	demam, kembung, bahkan darah dalam feses.	bersih, atau segera ke dokter agar mendapat penanganan yang tepat.
6.	**Sembelit/ Konstipasi** Sulit buang air besar.	Kurangnya asupan air dan makanan yang berserat, atau terganggunya pola makan.	Sulit buang air besar.	Makan makanan yang berserat, minum obat antisembelit
7.	**Faringitis** Peradangan yang menyerang tenggorok atau hulu kerongkongan. Kadang disebut radang tenggorok.	Virus, bakteri streptococcus, daya tahan yang lemah.	Terjadi peradangan pada tenggorok.	Antibiotik, makanan yang sehat.
8.	**Disentri** Penyakit ini menyerang usus. Radang usus yang menyebabkan diare disertai darah.	Terinfeksi kuman (bakteri atau amoeba) sehingga meradang.	Diare yang sering disertai darah, demam, mual.	Antibiotik, minum larutan oralit, makan makanan yang bersih dan sehat.
9.	**Ambeien** Terjadi akibat pembengkakan pada pembuluh darah di anus.	Feses yang keras sehingga mengejan dan melukai anus.	Ketidaknyamanan terutama saat buang air besar, bahkan disertai pendarahan.	Makan makanan yang berserat.

- **Cara menjaga kesehatan organ pencernaan manusia**
  - Membeli makanan di lingkungan yang bersih
  - Makan yang teratur
  - Mencuci tangan sebelum makan
  - Mencuci buah dan sayur yang hendak dimasak
  - Menggosok gigi dengan benar
  - Makan makanan yang sehat, bersih, dan kaya serat (buah dan sayur).
    - Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk memperoleh energi.
    - Hubungan makanan dan kesehatan:

LIVEWORKSHEETS

- Gizi seimbang:

➢ **IPS KD 3.2**

Interaksi sosial

- Adalah hubungan-hubungan sosial yang menyangkut hubungan antarindividu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.
- Hubungan sosial sangat dibutuhkan karena manusia adalah makhluk sosial.
- Interaksi sosial dapat menciptakan pembangunan sosial.
- Pembangunan sosial adalah segala aktivitas sosial dan ekonomi yang dilakukan masyarakat untuk meningkatkan taraf hidup dan kesejahteraan sosial.

Bentuk interaksi manusia dengan alam

- Interaksi dengan lingkungan alam merupakan interaksi antara manusia dengan lingkungan alam, misalnya gunung, sungai, dan lainnya.
- Contohnya:
  - Petani menanam padi di sawah.
    Petani merupakan orang yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.
    Mengolah sawah dengan cara menggarap tanah, memberikan air, dan lainnya merupakan usaha memanfaatkan alam.
    Oleh karena itu interaksi yang terjadi antara manusia dengan alam.
  - Nelayan menangkap ikan di laut.
    Nelayan adalah orang yang bekerja menangkap ikan.
    Saat bekerja nelayan melakukan interaksi dengan lingkungannya yaitu laut.
    Berdasarkan hal itu terjadi hubungan timbal balik antara nelayan dengan kehidupan di laut.

LIVEWORKSHEETS

- **Bentuk interaksi manusia dengan lingkungan sekitar**
  - Manusia tidak dapat hidup sendiri khususnya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.
  - Contohnya:
    - Nelayan memerlukan bantuan orang lain untuk menjual hasil tangkapannya. Hasil tangkapan ikan ini dijual ke pedagang dan pedagang akan menjual ke konsumen.
    - Petani juga menjual hasil panen ke pedagang sehingga mendapatkan hasil berupa uang.
- **Dampak Positif Interaksi manusia dengan lingkungan alam**

  - Kita dapat menghirup udara segar setiap hari
  - Kebutuhan manusia menjadi terpenuhi
  - Keaslian alam dan habitat hewan terjaga
  - Berbagi tanaman untuk kebutuhan pokok dapat tumbuh subur
  - Sebagai tempat berlibur atau rekreasi
  - Sebagai tempat percontohan untuk melakukan penelitian

LIVEWORKSHEETS

DATADIKDASMEN.COM

UNDUH LENGKAP

PERANGKAT PEMBELAJARAN JENJANG SD / MI

KELAS 5 SEMESTER 1

SILABUS

KI - KD

PROTA PROMES

MODUL

BUKU K13

POWERPOINT

RPP PTM

PENILAIAN HARIAN

RPP DARING

P T S

JURNAL

P A S

LIVEWORKSHEETS