

**LAPORAN KEGIATAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**  
**TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Disusun Guna Memenuhi Tugas Mata Kuliah  
Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan  
Dosen Pembimbing: Dr. Kokom Komariah, M.Pd



**Disusun Oleh:**

**Septiana Laili**

**14511247011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA**  
**JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA dan BUSANA**  
**FAKULTAS TEKNIK**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

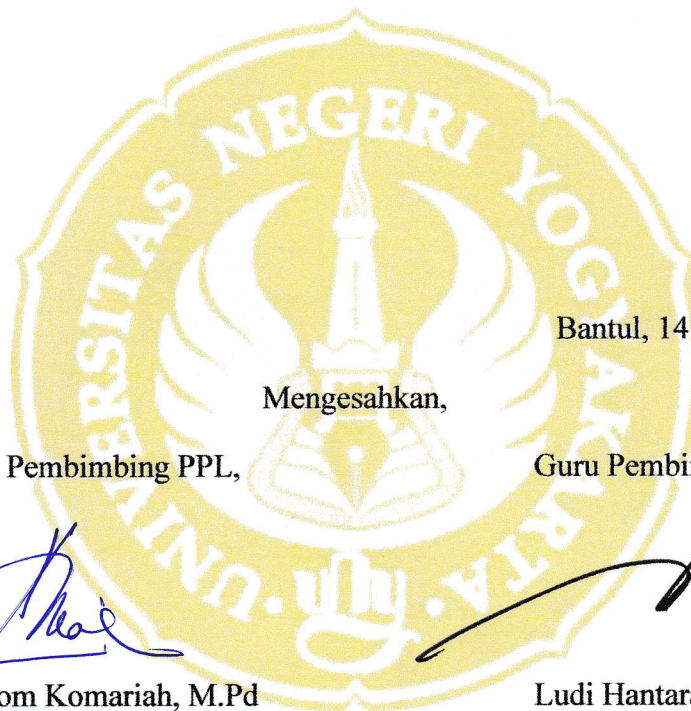
**2015**

## HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2015 di SMK Negeri 1 Sewon, menyatakan bahwa Mahasiswa di bawah ini:

Nama : Septiana Laili  
NIM : 14511247011  
Jurusan : Pendidikan Teknik Boga dan Busana  
Fakultas : Teknik

telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK Negeri 1 Sewon dari tanggal 10 Agustus 2015 sampai dengan tanggal 16 September 2015. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.




Bantul, 14 September 2015

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing PPL,

Guru Pembimbing,

  
Dr. Kokom Komariah, M.Pd  
NIP. 19600808 198403 2 002


  
Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 19700205 1994021 001

Mengetahui

Kepala Sekolah SMK N 1 Sewon

Koordinator PPL Sekolah

  
Dra. Hj. Sudaryati  
NIP. 19600806 199003 2 001

  
Dra. Sri Sudaryanti  
NIP. 19640810 198903 2 015

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan Laporan Individu PPL di SMK Negeri 1 Sewon dengan sebaik-baiknya. Penyusunan laporan ini merupakan tahap akhir dari serangkaian kegiatan PPL terhitung dari tanggal 10 Agustus 2015 hingga 16 September 2015.

Penyusunan laporan ini dibuat sebagai bukti pertanggungjawaban atas pelaksanaan kegiatan PPL dan merupakan gambaran kegiatan yang penulis laksanakan selama kegiatan PPL berlangsung.

Penyusun menyadari sepenuhnya bahwa pelaksanaan program PPL tidak akan terlaksana dengan baik dan lancar tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terimakasih kepada,

1. Allah SWT yang telah memberikan petunjuk, kekuatan dan kemudahan sehingga penyusun mampu melaksanakan PPL dengan baik dan dapat menyusun laporan ini dengan lancar.
2. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Dra. Hj. Sudaryati, selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Sewon yang telah memerikan izin untuk melaksanakan kegiatan PPL.
4. Dra. Sri Sudaryanti selaku koordinator PPL di SMK Negeri 1 Sewon yang senantiasa memberikan bimbingan dan pengarahan pada pelaksanaan PPL.
5. Dr. Sri Wening selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Pamong yang telah memberikan bimbingannya.
6. Dr. Kokom Komariah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL yang telah memberikan bimbingan selama pelaksanaan PPL.
7. Bapak Ludi Hantara, S.Pd selaku guru pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan dan semangat.
8. Seluruh guru, staff dan karyawan serta siswa-siswi SMK Negeri 1 Sewon khususnya kelas X JB 1, 2 dan 3 yang telah membantu dan berpartisipasi dalam pelaksanaan program PPL.
9. Ibu, Bapak, saudara dan keluarga tercinta atas doa, dukungan serta semangat yang tak pernah terhenti.
10. Rekan-rekan mahasiswa PPL SMK Negeri 1 Sewon yang telah bekerjasama dengan baik selama berlangsungnya kegiatan PPL.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga laporan PPL di SMK Negeri 1 Sewon ini dapat bermanfaat untuk berbagai pihak.

Yogyakarta, 14 September 2015

Penyusun

Septiana Laili

NIM.14511247011

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi.....	v
Abstrak .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Analisis Situasi.....	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL .....	14
<b>BAB II KEGIATAN PPL</b> .....	<b>15</b>
A. Perencanaan PPL.....	17
B. Pelaksanaan PPL .....	17
C. Analisis Hasil .....	20
<b>BAB III KESIMPULAN dan SARAN</b> .....	<b>22</b>
A. Kesimpulan .....	22
B. Saran.....	22
Daftar Pustaka .....	
Lampiran .....	

**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2015**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**LOKASI: SMK N 1 SEWON**

**Septiana Laili**  
**14511247011**

**ABSTRAK**

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang bertujuan untuk melatih mahasiswa agar memiliki pengalaman faktual mengenai proses pembelajaran dan kegiatan kependidikan lainnya. Dengan adanya kegiatan PPL ini diharapkan mahasiswa sebagai calon guru mempunyai bekal untuk mengembangkan diri sebagai tenaga pendidik yang profesional yang memiliki sikap, pengetahuan dan ketrampilan yang diperlukan dalam bidang profesinya. Pada kesempatan ini lokasi Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) adalah di SMK N 1 Sewon.

Kegiatan yang dilakukan pada kegaitan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) ini meliputi pra PPL dan PPL. Kegiatan pra PPL meliputi observasi proses pembelajaran, pembagian mata pelajaran, dan diskusi dengan guru pembimbing. Persiapan PPL yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Sewon dimulai dengan pembekalan, *micro teaching* dan observasi langsung di sekolah. Sedangkan program PPL meliputi penyusunan dan bimbingan RPP, pembuatan materi dan media, praktik pembelajaran terbimbing hingga evaluasi pembelajaran. Praktik pembelajaran terbimbing dilakukan sebanyak 10 kali dengan total 40 jam pelajaran. Mata pelajaran yang diampu yaitu ilmu gizi dengan ruang lingkup materi pengenalan ilmu gizi, zat gizi karbohidrat, zat gizi lemak, zat gizi protein dan mineral. Model pembelajaran yang digunakan yaitu *discovery*, *make a match*, dan *snowball throwing*.

Pada pelaksanaan PPL dijumpai beberapa hambatan baik dari dalam diri mahasiswa maupun dari siswa. Hambatan yang ada dalam diri mahasiswa yaitu kurang percaya diri dan belum mampu mengkondisikan siswa di dalam kelas dengan baik. Sedangkan hambatan dari siswa yaitu adanya siswa yang kurang antusias dalam pembelajaran dan kurang disiplin. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi hambatan tersebut adalah dengan berlatih sebelum praktik pembelajaran, memberikan sanksi serta menerapkan model pembelajaran yang variatif, seperti *discovery*, *make a match*, dan *snowball throwing*.

Kata Kunci: Praktik Pengalaman Lapangan, SMK N 1 Sewon,

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. ANALISIS SITUASI**

Sebelum melakukan kegiatan praktik pengalaman lapangan (PPL), setiap mahasiswa perlu memahami terlebih dahulu situasi dan kondisi di lokasi yang akan digunakannya. Oleh karena itu setiap mahasiswa baik secara individu maupun secara berkelompok perlu melakukan observasi ke lokasi PPL. Hal ini pula yang dilakukan mahasiswa yang melakukan kegiatan PPL di SMK N 1 Sewon. Dari hasil observasi maka diperoleh gambaran mengenai situasi dan kondisi SMK N 1 Sewon yang berlokasi di Pulutan, Pendowoharjo, Sewon, Bantul tersebut.

SMK N 1 Sewon merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan negeri yang ada di daerah Bantul. Sekolah ini memiliki lima program studi keahlian dengan total 8 kompetensi keahlian. Program studi keahlian yang ada di SMK ini antara lain program studi keahlian pariwisata, tata boga, tata kecantikan, tata busana serta teknik komputer dan jaringan. Analisis situasi dilakukan di berbagai aspek seperti kondisi sekolah, kondisi siswa, potensi sekolah atau lembaga dan permasalahan yang terkait dengan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM).

#### **1. Lokasi SMK N 1 Sewon**

SMK N 1 Sewon terletak di dusun Pulutan, Pendowoharjo, Sewon, Bantul. Kawasan ini berjarak sekitar 2 km dari jalan raya dan dapat ditempuh dengan menggunakan kendaraan bermotor. SMK N 1 Sewon merupakan sekolah kejuruan yang memiliki lima program studi keahlian, yaitu:

- a. Program Studi Keahlian Pariwisata (Akomodasi Perhotelan dan Usaha Perjalanan Wisata)
- b. Program Studi Keahlian Tata Boga (Jasa Boga dan Patiseri)
- c. Program Studi Keahlian Tata Busana (Busana Butik)
- d. Program Studi Keahlian Kecantikan (Kulit dan Rambut)
- e. Program Studi Keahlian Teknik Komputer dan Jaringan

SMK N 1 Sewon didirikan pada tahun 1979 dengan No. SK 0191/0/1979 pada tanggal 3 September 1979. Pada awalnya sekolah ini bernama SMKK atau Sekolah Menengah Kesejahteraan Keluarga dan berlokasi di Jl. R.A Kartini, Trienggo, Bantul. Barulah pada tahun 1996, sekolah ini dan semua proses kegiatan belajar mengajar di pindahkan ke Dusun Pulutan hingga

sekarang. Kemudian berdasarkan SK Mendikbud No. 0360/ 1997 tentang perubahan NOMENKLATUR SMKTA, sekolah ini berubah menjadi SMK N 1 Sewon.

Hingga saat ini, SMK N 1 Sewon telah meraih berbagai prestasi dan kemajuan yang pesat sehingga sekolah ini semakin dikenal dan diminati oleh masyarakat dari berbagai daerah. Sekolah ini juga telah meraih sertifikat ISO 9001: 2008 pada tanggal 17 Juli 2010 dari PT. TUV yang artinya akan membawa perubahan yang positif di masa yang akan datang.

Berdasarkan SK No. 274/ 113.2/SMK.01/KP/2012 pada 1 Januari 2012, maka kondisi sekolah dapat dijelaskan sebagai berikut:

Luas Tanah	:20.005 m <sup>2</sup>
Luas Bangunan	: 12.003 m <sup>2</sup>
Taman	: 2.000 m <sup>2</sup>
Luas Halaman Upacara	: 3.000 m <sup>2</sup>
Lain-lain	: 1.002 m <sup>2</sup>
Status Tanah	: Hak Milik
Status Bangunan	: Pemerintah
Sifat Bangunan	: Permanen

## **2. Visi dan Misi SMK N 1 Sewon**

### **a. Visi SMK N 1 Sewon**

Mewujudkan lembaga pendidikan dan pelatihan yang berkualitas berkarakter, profesional dan berwawasan lingkungan.

### **b. Misi SMK N 1 Sewon**

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan sesuai dengan standar mutu manajemen pendidikan.
- 2) Memberikan pelayanan pendidikan dan pelatihan dibidang pariwisata secara profesional dan *up to date*.
- 3) Menciptakan lingkungan sekolah yang kondusif bagi pengembangan nilai-nilai karakter dan budaya bangsa.
- 4) Menyiapkan tamatan yang berkualitas dibidangnya sesuai kebutuhan dunia kerja.
- 5) Mewujudkan sekolah bersih, rapi, sehat, dan indah yang berwawasan lingkungan.

## **3. Sistem Pendidikan SMK N 1 Sewon**

Sistem Pendidikan yang berlaku di SMK N 1 Sewon adalah Pendidikan Sistem Ganda (PSG), sebagaimana sistem pendidikan yang berlaku

di sekolah kejuruan lainnya. PSG merupakan model penyelenggaraan pendidikan yang menggabungkan antara pendidikan sekolah dengan program keahlian yang diperoleh di dunia kerja. Tujuan dari Pendidikan Sistem Ganda ini adalah:

- a. Tamatan diharapkan menampilkan dirinya sebagai manusia yang beriman, bertawa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian yang mantab dan berbangsa.
- b. Memiliki kemampuan dan ketrampilan praktis yang sesuai dengan studi dan jurusan masing-masing.

Oleh karena itu, SMK N 1 Sewon menerapkan isi Pendidikan Sistem Ganda yang terdiri dari lima komponen program pendidikan, yaitu:

- a. Komponen pendidikan umum (normatif), dimaksudkan untuk membentuk peserta didik menjadi warga negara yang baik, memiliki karakter sebagai warga negara dan berbangsa Indonesia yang baik.
- b. Komponen pendidikan dasar penunjang (adaptif), dimaksudkan untuk memberi bekal penunjang bagi keahlian profesi dan bekal keahlian untuk mengikuti perkembangan IPTEK.
- c. Komponen pendidikan teori kejuruan (produktif), dimaksudkan untuk membekali dasar keahlian profesi kejuruan.
- d. Komponen praktik profesi, yaitu berupa latihan kerja untuk menguasai teknik bekerja secara baik dan benar sesuai dengan tuntutan keahlian profesi.
- e. Komponen praktik keahlian profesi, yaitu berupa kegiatan bekerja secara terprogram dalam situasi yang sebenarnya untuk mencapai tingkat keahlian dan sikap kerja profesional.

#### **4. Kurikulum SMK N 1 Sewon**

Kurikulum yang digunakan oleh SMK Negeri 1 Sewon dalam penyelenggaraan pendidikan adalah kurikulum 2013. Kurikulum 2013 merupakan usaha yang terpadu antara rekonstruksi kompetensi lulusan, dengan kesesuaian & kecukupan, keluasan & kedalaman materi, serta revolusi pembelajaran dan reformasi penilaian. Komponen Kurikulum 2013 terdiri dari beberapa aspek yaitu:

- a. Tujuan Kurikulum 2013

Pendidikan kejuruan (SMK) bertujuan untuk menumbuhkan sikap spiritual dan sikap sosial, pengetahuan, dan keterampilan sesuai dengan kejuruannya. Agar dapat bekerja secara efektif dan efisien serta mengembangkan keahlian dan ketrampilan, mereka harus memiliki stamina

yang tinggi, menguasai bidang keahliannya dan dasar-dasar ilmu pengetahuan dan teknologi, memiliki etos kerja yang tinggi, dan mampu berkomunikasi sesuai dengan tuntutan pekerjaannya, serta memiliki kemampuan mengembangkan diri.

Struktur kurikulum pendidikan kejuruan. Kurikulum SMK berisi mata pelajaran wajib dan mata pelajaran peminatan sesuai dengan kemampuan siswa. Mata pelajaran wajib terdiri dari dua kelompok yang wajib di ambil oleh siswa yaitu kelompok wajib A diantaranya Pendidikan Agama dan Budi Pekerti, Pendidikan pancasila dan kewarganegaraan, Bahasa Indonesia, Matematika, Sejarah Indonesia, Bahasa Inggris dan untuk kelompok B terdiri dari Seni Budaya, Prakarya dan Kewirausahaan dan Pendidikan Jasmani Olah Raga & Kesehatan. Mata pelajaran ini bertujuan untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya baik secara sikap maupun pengetahuannya

Mata pelajaran peminatan dikelompokkan menjadi 3 bagian. Kelompok satu terdiri atas Pengantar Pariwisata, IPA aplikasi yang ditujukan untuk kelas X dan XI, kelompok dua terdiri atas Simulasi Digital, Ilmu gizi, Sanitasi Hygiene dan Keselamatan Kerja, Pengetahuan Bahan Makanan dan Boga Dasar, mata pelajaran ini hanya didapat di kelas X, sedangkan untuk kelompok 3 terdiri atas Pengolahan dan Penyajian Makanan Kontinental, Tata Hidang, Pengolahan dan Penyajian Makanan Indonesia, Hidangan Kesempatan Khusus dan Fusion Food, Pengolahan Usaha Boga yang diperuntukan untuk kelas XI dan XII beberapa mata pelajaran yang bertujuan untuk menunjang pembentuk kompetensi kejuruan dan pengembangan kemampuan menyesuaikan diri dalam bidang keahliannya.

Pengembangan diri bukan merupakan mata pelajaran yang harus diasuh oleh guru. Pengembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan pengembangan diri difasilitasi dan atau bimbingan oleh konselor, guru, atau tenaga kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan pengembangan diri dilakukan melalui kegiatan pelayanan konseling yang berkenaan dengan masalah diri pribadi dan kehidupan sosial, belajar, dan pembentukan karier peserta didik SMK terutama ditujukan untuk pengembangan kreativitas dan bimbingan karier.

b. Struktur dan Muatan Kurikulum 2013

Struktur kurikulum SMK meliputi substansi pembelajaran yang ditempuh dalam satu jenjang pendidikan selama tiga tahun mulai kelas X sampai dengan kelas XII.

Tabel 1. Struktur dan muatan kurikulum

Mata Pelajaran		Kelas					
		X		XI		XII	
		1	2	1	2	1	2
Kelompok A (Wajib)							
1	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	3	3	3	3	3	3
2	Pend. Pancasila dan Kewarganegaraan	2	2	2	2	2	2
3	Bahasa Indonesia	4	4	4	4	4	4
4	Matematika	4	4	4	4	4	4
5	Sejarah Indonesia	2	2	2	2	2	2
6	Bahasa Inggris	2	2	2	2	2	2
Kelompok B (Wajib)							
7	Seni Budaya	2	2	2	2	2	2
8	Prakarya dan Kewirausahaan	2	2	2	2	2	2
9	Pend. Jasmani, Olah Raga & Kesehatan	3	3	3	3	3	3
Total Kelompok A dan B (Wajib)		24	24	24	24	24	24
Kelompok C (Peminatan)							
C1. Dasar Bidang Keahlian							
10	IPA Aplikasi	2	2	2	2	-	-
11	Pengantar Pariwisata	2	2	2	2	-	-
C2. Dasar Program Keahlian							
12	Simulasi Digital	3	3	-	-	-	-
13	Sanitasi, Hygiene dan Keselamatan Kerja	2	2	-	-	-	-
14	Pengetahuan Bahan Pangan	3	3	-	-	-	-
15	Boga Dasar	7	7	-	-	-	-
16	Ilmu Gizi	5	5	-	-	-	-
C3. Paket Dasar Keahlian Jasa Boga							
17	Tata Hidang	-	-	5	5	5	5
	Pengolahan dan Penyajian Makanan Kontinental	-	-	7	7	-	-
	Pengolahan dan Penyajian Makanan Indonesia	-	-	8	8	6	6
	Hidangan Kesempatan Khusus dan <i>Fusion Food</i>	-	-	-	-	8	8
	Pengolahan Usaha Boga	-	-	-	-	5	5
Total Jasa Boga		-	-	20	20	24	24
Total		48	48	48	48	48	48

Implikasi dari struktur kurikulum di atas dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Di dalam penyusunan kurikulum SMK mata pelajaran dibagi ke dalam tiga kelompok, yaitu:

- a) Kelompok Wajib

Kelompok wajib terdiri atas kelompok wajib A dan B yang terdiri atas Pendidikan Agama dan Budi Pekerti, Pendidikan

pancasila dan kewarganegaraan, Bahasa Indonesia, Matematika, Sejarah Indonesia, Bahasa Inggris. Kelompok B terdiri atas terdiri dari Seni Budaya, Prakarya dan Kewirausahaan dan Pendidikan Jasmani Olah Raga & Kesehatan.

b) Kelompok Peminatan

Mata pelajaran peminatan dikelompokkan menjadi 3 bagian. Kelompok satu terdiri atas Pengantar Pariwisata, IPA Aplikasi, mata pelajaran ini untuk kelas X dan XI, kelompok Dua terdiri atas Simulasi Digital, Ilmu gizi, Sanitasi, Hygiene dan Keselamatan Kerja, Pengetahuan bahan makanan dan Boga Dasar, mata pelajaran ini hanya didapat di kelas X, sedangkan untuk kelompok 3 terdiri atas Pengolahan dan Penyajian Makanan Kontinental, Tata Hidang, Pengolahan dan Penyajian Makanan Indonesia, Hidangan Kesempatan Khusus dan *Fusion Food*, Pengolahan Usaha Boga yang diperuntukan untuk kelas XI dan XII.

- 2) Materi pembelajaran Dasar Kompetensi Kejuruan dan Kompetensi Kejuruan disesuaikan dengan kebutuhan program keahlian untuk memenuhi standar kompetensi kerja di dunia kerja.
- 3) Evaluasi pembelajaran dilakukan setiap akhir penyelesaian satu standar kompetensi atau beberapa penyelesaian kompetensi dasar dari setiap mata pelajaran.
- 4) Pendidikan SMK diselenggarakan dalam bentuk pendidikan sistem paket.
- 5) Alokasi waktu satu jam pelajaran tatap muka adalah 45 menit.
- 6) Beban pelajaran SMK meliputi kegiatan pembelajaran tatap muka, praktik di sekolah dan kegiatan kerja praktik di dunia usaha/industri ekuivalen dengan 48 jam pelajaran per minggu.
- 7) Minggu efektif penyelenggaraan pendidikan SMK adalah 38 minggu dalam satu tahun pelajaran.
- 8) Lama penyelenggaraan pendidikan SMK tiga tahun, maksimum empat tahun sesuai dengan tuntutan program keahlian.

**5. Program Studi Keahlian SMK N 1 Sewon**

a. Program Studi Keahlian Pariwisata (Komp. Keahlian Akomodasi Perhotelan & Usaha Perjalanan Wisata)

Program studi keahlian pariwisata terdiri dari 2 kompetensi keahlian yaitu akomodasi perhotelan dan usaha perjalanan wisata. Program studi ini

memiliki daya tampung 462 siswa. Tujuan dari program keahlian ini adalah membekali peserta didik dengan ketrampilan pengetahuan dan sikap agar kompeten dalam:

- 1) Dapat menerapkan hidup sehat, memiliki wawasan pengetahuan.
- 2) Memiliki keahlian dan ketrampilan dalam bidang perhotelan agar dapat bekerja baik dan secara mandiri.
- 3) Mampu memilih karir, berkompentensi dan mengembangkan sikap profesional dalam bidang bisnis manajemen program perhotelan.
- 4) Memiliki ilmu pengetahuan dan ketrampilan sebagai bekal bagi yang berminat untuk melanjutkan pendidikan.

Program studi keahlian ini memiliki kerjasama dengan berbagai hotel yang mendukung program akomodasi perhotelan, yaitu:

- 1) Hyatt Regency Hotel Yogyakarta
- 2) Puri Asri Hotel Magelang
- 3) Laras Asri Hotel Salatiga
- 4) Novotel Solo
- 5) The Sunan Hotel Solo
- 6) Royal Ambarukmo Hotel Yogyakarta
- 7) Mustika Sheraton Hotel Yogyakarta, dll.

b. Program Studi Keahlian Tata Boga (Restoran dan Patiseri)

Program studi ini terdiri 2 kompetensi keahlian, yaitu kompetensi keahlian jasa boga dan patiseri dari yang berdaya tampung 367 siswa. Tujuan dari program keahlian ini adalah membekali peserta didik dengan ketrampilan pengetahuan, dan sikap agar kompeten dibidang:

- 1) Memiliki pengetahuan baik dalam pelayanan tamu maupun pembuatan atau menyajikan makanan.
- 2) Mengetahui tata cara dalam penyajian maupun pembuatan makanan baik dalam negeri maupun luar negeri.

c. Program Studi Keahlian Tata Kecantikan (Kulit dan Rambut)

Program studi keahlian ini berdaya tampung 183 siswa yang terbagi dalam 2 jenis kompetensi keahlian yaitu kecantikan kulit dan rambut. Tujuan dari program keahlian ini adalah membekali peserta didik dengan ketrampilan pengetahuan, sikap dan agar berkompentensi dalam bidang:

- 1) Memotong rambut, merawat kulit dan tata kecantikan lainnya.
- 2) Serta mengerti tata cara dalam memberi perawatan.

Program keahlian ini menjalin hubungan kerjasama dengan berbagai industri seperti:

- 1) Java garden spa
- 2) Jhony andrean training centre
- 3) Margaria group

d. Program Studi Keahlian Tata Busana

Program keahlian ini terdiri dari 12 kelas secara keseluruhan dengan daya tampung 386 siswa. Tujuan dari program ini adalah membekali siswa dengan ketrampilan pengetahuan, dan sikap agar memiliki kompetensi, terutama dibidang menjahit dan mengembangkan sikap kewirausahaan. Program keahlian ini bekerja sama dengan berbagai industri seperti:

- 1) Dinasty group
- 2) Anteng griya busana
- 3) Butik delmora
- 4) Rumah model michael

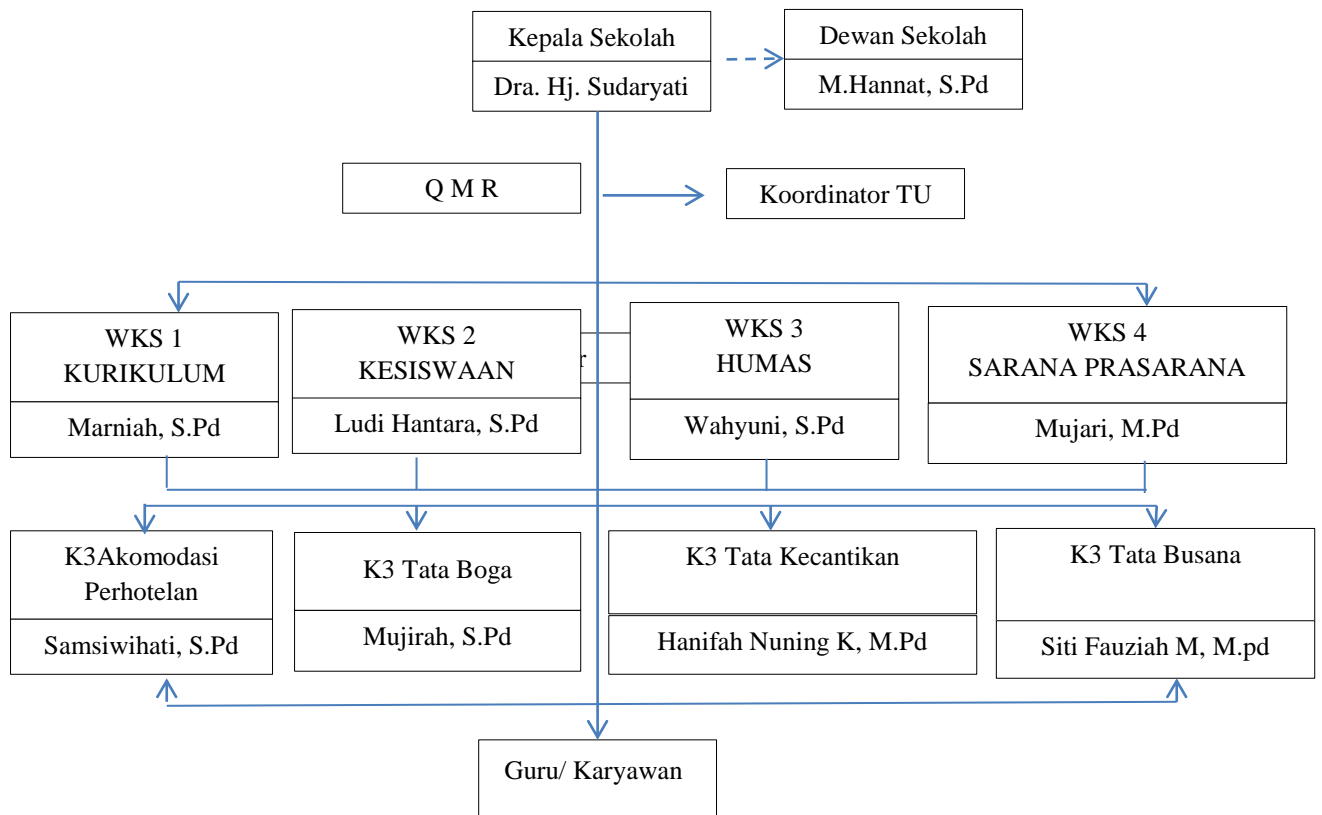
e. Program Studi Keahlian Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ)

Program ini merupakan salah satu dari 2 program baru di SMK N 1 Sewon yang saat ini berdaya tampung 32 siswa.

## 6. Struktur Organisasi SMK N 1 Sewon

Struktur organisasi merupakan bentuk sistem yang terdiri dari komponen yang tidak dapat terpisahkan. Dalam struktur organisasi di SMK N 1 Sewon meliputi: Kepala Sekolah, Dewan Sekolah, QMR, Kepala TU, Wakil urusan kurikulum, Wakil urusan kesiswaan, Wakil urusan sarana dan prasarana, Wakil urusan hubungan masyarakat, Kepala Jurusan serta guru-guru.

Struktur organisasi SMK Negeri 1 Sewon mencerminkan adanya suatu bentuk kerja sama untuk mencapai suatu tujuan pendidikan. Dengan struktur organisasi itu dimaksudkan sebagai pembagian tugas tanggungjawab sehingga semua tugas dapat dilaksanakan sebaik-baiknya sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Untuk lebih jelasnya struktur organisasi SMK N 1 Sewon adalah sebagai berikut :



## 7. Kondisi Non-Fisik SMK N 1 Sewon

Kondisi non-fisik di SMK N 1 Sewon terdiri dari sebaran warga sekolah yang meliputi:

### a. Kondisi Guru

Tabel 2. Kondisi guru

Status	Jumlah
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	79
Guru Tak Tetap (GTT)	30
Guru Tambahan	7
Total Guru	116

### b. Kondisi Karyawan

Tabel 3. Kondisi karyawan

Status	Jumlah
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	10
PTT	19
Petugas kebersihan	3
Petugas taman	1
Petugas foto copy	1
Total Karyawan	34

c. Kondisi Siswa

Siswa merupakan bagian integrasi yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pendidikan dan pengajaran, karena siswa sebagai subyek sekaligus obyek mendalami ilmu-ilmu yang diperlukan sehingga tanpa adanya siswa pendidikan tidak dapat berlangsung. Siswa SMK N 1 Sewon pada tahun pelajaran 2014/ 2015 berjumlah 1381 siswa yang terdiri dari tiga tingkatan, yaitu Kelas X 512 anak, Kelas XI 443 anak, Kelas XII 393 anak dengan jumlah total ada 45 kelas. Rincian siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Rincian kondisi siswa

	Kelas	L	P	Jumlah
<b>X</b>	AP 1	12	19	31
	AP 2	11	21	32
	AP 3	10	22	32
	UPW 1	6	26	32
	UPW 2	7	24	31
	JB 1	7	25	32
	JB 2	11	21	32
	JB 3	10	22	32
	JB 4	0	0	0
	PS	2	30	32
	Kec. 1	0	32	32
	Kec. 2	0	31	31
	BB 1	1	31	32
	BB 2	0	32	32
	BB 3	0	32	32
	BB 4	0	32	32
TKJ	20	12	32	
<b>XI</b>	AP 1	10	22	32
	AP 2	11	21	32
	AP 3	10	22	32
	UPW 1	8	21	29
	UPW 2	5	23	28
	JB 1	6	27	33
	JB 2	7	26	33
	JB 3	6	26	32

	JB 4	0	0	0
	PS	4	22	26
	Kec. 1	0	32	32
	Kec. 2	0	32	32
	BB 1	0	32	32
	BB 2	0	31	31
	BB 3	0	31	31
	BB 4	0	30	30
	TKJ			
<b>XII</b>	AP 1	7	20	27
	AP 2	8	20	28
	AP 3	9	21	30
	UPW 1	14	15	29
	UPW 2			
	JB 1	5	22	
	JB 2	7	22	29
	JB 3	5	23	28
	JB 4	0	0	0
	PS	3	28	31
	Kec. 1	0	25	25
	Kec. 2	0	31	31
	BB 1	0	29	29
	BB 2	0	31	31
	BB 3	0	32	32
	BB 4	0	31	31
	TKJ			
<b>Total</b>				1381

#### 8. Kondisi Fisik SMK N 1 Sewon

SMK N 1 Sewon yang terletak di dusun Pulutan ini memiliki fasilitas utama pendukung kegiatan belajar mengajar seperti ruang teori dan ruang praktek. Ruang teori digunakan untuk pembelajaran yang bersifat adaptif dan normatif, sedangkan pembelajaran yang bersifat produktif dilakukan di ruang praktek masing-masing jurusan. Namun terkadang pembelajaran yang bersifat normatif maupun adaptif dilakukan di ruang praktek. Adapun rincian fasilitas yang terdapat di SMK N 1 Sewon adalah sebagai berikut;

a. SMK Negeri I Sewon mempunyai 65 ruang meliputi ruang praktek, ruang teori, ruang guru, dll. Mempunyai 5 program studi keahlian yaitu sebagai berikut:

- 1) Program Studi Keahlian Pariwisata
- 2) Program Studi Keahlian Tata Boga (Restoran dan Patiseri)
- 3) Program Studi Keahlian Tata Kecantikan
- 4) Program Studi Keahlian Tata Busana
- 5) Program Studi Keahlian Teknik Komputer dan Jaringan

b. SMK Negeri I Sewon memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai sebagai pendukung kegiatan belajar mengajar, seperti:

- ruang kepala sekolah
- ruang guru
- ruang tata usaha
- ruang UKS
- ruang BP
- ruang perpustakaan
- ruang sidang
- ruang instruktur busana
- ruang praktek busana
- gudang busana
- ruang UP busana
- ruang batik
- ruang bordir
- dapur RT
- gudang OR
- ruang OSIS
- tower air
- aula
- sanggar kecantikan
- koperasi
- sanggar busana
- entrepreneur collection
- mushola
- ruang instruktur boga
- dapur boga
- ruang kafetaria
- gudang alat boga
- ruang unit produksi boga
- kantin atau food center
- akomodasi perhotelan
- ruang tata hidang
- ruang restoran
- gudang restoran
- ruang tata rias kulit
- ruang instruktur kecantikan
- gudang kecantikan
- ruang tata rias rambut
- ruang teori
- lab komputer
- lab. Bahasa Inggris
- gudang umum
- tempat sepeda
- gardu jaga
- selasar penghubung
- lapangan parkir
- lapangan upacara
- lapangan tenis
- pagar
- hotel training
- kamar mandi/wc

c. Keadaan lokasi Lokasi

SMK Negeri 1 Sewon terletak di dusun Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul. Lokasi sekolah dekat dengan perumahan Pendowo Asri, meskipun letaknya di tengah-tengah desa namun sekolah ini dapat dijangkau dengan kendaraan.

d. Keadaan Gedung

Kondisi gedung sekolah dalam keadaan baik. Pada saat ini juga sedang dilakukan pembangunan beberapa gedung baru, seperti ruang guru dan ruang Unit Kesehatan Sekolah atau UKS.

e. Keadaan Prasarana/Sarana

- 1) Prasarana/sarana kebersihan seperti tempat sampah sudah tersedia di lingkungan sekolah. Kamar mandi sudah memadai, kondisinya bersih dan terawat.
- 2) Prasarana/sarana olah raga seperti lapangan sudah tersedia. Fasilitas olah raga sudah dilengkapi dengan tempat penyimpanan peralatan olah raga.

f. Keadaan Personalia

- 1) SMK N 1 Sewon memiliki tenaga pendidik berjumlah 136 orang.
- 2) Karyawan berjumlah 34 orang.

g. Keadaan fisik lain (penunjang)

- 1) Tempat parkir sudah tersedia, dan sudah ada pembagian tempat parkir untuk guru/karyawan, siswa, dan tamu namun masih kurang tertata rapi.
- 2) Fasilitas peribadatan seperti mushola sudah ada dan dalam kondisi baik, mushola ini terletak disebelah barat aula. Perlengkapan yang ada di dalam mushoa seperti mukena, Al-qur'an, perpustakaan buku islami, pengeras suara, mimbar dan sebagainya sudah lengkap.
- 3) Kantin sudah tersedia dalam keadaan baik, karena telah dibukanya food center.
- 4) Pos satpam sudah tersedia dan dalam kondisi baik.
- 5) Koperasi sekaligus fotocopy tersedia dengan baik dan dapat memenuhi kebutuhan siswa.

h. Penataan ruang kerja

Dalam aspek penataan ruang kerja ada beberapa hal yang terkait yaitu pencahayaan, suara, warna, dan juga letak dari perabot/alat kerja kantor.

- 1) Ruang kelas teori yang ada disebelah barat jalan tidak memiliki fasilitas aliran listrik yang memadai meskipun lampu-lampunya dalam keadaan

baik namun stop kontak banyak yang rusak sehingga jika mau mengajar menggunakan LCD masih kesulitan.

- 2) Faktor keramaian suara dari pemukiman warga dan jalan raya tidak mengganggu aktivitas guru, karyawan serta siswa SMK N 1 Sewon.
- 3) Warna di kelas atau di ruang kerja kantor sudah cukup baik dan mendukung aktivitas guru, karyawan dan siswa.
- 4) Penataan letak barang baik di kelas atau di ruang kerja kantor sudah cukup baik dan mendukung iklim kerja para guru, siswa, dan didukung perangkat sekolah yang lain untuk menjalankan tugas masing-masing. Namun untuk ruang guru kurang luas, mengingat pengajar di SMK Negeri 1 Sewon cukup banyak.

## **B. PERUMUSAN PROGRAM DAN RANCANGAN KEGIATAN PPL**

Kegiatan PPL sebagai wahana mahasiswa dalam mewujudkan Tri Dharma yang ketiga yaitu pengabdian masyarakat. Masyarakat disini dikategorikan menjadi tiga yaitu kategori masyarakat umum, kategori industri dan kategori sekolah. Program PPL yang dilaksanakan kali ini tergolong dalam kategori sekolah, tepatnya SMK Negeri 1 Sewon. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat memberikan bantuan pemikiran, tenaga, dan ilmu pengetahuan dalam merencanakan dan melaksanakan program pengembangan atau pembangunan sekolah.

### **1. Pra PPL**

Kegiatan PPL UNY dilaksanakan selama 1 bulan terhitung mulai tanggal 10 Agustus 2015 hingga 16 September 2015. Adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY di SMK N 1 Sewon dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Agenda pelaksanaan PPL UNY di SMK N 1 Sewon

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1.	Observasi Pra PPL	10 April 2015	SMK N 1 Sewon
2.	Peyerahan Mahasiswa PPL	25 Februari 2015	SMK N 1 Sewon
3.	Pembekalan	5 Agustus 2015	Praktik PPL
4.	Penerjunan	10 Agustus 2015	SMK N 1 Sewon
5.	Praktik PPL	10 Agustus 2015- 16 September 2015	SMK N 1 Sewon
6.	Penyelesaian Laporan	16 September 2015- 30 September 2015	
7.	Penarikan Mahasiswa	16 September 2015	SMK N 1 Sewon

## 2. Kegiatan PPL

Rangkaian kegiatan PPL dimulai sejak mahasiswa masih berada di kampus yaitu disebut dengan *micro teaching* sampai penerjunan di sekolah tempat praktik. Pada kegiatan *micro teaching* mahasiswa melakukan praktik pembelajaran dengan mahasiswa lain yang berperan sebagai siswa. Kegiatan tersebut merupakan alat untuk melatih mental dan kesiapan mahasiswa dalam mengajar siswa yang sebenarnya. Kemudian dilanjutkan dengan melaksanakan kegiatan PPL di sekolah, di sinilah tempat mahasiswa mengaplikasikan ilmu dan menuangkan kemampuannya dalam mengajar kelas yang sebenarnya. Penyerahan mahasiswa secara resmi di sekolah dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2015. Berikut ini adalah rancangan kegiatan PPL yang dilakukan sebelum melakukan praktik mengajar di kelas.

### a. Pembekalan PPL

Pembekalan dilakukan sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan *micro teaching* dan sebelum diterjunkan ke sekolah.

### b. Observasi Kelas

Kegiatan ini dilaksanakan untuk mengetahui kondisi siswa serta untuk mengetahui cara mengajar guru di dalam kelas. Kegiatan ini dilaksanakan pada saat pelaksanaan kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung.

### c. Konsultasi dengan guru pembimbing

Konsultasi dengan guru pembimbing mengenai kelas, waktu, materi, silabus, RPP dan perangkat pembelajaran lainnya yang dibutuhkan. Konsultasi ini dilaksanakan ketika setiap kali akan mengajar di kelas.

### d. Pembuatan perangkat pengajaran

Membuat persiapan mengajar yang meliputi pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), materi dan buku-buku sumber pembelajaran, media pembelajaran, serta alat evaluasi pembelajaran. Referensi untuk membuat perangkat mengajar diambil dari berbagai sumber buku dan internet.

### e. Konsultasi pembuatan perangkat pengajaran

Konsultasi dengan guru pembimbing mengenai RPP, materi, media, buku-buku sumber, dan alat evaluasi pembelajaran yang telah dibuat sebelum pelaksanaan pengajaran di kelas.

### f. Pelaksanaan praktik mengajar

Pelaksanaan praktik mengajar di kelas dilaksanakan 10 kali. Praktik mengajar dilaksanakan di kelas X Jasa Boga 1, 2 dan 3. Praktik mengajar ini

dilaksanakan mulai tanggal 11 Agustus 2015 hingga 9 September 2015. Materi yang diajarkan yaitu mengenai pengenalan ilmu gizi, zat karbohidrat, lemak, protein dan mineral.

g. Evaluasi mengajar

Evaluasi mengajar dilaksanakan tiap kali selesai mengajar. Dalam hal ini, mahasiswa praktikan bisa membicarakan tentang materi yang telah dan akan diajarkan pada tiap pertemuan, atau dapat dilakukan dengan cara memberikan soal evaluasi kepada siswa pada akhir pembelajaran. Selain itu, guru pembimbing dapat memberikan evaluasi terhadap kekurangan maupun kelebihan dalam praktik mengajar yang telah dilaksanakan.

h. Penyusunan Laporan

Proses penyusunan laporan PPL dilakukan sejak pelaksanaan PPL hingga 2 minggu setelah penarikan PPL atau batas waktu penyerahan laporan.

i. Penarikan

Kegiatan menandai bahwa PPL di SMK Negeri 1 Sewon telah selesai, Penarikan dilakukan pada tanggal 16 September 2014. Kegiatan Penarikan KKN- PPL dilaksanakan di gedung Aula SMK N 1 Sewon.

## **BAB II**

### **KEGIATAN PPL**

#### **A. Perencanaan PPL**

Sebelum melakukan praktik mengajar di kelas, mahasiswa melakukan berbagai persiapan dan perencanaan yang diwujudkan dalam beberapa kegiatan antara lain:

1. Konsultasi dengan Guru Pembimbing

Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan dengan tujuan untuk mengenal guru pembimbing lebih baik serta untuk mengetahui penugasan yang harus dikerjakan. Setelah mengetahui bentuk penugasan, mahasiswa dapat mulai mempersiapkan materi-materi yang berkaitan dengan penugasan tersebut. Penugasan tersebut antara lain yaitu Silabus, RPP, Rubrik Penilaian, Handout dan perangkat pembelajaran lainnya.

2. Persiapan Materi Pembelajaran

Persiapan materi pembelajaran dilakukan dengan mencari dari berbagai macam referensi yang terpercaya seperti buku maupun dari sumber lain seperti internet, majalah atau media massa.

3. Pembuatan Perangkat Pembelajaran

Pembuatan perangkat pembelajaran diawali dengan pembuatan RPP yang didasarkan pada silabus. Pada kegiatan ini, RPP yang dihasilkan yaitu sebanyak 4 RPP dengan materi zat gizi karbohidrat, lemak, protein dan mineral.

4. Konsultasi Perangkat Pembelajaran

Setelah RPP selesai disusun, maka mahasiswa melakukan konsultasi dengan guru pembimbing. RPP direvisi dan dikonsultasikan kembali hingga sesuai dengan format di SMK N 1 Sewon.

5. Persiapan Metode dan Media Pembelajaran

Persiapan metode dilakukan dengan memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan dan kondisi siswa. Metode pembelajaran yang digunakan antara lain metode ceramah, tanya jawab, diskusi, *snowball throwing* dan *make a match*. Sedangkan persiapan media pembelajaran dilakukan dengan membuat media yang sesuai dengan materi yang hendak disampaikan. Beberapa media yang digunakan yaitu gambar, benda sebenarnya, papan *make a match*, LCD, laptop, handout dan power point.

#### **B. Pelaksanaan PPL**

Pada pelaksanaan PPL, mahasiswa secara otomatis menggantikan guru mata pelajaran selama kegiatan PPL berlangsung. Selama praktik mengajar, kelas dan

jadwal pelajaran disesuaikan dengan kelas dan jadwal guru pembimbing. Kelas yang diampu oleh mahasiswa selama praktik yaitu kelas X Jasa Boga 1, X Jasa Boga 2 dan X Jas Boga 3.

### 1. Praktik Mengajar

Pada praktik mengajar mahasiswa didampingi oleh guru pembimbing dengan tujuan agar guru mengetahui proses pembelajaran yang dilakukan mahasiswa. Selain itu juga untuk mengetahui letak kekurangan yang harus diperbaiki mahasiswa sebagai bagian dari evaluasi. Praktik mengajar mandiri dilakukan selama kegiatan PPL berlangsung yaitu sejak 10 Agustus 2015 hingga 16 September 2015. Jadwal mengajar dan kelas yang diampu dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 6. Jadwal mengajar

Minggu ke-	Hari/Tanggal	Kelas	Mata Pelajaran	Jam Pelajaran	Jumlah Jam Mengajar
I	Selasa, 11 Agustus 2015	X JB 3	Ilmu gizi	6-9	4
	Sabtu, 15 Agustus 2015	X JB 2		7-10	4
Jumlah jam per-minggu					8
II	Rabu, 19 Agustus 2015	X JB 1	Ilmu gizi	7-10	4
Jumlah jam per-minggu					4
III	Selasa, 25 Agustus 2015	X JB 3	Ilmu gizi	6-9	4
	Rabu, 26 Agustus 2015	X JB 1		7-10	4
	Sabtu, 29 Agustus 2015	X JB 2		7-10	4
Jumlah jam per-minggu					12
IV	Rabu, 2 Agustus 2015	X JB 1	Ilmu gizi	7-10	4
	Sabtu, 5 Agustus 2015	X JB 2	Ilmu gizi	7-10	4
Jumlah jam per-minggu					8
V	Selasa, 8 September 2015	X JB 3	Ilmu gizi	6-9	4
	Rabu, 9 September 2015	X JB 1	Ilmu gizi	7-10	4
Jumlah jam per-minggu					8
Total jam keseluruhan					40 jam

### 2. Proses Pembelajaran

#### a. Membuka Pelajaran

Kegiatan pembelajaran dibuka dengan salam, presensi siswa dan setelah itu dilanjutkan dengan penyampaian tentang kompetensi dasar, tujuan dan cakupan materi yang akan dipelajari pada pertemuan tersebut.

b. Penyajian Materi

Materi pembelajaran disajikan dengan memanfaatkan LCD, benda sebenarnya, handout dan media berupa papan *make a match*. Sedangkan materi pembelajaran berasal berbagai sumber seperti buku, internet, majalah dan media lain disusun oleh mahasiswa dengan arahan dari guru pembimbing.

c. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran yang digunakan selama proses pembelajaran antara lain yaitu metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab.

d. Model Pembelajaran

Model pembelajaran yang digunakan selama praktik pembelajaran antara lain adalah *discovery*, *make a match* dan *snowball throwing*.

e. Penggunaan Bahasa

Bahasa yang digunakan yaitu bahasa Indonesia.

f. Penggunaan Waktu

Alokasi waktu disesuaikan dengan kebutuhan, untuk mata pelajaran normatif waktu yang digunakan adalah 4 jam pelajaran atau 180 menit.

g. Gerak

Selama pembelajaran berlangsung, mahasiswa PPL berusaha tidak statis hanya di depan kelas saja, melainkan juga berkeliling dan mendekati siswa apabila ada yang mengalami kesulitan.

h. Cara Memotivasi Siswa

Cara memotivasi yang digunakan yaitu dengan melontarkan pertanyaan terlebih dahulu dan memberikan poin bagi siswa yang aktif, selain itu pemberian motivasi juga dilakukan secara lisan melalui kata-kata dan pemberian hadiah bagi pemenang game saat pembelajaran.

i. Teknik Bertanya

Teknik bertanya yang digunakan yaitu dengan melontarkan pertanyaan terlebih dahulu dan memberikan kesempatan kepada semua siswa untuk menjawab pertanyaan tersebut. Jika tidak ada yang menawarkan diri maka mahasiswa PPL menunjuk salah satu siswanya.

j. Teknik Penguasaan Kelas

Agar kelas selalu dalam kondisi kondusif, maka mahasiswa PPL membuat kesepakatan khusus dengan siswa, menegur atau memberikan pertanyaan jika ada siswa yang mengobrol sendiri, serta melaksanakan hukuman bernyanyi di depan kelas bagi siswa yang terlambat masuk ke kelas.

k. Penggunaan Media

Media yang digunakan selama praktek berlangsung yaitu gambar, LCD, laptop, buku, papan tulis, papan *make a match* dan benda sebenarnya.

l. Bentuk dan Cara Evaluasi

Evaluasi yang digunakan selama praktik PPL berlangsung terdiri dari evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan dengan cara melakukan tanya jawab selama proses pembelajaran berlangsung serta dengan cara mengamati aspek afektif siswa menggunakan instrumen lembar pengamatan. Sedangkan evaluasi hasil dilakukan dengan memberikan soal evaluasi diakhir pembelajaran.

m. Menutup Pelajaran

Pembelajaran ditutup dengan menarik kesimpulan oleh guru dan siswa. Setelah menarik kesimpulan, guru memberikan tugas kepada siswa, menyampaikan materi pertemuan selanjutnya. Kegiatan ini diakhiri dengan bersih-bersih dan menyanyikan lagu nasional atau daerah serta berdoa bersama.

### C. Analisis Hasil

1. Manfaat PPL Bagi Mahasiswa

Setelah menjalani proses kegiatan PPL, mahasiswa mendapatkan banyak pengalaman dan pengetahuan yang mungkin tidak didapat selama mengikuti perkuliahan. Menjalani profesi sebagai seorang guru selama proses PPL memberikan gambaran bahwasanya untuk menjadi seorang guru yang profesional tidak cukup hanya dengan penguasaan materi dan metode yang baik, melainkan juga perlu penguasaan teknik pengelolaan kelas yang baik.

Secara lebih spesifik, beberapa manfaat yang didapatkan oleh mahasiswa praktikan antara lain:

- a. Membantu mahasiswa dalam memahami pentingnya proses pendidikan.
- b. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat berperan sebagai motivator, dinamisator dan melatih kemampuan menyelesaikan masalah yang ada.
- c. Memperoleh pengalaman dan ketrampilan untuk melaksanakan pembelajaran dan manajerial di sekolah atau lembaga.
- d. Memperoleh daya penalaran dalam melakukan penelaahan, perumusan, dan pemecahan masalah pendidikan yang ada.

- e. Dapat menerapkan RPP yang telah disusun dalam praktik pembelajaran
- f. Dapat menerapkan teori yang telah didapat di kampus mengenai; cara memilih dan mengembangkan materi, media, sumber bahan pelajaran, serta metode yang dipakai dalam pembelajaran secara langsung.
- g. Dapat menerapkan cara menyesuaikan materi dengan jam efektif yang tersedia.
- h. Dapat berlatih melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas dan mengelola kelas.
- i. Dapat berlatih melaksanakan penilaian hasil belajar siswa dan mengukur kemampuan siswa dalam menerima materi yang diberikan.
- j. Dapat mengetahui tugas-tugas guru selain mengajar di kelas (guru piket) sehingga dapat menjadi bekal untuk seorang guru yang profesional.

## 2. Hambatan

Selama proses PPL berlangsung, selain memperoleh banyak manfaat mahasiswa juga menghadapi beberapa hambatan, yaitu:

- a. Pada pertemuan-pertemuan awal mengajar praktikan masih kurang percaya diri karena masih belum terbiasa.
- b. Karakteristik dan perilaku siswa bervariasi sehingga menuntut kreativitas praktikan guna menghidupkan suasana agar siswa fokus dalam belajar.
- c. Beberapa siswa masih sulit dikendalikan, baik dari sisi ketertiban, antusiasme dalam proses pembelajaran, dan kerapihan diri.

## 3. Usaha untuk Mengatasi Hambatan

Dalam mengatasi beberapa hambatan yang terjadi, mahasiswa melakukan berbagai upaya, yaitu:

- a. Melakukan latihan sebelum praktik mengajar.
- b. Menggunakan model pembelajaran yang variatif dan diselingi dengan game agar siswa tertarik serta antusias dalam mengikuti pembelajaran.
- c. Memberikan sanksi secara positif kepada siswa yang kurang disiplin dan tertib, serta tidak memberikan poin afektif kepada siswa tersebut.

## **BAB III**

### **KESIMPULAN dan SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan kegiatan PPL yang telah dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan PPL diawali dengan pembuatan dan bimbingan RPP, penyusunan materi pembelajaran, persiapan media dan metode pembelajaran serta diakhiri dengan evaluasi oleh guru pembimbing.
2. Kegiatan praktik mengajar dilakukan sebanyak 10 kali, mata pelajaran yang diajarkan adalah ilmu gizi dengan lingkup materi yaitu pengenalan ilmu gizi, zat gizi karbohidrat, zat gizi lemak, zat gizi protein dan mineral.
3. Pada pelaksanaan kegiatan PPL ditemui beberapa hambatan, baik dari dalam diri mahasiswa dan juga dari siswa. Hambatan dapat ditangani dengan berlatih sebelum mengajar dan menggunakan model pembelajaran yang variatif.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pengalaman selama kegiatan PPL, maka penulis dapat memberikan beberapa saran antara lain:

1. Bagi Sekolah
  - a) Hendaknya semua elemen sekolah diharapkan ikut berperan serta dalam program PPL.
  - b) Perawatan sarana dan prasarana yang ditinggalkan mahasiswa.
  - c) Agar lebih meningkatkan hubungan baik dengan UNY yang sudah terjalin baik selama ini.
2. Bagi Mahasiswa
  - a) Dalam menyelenggarakan program sebaiknya direncanakan secara matang, baik persiapan mental, fisik maupun rencana program kerja demi suksesnya pelaksanaan PPL.
  - b) Memahami kondisi lingkungan karakter dan kemampuan elemen-elemen sekolah.
  - c) Mahasiswa PPL agar senantiasa menjaga nama baik lembaga atau almamater.
  - d) Senantiasa peka terhadap perkembangan dunia pendidikan serta meningkatkan penguasaan ketrampilan praktis dalam proses pembelajaran.
  - e) Meningkatkan kemampuan analisis lingkungan sekolah sehingga dapat mengambil langkah yang tepat agar dapat menyusun program kerja dengan baik.

f) Tetap terbinanya hubungan baik antara mahasiswa PPL dengan seluruh keluarga SMK N 1 Sewon, meski kegiatan PPL telah usai.

3. Bagi Universitas

a) Pembekalan dari LPPMP sebaiknya dilakukan dengan memberikan keseragaman dan kepastian tentang tuntutan-tuntutan yang harus dilaksanakan selama PPL.

b) Perangkat PPL yang diperlukan mahasiswa lebih diperlengkap.

## Daftar Pustaka

Tim Pembekalan PPL. 2014. Materi Pembekalan PPL. Yogyakarta: UNY.

Tim Penyusun Panduan PPL/ Magang III. 2014. Panduan PPL/ Magang III. Yogyakarta: UNY.

# **LAMPIRAN**



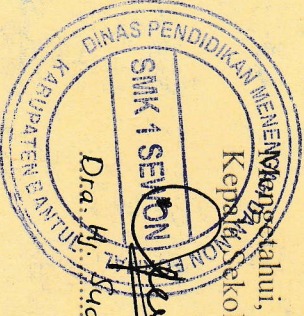
**KARTU BIMBINGAN PPL/MAGANG III DI SEKOLAH/ LEMBAGA**  
**PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL**  
**LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY**  
**TAHUN 2015/2016**

**F04**  
**UNTUK MAHASISWA**

Nama Sekolah/ Lembaga : SMK N 1 SEWON  
 Alamat Sekolah/ Lembaga : Jl. Puluhan... Pendawaharjo... Sewon... Bantul  
 Nama DPL PPL/ Magang III : Dr. Sri Wening  
 Prodi / Fakultas DPL PPL/ Magang III : P. T. BOGA / TEKNIK /  
 Jumlah Mahasiswa PPL/ Magang III : 19 Mahasiswa

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL/ Magang III
1.	15 / 08 / 15		Pengajaran jam PPL		<i>[Signature]</i>
2.	15 / 08 / 15		Pengajaran jam PPL		<i>[Signature]</i>
3.	24 / 08 / 15		Ruhsel RPP		<i>[Signature]</i>
4.	24 / 08 / 15		Ki Ceng Melakmasa praktek		<i>[Signature]</i>
5.	11 / 09 / 15		Laporan		<i>[Signature]</i>

**PERHATIAN :**  
 Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL/ Magang III (1 kartu untuk 1 prodi).  
 Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini harap diisi materi bimbingan dan dimantakan tanda tangan dari DPL PPL/ Magang III setiap kali bimbingan di lokasi.  
 Kartu bimbingan PPL/ Magang III ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL/ Magang III untuk keperluan administrasi.



Kepala Sekolah / Lembaga  
 Dra. H. Sudaryati

Mhs PPL/ Magang III Prodi : P. T. BOGA  
 SEPTEANA LAILI



MATRIKS PROGRAM KERJA PPL UNY 2015  
SMK NEGERI 1 SEWON

F01

NAMA MAHASISWA  
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA  
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA  
GURU PEMBIMBING

: Septiana Laili  
: SMK N 1 Sewon  
:  
: Ludi Hartana, S.Pd

NIM  
FAKULTAS  
PRODI  
DPL PPL  
: Septiana Laili  
: Teknik  
: Pendidikan Teknik Boga  
: Dr. Kokom Komariah, M.Pd

No	Program Kerja/ Kegiatan PPL/ Magang III	Pra-PPL	Jumlah Jam/ Minggu					P
			I	II	III	IV	V	
1	Penyerahan PPL/Pemilihan Mata Pelajaran	2						2
2	Observasi kelas dan peserta didik	1						1
3	Observasi sarana dan prasarana sekolah	1						1
4	Pembuatan Program PPL							
	a. Observasi	1						1
	b. Penyusunan Matriks	2						2
6	Pembuatan administrasi pembelajaran/guru							
	a. Persiapan						1	1
	b. Pelaksanaan						5	5
	c. Evaluasi/Revisi						1	2
7	Kegiatan Mengajar Terhmbing							
	a. Pembuatan RPP					1	3	3
	b. Konsultasi dengan guru pembimbing		1	1		1	2	7
	c. Mengumpulkan materi pembelajaran		2	2		2	5	14
	d. Pembuatan Media Pembelajaran		2	2		3	5	15
	e. Pelaksanaan pembelajaran terhmbing		8	4		12	8	40
	f. Evaluasi hasil pembelajaran					1	1	3
8	Kegiatan Non Mengajar							
	a. Piket front office		2	2		2	2	10
	b. Jaga Uks		2	2		2	2	10
9	Kegiatan Sekolah							
	a. Upacara Senin Pagi			1		1	1	3
	b. Upacara HUT NKRI 17 Agustus					1		1
	d. Kegiatan Adiwiyata			1		1	1	4
	Jumlah Jam							128

Keterangan: R = Rencana; P = Pelaksanaan

Kepala Sekolah SMK N 1 Sewon

Dra. Hj. Sudaryati, NIK 1 SEWON  
NIP. 19600806 199003 2 001



Mengetahui/Menyetujui,  
Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. Kokom Komariah, M.Pd  
NIP. 19600808 198403 2 002

Mahasiswa PPL,

Septiana Laili  
NIM. 14511247011





Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

F02

Untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH/ LEMBAGA : SMK N 1 SEWON  
ALAMAT SEKOLAH/ LEMBAGA : Pulutan, Pendowoharjo, Sewon, Bantul  
GURU PEMBIMING : Ludi Hantara, S.Pd

NAMA MAHASISWA : SEPTIANA LAILI  
NO.MAHASISWA : 14511247011  
FAK/JUR/PRODI : TEKNIK/ PTBB/ Pend. Teknik Boga  
Dosen Pembimbing : Dr. Kokom Komariah, M.Pd

**Minggu I**

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 10 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>•Upacara bendera</li><li>•Bimbingan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Upacara berjalan hikmat dengan diikuti oleh seluruh siswa kelas X, XI, XII serta guru, karyawan dan mahasiswa PPL.</li><li>•Bimbingan berupa pembahasan silabus, administrasi guru serta materi yang akan di ajarkan dengan guru pembimbing.</li></ul>		
2	Selasa, 11 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>•Mengajar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Mengajar materi pengenalan ilmu gizi di</li></ul>		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

**F02**

Untuk  
mahasiswa

3.	Rabu, 12 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bimbingan</li></ul>	kelas X JB 3, proses pembelajaran diikuti oleh 32 siswa, yang terdiri dari 10 laki-laki dan 22 perempuan		
4.	Kamis, 13 Agustus 2013	<ul style="list-style-type: none"><li>• Membuat Rencana Proses Pembelajaran (RPP), handout dan media pembelajaran</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bimbingan berupa pembahasan materi yang akan di ajarkan dengan guru pembimbing.</li></ul>		
5	Jumat, 14 Agustus 2013	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adiwiyata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Membuat rencana proses pembelajaran, handout dan media berupa power point tentang materi karbohidrat</li></ul>		
			<ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan dilakukan dengan bersih-bersih lingkungan sekolah yang diikuti oleh diikuti oleh seluruh siswa kelas X, XI, XII serta</li></ul>		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

**F02**

Untuk  
mahasiswa

6.	Sabtu, 15 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendampingi mengajar</li><li>• Bimbingan Rencana Proses Pembelajaran (RPP)</li><li>• Mengajar</li> <li>• Bimbingan Rencana Proses Pembelajaran (RPP), handout dan</li></ul>	<p>guru, karyawan dan mahasiswa PPL.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan dilakukan di kelas fussion</li><li>• Bimbingan RPP mengenai materi karbohidrat bersama guru pembimbing.</li><li>• Mengajar materi pengenalan ilmu gizi di kelas X JB 2, proses pembelajaran diikuti oleh 31 siswa, yang terdiri dari 10 laki-laki dan 21 perempuan.</li><li>• Bimbingan RPP, handout dan media tentang materi karbohidrat bersama guru pembimbing.</li></ul>		
----	------------------------	---	--	--	--



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

**F02**

Untuk  
mahasiswa

**Minggu II**

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 17 Agustus 2015	• Upacara HUT-R1	• Kegiatan upacara berjalan hikmat dan diikuti oleh seluruh instansi di daerah Pendowoharjo, Bantul.		
2.	Selasa, 18 Agustus 2015	• Mendampingi mengajar  • Bimbingan Rencana Proses Pembelajaran	• Mendampingi mengajar di kelas X JB 3 dengan materi pengenalan ilmu gizi bersama guru pembimbing  • Bimbingan RPP, handout dan media tentang materi karbohidrat bersama guru pembimbing.		

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON



Universitas Negeri Yogyakarta

**F02**

Untuk  
mahasiswa

3.	Rabu, 19 Agustus 2015	(RPP), handout dan media • Mengajar	Hasilnya rpp masih perlu diperbaiki. • Kegiatan dilaksanakan di kelas X JB 1, pembelajaran berlangsung lancar dan dengan diikuti oleh 32 siswa yang terdiri dari 7 laki-laki dan 25 perempuan. Materi yang diajarkan yaitu pengenalan ilmu gizi		
4.	Kamis, 20 Agustus 2015	• Bimbingan Rencana Proses Pembelajaran (RPP), handout dan media	• Rencana Proses Pembelajaran (RPP), handout dan media mengenai materi karbohidrat		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

**F02**

Untuk  
mahasiswa

5.	Jumat, 21 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>•Piket</li><li>• Adiwiyata</li></ul>	<p>disetujui oleh guru pembimbing.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Piket dilakukan dengan membersihkan basecamp ppl bersama dengan mahasiswa lain.</li><li>•Kegiatan dilakukan dengan bersih-bersih lingkungan sekolah yang diikuti oleh diikuti oleh seluruh siswa kelas X, XI, XII serta guru, karyawan dan mahasiswa PPL.</li><li>•Kegiatan pembelajaran kelas X diakhiri lebih awal untuk kegiatan</li></ul>		
6.	Sabtu, 22 Agustus 2015	-			



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

**F02**

Untuk  
mahasiswa

			perkemahan sabtu minggu (PERSAMI).		
--	--	--	---------------------------------------	--	--



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

**F02**

Untuk  
mahasiswa

**Minggu III**

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 24 Agustus 2015	• Upacara Bendera	• Upacara berjalan hikmat dengan diikuti oleh seluruh siswa kelas X, XI, XII serta guru, karyawan dan mahasiswa PPL.		
2.	Selasa, 25 Agustus 2015	• Mengajar	• Proses pembelajaran mengenai materi karbohidrat di kelas X JB 3 berjalan lancar dengan diikuti oleh 32 siswa yang terdiri dari 9 laki-laki dan 23 perempuan.		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

**F02**

Untuk  
mahasiswa

3.	Rabu, 26 Agustus 2015	• Mengajar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proses pembelajaran mengenai materi karbohidrat di kelas X JB 1 berjalan lancar dengan diikuti oleh 30 siswa yang terdiri dari 6 laki-laki dan 24 perempuan.</li></ul>		
4.	Kamis, 27 Agustus 2015	-	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tidak ada kegiatan dikarenakan sakit.</li></ul>		
5.	Jumat, 28 Agustus 2015	• Adiwiyata	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan dilakukan dengan bersih-bersih lingkungan sekolah yang diikuti oleh diikuti oleh seluruh siswa kelas X, XI, XII serta guru,</li></ul>		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

**F02**

Untuk  
mahasiswa

6.	Sabtu, 29 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengajar</li></ul>	<p>karyawan dan mahasiswa PPL.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Proses pembelajaran mengenai materi karbohidrat di kelas X JB 1 berjalan lancar dengan diikuti oleh 31 siswa yang terdiri dari 9 laki-laki dan 22 perempuan.</li></ul>		
----	------------------------	--	---	--	--



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

**F02**

Untuk  
mahasiswa

**Minggu IV**

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 31 Agustus 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara Bendera</li><li>• Bimbingan Rencana Proses Pembelajaran (RPP), media dan hand out</li></ul>	<p>Upacara berjalan hikmat dengan diikuti oleh seluruh siswa kelas X, XI, XII serta guru, karyawan dan mahasiswa PPL.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bimbingan RPP, media dan hand out mengenai materi lemak bersama guru pembimbing dengan hasil RPP masih perlu perbaikan.</li></ul>		
2.	Selasa, 1 September 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendampingi mengajar dan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kegiatan dilakukan di kelas X JB 3, perbaikan mengenai materi</li></ul>		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

**F02**

Untuk  
mahasiswa

3.	Rabu, 2 September 2015	<p>melaksanakan remedial</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bimbingan Rencana Proses Pembelajaran (RPP), media dan hand out</li><li>• Mengajar</li><li>• Bimbingan</li></ul>	<p>karbohidrat berjalan lancar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bimbingan RPP, media dan hand out mengenai materi protein bersama guru pembimbing dengan hasil RPP disetujui.</li><li>• Kegiatan pembelajaran di kelas X JB 1 mengenai materi lemak berjalan lancar dengan diikuti oleh 29 siswa yang terdiri dari 7 laki-laki dan 22 perempuan.</li><li>• Bimbingan RPP, media dan hand</li></ul>		
----	------------------------	---	--	--	--

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON**



Universitas Negeri Yogyakarta

<b>F02</b>
Untuk mahasiswa

4.	Kamis, 3 September 2015	<p>Rencana Proses Pembelajaran (RPP), media dan hand out</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Administrasi Guru</li> </ul>	<p>out mengenai materi protein bersama guru pembimbing dengan hasil RPP perlu perbaikan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan dilakukan dengan mengoreksi jawaban post test siswa menginput nilai, melakukan analisis butir soal.</li> </ul>		
5.	Jumat, 4 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adiwiyata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan dilakukan dengan bersih-bersih lingkungan sekolah yang diikuti oleh diikuti oleh seluruh siswa kelas X, XI, XII serta guru, karyawan dan</li> </ul>		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

**F02**

Untuk  
mahasiswa

6.	Sabtu, 5 September 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bimbingan Rencana Proses Pembelajaran (RPP), media dan hand out</li><li>• Mengajar</li></ul>	<p>mahasiswa PPL.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bimbingan RPP, media dan hand out mengenai materi protein bersama guru pembimbing dengan hasil RPP disetujui</li><li>• Kegiatan pembelajaran di kelas X JB 2 mengenai materi protein berjalan lancar dan diikuti oleh 29 siswa yang terdiri dari 10 laki-laki dan 19 perempuan.</li></ul>		
----	-------------------------	--	---	--	--



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

**F02**

Untuk  
mahasiswa

**Minggu V**

No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1.	Senin, 7 Septmber 2015  Selasa, 8 September 2015	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara Bendera</li><li>• Bimbingan Rencana Proses Pembelajaran (RPP), media dan hand out</li><li>• Mengajar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Upacara berjalan hikmat dengan diikuti oleh seluruh siswa kelas X, XI, XII serta guru, karyawan dan mahasiswa PPL</li><li>• Bimbingan RPP, media dan hand out mengenai materi protein bersama guru pembimbing dengan hasil RPP disetujui</li><li>• Kegiatan pembelajaran di kelas X JB 3 mengenai materi lemak</li></ul>		

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON**



Universitas Negeri Yogyakarta

**F02**

Untuk  
mahasiswa

	Rabu, 9 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengajar</li> </ul>	<p>berjalan lancar dan diikuti oleh 30 siswa yang terdiri dari 9 laki-laki dan 21 perempuan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan pembelajaran di kelas X JB 1 mengenai materi mineral berjalan lancar dan diikuti oleh 32 siswa yang terdiri dari 7 laki-laki dan 25 perempuan</li> </ul>		
	Kamis, 10 September 2015	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Administrasi guru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan dilakukan dengan mengoreksi jawaban post test siswa menginput nilai, melakukan analisis butir soal</li> </ul>		
	Jumat. 11 September	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adiwiyata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan dilakukan dengan</li> </ul>		



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL/ MAGANG III  
SMK N 1 SEWON

**F02**

Untuk  
mahasiswa

	2015		bersih-bersih lingkungan sekolah yang diikuti oleh diikuti oleh seluruh siswa kelas X, XI, XII serta guru, karyawan dan mahasiswa PPL.		
--	------	--	--	--	--



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMK Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta
Program/Komp. Keahlian	: Tata Boga
Mata Pelajaran/Kompetensi	: Ilmu gizi
Kelas/Semester	: X/ 1
Materi Pokok	: Zat Gizi Sumber Tenaga
Pertemuan	: Ke- 1 (1 x pertemuan)
Alokasi Waktu	: 4 x 45'

### A. Kompetensi Inti

- KI 1** :Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2** :Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan.
- KI 3** :Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- KI 4** :Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.



**B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

<b>KODE</b>	<b>KOMPETENSI DASAR</b>	<b>INDIKATOR</b>
1.1	Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa melalui pengembangan berbagai ketrampilan dasar merancang dan mengolah makana dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengalaman menurut agama yang dianutnya.	Berdo'a dengan khushyuk sebelum dan sesudah pelajaran.
2.1 2.2	Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.	1. <b>Antusias, aktif bertanya dan menyampaikan pendapat.</b>  2. <b>Disiplin, peduli lingkungan, tanggung jawab, kerjasama.</b>
3.1	Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga (karbohidrat) yang diperlukan tubuh	1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber energi/ tenaga dengan benar 2. Menyebutkan 3 macam zat gizi sumber energi / tenaga dengan benar 3. Menjelaskan pengertian karbohidrat dengan benar 4. Menyebutkan 3 jenis karbohidrat dengan benar 5. Menjelaskan 5 fungsi karbohidrat dengan benar 6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber karbohidrat dengan benar 7. Mengidentifikasi kebutuhan zat karbohidrat dengan benar 8. Menjelaskan metabolisme karbohidrat dengan benar



3.2	Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data.	1. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan karbohidrat dengan benar
-----	--	---

**C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah pembelajaran siswa dapat:

1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber energi/ tenaga dengan benar
2. Menyebutkan 3 macam zat gizi sumber energi / tenaga dengan benar
3. Menjelaskan pengertian karbohidrat dengan benar
4. Menyebutkan 3 jenis karbohidrat dengan benar
5. Menjelaskan 5 fungsi karbohidrat dengan benar
6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber karbohidrat dengan benar
7. Mengidentifikasi kebutuhan zat karbohidrat dengan benar
8. Menjelaskan metabolisme karbohidrat dengan benar
9. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan karbohidrat dengan benar

**D. Materi Pembelajaran**

1. Pengertian zat gizi sumber energi/ tenaga
2. Macam-macam zat gizi sumber energi/ tenaga
3. Pengertian karbohidrat
4. Jenis-jenis karbohidrat
5. Fungsi karbohidrat
6. Bahan makanan sumber karbohidrat
7. Kebutuhan zat karbohidrat
8. Metabolisme karbohidrat
9. Efek kekurangan dan kelebihan karbohidrat

**E. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : *Saintifik*
2. Model : *Discovery*
3. Metode : pengamatan, diskusi, tanya jawab

**F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran**

1. Media : Power point, handout, video, gambar
2. Alat : Laptop dan LCD
3. Sumber Pembelajaran:
  - a. Anita Reischl, dkk. (2000). *Nutrition*. Percetakan Buku Trauner
  - b. Suhardjo & Clara M.Kusharto. (2003). *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta. Kanisius
  - c. Sunita Alamatsier. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama



**G. Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menjawab salam guru</li> <li>• Peserta didik memeriksa kerapihan diri, kebersihan kelas dan membuka jendela.</li> <li>• Guru mengecek kehadiran siswa</li> <li>• Guru meminta salah satu dari peserta didik memimpin berdoa.</li> <li>• Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang KD, tujuan dan cakupan materi.</li> </ul>	10 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati (memberikan stimulus)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membagikan handout</li> <li>• Guru meminta siswa memahami materi yang terdapat dalam handout secara berkelompok</li> <li>• Guru menayangkan video tentang pengertian dan jenis karbohidrat</li> </ul> <p><b>Menanya (identifikasi masalah)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mendorong siswa untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang diajarkan/dipelajari</li> <li>• Guru memberikan kesempatan kepada siswa lain untuk menjawab pertanyaan teman yang lain atau memberikan tanggapan atas pertanyaan atau tanggapan teman yang lain</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membagi siswa menjadi 6 kelompok</li> <li>• Siswa berdiskusi tentang bahan makanan sumber karbohidrat</li> <li>• Guru berkeliling mencermati siswa bekerja secara berkelompok</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi (pembuktian)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa diperkenankan membuka buku/handout yang dibagikan untuk mencari pembuktian hasil diskusi kelompok</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan (menarik kesimpulan/generalisasi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap kelompok secara bergantian dipersilahkan mempresentasikan hasil diskusi</li> <li>• Kelompok lain menyimak, memberikan tanggapan dan pertanyaan</li> </ul>	15 menit  15 menit  50 menit  20 menit  60 menit



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelompok presenter memberikan tanggapan dan menjawab pertanyaan</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan post test</li> <li>• Siswa bersama-sama menyimpulkan hasil diskusi/hasil pembelajaran pada hari ini</li> <li>• Guru memperkuat kesimpulan yang di utarakan oleh siswa</li> <li>• Guru menginformasikan kepada siswa materi pertemuan berikutnya.</li> <li>• <i>Siswa membersihkan kelas dan menutup jendela.</i></li> <li>• Menutup pelajaran dengan salam dan do'a.</li> </ul>	10 menit
Jumlah		180 Menit

**H. Penilaian Proses dan Hasil Belajar**

1. Jenis/ Teknik Penilaian

Aspek	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
Sikap <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Aktif</li> <li>• Bekerjasama</li> <li>• Bertanggung jawab</li> </ul>	Observasi	Pengamatan sikap	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar penilaian</li> <li>• Rubrik Penilaian</li> </ul>
Pengetahuan 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/ tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh 3.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data	Tes	Tes Pilihan Ganda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kisi – kisi soal</li> <li>• Kunci jawaban</li> <li>• Pedoman penskoran</li> </ul>
Ketrampilan	Tes	Tes Unjuk Kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar Penilaian</li> <li>• Portofolio</li> <li>• Pedoman Penskoran</li> </ul>



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**  
**Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054**  
**Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com**



2. Instrumen Penilaian

a. Instrumen dan Rubrik Penilaian Sikap

1) Instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa/ Kelompok	Disiplin				Aktif				Kerjasama				Tanggung Jawab				Nilai Akhir
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		

2) Rubrik Penilaian Sikap

No	Sikap	Kriteria
1.	Disiplin	1=siswa selama proses pembelajaran sama sekali tidak disiplin 2=siswa selama proses pembelajaran sudah mulai menunjukkan sikap disiplin tapi belum konsisten 3=siswa selama proses pembelajaran sudah menunjukkan sikap disiplin dan mulai konsisten 4=siswa selama proses pembelajaran sudah disiplin dan sudah konsisten
2.	Aktif	1=siswa selama proses diskusi sama sekali tidak mengeluarkan pendapat 2=siswa selama proses diskusi sudah mulai mengeluarkan pendapat tapi belum konsisten 3=siswa sudah mengeluarkan pendapat yang baik dan mencoba mencari beberapa referensi namun belum konsisten 4=sudah mengeluarkan pendapat yang baik dan mencoba mencari dari beberapa referensi dan sudah konsisten
3.	Bekerja sama	1=sama sekali tidak berusaha untuk bekerja sama dalam kegiatan kelompok 2=sudah mulai bekerjasama dalam kelompok namun masih belum konsisten 3=sudah menunjukkan kerjasama dalam kegiatan kelompok secara terus menerus dan konsisten 4=aktif dalam kerjasama kegiatan kelompok secara konsisten
4.	Tanggung Jawab	1=sama sekali tidak bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas diskusi 2=sudah ada sikap tanggung jawab untuk mengerjakan tugas kelompok tapi belum konsisten 3=sudah menunjukkan sikap tanggung jawab untuk mengerjakan tugas kelompok dan mulai konsisten 4=sudah menunjukkan sikap tanggung jawab mengerjakan tugas kelompok secara terus menerus dan konsisten



b. Instrumen dan Rubrik Penilaian Ranah Pengetahuan

1) Kisi-Kisi Penilaian Ranah Pengetahuan

Kompetensi Dasar	Indikator Soal	Jenis Soal	No Soal
3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh	1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber energi/ tenaga dengan benar	Pilihan Ganda	1
	2. Menyebutkan macam-macam zat gizi sumber energi / tenaga dengan benar		2
3.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data	3. Menjelaskan pengertian karbohidrat dengan benar		3
	4. Menyebutkan 3 jenis-jenis karbohidrat dengan benar		4,5
	5. Menjelaskan 5 fungsi karbohidrat dengan benar		6
	6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber karbohidrat dengan benar		7
	7. Mengidentifikasi kebutuhan zat karbohidrat dengan benar		8
	8. Menjelaskan metabolisme karbohidrat dengan benar		9
	9. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan karbohidrat dengan benar		10



2) Instrumen Penilaian Ranah Pengetahuan

Soal:

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!

1. Zat gizi yang berfungsi memberikan energi agar tubuh mampu beraktifitas adalah pengertian dari....(A)
  - A. zat gizi sumber energi
  - B. zat pembangun
  - C. zat pengatur
  - D. zat makanan
  - E. zat gizi
2. Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi atau tenaga adalah....(D)
  - A. karbohidrat, protein, mineral
  - B. karbohidrat, mineral, vitamin
  - C. karbohidrat, protein, air
  - D. karbohidrat, protein, lemak
  - E. karbohidrat, lemak, air
3. Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh adalah....(C)
  - A. lemak
  - B. protein
  - C. karbohidrat
  - D. vitamin
  - E. mineral
4. Karbohidrat yang terdiri dari 1 molekul gula disebut....(A)
  - A. monosakarida
  - B. disakarida
  - C. polisakarida
  - D. dekstrin
  - E. oligosakarida
5. Jenis karbohidrat yang terdiri dari banyak molekul gula dan tidak dapat dicerna tubuh adalah....(C)
  - A. maltosa
  - B. laktosa
  - C. selulosa
  - D. pati
  - E. fruktosa



6. Berikut ini yang bukan merupakan fungsi karbohidrat adalah....(B)
  - A. sumber energi
  - B. sebagai zat pembangun
  - C. mengatur metabolisme lemak
  - D. membantu pengeluaran feses
  - E. penghemat protein
7. Jenis bahan pangan yang mengandung karbohidrat dalam jumlah yang tinggi adalah....(B)
  - A. padi-padian/sereal, sirup, daging
  - B. padi-padian/ sereal, umbi, gula,
  - C. padi-padian/ sereal, telur,
  - D. padi-padian/sereal, umbi, ikan
  - E. padi-padian/seralia, umbi, daging
8. Konsumsi karbohidrat per hari yang dianjurkan pada kondisi normal adalah....(D)
  - A. 10-20% total energi / hari
  - B. 20-30% total energi/ hari
  - C. 30-50% total energi/ hari
  - D. 50-60% total energi/ hari
  - E. 60-70% total energi/hari
9. Kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan disimpan di hati dalam bentuk....(C)
  - A. selulosa
  - B. dekstrin
  - C. glikogen
  - D. glukosa
  - E. fruktosa
10. Penyakit yang muncul akibat defisiensi energi dan defisiensi protein adalah....(C)
  - A. diabetes
  - B. obesitas
  - C. kurang Kalori dan Protein (KKP)
  - D. konstipasi
  - E. anemia

3) Rubrik Penilaian Ranah Pengetahuan

No.	Nama Siswa	Skor setiap nomor soal						Nilai
		No.1	No.2	No.3	No.4	....	No.10	
1								
Nilai = (Jumlah skor/ skor maks jumlah soal)x10								



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**  
 Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
 Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com



Keterangan:

No. Soal	Skor
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
<b>NILAI</b>	<b>10</b>

c. Instrumen dan Rubrik Penilaian Keterampilan

1) Instrumen Penilaian Keterampilan

No	Nama Siswa/ Kelompok	Mengidentifikasi bahan makanan sumber karbohidrat				Nilai Akhir
		1	2	3	4	
1.						
2.						

2) Rubrik Penilaian Keterampilan

No	Keterampilan	Kriteria
1.	Mengidentifikasi bahan makanan sumber karbohidrat	1=siswa tidak mampu mengidentifikasi bahan makanan sumber karbohidrat 2=siswa mampu mengidentifikasi bahan makanan sumber karbohidrat namun belum konsisten 3=siswa mampu mengidentifikasi bahan makanan sumber karbohidrat dan sudah mulai konsisten 4=siswa mampu mengidentifikasi bahan makanan sumber karbohidrat dan sudah konsisten

Bantul, 14 Agustus 2015


Mengetahui,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001

Septiana Laili  
NIM. 14511247011

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>			
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>			
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :	Halaman
	Semester I	<b>ZAT GIZI SUMBER TENAGA (KARBOHIDRAT)</b>		180 menit
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>			

### **A. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa melalui pengembangan berbagai ketrampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 1.2 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh.
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.
- 3.1 Mendeskrisikan zat gizi sumber zat energi/tenaga(karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh
- 3.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data


### **B. Tujuan Pembelajaran**

Setelah pembelajaran siswa dapat:

1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber energi/ tenaga dengan benar
2. Menyebutkan 3 macam zat gizi sumber energi / tenaga dengan benar
3. Menjelaskan pengertian karbohidrat dengan benar
4. Menyebutkan 3 jenis karbohidrat dengan benar
5. Menjelaskan 5 fungsi karbohidrat dengan benar
6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber karbohidrat dengan benar
7. Mengidentifikasi kebutuhan zat karbohidrat dengan benar
8. Menjelaskan metabolisme karbohidrat dengan benar
9. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan karbohidrat dengan benar

### **C. Materi Pembelajaran**

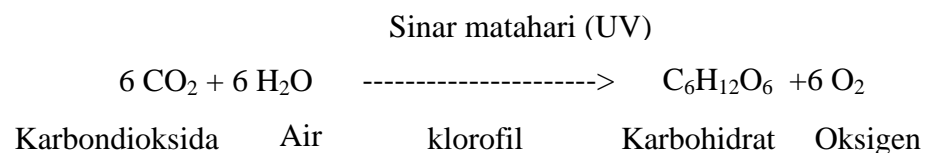
Energi diperlukan manusia untuk bergerak atau melakukan pekerjaan fisik dan juga menggerakkan proses-proses dalam tubuh seperti misalnya sirkulasi darah, denyut jantung, pernafasan, pencernaan dan proses-proses fisiologis lainnya. Seperti halnya pada kompor, untuk memperoleh energi panas harus diisi dengan bahan bakar, demikian pula tubuh manusia harus disuplai dengan makanan sebagai sumber energi.

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>			
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>			
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :	Halaman
	Semester I	<b>ZAT GIZI SUMBER TENAGA (KARBOHIDRAT)</b>		180 menit
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>			


Zat gizi atau zat makanan yang dapat memberikan energi adalah karbohidrat, lemak dan protein. Oksidasi zat-zat gizi ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan kegiatan atau aktivitas. Ketiga zat gizi ini terdapat dalam jumlah yang banyak dalam bahan pangan. Dari ketiga zat gizi tersebut, sumber energi utama yang diperlukan tubuh adalah karbohidrat. Apabila tubuh kekurangan konsumsi karbohidrat maka tubuh akan membakar protein dan lemak sebagai sumber energi. Namun hal tersebut dapat mengganggu fungsi utama protein bagi tubuh yaitu sebagai zat pembangun jaringan tubuh sehingga seseorang memerlukan konsumsi karbohidrat dalam jumlah yang cukup. Setiap 1 gram karbohidrat menghasilkan energi 4 kalori, sedangkan lemak 9 kalori dan protein 4 kalori.

### 1. Karbohidrat/ Hidrat Arang

Karbohidrat memegang peranan penting di alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia dan hewan yang harganya relatif murah. Semua karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan. Melalui proses fotosintesis, klorofil tanaman dengan bantuan sinar matahari mampu membentuk karbohidrat dari karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dan air (H<sub>2</sub>O). Karbohidrat yang dihasilkan adalah karbohidrat sederhana, selain itu dihasilkan juga oksigen (O<sub>2</sub>) yang lepas di udara.



Karbohidrat atau hidrat arang adalah suatu zat gizi yang fungsi utamanya sebagai penghasil energi, dimana setiap gramnya menghasilkan 4 kalori. Walaupun lemak menghasilkan energi lebih besar, namun karbohidrat lebih banyak dikonsumsi sehari-hari sebagai bahan makanan pokok, terutama di negara-negara berkembang. Di Negara-negara tersebut, karbohidrat dikonsumsi sekitar 70-80% dari total kalori, bahkan pada daerah-daerah miskin mencapai 90%. Sedangkan pada negara maju, karbohidrat dikonsumsi hanya sekitar 40-60%. Hal ini disebabkan sumber bahan makanan yang mengandung karbohidrat lebih murah harganya dibandingkan sumber bahan makanan kaya lemak maupun protein.

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>		
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>		
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :
	Semester I	<b>ZAT GIZI SUMBER TENAGA (KARBOHIDRAT)</b>	
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>		
		Halaman	180 menit

Karbohidrat banyak ditemukan pada sereal (beras, gandum, jagung, kentang, dan sebagainya), serta biji-bijian yang tersebar luas di alam. Karbohidrat terdiri dari 80% total konsumsi manusia, karbohidrat yang paling sering dikenal adalah jenis pati.

## 2. Jenis-jenis Karbohidrat

Berdasarkan ikatan kimianya, karbohidrat dapat digolongkan menjadi 3 kelompok besar, yaitu:

### a. Monosakarida ( $C_6H_{12}O_6$ )

Adalah karbohidrat yang terdiri dari 1 molekul gula dan merupakan karbohidrat paling sederhana. Di dalam tubuh manusia, monosakarida langsung diserap oleh dinding usus halus dan masuk dalam aliran darah. Monosakarida yang paling penting adalah glukosa, fruktosa dan galaktosa.

#### 1) Glukosa


Glukosa dinamakan juga dekstrosa atau gula anggur. Glukosa memiliki tingkat kemanisan yang sedang.

- Sumber:
  - Glukosa banyak ditemukan di alam bebas pada buah-buahan, jagung manis, dan madu.
  - Glukosa merupakan hasil akhir pencernaan pati. Pati → Dextrin → Maltosa → 2 molekul glukosa dengan bantuan enzim.
  - Pada keadaan normal dapat ditemukan di dalam sirkulasi darah.

#### 2) Fruktosa

Fruktosa dinamakan juga levulosa atau gula buah, adalah jenis gula yang paling manis.

- Sumber:
  - Fruktosa dapat ditemui di dalam madu, buah, nektar bunga, dan juga di dalam sayur.
  - Terdapat pada berbagai jenis minuman ringan yang menggunakan pemanis buatan.

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>		
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>		
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :
	Semester I	<b>ZAT GIZI SUMBER TENAGA (KARBOHIDRAT)</b>	
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>		
			Halaman 180 menit

### 3) Galaktosa

Galaktosa tidak ditemui di alam bebas, akan tetapi terdapat di dalam tubuh sebagai hasil pencernaan laktosa atau gula susu.

### b. Disakarida

Disakarida terbentuk dari dua monosakarida yang terikat satu sama lain melalui reaksi kondensasi. Disakarida harus diproses menjadi monosakarida terlebih dahulu agar dapat diserap tubuh. Jenis disakarida yang penting dalam makanan adalah sukrosa, maltosa dan laktosa.

#### 1) Sukrosa

Sukrosa atau sakarosa dinamakan juga gula tebu atau gula bit.

- Sumber:

- Terdapat di dalam gula aren, gula pasir dan dalam umbi dan buah sebagai bahan cadangan.

#### 2) Maltosa

Maltosa tidak terdapat di alam bebas. Maltosa terbentuk pada setiap pemecahan pati, seperti yang terjadi pada tumbuh-tumbuhan benih atau bijian berkecambah.

#### 3) Laktosa

Laktosa atau gula susu hanya terdapat dalam susu dan terdiri 1 unit glukosa dan 1 unit galaktosa.

### c. Polisakarida


Adalah karbohidrat kompleks yang terdiri atas beberapa molekul atau satuan gula sederhana. Polisakarida yang penting dalam makanan adalah pati, dekstrin, glikogen, selulosa dan pektin.

#### 1) Pati

Disimpan dalam bentuk karbohidrat tanaman, didapatkan terutama di dalam biji-bijian, akar-akaran, umbi-umbian, dan buah yang belum matang.

#### 2) Dekstrin

Dekstrin terbentuk dari berbagai glukosa. Terdapat dalam potongan roti bakar, roti panggang, lapisan keras kue kering dan tepung yang dipanggang kering.

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>			
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>			
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :	Halaman
	Semester I	<b>ZAT GIZI SUMBER TENAGA (KARBOHIDRAT)</b>		180 menit
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>			

### 3) Selulosa

Adalah jenis polisakarida yang tidak dicerna dan tahan terhadap kerja enzim. Selulosa yang berasal dari makanan nabati akan melewati saluran cerna secara utuh. Selulosa melunakkan dan memberi bentuk pada feses karena mampu menyerap air, sehingga membantu buang air besar dan mencegah konstipasi.

### 3. Fungsi Karbohidrat

#### a. Sumber Energi

Fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan energi. Karbohidrat merupakan sumber utama energi bagi penduduk di seluruh dunia, karena banyak di dapat di alam dan harganya relatif murah. Satu gram karbohidrat menghasilkan 4 kkalori. Sebagian karbohidrat di dalam tubuh berada dalam sirkulasi darah sebagai glukosa untuk keperluan energi, sebagian disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot, dan sebagian diubah menjadi lemak untuk kemudian disimpan sebagai cadangan energi di dalam jaringan lemak.

#### b. Pemberi Rasa Manis pada Makanan


Monosakarida dan disakarida berfungsi sebagai pemanis di dalam makanan. Rasa manis merupakan kualitas kecapan yang disenangi manusia sejak lahir. Jika bayi atau anak kecil diberi pilihan dari berbagai rasa (manis, pahit, asam dan asin), maka rasa manis akan selalu jadi pilihan utama. Fruktosa adalah jenis gula yang paling manis, bila tingkat kemanisan sakarosa diberi nilai 1 maka tingkat kemanisan fruktosa adalah 1,7; glukosa 0,7; maltosa 0,4 dan laktosa 0,2.

#### c. Penghemat Protein

Bila karbohidrat makanan tidak mencukupi, maka protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi dengan mengalahkan fungsi utamanya sebagai zat pembangun. Sebaliknya, bila karbohidrat makanan mencukupi, protein akan digunakan sebagai zat pembangun.

#### d. Pengatur Metabolisme Lemak

Karbohidrat mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak sempurna, yang dapat menghasilkan bahan-bahan keton berupa asam asetat, aseton, dan asam beta-hidroksi-butirat. Bahan-bahan tersebut idbentuk di hati

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>			
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>			
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :	Halaman
	Semester I	<b>ZAT GIZI SUMBER TENAGA (KARBOHIDRAT)</b>		180 menit
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>			

dan dikeluarkan melalui urine dengan mengikat basa berupa ion natrium. Hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan natrium dan menyebabkan dehidrasi serta pH cairan tubuh menurun. Selanjutnya hal ini akan menimbulkan ketosis atau asidosis yang dapat merugikan tubuh.

e. Membantu Pengeluaran Feses

Karbohidrat membantu pengeluaran feses dengan cara mengatur peristaltic usus dan memberi bentuk pada feses. Selulosa dalam serat makanan mengatur peristaltic usus, sedangkan hemiselulose dan pectin mampu menyerap banyak air dalam usus besar sehingga memberi bentuk pada sisa makanan yang akan dikeluarkan.

**3. Sumber Karbohidrat**

Sumber karbohidrat umumnya terdapat pada padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan kering, gula dan hasil olahannya. Sebagian besar sayur dan buah-buahan tidak memiliki kandungan karbohidrat. Sedangkan makanan hewani seperti daging, telur, ikan dan susu memiliki kandungan karbohidrat yang relative rendah. Di Indonesia sumber karbohidrat yang banyak dikonsumsi sebagai sumber karbohidrat adalah beras, jagung, ubi, singkong, talas dan sagu. Berikut ini adalah tabel yang berisi beberapa contoh bahan pangan dan kandungan karbohidratnya.

Bahan Makanan	Nilai KH	Bahan Makanan	Nilai KH
Gula Pasir	94,0	Kacang Tanah	23,6
Gula Kelapa	76,0	Tempe	12,7
Jelli/ Jam	64,5	Tahu	1,6
Pati (maizena)	87,6	Pisang Ambon	25,8
Bihun	82,0	Apel	14,9
Makaroni	78,7	Mangga Harumanis	11,9
Beras Setengah Giling	78,3	Pepaya	12,2
Jagung Kuning, pipil	73,7	Daun Singkong	13,0
Kerupuk Udang	68,2	Wortel	9,3
Mie Kering	50,0	Bayam	6,5
Roti Putih	50,0	Kangkung	5,4



## SMK Negeri 1 Sewon

### HANDOUT ILMU GIZI

No: 01

Revisi: 00

Tanggal :

Halaman

Semester I

**ZAT GIZI SUMBER TENAGA (KARBOHIDRAT)**

180 menit

Oleh: Septiana Laili

Ketela Pohon	34,7	Tomat Masak	4,2
Ubi Jalar Merah	27,9	Hati Sapi	6,0
Kentang	19,2	Telur Bebek	0,8

Sumber: Daftar Komposisi Bahan Makanan, Depkes

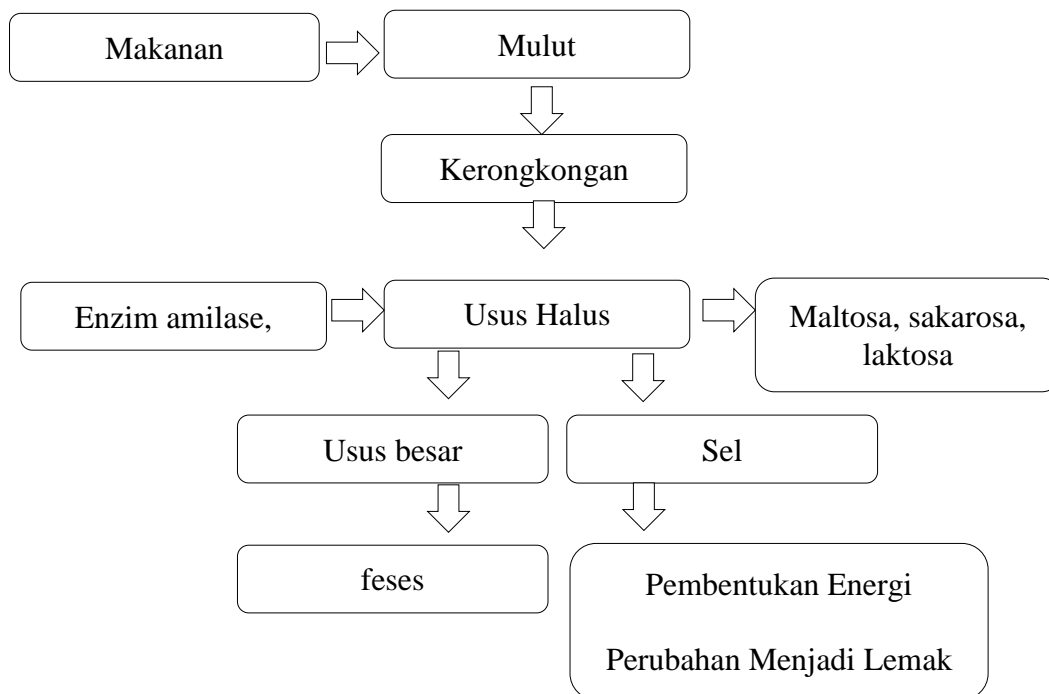
#### 4. Kebutuhan Karbohidrat


Sebagian besar makanan kita terdiri dari karbohidrat. Jumlah dan pilihan karbohidrat yang benar harus diperhatikan, yaitu

- Konsumsi karbohidrat sebanyak 55-60% dari total kebutuhan energi tiap hari.
- Orang dewasa yang sehat setiap harinya memerlukan 4-6 g karbohidrat/kg berat badan atau sekitar 300-380 gr karbohidrat.
- Dua pertiga dari jumlah yang diperlukan terdiri dari karbohidrat kompleks terutama dari produk umbi-umbian dan padi-padian.

#### 5. Metabolisme Karbohidrat

##### Siklus Karbohidrat



	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>			
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>			
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :	Halaman
	Semester I	<b>ZAT GIZI SUMBER TENAGA (KARBOHIDRAT)</b>		180 menit
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>			

Pencernaan karbohidrat dimulai sejak dari mulut secara mekanis oleh bantuan gigi dan enzim ptialin atau enzim amilase. Dalam proses pencernaan, karbohidrat dipecah menjadi glukosa untuk selanjutnya diserap oleh usus dan diedarkan ke aliran darah. Glukosa ini akan dibawa oleh darah ke seluruh bagian tubuh yang memerlukan, seperti otak, sistem saraf, jantung dan organ tubuh lainnya. Kelebihan glukosa akan akan disimpan di dalam hati dalam bentuk glikogen dan sebagian lagi akan diubah menjadi lemak dan disimpan sebagai cadangan energi.

Apabila tubuh kekurangan asupan sumber energi, maka glikogen akan diubah menjadi glukosa oleh hormon adrenalin yang selanjutnya akan dibawa ke otot untuk dibakar menghasilkan energi. Jika kandungan glikogen habis, maka cadangan lemak akan digunakan sebagai sumber energi. Jika pembakaran cadangan lemak berlebihan atau tidak terkontrol akan menimbulkan keracunan zat keton yang disebut *ketosis* atau *diabetik asidosis* yang dapat menimbulkan penderita pingsan.


## **6. Kekurangan & Kelebihan Karbohidrat**

### **a. Penyakit Kurang Kalori dan Protein (KKP)**

Penyakit kurang kalori dan protein (KKP) merupakan penyakit yang diakibatkan karena defisiensi energi dan defisiensi protein serta tidak seimbang susunan makan. Penyakit ini pada umumnya menyerang anak-anak yang sedang tumbuh dan dapat pula menyerang orang dewasa. KKP terutama disebabkan karena konsumsi bahan pangan pokok beras yang tidak cukup memenuhi kebutuhan. Telah kita ketahui bahwa bahan pangan pokok beras di Indonesia memberikan 70-80% dari total kalori di dalam hidangan dan sebesar itu pula iurannya terhadap pemenuhan kebutuhan protein. Karena itu kekurangan konsumsi beras ini memberikan kekurangan energi dan protein sekaligus.

### **b. Obesitas**

Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan kalori, dimana konsumsi terlalu berlebih dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi. Kelebihan energi di dalam tubuh disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Pada keadaan normal, jaringan lemak ditimbun di beberapa tempat tertentu, diantaranya

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>			
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>			
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :	Halaman
	Semester I	<b>ZAT GIZI SUMBER TENAGA (KARBOHIDRAT)</b>		180 menit
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>			

jaringan subkutan dan di dalam jaringan tirai usus(omentum). Pada wanita terdapat tempat-tempat penimbunan jaringan lemak khusus yang memberikan bentuk khas feminine, misalnya daerah gluteal (pantat) dan didaerah bahu serta dada. Seseorang disebut obesitas bila berat badanya pada laki-laki melebihi 15% dan pada wanita 20 % dari berat badan ideal menurut umunya. Pada orang yang menderita obesitas, organ-organ tubuh dipaksa bekerja lebih keras karena langsung.



### KISI-KISI SOAL

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi

Kelas/ Program Studi Keahlian : X/ Jasa Boga

No	KI	KD	Materi Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Soal			KET
					Bentuk	Jumlah	No. Soal	
1.	Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya	3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga (karbohidrat) yang diperlukan tubuh	1. Pengertian zat gizi sumber energi/ tenaga	1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber energi/ tenaga dengan benar	Pilihan Ganda	1	1	1. Zat gizi yang berfungsi memberikan energi agar tubuh mampu beraktifitas adalah pengertian dari.... A. zat gizi sumber energi B. zat pembangun C. zat pengatur D. zat makanan E. zat gizi



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS1/7

01-07-2012



tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk	2. Macam-macam zat gizi sumber energi/tenaga	2. Menyebutkan macam-macam zat gizi sumber energi/tenaga dengan benar	Pilihan Ganda	1	2	2. Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi atau tenaga adalah.... A. karbohidrat, protein, mineral B. karbohidrat, mineral, vitamin C. karbohidrat, protein, air D. karbohidrat, protein, lemak E. karbohidrat, lemak, air
	3. Pengertian karbohidrat	3. Menjelaskan pengertian karbohidrat dengan benar	Pilihan Ganda	1	3	3. Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh adalah.... A. lemak



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS1/7

01-07-2012



memecahkan masalah								B. protein C. karbohidrat D. vitamin E. mineral
	4. Jenis-jenis karbohidrat	4. Menyebutkan 3 jenis karbohidrat dengan benar	Pilihan Ganda	2	4, 5	4. Karbohidrat yang terdiri dari 1 molekul gula disebut.... A. Monosakarida B. Disakarida C. Polisakarida D. Dekstrin E. oligosakarida 5. Jenis karbohidrat yang terdiri dari banyak molekul gula dan tidak dapat dicerna		



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS1/7

01-07-2012



								tubuh adalah.... A. maltosa B. laktosa C. selulosa D. pati E. fruktosa	
			5.Fungsi karbohidrat	5.Menjelaskan fungsi karbohidrat dengan benar	5	Pilihan Ganda	1	6	6. Berikut ini yang bukan merupakan fungsi karbohidrat adalah.... A. sumber energi B. sebagai zat pembangun C. mengatur metabolisme lemak D. membantu pengeluaran feses



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS1/7

01-07-2012



							E. penghemat protein	
			6.Bahan makanan sumber karbohidrat	6.Mengidentifikasi bahan makanan sumber karbohidrat dengan benar	Pilihan Ganda	1	7	7. Jenis bahan pangan yang mengandung karbohidrat dalam jumlah tinggi yaitu... A. padi-padian/ sereal, sirup, daging B. padi-padian/ sereal, umbi, gula C. padi-padian/ sereal, telur, unggas D. padi-padian/ sereal, umbi, ikan E. padi-padian/ sereal, umbi, daging



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS1/7

01-07-2012



			7. Kebutuhan zat karbohidrat	7.Mengidentifikasi kebutuhan zat karbohidrat dengan benar	Pilihan Ganda	1	8	8. Konsumsi karbohidrat per hari yang dianjurkan pada kondisi normal adalah... A. 10-20% total energi / hari B. 20-30% total energi/ hari C. 30-50% total energi/ hari D. 50-60% total energi/ hari E. 60-70% total energi/hari
			8.Metabolisme karbohidrat	8.Menjelaskan metabolisme karbohidrat dengan benar	Pilihan Ganda	1	9	9. Kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan disimpan di hati dalam bentuk... A. selulosa B. dekstrin C. glikogen D. glukosa



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS1/7

01-07-2012



								E. fruktosa
		3.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data	9.Efek kekurangan dan kelebihan karbohidrat	9.Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan karbohidrat dengan benar	Pilihan Ganda	1	10	10. Penyakit yang muncul akibat defisiensi energi dan defisiensi protein adalah... A. diabetes B. obesitas C. kurang Kalori dan Protein (KKP) D. konstipasi E. anemia

Kunci Jawaban

1. A 6. B
2. D 7. B
3. C 8. D
4. A 9. C
5. C 10.C

Nilai = (Jumlah skor/skor maks jumlah soal) x 10



Nama :  
Kelas :  
No.Presensi :  
Soal:

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!

1. Zat gizi yang berfungsi memberikan energi agar tubuh mampu beraktifitas adalah pengertian dari....
  - A. zat gizi sumber energi
  - B. zat pembangun
  - C. zat pengatur
  - D. zat makanan
  - E. zat gizi
2. Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi atau tenaga adalah....
  - A. karbohidrat, protein, mineral
  - B. karbohidrat, mineral, vitamin
  - C. karbohidrat, protein, air
  - D. karbohidrat, protein, lemak
  - E. karbohidrat, lemak, air
3. Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh adalah....
  - A. lemak
  - B. protein
  - C. karbohidrat
  - D. vitamin
  - E. mineral
4. Karbohidrat yang terdiri dari 1 molekul gula disebut....
  - A. monosakarida
  - B. disakarida
  - C. polisakarida
  - D. dekstrin
  - E. oligosakarida
5. Jenis karbohidrat yang terdiri dari banyak molekul gula dan tidak dapat dicerna tubuh adalah....
  - A. maltosa
  - B. laktosa
  - C. selulosa

- D. pati
  - E. fruktosa
6. Berikut ini yang bukan merupakan fungsi karbohidrat adalah....
- A. sumber energi
  - B. sebagai zat pembangun
  - C. mengatur metabolisme lemak
  - D. membantu pengeluaran feses
  - E. penghemat protein
7. Jenis bahan pangan yang mengandung karbohidrat dalam jumlah tinggi yaitu....
- A. padi-padian/ sereal, sirup, daging
  - B. padi-padian/ sereal, umbi, gula
  - C. padi-padian/ sereal, telur, unggas
  - D. padi-padian/ sereal, umbi, ikan
  - E. padi-padian/ sereal, umbi, daging
8. Konsumsi karbohidrat per hari yang dianjurkan pada kondisi normal adalah....
- A. 10-20% total energi / hari
  - B. 20-30% total energi/ hari
  - C. 30-50% total energi/ hari
  - D. 50-60% total energi/ hari
  - E. 60-70% total energi/hari
9. Kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan disimpan di hati dalam bentuk....
- A. selulosa
  - B. dekstrin
  - C. glikogen
  - D. glukosa
  - E. fruktosa
10. Penyakit yang muncul akibat defisiensi energi dan defisiensi protein adalah....
- A. diabetes
  - B. obesitas
  - C. kurang Kalori dan Protein (KKP)
  - D. konstipasi
  - E. anemia





















F/751-P/WKS 1/20  
01/07/2012



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

**ANALISIS BUTIR SOAL**

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi  
Kelas /Kom.Keahlian : X/ Jasa Boga 1  
Semester : 1  
Evaluasi ke : 1

Banyak Soal : 10  
Tanggal Pelaksanaan :  
Komp. Dasar : 32  
Jumlah Kel.Atas & Bawah (T): 16

No. Soal	Jawaban Benar		Jumlah U+L	Selisih U-L	TK= (U+L)/T	DP= (U-L)/0,5T	Keterangan	
	U	L					TK	DP
1	8	8	16	0	1	0,00	Mudah	Dibuang
2	8	3	11	5	0,6875	0,63	Sedang	Baik
3	8	8	16	0	1	0,00	Mudah	Dibuang
4	8	7	15	1	0,9375	0,13	Mudah	Dibuang
5	1	0	1	1	0,0625	0,13	Sukar	Dibuang
6	6	3	9	3	0,5625	0,38	Sedang	Direvisi
7	8	3	11	5	0,6875	0,63	Sedang	Baik
8	8	7	15	1	0,9375	0,13	Mudah	Dibuang
9	6	1	7	5	0,4375	0,63	Sedang	Baik
10	8	4	12	4	0,75	0,50	Sedang	Baik

Keterangan:

TK = Tingkat kesukaran  
DP = Daya pembeda  
T = Jumlah kel atas+bawah  
U = Jumlah jawaban benar kel atas  
L = Jumlah jawaban benar kel bawah

TK →	< 0,24	= Sukar
	0,25 - 0,75	= Sedang
	> 0,75	= Mudah
DP →	0,40 - 1,00	= Baik (dapat digunakan)
	0,20 - 0,39	= Direvisi
	0,00 - 0,19	= Dibuang

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001

Bantul, 11 September 2015  
Mahasiswa PPL

Septiana Laili  
NIM.14511247011



F/751-P/WKS 1/20  
01/07/2012



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

**ANALISIS KETUNTASAN HASIL BELAJAR**

Mata Pelajaran : Gizi Evaluasi ke : 1

Kelas /Kom.Keahlian : X Jasa Boga 1 Komp. Dasar :

No	Nama Siswa	Skor Yang Diperoleh Untuk Soal No.										Jumlah Skor	% ketercapaian	Tuntas		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			Ya	Tidak	
1	AHMAD ZAINUL MUTTAQIN	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	80	80%	√		
2	ALFINA INDRASWARI	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	80	80%	√		
3	ANDRIANNY AYU LESTARI	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	70	70%		√	
4	BERLIN ARWANTI	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	80	80%	√		
5	DINDA WIDYASARI	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	80	80%	√		
6	DINDHI DEWANTORO	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	90	90%	√		
7	ERINA OKTAVIA	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	80	80%	√		
8	ESTI RAHAYU	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	60	60%		√	
9	FAJAR AYU ANGGRAIN	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	80	80%	√		
10	FITRI PUSPITA SARI	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	50	50%		√	
11	HERWIN SETYANINGRUM	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	60	60%		√	
12	INA YULAICHA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%		√	
13	INDAH PUJI RAHAYU	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	70	70%		√	
14	JIHAN AYU NUR QOMAH	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	70	70%		√	
15	MEI CANDRA LESTARI	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	80	80%	√		
16	MIA LARASWATI	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	70	70%		√	
17	MUHAMMAD FARHAN I.A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%		√	
18	NIKHI MARBEYANI	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	80	80%	√		
19	NOFAN RAHMADHAN	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	90	90%	√		
20	NOVIANTO IMAN SANOSO	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	60	60%		√	
21	NURUL NOR ROHMAH	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	60	60%		√	
22	PUPUT MAHARANI	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	80	80%	√		
23	RAHAJENG NOVANDA A.	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	90	90%	√		
24	RIKE AMELIA PUTRI RAHARDI	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	80	80%	√		
25	SEPTIANA PANGASTUTI	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	50	50%		√	
26	TITI UMASARI	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	90	90%	√		
27	TRI ANJASWARI	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	80	80%	√		
28	ULFA LATIFAH	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	90	90%	√		
29	UMI MUNAWAROH	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	80	80%	√		
30	YAHYA HERA ALGITA	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	50	50%		√	
31	YOSEPH DEDO ANOM P.	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	80	80%	√		
32	ZAHROTUN NISA	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	50	50%		√	
Jumlah Skor /KKM																
Skor Maksimal																
% Skor Tercapai																

Hasil Analisis :

No.	Nama Siswa Yg Blm Tuntas	%1	Jlh tuntas	%2	SP	ket.
1						
2						
4						
5						

SP = Soal yang perlu diperbaiki  
%1 = % Soal yang belum tuntas per siswa

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran

Bantul, 11 September 2015  
Mahasiswa PPL

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001

Septiana Laili  
NIM.14511247011





F/751-P/WKS 1/20

01/07/2012

PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON



Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054

Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

## SISWA KELOMPOK ATAS &amp; KELOMPOK BAWAH

No	Kelompok Atas	Nomor Soal										Skor	%	Nilai konversi	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	DINDHI DEWANTORO	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	90	90%	3,6	
2	NOFAN RAHMADHAN	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	90	90%	3,6	
3	RAHAJENG NOVANDA ANJANI	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	90	90%	3,6	
4	TITI UMAYASARI	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	90	90%	3,6	
5	ULYA LATIFAH	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	90	90%	3,6	
6	AHMAD ZAINUL MUTTAQIN	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	80	80%	3,2	
7	ALFINA INDRASWARI	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	80	80%	3,2	
8	BERLIN ARWANTI	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	80	80%	3,2	

No	Kelompok Bawah	Nomor Soal										Skor	%	Nilai konversi	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	ESTI RAHAYU	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	60	60%	2,4	
2	HERWIN SETYANINGRUM	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	60	60%	2,4	
3	NOVIANTO IMAN SANOSO	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	60	60%	2,4	
4	NURUL NOR ROHMAH	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	60	60%	2,4	
5	FITRI PUSPITA SARI	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	50	50%	2	
6	SEPTIANA PANGASTUTI	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	50	50%	2	
7	YAHYA HERA ALGITA	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	50	50%	2	
8	ZAHROTUN NISA	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	50	50%	2	

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001

Bantul, 11 September 2015

Mahasiswa PPL

Septiana Laili  
NIM.14511247011



### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMK Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta
Program/Komp. Keahlian	: Tata Boga
Mata Pelajaran/Kompetensi	: Ilmu gizi
Kelas/Semester	: X/ 1
Materi Pokok	: Zat Gizi Sumber Tenaga (Lemak)
Pertemuan	: 1
Alokasi Waktu	: 4 x 45'

#### A. Kompetensi Inti

- KI 1** :Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2** :Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan.
- KI 3** :Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- KI 4** :Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.



**C. Kompetensi Dasar**

KODE	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
1.1	Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa melalui pengembangan berbagai ketrampilan dasar merancang dan mengolah makana dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengalaman menurut agama yang dianutnya.	Berdo'a dengan khushyuk sebelum dan sesudah pelajaran.
2.1 2.2	Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.	1. <b>Antusias, aktif bertanya dan menyampaikan pendapat.</b>  2. <b>Disiplin, peduli lingkungan, tanggung jawab, kerjasama.</b>
3.1	Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga (lemak) yang diperlukan tubuh	1. Menjelaskan pengertian lemak dengan benar 2. Menyebutkan jenis lemak berdasarkan sumbernya dengan benar 3. Menyebutkan jenis lemak berdasarkan ikatan kimianya dengan benar 4. Menyebutkan jenis asam lemak dengan benar 5. Menjelaskan 8 fungsi lemak dengan benar 6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber lemak dengan benar 7. Mengidentifikasi kebutuhan zat



3.2	Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga(lemak) berdasarkan data.	<p>lemak dengan benar</p> <p>8. Menjelaskan metabolisme lemak dengan benar</p> <p>1. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan lemak dengan benar</p>
-----	---	---

#### D. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran siswa dapat:

1. Menjelaskan pengertian lemak dengan benar
2. Menyebutkan jenis lemak berdasarkan sumbernya dengan benar
3. Menyebutkan jenis lemak berdasarkan ikatan kimianya dengan benar
4. Menyebutkan jenis asam lemak dengan benar
5. Menjelaskan 8 fungsi lemak dengan benar
6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber lemak dengan benar
7. Mengidentifikasi kebutuhan zat lemak dengan benar
8. Menjelaskan metabolisme lemak dengan benar
9. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan lemak dengan benar

#### E. Materi Pembelajaran

1. Pengertian lemak
2. Jenis-jenis lemak berdasarkan sumbernya
3. Jenis-jenis lemak berdasarkan ikatan kimianya
4. Jenis asam lemak
5. Fungsi lemak
6. Bahan makanan sumber lemak
7. Kebutuhan zat lemak
8. Metabolisme lemak
9. Efek kekurangan dan kelebihan lemak

#### F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : *Saintifik*
2. Model : *Make a Match*
3. Metode : menjodohkan, diskusi, tanya jawab

#### G. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media : Papan, Power Point, Hand Out
2. Alat : Laptop dan LCD
3. Sumber Pembelajaran:



- a. Anita Reischl, dkk. (2000). *Nutrition*. Percetakan Buku Trauner
- b. Suhardjo & Clara M.Kusharto. (2003). *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta. Kanisius
- c. Sunita Alamatsier. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

#### H. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menjawab salam guru</li> <li>• Peserta didik memeriksa kerapihan diri, kebersihan kelas dan membuka jendela.</li> <li>• Guru mengecek kehadiran siswa</li> <li>• Guru meminta salah satu dari peserta didik memimpin berdoa.</li> <li>• Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang KD, tujuan dan cakupan materi.</li> </ul>	10 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati (memberikan stimulus)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membagi siswa menjadi 5 kelompok</li> <li>• Guru menyampaikan tugas dan membagikan handout</li> <li>• Guru meminta siswa memahami materi yang terdapat dalam handout secara berkelompok</li> </ul> <p><b>Menanya (identifikasi masalah)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mendorong siswa untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang diajarkan/dipelajari</li> <li>• Guru memberikan kesempatan kepada siswa lain untuk menjawab pertanyaan teman yang lain atau memberikan tanggapan atas pertanyaan atau tanggapan teman yang lain</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berdiskusi dalam kelompok sesuai dengan materi yang diajarkan/dipelajari</li> <li>• Guru berkeliling mencermati siswa bekerja secara berkelompok</li> </ul>	15 menit  15 menit  50 menit



	<p><b>Mengasosiasi (pembuktian)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa diperkenankan membuka buku/handout yang dibagikan untuk mencari pembuktian hasil diskusi kelompok</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan (menarik kesimpulan/generalisasi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Setiap kelompok secara bergantian dipersilahkan mempresentasikan hasil diskusi</li> <li>Kelompok lain menyimak, memberikan tanggapan dan pertanyaan</li> <li>Kelompok presenter memberikan tanggapan dan menjawab pertanyaan</li> </ul>	<p>20 menit</p> <p>60 menit</p>
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memberikan post test</li> <li>Siswa bersama-sama menyimpulkan hasil diskusi/hasil pembelajaran pada hari ini</li> <li>Guru memperkuat kesimpulan yang di utarakan oleh siswa</li> <li>Guru menginformasikan kepada siswa materi pertemuan berikutnya.</li> <li><i>Siswa membersihkan kelas dan menutup jendela.</i></li> <li>Menutup pelajaran dengan salam dan do'a.</li> </ul>	<p>10 menit</p>
<b>Jumlah</b>		<p>180 Menit</p>



**I. Penilaian Proses dan Hasil Belajar**

1. Jenis/ Teknik Penilaian

Aspek	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
Sikap <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Aktif</li> <li>• Bekerjasama</li> <li>• Bertanggung jawab</li> </ul>	Observasi	Pengamatan sikap	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar penilaian</li> <li>• Rubrik Penilaian</li> </ul>
Pengetahuan 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/ tenaga (lemak) yang diperlukan tubuh 3.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga (lemak) berdasarkan data.	Tes	Tes Pilihan Ganda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kisi – kisi soal</li> <li>• Kunci jawaban</li> <li>• Pedoman penskoran</li> </ul>
Ketrampilan	Tes	Tes Unjuk Kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar Penilaian</li> <li>• Portofolio</li> <li>• Pedoman Penskoran</li> </ul>

2) Instrumen Penilaian

a. Instrumen dan Rubrik Penilaian Sikap

1) Instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa/ Kelompok	Disiplin				Aktif				Kerjasama				Tanggung Jawab				Nilai Akhir
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		



## 2) Rubrik Penilaian Sikap

No	Sikap	Kriteria
1.	Disiplin	1= siswa selama proses pembelajaran sama sekali tidak disiplin 2=siswa selama proses pembelajaran sudah mulai mengeluarkan disiplin tapi belum konsisten 3=siswa selama proses pembelajaran sudah menunjukkan sikap disiplin dan mulai konsisten 4=siswa selama proses pembelajaran sudah disiplin dan sudah konsisten
2.	Aktif	1=siswa selama proses diskusi sama sekali tidak mengeluarkan pendapat 2=siswa selama proses diskusi sudah mulai mengeluarkan pendapat tapi belum konsisten 3=siswa sudah mengeluarkan pendapat yang baik dan mencoba mencari beberapa refrensi namun belum konsisten 4=sudah mengeluarkan pendapat yang baik dan mencoba mencari dari beberapa refrensi dan sudah konsisten
3.	Bekerjasama	1=sama sekali tidak berusaha untuk bekerja sama dalam kegiatan kelompok 2=sudah mulai bekerjasama dalam kelompok namun masih belum konsisten 3=sudah menunjukkan kerjasama dalam kegiatan kelompok secara terus menerus dan konsisten 4=aktif dalam kerjasama kegiatan kelompok secara konsisten
4.	Tanggung Jawab	1=sama sekali tidak bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas diskusi 2=sudah ada sikap tanggung jawab untuk mengerjakan tugas kelompok tapi belum konsisten 3=sudah menunjukkan sikap tanggung jawab untuk mengerjakan tugas kelompok dan mulai konsisten 4=sudah menunjukkan sikap tanggung jawab mengerjakan tugas kelompok secara terus menerus dan konsisten



b. Instrumen dan Rubrik Penilaian Ranah Pengetahuan

1) Kisi-Kisi Penilaian Ranah Pengetahuan

Kompetensi Dasar	Indikator Soal	Jenis Soal	No Soal
3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga (lemak) yang diperlukan tubuh	1. Menjelaskan pengertian lemak dengan benar	Pilihan Ganda	1
	2. Menyebutkan jenis lemak berdasarkan sumbernya dengan benar		2
	3. Menyebutkan jenis lemak berdasarkan ikatan kimianya dengan benar		3
3.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data	4. Menyebutkan jenis asam lemak dengan benar		4
	5. Menjelaskan 8 fungsi lemak dengan benar		5
	6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber lemak dengan benar		6
	7. Mengidentifikasi kebutuhan zat lemak dengan benar		7
	8. Menjelaskan metabolisme lemak dengan benar		8,9
	9. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan lemak dengan benar		10

2) Instrumen Penilaian Ranah Pengetahuan

Soal:

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!

- Zat gizi yang berfungsi memberikan energi agar tubuh mampu beraktifitas selain karbohidrat adalah....(D)
  - mineral
  - vitamin
  - zat gizi
  - lemak



- E. air
2. Berdasarkan sumbernya lemak dapat dibedakan menjadi 2, yaitu....(C)
- A. esensial dan non esensial
  - B. lemak murni dan zat yang mengandung lemak
  - C. hewani dan nabati
  - D. jenuh dan tak jenuh
  - E. lemak terlihat dan lemak tersembunyi
3. Kandungan zat yang hanya terdapat pada lemak murni adalah....(E)
- A. asam lemak, pospor
  - B. asam lemak, kromolipid
  - C. gliserol, kromolipid
  - D. gliserol, pospor
  - E. gliserol, asam lemak
4. Asam lemak yang hanya dapat diperoleh dari bahan makanan dan tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh adalah....(A)
- A. asam lemak esensial
  - B. asam lemak non esensial
  - C. lemak murni
  - D. asam lemak jenuh
  - E. asam lemak tak jenuh
5. Perhatikan fungsi zat gizi berikut ini!
- 1. Zat pembangun
  - 2. Sumber energi
  - 3. Pelarut vitamin
  - 4. Pelindung organ tubuh
  - 5. Zat pengatur
- Fungsi utama lemak bagi tubuh ditunjukkan oleh nomor....(B)
- A. 1, 2, 3
  - B. 2, 3, 4
  - C. 3, 4, 5
  - D. 4, 5, 1
  - E. 5, 1, 2



6. Perhatikan beberapa bahan makanan sumber lemak berikut ini:

1. Ayam
2. Daging sapi
3. Kacang
4. Mentega
5. Margarine

Bahan makanan yang merupakan sumber lemak hewani adalah....(B)

- A. 1, 2, 3
- B. 1, 2, 4
- C. 2, 3, 4
- D. 3, 4, 5
- E. 4, 5, 1

7. Konsumsi lemak yang dianjurkan pada kondisi normal adalah....(B)

- A. 10-20% energi total/ hari
- B. 20-30% energi total/hari
- C. 30-40% energi total/ hari
- D. 40-50% energi total/ hari
- E. 50-60% energi total/ hari

8. Zat yang membantu proses emulsi lemak dalam tubuh adalah....(A)

- A. garam empedu
- B. ptialin
- C. amilase
- D. asam lambung
- E. fosfor

9. Perhatikan beberapa bahan metabolisme lemak berikut ini!

1. Enzim lipase
2. Garam empedu
3. Asam lemak
4. Gliserol
5. Lemak terlarut

Hasil metabolisme lemak yang akan digunakan sebagai sumber energi adalah....(C)



- A. 1,2
- B. 2,3
- C. 3,4
- D. 4,5
- E. 5,1

10. Penyakit yang sering terjadi akibat konsumsi lemak berlebih dan ditandai oleh penumpukan lemak dibawah kulit adalah.... (B)

- A. diabetes
- B. obesitas
- C. kurang Kalori dan Protein (KKP)
- D. konstipasi
- E. anemia

3) Rubrik Penilaian Ranah Pengetahuan

No.	Nama Siswa	Skor setiap nomor soal						Nilai
		No.1	No.2	No.3	No.4	...	No.10	
1								
2								
Nilai =(Jumlah skor/skor maks jumlah soal)x 10								

Keterangan:

No. Soal	Skor maksimal
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
<b>NILAI</b>	<b>10</b>



c. Instrumen dan Rubrik Penilaian Keterampilan

1) Instrumen Penilaian Keterampilan

No	Nama siswa/ Kelompok	Topik	Penyampaian	Penguasaan materi	Kedalaman	Media	Nilai Akhir
1.							
2.							

2) Rubrik Penilaian Keterampilan

No	Keterampilan	Kriteria
1.	Penyampaian materi	1= siswa tidak mampu menyampaikan materi tentang lemak 2= siswa mampu menyampaikan materi namun belum konsisten 3= siswa mampu menyampaikan materi dan sudah mulai konsisten 4=siswa mampu menyampaikan materi dan sudah konsisten
2.	Penguasaan materi	1= siswa tidak mampu menguasai materi tentang lemak 2= siswa mampu menguasai materi namun belum konsisten 3= siswa mampu menguasai materi dan sudah mulai konsisten 4=siswa mampu menguasai materi dan sudah konsisten
3.	Kedalaman materi	1= siswa tidak mampu mendalami materi tentang lemak 2= siswa mampu mendalami materi namun belum konsisten 3= siswa mampu mendalami materi dan sudah mulai konsisten 4=siswa mampu mendalami materi dan sudah konsisten



4.	media	1= siswa tidak mampu menggunakan media 2= siswa mampu menggunakan media namun belum konsisten 3= siswa mampu menggunakan dan sudah mulai konsisten 4=siswa mampu menggunakan media dan sudah konsisten
----	-------	---

Bantul, 31 Agustus 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001

Septiana Laili  
NIM. 14511247011



## SMK Negeri 1 Sewon

### HANDOUT ILMU GIZI

No: 01

Revisi: 00

Tanggal :

Halaman

Semester I

**ZAT GIZI SUMBER TENAGA (LEMAK)**

180 menit

Oleh: Septiana Laili

#### A. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga(karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh
- 3.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data

#### B. Tujuan Pembelajaran


Setelah pembelajaran siswa dapat:

1. Menjelaskan pengertian lemak dengan benar
2. Menyebutkan jenis lemak berdasarkan sumbernya dengan benar
3. Menyebutkan jenis lemak berdasarkan ikatan kimianya dengan benar
4. Menyebutkan jenis asam lemak dengan benar
5. Menjelaskan 8 fungsi lemak dengan benar
6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber lemak dengan benar
7. Mengidentifikasi kebutuhan zat lemak dengan benar
8. Menjelaskan metabolisme lemak dengan benar
9. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan lemak dengan benar

#### C. Materi Pembelajaran

##### 1. Lemak

Lemak dan minyak adalah golongan dari lipida (latin yaitu lipos yang artinya lemak). Lipida larut tidak larut dalam air dan hanya larut dalam pelarut nonpolar. Sifat kelarutan ini yang membedakan lipida dari golongan senyawa alam penting lain seperti protein dan karbohidrat yang pada umumnya tidak larut dalam pelarut nonpolar. Molekul lemak terdiri dari unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) yang berikatan membentuk molekul asam lemak dan gliserol. Setiap 1 molekul lemak di dalam proses hidrolisa akan menghasilkan 1 molekul gliserol dan 3 molekul asam lemak. Seperti halnya karbohidrat dan protein, lemak merupakan sumber energi bagi tubuh. Bobot energi yang dihasilkan per gram lemak adalah 2 ½ kali lebih besar daripada karbohidrat dan protein yang hanya menghasilkan 4 kalori.

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>		
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>		
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :
	Semester I	<b>ZAT GIZI SUMBER TENAGA (LEMAK)</b>	
<b>Oleh: Septiana Laili</b>			Halaman 180 menit

## 2. Jenis-Jenis Lemak

- Berdasarkan sumbernya lemak dapat dibedakan menjadi 2, yaitu:
  - a. Lemak hewani  
Yaitu lemak yang berasal dari hewan, misalnya lemak sapi, lemak ikan, mentega.
  - b. Lemak nabati  
Yaitu lemak yang berasal dari tumbuhan, misalnya minyak kelapa, santan, dsb.
- Berdasarkan ikatan kimianya, lemak dibedakan menjadi 2, yaitu:
  - a. Lemak murni  
Yaitu lemak yang hanya mengandung asam lemak dan gliserol.
  - b. Zat yang mengandung lemak  
Yaitu jika terurai selain mengandung asam lemak dan gliserol juga mengandung zat lain seperti pospor (fosfolipid), zat warna (kromolipid) dan glikogen.
- Asam lemak dibedakan menjadi 2, yaitu:
  - a. Asam lemak esensial  
Yaitu asam lemak yang hanya terdapat dalam bahan makanan, seperti asam lemak esensial yang terdapat pada tumbuhan, asam lemak oleik yang terdapat pada hewan dan tumbuhan dan asam lemak lenokenik yang hanya terdapat dalam lemak susu.
  - b. Asam lemak non-esensial  
Yaitu asam lemak yang dapat diproduksi tubuh, misalnya asam butirat, asam palmitat, asam kaproat.

## 3. Fungsi Lemak

- a. Sumber Energi  
Lemak dan minyak merupakan sumber energi paling padat, yang menghasilkan 9 kkalori untuk setiap gram, yaitu 2 ½ kali besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. Sebagai simpanan, lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar. Simpanan ini berasal dari konsumsi berlebihan dari salah satu atau kombinasi zat-zat energi (karbohidrat, lemak, protein). Lemak tubuh pada umumnya disimpan sebagai berikut: 50% di jaringan bawah kulit, 45% di sekeliling organ dalam rongga perut, dan 5% di jaringan intraseluler.
- b. Sumber Asam Lemak Esensial  
Asam lemak esensial adalah asam yang tidak dapat dibentuk tubuh dan harus tersedia dari luar (berasal dari makanan).



## SMK Negeri 1 Sewon

### HANDOUT ILMU GIZI

No: 01

Revisi: 00

Tanggal :

Halaman

Semester I

**ZAT GIZI SUMBER TENAGA (LEMAK)**

180 menit

Oleh: **Septiana Laili**

#### c. Pelarut Vitamin

Lemak membantu transportasi dan absorpsi vitamin lemak yaitu A, D, E, K.

#### d. Pelindung Organ Tubuh

Cadangan lemak yang normal terdapat di bawah kulit dan sekeliling organ tubuh, seperti jantung, hati, dan ginjal menahan organ-organ tersebut tetap di tempatnya dan melindunginya terhadap benturan dan bahaya lain.

#### e. Penghemat Protein

Andaikan energi cukup tersedia dari lemak dan karbohidrat, maka protein dapat dihemat agar dipergunakan tubuh sesuai fungsinya sebagai pembangun dan memperbaiki jaringan yang aus atau rusak.

#### f. Memberi Rasa Kenyang dan Kelezatan

Lemak memperlambat sekresi asam lambung dan memperlambat pengosongan lambung, sehingga lemak memberi rasa kenyang lebih lama.

#### g. Sebagai Pelumas

Lemak merupakan pelumas dan membantu pengeluaran sisa pencernaan.

#### h. Memelihara Suhu Tubuh

Lapisan lemak di bawah kulit mengisolasi tubuh dan mencegah kehilangan panas tubuh secara cepat, dengan demikian lemak berfungsi juga dalam memelihara suhu tubuh.

#### 4. Bahan Makanan Sumber Lemak

Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung, dan sebagainya), mentega, margarin, dan lemak hewan (lemak daging dan ayam). Sumber lemak lain adalah kacang-kacangan, biji-bijian, daging dan ayam gemuk, krim, susu, keju dan kuning telur, serta makanan yang dimasak dengan lemak atau minyak. Sayur dan buah (kecuali alpukat) sangat sedikit mengandung lemak. Kadar lemak beberapa bahan makanan dapat dilihat pada tabel berikut.

Bahan Makanan	Nilai Lemak	Bahan Makanan	Nilai Lemak
Minyak kacang tanah	100,0	Mentega	81,6
Minyak kelapa sawit	100,0	Margarine	81,0
Minyak kelapa	98,0	Cokelat manis	52,9
Daging Sapi	14,0	Keju	20,3
Telur bebek	14,3	Susu kental manis	10,0
Ikan segar	4,5	alpukat	6,5
Udang segar	0,2	Kacang kedelai	18,1
Kelapa tua	34,7	Tahu	4,6
Durian	3,0	Lemak sapi	90,0

Sumber: Daftar Komposisi Bahan Makanan, Depkes 1979



## SMK Negeri 1 Sewon

### HANDOUT ILMU GIZI

No: 01

Revisi: 00

Tanggal :

Halaman

Semester I

**ZAT GIZI SUMBER TENAGA (LEMAK)**

180 menit

Oleh: **Septiana Laili**

#### 5. Kebutuhan Lemak

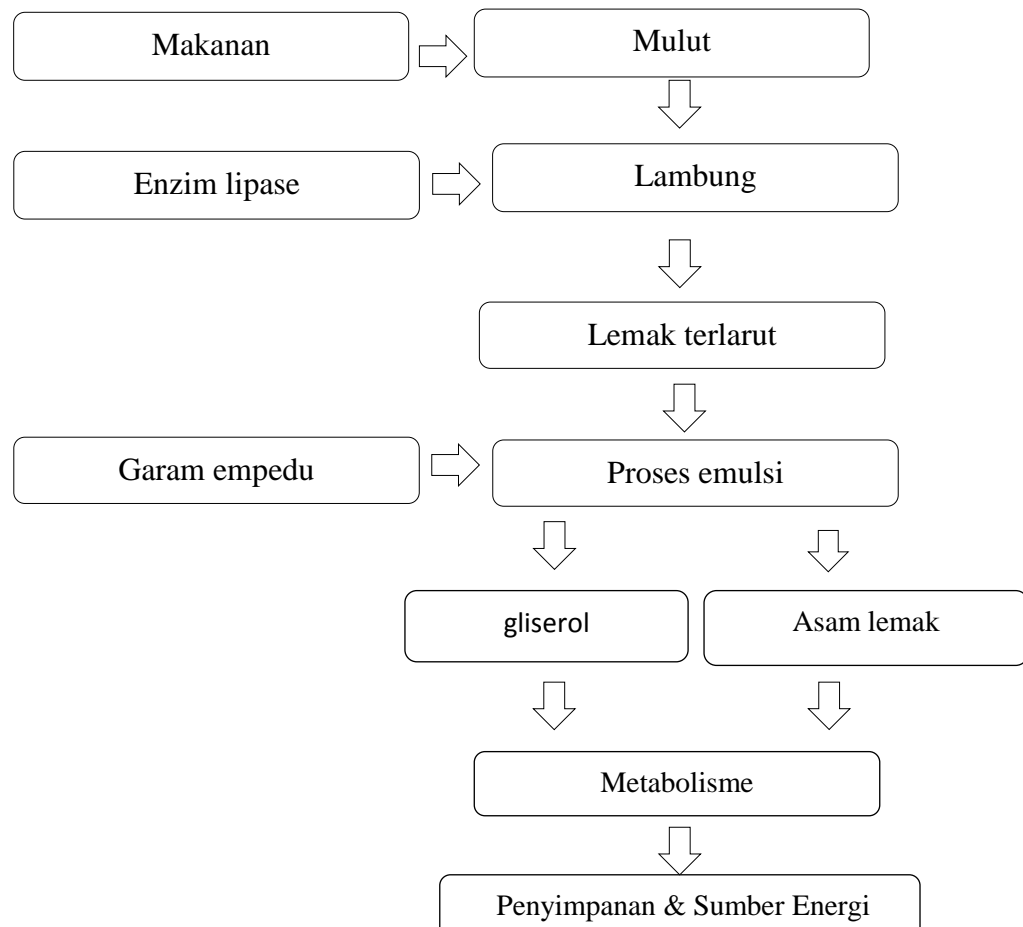
Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. WHO (1990) menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 20-30% dari kebutuhan energi total per hari. Di antara lemak yang dikonsumsi sehari dianjurkan paling banyak 8% dari kebutuhan energi total berasal dari lemak jenuh dan 3-7% dari lemak tidak jenuh ganda. Konsumsi kolesterol yang dianjurkan adalah  $\leq 300$  mg sehari.


#### 6. Metabolisme Lemak

Pencernaan lemak terjadi di dalam lambung dengan bantuan enzim lipase. Selanjutnya sebelum masuk dalam usus halus lemak akan larutkan dalam air (diemulsikan) terlebih dahulu dengan bantuan garam empedu. Lemak terlarut akan diserap oleh usus halus dan melalui pembuluh getah bening akan dibawa ke dalam hati.

Di dalam hati sebagian lemak akan diubah menjadi keton yang akan dikirim ke jaringan tubuh untuk dibakar menghasilkan energi atau tenaga. Sebagian lagi, lemak akan dibawa ketempat penyimpanan dan ditimbun sebagai cadangan lemak. Jika tubuh kehabisan glikogen, cadangan lemak akan diambil dan akan digunakan sebagai sumber tenaga. Pembakaran cadangan lemak tubuh yang berlebihan akan menyebabkan timbulnya keracunan zat keton atau *ketosis*.

#### Siklus Lemak



	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>			
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>			
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :	Halaman
	Semester I	<b>ZAT GIZI SUMBER TENAGA (LEMAK)</b>		180 menit
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>			

## 7. Efek Kekurangan dan Kelebihan Lemak

### a. Efek kekurangan lemak

- 1) Defisiensi lemak dalam tubuh akan mengurangi ketersediaan energi dan mengakibatkan terjadinya perombakan protein sebagai sumber energi. Cadangan lemak yang berkurang akan berpengaruh terhadap berat badan.
- 2) Defisiensi asam lemak akan mengganggu pertumbuhan dan menyebabkan terjadinya kelainan pada kulit, umumnya pada balita terjadi luka “eczematous” pada kulit.

### b. Efek kelebihan Lemak

- 1) Kelebihan persediaan lemak di dalam tubuh secara terus menerus akan menyebabkan kegemukan atau obesitas. Kegemukan dapat menyebabkan kerja jantung, tulang, peredaran darah, dan metabolisme tubuh menjadi lebih berat.



### KISI-KISI SOAL

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi

Kelas/ Program Studi Keahlian : X/ Jasa Boga

No	KI	KD	Materi Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Soal			KET
					Bentuk	Jumlah	No. Soal	
1	Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan, factual, konseptual dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya	3.1 Mendiskripsikan zat gizi sumber zat energi/ tenaga (lemak) yang diperlukan tubuh	1. Pengertian lemak	1. Menjelaskan pengertian lemak dengan benar	Pilihan Ganda	1	1	1. Zat gizi yang berfungsi memberikan energi agar tubuh mampu beraktifitas selain karbohidrat adalah.... A. mineral B. vitamin C. zat gizi D. lemak E. air
			2. Jenis-jenis	2. Menyebutkan	Pilihan Ganda	1	2	2. Berdasarkan sumbernya lemak dapat



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS1/7

01-07-2012



tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk	lemak berdasarkan sumbernya	jenis lemak berdasarkan sumbernya dengan benar					dibedakan menjadi 2, yaitu.... A. esensial dan non esensial B. lemak murni dan zat yang mengandung lemak C. hewani dan nabati D. jenuh dan tak jenuh E. lemak terlihat dan lemak tersembunyi
	3. Jenis-jenis lemak berdasarkan ikatan kimianya	3. Menyebutkan jenis lemak berdasarkan ikatan kimianya dengan benar	Pilihan Ganda	1	3	3. Kandungan zat yang hanya terdapat pada lemak murni adalah.... A. asam lemak, pospor B. asam lemak, kromolipid C. gliserol, kromolipid D. gliserol, pospor E. gliserol, asam lemak	



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS1/7

01-07-2012



memecahkan masalah	4. Jenis asam lemak	4. Menyebutkan jenis asam lemak dengan benar	Pilihan Ganda	1	4	4. Asam lemak yang hanya dapat diperoleh dari bahan makanan dan tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh adalah....  A. asam lemak esensial B. asam lemak non esensial C. lemak murni D. asam lemak jenuh E. asam lemak tak jenuh
	5. Fungsi lemak	5. Menjelaskan fungsi lemak dengan benar	Pilihan Ganda	1	5	5. Perhatikan fungsi zat gizi berikut ini!  1. Zat pembangun 2. Sumber energi 3. Pelarut vitamin 4. Pelindung organ tubuh 5. Zat pengatur



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS1/7

01-07-2012



								Fungsi utama lemak bagi tubuh ditunjukkan oleh nomor.... A. 1, 2, 3 B. 2, 3, 4 C. 3, 4, 5 D. 4, 5, 1 E. 5, 1, 2
			6. Bahan makanan sumber lemak	6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber lemak dengan benar	Pilihan Ganda	1	6	6. Perhatikan beberapa bahan makanan sumber lemak berikut ini: 1. Ayam 2. Daging sapi 3. Kacang 4. Mentega 5. Margarine Bahan makanan yang merupakan



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS1/7

01-07-2012



							sumber lemak hewani adalah.... A. 1, 2, 3 B. 1, 2, 4 C. 2, 3, 4 D. 3, 4, 5 E. 4, 5, 1
		7. Kebutuhan zat lemak	7. Mengidentifikasi kebutuhan zat lemak dengan benar	Pilihan Ganda	1	7	7. Konsumsi lemak yang dianjurkan pada kondisi normal adalah.... A. 10-20% energi total/ hari B. 20-30% energi total/hari C. 30-40% energi total/ hari D. 40-50% energi total/ hari E. 50-60% energi total/ hari
		8. Metabolism	8. Menjelaskan	Pilihan	2	8,9	8. Zat yang membantu proses emulsi



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS1/7

01-07-2012



			e lemak	metabolisme lemak dengan benar	Ganda			lemak dalam tubuh adalah.... A. garam empedu B. ptialin C. amilase D. asam lambung E. fosfor 9. Perhatikan beberapa bahan metabolisme lemak berikut ini! 1. Enzim lipase 2. Garam empedu 3. Asam lemak 4. Gliserol 5. Lemak terlarut Hasil metabolisme lemak yang akan digunakan sebagai sumber energi
--	--	--	---------	--------------------------------------	-------	--	--	--



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS1/7

01-07-2012



								adalah A. 1,2 B. 2,3 C. 3,4 D. 4,5 E. 5,1
		3.2 Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber energi/ tenaga (lemak) berdasarkan data	9. Efek kekurangan dan kelebihan lemak	9. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan lemak dengan benar	Pilihan Ganda	1	10	10. Penyakit yang sering terjadi akibat konsumsi lemak berlebih dan ditandai oleh penumpukan lemak dibawah kulit adalah.... A. diabetes B. obesitas C. kurang Kalori dan Protein (KKP) D. konstipasi E. anemia



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS1/7

01-07-2012



---

Kunci Jawaban:

1. D    6. B
2. C    7. B
3. E    8. A
4. A    9. C
5. B    10. B

Nilai = (Jumlah skor/skor maks jumlah soal) x 10



Nama :  
No. Abs :  
Kelas :

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!

1. Zat gizi yang berfungsi memberikan energi agar tubuh mampu beraktifitas selain karbohidrat adalah....
  - A. mineral
  - B. vitamin
  - C. zat gizi
  - D. lemak
  - E. air
2. Berdasarkan sumbernya lemak dapat dibedakan menjadi 2, yaitu....
  - A. esensial dan non esensial
  - B. lemak murni dan zat yang mengandung lemak
  - C. hewani dan nabati
  - D. jenuh dan tak jenuh
  - E. lemak terlihat dan lemak tersembunyi
3. Kandungan zat yang hanya terdapat pada lemak murni adalah....
  - A. asam lemak, pospor
  - B. asam lemak, kromolipid
  - C. gliserol, kromolipid
  - D. gliserol, pospor
  - E. gliserol, asam lemak
4. Asam lemak yang hanya dapat diperoleh dari bahan makanan dan tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh adalah....
  - A. asam lemak esensial
  - B. asam lemak non esensial
  - C. lemak murni
  - D. asam lemak jenuh
  - E. asam lemak tak jenuh
5. Perhatikan fungsi zat gizi berikut ini!
  1. Zat pembangun
  2. Sumber energi
  3. Pelarut vitamin
  4. Pelindung organ tubuh
  5. Zat pengaturFungsi utama lemak bagi tubuh ditunjukkan oleh nomor....
  - A. 1, 2, 3
  - B. 2, 3, 4
  - C. 3, 4, 5
  - D. 4, 5, 1
  - E. 5, 1, 2
6. Perhatikan beberapa bahan makanan sumber lemak berikut ini:
  1. Ayam
  2. Daging sapi

3. Kacang
4. Mentega
5. Margarine

Bahan makanan yang merupakan sumber lemak hewani adalah....

- A. 1, 2, 3
  - B. 1, 2, 4
  - C. 2, 3, 4
  - D. 3, 4, 5
  - E. 4, 5, 1
7. Konsumsi lemak yang dianjurkan pada kondisi normal adalah....
- A. 10-20% energi total/ hari
  - B. 20-30% energi total/hari
  - C. 30-40% energi total/ hari
  - D. 40-50% energi total/ hari
  - E. 50-60% energi total/ hari
8. Zat yang membantu proses emulsi lemak dalam tubuh adalah....
- A. garam empedu
  - B. ptialin
  - C. amilase
  - D. asam lambung
  - E. fosfor
9. Perhatikan beberapa bahan metabolisme lemak berikut ini!
1. Enzim lipase
  2. Garam empedu
  3. Asam lemak
  4. Gliserol
  5. Lemak terlarut
- Hasil metabolisme lemak yang akan digunakan sebagai sumber energi adalah
- A. 1,2
  - B. 2,3
  - C. 3,4
  - D. 4,5
  - E. 5,1
10. Penyakit yang sering terjadi akibat konsumsi lemak berlebih dan ditandai oleh penumpukan lemak dibawah kulit adalah....
- A. diabetes
  - B. obesitas
  - C. kurang Kalori dan Protein (KKP)
  - D. konstipasi
  - E. anemia









F/751-P/WKS 1/20

01/07/2012



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**

Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054

Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

**ANALISIS BUTIR SOAL**

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi Banyak Soal : 10  
 Kelas /Kom.Keahlian : X/ Jasa Boga 1 Tanggal Pelaksanaan :  
 Semeseter : 1 Komp. Dasar :32  
 Evaluasi ke :1 **Jumlah Kel.Atas & Bawah (T): 16**

No. Soal	Jawaban Benar		Jumlah U+L	Selisih U-L	TK= (U+L)/T	DP= (U-L)/0,5T	Keterangan	
	U	L					TK	DP
1	8	7	15	1	0,9375	0,13	mudah	dibuang
2	8	3	11	5	0,6875	0,63	sedang	baik
3	8	7	15	1	0,9375	0,13	mudah	dibuang
4	8	6	14	2	0,875	0,25	mudah	direvisi
5	7	5	12	2	0,75	0,25	sedang	direvisi
6	8	7	15	1	0,9375	0,13	mudah	dibuang
7	3	0	3	3	0,1875	0,38	sukar	direvisi
8	8	6	14	2	0,875	0,25	mudah	direvisi
9	8	1	9	7	0,5625	0,88	sedang	baik
10	8	8	16	0	1	0,00	mudah	dibuang

Keterangan:

TK = Tingkat kesukaran

DP = Daya pembeda

T = Jumlah kel atas+bawah

U = Jumlah jawaban benar kel atas

L = Jumlah jawaban benar kel bawah

TK → < 0,24 = Sukar  
 0,25 - 0,75 = Sedang  
 > 0,75 = Mudah

DP → 0,40 - 1,00 = Baik (dapat digunakan)  
 0,20 - 0,39 = Direvisi  
 0,00 - 0,19 = Dibuang

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Bantul, 11 September 2015

Mahasiswa PPL

Ludi Hantara, S.Pd

Septiana Laili

NIP. 197002051994021001

NIM.14511247011



F/751-P/WKS 1/20

01/07/2012

**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**



Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054

Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

**ANALISIS KETUNTASAN HASIL BELAJAR**

Mata Pelajaran : Gizi  
Kelas /Kom.Keahlian : X JB 1

Evaluasi ke :  
Komp. Dasar :

No	Nama Siswa	Skor Yang Diperoleh Untuk Soal No.										Jumlah Skor	% ketercapaian	Tuntas		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			Ya	Tidak	
1	AHMAD ZAINUL MUTTAQIN	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
2	ALFINA INDRASWARI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
3	ANDRIANNY AYU LESTARI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
4	BERLIN ARWANTI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
5	DINDA WIDYASARI	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	70	70%		√	
6	DINDHI DEWANTORO	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
7	ERINA OKTAVIA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
8	ESTI RAHAYU	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	50	50%		√	
9	FAJAR AYU ANGGRAINI											0	0%		√	
10	FITRI PUSPITA SARI	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	90	90%	√		
11	HERWIN SETYANINGRUM	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
12	INA YULAICHA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
13	INDAH PUJI RAHAYU	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100	100%	√		
14	JIHAN AYU NUR QOMAH											0	0%		√	
15	MEI CANDRA LESTARI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
16	MIA LARASWATI	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	70	70%		√	
17	MUHAMMAD FARHAN I.A	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	40	40%		√	
18	NIKHI MARBEYANI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
19	NOFAN RAHMADHAN	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
20	NOVIANTO IMAN SANOSO	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
21	NURUL NOR ROHMAH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100	100%	√		
22	PUPUT MAHARANI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
23	RAHAJENG NOVANDA A.	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
24	RIKE AMELIA PUTRI RAHARDI	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	80	80%	√		
25	SEPTIANA PANGASTUTI	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	70	70%		√	
26	TITI UMAYASARI	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	80	80%	√		
27	TRI ANJASWARI											0	0%		√	
28	ULFA LATIFAH	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
29	UMI MUNAWAROH	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	70	70%		√	
30	YAHYA HERA ALGITA	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	80	80%	√		
31	YOSEPH DEDO ANOM P.	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	60	60%		√	
32	ZAHROTUN NISA	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	70	70%		√	
Jumlah Skor /KKM																
Skor Maksimal																
% Skor Tercapai																

Hasil Analisis :

No.	Nama Siswa Yg Blm Tuntas	%1	Jlh tuntas	%2	SP	ket.
1						
2						
3						
4						
5						

SP = Soal yang perlu diperbaiki  
%1 = % Soal yang belum tuntas per siswa  
%2 = % siswa yang telah tuntas

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001

Bantul, 11 September 2015  
Mahasiswa PPL

Septiana Laili  
NIM.14511247011





F/751-P/WKS 1/20

01/07/2012

PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN TENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH JURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON



Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054

Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

## SISWA KELOMPOK ATAS &amp; KELOMPOK BAWAH

No	Kelompok Atas	Nomor Soal										Skor	%	Nilai konversi	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	INDAH PUJI RAHAYU	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100	100%	4	
2	NURUL NOR ROHMAH	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100	100%	4	
3	AHMAD ZAINUL MUTTAQIN	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	3,6	
4	ALFINA INDRASWARI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	3,6	
5	ANDRIANNY AYU LESTARI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	3,6	
6	BERLIN ARWANTI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	3,6	
7	ERINA OKTAVIA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	3,6	
8	FITRI PUSPITA SARI	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	90	90%	3,6	

No	Kelompok Bawah	Nomor Soal										Skor	%	Nilai konversi	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	MUHAMMAD FARHAN I. A.	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	40	40%	1,6	
2	ESTI RAHAYU	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	50	50%	2	
3	YOSEPH DEDO ANOM P.	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	60	60%	2,4	
4	ZAHROTUN NISA	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	70	70%	2,8	
5	UMI MUNAWAROH	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	70	70%	2,8	
6	SEPTIANA PANGASTUTI	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	70	70%	2,8	
7	MIA LARASWATI	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	70	70%	2,8	
8	DINDA WIDYASARI	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	70	70%	2,8	

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001

Bantul, 11 September 2015

Mahasiswa PPL

Septiana Laili  
NIM.14511247011



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMK Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta
Program/Komp. Keahlian	: Tata Boga
Mata Pelajaran/Kompetensi	: Ilmu gizi
Kelas/Semester	: X/ 1
Materi Pokok	: Zat Gizi Sumber Mineral
Pertemuan	: 1 (1x pertemuan)
Alokasi Waktu	: 4 x 45'

### A. Kompetensi Inti

- KI 1** :Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2** :Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan.
- KI 3** :Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- KI 4** :Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.



**B. Kompetensi Dasar**

KODE	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
1.1	Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa melalui pengembangan berbagai ketrampilan dasar merancang dan mengolah makana dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengalaman menurut agama yang dianutnya.	Berdo'a dengan khusyuk sebelum dan sesudah pelajaran.
2.1	Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh.	1. <b>Antusias, aktif bertanya, menyampaikan pendapat.</b>
2.2	Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.	2. <b>Disiplin, peduli pada lingkungan, tanggung jawab,kerjasama.</b>
3.3	Mendeskriskan zat gizi sumber mineral yang diperlukan tubuh	1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber mineral dengan benar 2. Menjelaskan mineral makro dan mikro dengan benar 3. Menjelaskan 7 jenis mineral makro 4. Menjelaskan 10 jenis mineral mikro 5. Menjelaskan fungsi mineral dengan benar 6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber mineral dengan benar 7. Mengidentifikasi kebutuhan mineral dengan benar
4.3	Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi	1. Mengidentifikasi kasus kekurangan zat gizi mineral



### C. Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber mineral dengan benar
2. Menjelaskan mineral makro dan mikro dengan benar
3. Menjelaskan 7 jenis mineral makro
4. Menjelaskan 10 jenis mineral mikro
5. Menjelaskan fungsi mineral dengan benar
6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber mineral dengan benar
7. Mengidentifikasi kebutuhan mineral dengan benar
8. Mengidentifikasi kasus kekurangan zat gizi mineral

### D. Materi Pembelajaran

1. Pengertian zat gizi sumber mineral
2. Pengertian mineral makro dan mikro
3. 7 jenis mineral makro
4. 10 jenis mineral mikro
5. Fungsi mineral dengan benar
6. Makanan sumber mineral
7. Kebutuhan mineral
8. Kasus kekurangan zat gizi mineral

### E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : *Saintifik*
2. Model : *Discovery*
3. Metode : pengamatan, diskusi, tanya jawab

### F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media : Power point, handout, video, gambar
2. Alat : Laptop dan LCD
3. Sumber Pembelajaran:
  - a. Anita Reischl, dkk. (2000). *Nutrition*. Percetakan Buku Trauner
  - b. Suhardjo & Clara M.Kusharto. (2003). *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta. Kanisius
  - c. Sunita Alamatsier. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama



**G. Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menjawab salam guru</li> <li>• Peserta didik memeriksa kerapihan diri, kebersihan kelas dan membuka jendela.</li> <li>• Guru mengecek kehadiran siswa</li> <li>• Guru meminta salah satu dari peserta didik memimpin berdoa.</li> <li>• Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang KD, tujuan dan cakupan materi.</li> </ul>	10 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati (memberikan stimulus)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membagikan handout</li> <li>• Guru meminta siswa memahami materi yang terdapat dalam handout secara berkelompok</li> <li>• Guru menayangkan video tentang pengertian dan jenis karbohidrat</li> </ul> <p><b>Menanya (identifikasi masalah)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mendorong siswa untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang diajarkan/dipelajari</li> <li>• Guru memberikan kesempatan kepada siswa lain untuk menjawab pertanyaan teman yang lain atau memberikan tanggapan atas pertanyaan atau tanggapan teman yang lain</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membagi siswa menjadi 5 kelompok</li> <li>• Siswa berdiskusi tentang bahan makanan sumber karbohidrat</li> <li>• Guru berkeliling mencermati siswa bekerja secara berkelompok</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi (pembuktian)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa diperkenankan membuka buku/handout yang dibagikan untuk mencari pembuktian hasil diskusi kelompok</li> </ul>	15 menit  15 menit  50 menit  20 menit



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**  
 Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
 Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com



	<p><b>Mengkomunikasikan (menarik kesimpulan/generalisasi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap kelompok secara bergantian dipersilahkan mempresentasikan hasil diskusi</li> <li>• Kelompok lain menyimak, memberikan tanggapan dan pertanyaan</li> <li>• Kelompok presenter memberikan tanggapan dan menjawab pertanyaan</li> </ul>	60menit
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan post test</li> <li>• Siswa bersama-sama menyimpulkan hasil diskusi/hasil pembelajaran pada hari ini</li> <li>• Guru memperkuat kesimpulan yang di utarakan oleh siswa</li> <li>• Guru menginformasikan kepada siswa materi pertemuan berikutnya.</li> <li>• <i>Siswa membersihkan kelas dan menutup jendela.</i></li> <li>• Menutup pelajaran dengan salam dan do'a.</li> </ul>	10 menit
<b>Jumlah</b>		180 Menit



**H. Penilaian Proses dan Hasil Belajar**

1. Jenis/ Teknik Penilaian

Aspek	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
Sikap <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Aktif</li> <li>• Bekerjasama</li> <li>• Bertanggung jawab</li> </ul>	Observasi	Pengamatan sikap	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar penilaian</li> <li>• Rubrik Penilaian</li> </ul>
Pengetahuan 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/ tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh 3.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data	Tes	Tes Pilihan Ganda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kisi – kisi soal</li> <li>• Kunci jawaban</li> <li>• Pedoman penskoran</li> </ul>
Ketrampilan	Tes	Tes Unjuk Kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar Penilaian</li> <li>• Portofolio</li> <li>• Pedoman Penskoran</li> </ul>

2. Instrumen Penilaian

a. Instrumen dan Rubrik Penilaian Sikap

1) Instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa/ Kelompok	Disiplin				Aktif				Kerjasama				Tanggung Jawab				Nilai Akhir
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		



2) Rubrik Penilaian Sikap

No	Sikap	Kriteria
1.	Disiplin	1=siswa selama proses pembelajaran sama sekali tidak disiplin 2=siswa selama proses pembelajaran sudah mulai mengeluarkan disiplin tapi belum konsisten 3=siswa selama proses pembelajaran sudah menunjukkan sikap disiplin dan mulai konsisten 4=siswa selama proses pembelajaran sudah disiplin dan sudah konsisten
2.	Aktif	1=siswa selama proses diskusi sama sekali tidak mengeluarkan pendapat 2=siswa selama proses diskusi sudah mulai mengeluarkan pendapat tapi belum konsisten 3=siswa sudah mengeluarkan pendapat yang baik dan mencoba mencari beberapa refrensi namun belum konsisten 4=sudah mengeluarkan pendapat yang baik dan mencoba mencari dari beberapa refrensi dan sudah konsisten
3.	Bekerja sama	1=sama sekali tidak berusaha untuk bekerja sama dalam kegiatan kelompok 2=sudah mulai bekerjasama dalam kelompok namun masih belum konsisten 3=sudah menunjukkan kerjasama dalam kegiatan kelompok secara terus menerus dan konsisten 4=aktif dalam kerjasama kegiatan kelompok secara konsisten
4.	Tanggung Jawab	1=sama sekali tidak bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas diskusi 2=sudah ada sikap tanggung jawab untuk mengerjakan tugas kelompok tapi belum konsisten 3=sudah menunjukkan sikap tanggung jawab untuk mengerjakan tugas kelompok dan mulai konsisten 4=sudah menunjukkan sikap tanggung jawab mengerjakan tugas kelompok secara terus menerus dan konsisten



b. Instrumen dan Rubrik Penilaian Ranah Pengetahuan

1) Kisi-Kisi Penilaian Ranah Pengetahuan

Kompetensi Dasar	Indikator Soal	Jenis Soal	No Soal
3.3 Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral yang diperlukan tubuh 3.4 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber mineral	1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber mineral dengan benar	Pilihan Ganda	1
	2. Menjelaskan mineral makro dan mikro dengan benar		2,3
	3. Menjelaskan 7 jenis mineral makro		4
	4. Menjelaskan 10 jenis mineral mikro		5
	5. Menjelaskan fungsi mineral dengan benar		6
	6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber mineral dengan benar		7,8
	7. Mengidentifikasi kebutuhan mineral dengan benar		9
	8. Mengidentifikasi kasus kekurangan zat gizi mineral		10

2) Instrumen Penilaian Ranah Pengetahuan

Soal:

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar!

1. Nama lain dari zat gizi mineral adalah...(B)

- A. Kadar air
- B. Kadar abu
- C. Kadar mineral
- D. Kadar gizi
- E. Kadar makanan

2. Pengertian dari mineral makro adalah....(D)

- A. mineral yang sedikit macam dan jumlahnya
- B. mineral yang banyak jumlah dan macamnya.



- C. mineral yang ada pada tubuh dalam jumlah kecil
  - D. mineral yang ada pada tubuh dalam jumlah besar
  - E. mineral yang bentuknya besar
3. Pengertian dari mineral mikro adalah...(C)
    - A. mineral yang sedikit macam dan jumlahnya
    - B. mineral yang banyak jumlah dan macamnya.
    - C. mineral yang ada pada tubuh dalam jumlah kecil
    - D. mineral yang ada pada tubuh dalam jumlah besar
    - E. mineral yang bentuknya besar
  4. Berikut ini yang termasuk dalam jenis mineral makro adalah...(C)
    - A. kalsium, sulfur, besi
    - B. kalsium, besi, seng
    - C. kalsium, sulfur, fosfor
    - D. kalsium, iodium, tembaga
    - E. kalsium, mangan, flour
  5. Berikut ini yang termasuk dalam jenis mineral mikro adalah...(D)
    - A. besi, seng, fosfor
    - B. seng, tembaga, magnesium
    - C. seng, kalsium, fosfor
    - D. tembaga, iodium, mangan
    - E. besi, iodium, fosfor
  6. Berikut ini yang bukan merupakan fungsi dari kalsium adalah...(D)
    - A. pertumbuhan tulang dan gigi
    - B. berperan dalam kontraksi otot
    - C. penggumpalan darah
    - D. aktivator enzim
    - E. kekebalan tubuh
  7. Berikut ini merupakan bahan makanan sumber zat besi adalah...(C)
    - A. produk awetan yang diasinkan
    - B. produk awetan berupa manisan
    - C. daging dan sayuran hijau
    - D. air minum
    - E. buji-bijian



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**  
 Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
 Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com



8. Berikut ini merupakan bahan makanan sumber zat natrium adalah...(A)
  - A. produk awetan yang diasinkan
  - B. produk awetan berupa manisan
  - C. daging dan sayuran hijau
  - D. air minum
  - E. buji-bijian
9. Angka kecukupan gizi kalsium bagi orang dewasa adalah...(D)
  - A. 270 mg
  - B. 300 mg
  - C. 600 mg
  - D. 800 mg
  - E. 2000 mg
10. Gangguan yang disebabkan oleh asupan iodium yang tidak seimbang pada tubuh adalah....
  - A. kelumpuhan
  - B. kerusakan gigi
  - C. gondok
  - D. muntah
  - E. lemas

3) Rubrik Penilaian Ranah Pengetahuan

No.	Nama Siswa	Skor setiap nomor soal						Nilai
		No.1	No.2	No.3	No.4	...	No.10	
1								
2								
Nilai = (Jumlah skor/ skor maks jumlah soal)x10								

Keterangan:

No. Soal	Skor
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
<b>NILAI</b>	<b>10</b>



c. Instrumen dan Rubrik Penilaian Ketrampilan

1) Instrumen Penilaian Ketrampilan

No	Nama siswa/ Kelompok	Topik	Penyampaian	Penguasaan materi	Kedalaman	Media	Nilai Akhir
1.							

2) Rubrik Penilaian Ketrampilan

No	Ketrampilan	Kriteria
1.	Penyampaian materi	1= siswa tidak mampu menyampaikan materi tentang lemak 2= siswa mampu menyampaikan materi namun belum konsisten 3= siswa mampu menyampaikan materi dan sudah mulai konsisten 4=siswa mampu menyampaikan materi dan sudah konsisten
2.	Penguasaan materi	1= siswa tidak mampu menguasai materi tentang lemak 2= siswa mampu menguasai materi namun belum konsisten 3= siswa mampu menguasai materi dan sudah mulai konsisten 4=siswa mampu menguasai materi dan sudah konsisten
3.	Kedalaman materi	1= siswa tidak mampu mendalami materi tentang lemak 2= siswa mampu mendalami materi namun belum konsisten 3= siswa mampu mendalami materi dan sudah mulai konsisten 4=siswa mampu mendalami materi dan sudah konsisten
4.	Media	1= siswa tidak mampu menggunakan media 2= siswa mampu menggunakan media namun belum konsisten 3= siswa mampu menggunakan dan sudah mulai konsisten 4=siswa mampu menggunakan media dan sudah konsisten



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-PWKS1/7  
01-07-2012



Bantul, 08 September 2015


Mengetahui,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001

Septiana Laili  
NIM. 14511247011

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>		
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>		
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :
	Semester I	<b>ZAT GIZI PEMBANGUN (MINERAL)</b>	
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>		
			Halaman 180 menit

### A. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 3.3 Mendeskrisikan zat gizi sumber mineral yang diperlukan tubuh
- 4.3 Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi

### B. Tujuan Pembelajaran

1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber mineral dengan benar
2. Menjelaskan mineral makro dan mikro dengan benar
3. Menjelaskan 7 jenis mineral makro
4. Menjelaskan 10 jenis mineral mikro
5. Menjelaskan fungsi mineral dengan benar
6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber mineral dengan benar
7. Mengidentifikasi kebutuhan mineral dengan benar
8. Mengidentifikasi kasus kekurangan zat gizi mineral

### 9. Materi Pembelajaran

#### 1. Mineral

Sebagian besar bahan makanan, yaitu 96% terdiri dari bahan organik dan air, sisanya terdiri dari unsur-unsur mineral. Unsur mineral juga dikenal sebagai zat organik atau kadar abu. Kadar abu adalah sisa yang tertinggal bila suatu sampel bahan makanan dibakar sempurna di dalam suatu tungku (muffle furnace). Kadar abu ini menggambarkan banyaknya mineral yang tidak terbakar menjadi zat yang dapat menguap. Mineral dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

##### a. Mineral Makro

Adalah jenis mineral yang terdapat dalam tubuh dengan jumlah yang besar. Jenis mineral yang termasuk mineral makro adalah kalsium, fosfor, magnesium, natrium, klor, kalium, sulfur.

##### b. Mineral Mikro

Adalah jenis mineral yang terdapat dalam tubuh dengan jumlah yang sedikit. Jenis mineral yang termasuk mineral makri adalah besi, seng, tembaga, iodium, mangan, flour, molibden, kobal, selenium, dan kromium



## SMK Negeri 1 Sewon

### HANDOUT ILMU GIZI

No: 01

Revisi: 00

Tanggal :

Halaman

Semester I

**ZAT GIZI PEMBANGUN (MINERAL)**

180 menit

Oleh: Septiana Laili

#### 2. Mineral Makro

No	Mineral	AKG orang dewasa	Lokasi	Fungsi	Gangguan	Sumber
1	Kalsium	Lk: 800 mg Pr: 800 mg	99% kalsium ada dalam gigi dan tulang.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mineral utama dalam tulang dan gigi.</li> <li>• Berperan dalam kontraksi otot, penggumpalan darah, keaktifan enzim</li> </ul>	Osteoporosis atau masa tulang menurun	Susu dan hasil olahannya, ikan, udang, kerang, dan kepiting, kacang-kacangan dan hasil olahannya, daun singkong.
2	Fosfor	Lk: 600 mg Pr: 600 mg	Komponen tiap sel dan senyawa penting DNA, RNA, ATP dan fosfolipida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembentukan tulang dan gigi</li> <li>• Penyimpanan dan pengeluaran energi</li> </ul>	Jarang terjadi	Semua jaringan hewan, sereal, kacang-kacangan.
3.	Magnesium	Lk: 300 mg Pr: 270 mg	60% tulang dan gigi, 20% di otot, sisanya di	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivator enzim, sehingga mempengaruhi hampir semua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hypnomagnesemia dengan gejala denyut jantung tidak</li> </ul>	Kacang-kacangan, sereal tumbuk,



## SMK Negeri 1 Sewon

### HANDOUT ILMU GIZI

No: 01

Revisi: 00

Tanggal :

Halaman


Semester I

**ZAT GIZI PEMBANGUN (MINERAL)**


180 menit

Oleh: Septiana Laili

			jaringan lunak lain dan dalam cairan tubuh.	proses tulang,	teratur <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insomnia</li> <li>• Lemah otot</li> <li>• Kejang kaki</li> <li>• Telapak kaki dan tangan gemetar</li> </ul>	sayuran hijau, susu, coklat, teri.
4.	Natrium	500-2400 mg	30-40% dalam tulang, kation utama cairan ekstraseluler,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mengatur osmolaritas cairan,</li> <li>• pH dan volume darah,</li> <li>• membantu transmisi rangsangan saraf dan kontraksi otot.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalam keadaan normal jarang terjadi kecuali saat muntah, diare dan keringat berlebih.</li> <li>• Kelebihan natrium menyebabkan hipertensi</li> </ul>	Garam dapur, makanan yang diproses dengan garam dapur, makanan hasil laut.
5.	Klor	750 mg	Anion utama cairan ekstraselular.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sebagai buffer</li> <li>• keseimbangan elektrolit,</li> <li>• aktifitas enzim</li> <li>• komponen asam lambung dan diperlukan untuk pencernaan</li> </ul>	Dalam keadaan normal jarang terjadi kecuali saat muntah, diare dan keringat berlebih.	Garam dapur, makanan yang diproses dengan garam dapur, makanan hasil laut

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>		
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>		
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :
	Semester I	<b>ZAT GIZI PEMBANGUN (MINERAL)</b>	
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>		
Halaman 180 menit			

6.	Kalium	2000 mg	Kation utama dalam cairan intraseluler	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengatur keseimbangan asam-basa</li> <li>• Transfer membran sel</li> <li>• Membantu kontraksi otot</li> </ul>	Pada keadaan normal jarang terjadi	Buah, daging, susu, sereal.
7.	Sulfur	Tidak ditetapkan		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaksi oksidasi-reduksi</li> <li>• Membantu detoksifikasi</li> </ul>	Belum diketahui	Semua sumber protein

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>		
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>		
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :
	Semester I	<b>ZAT GIZI PEMBANGUN (MINERAL)</b>	
	Oleh: Septiana Laili		
Halaman 180 menit			

### 3. Mineral Mikro

No	Mineral	AKG orang dewasa	Lokasi	Fungsi	Gangguan	Sumber
1.	Besi	Lk: 13 mg Pr: 26 mg	70% dalam hemoglobin, dan 30% di simpan dalam hati dan sum-sum tulang belakang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transfer oksigen</li> <li>• Diperlukan untuk penggunaan energi sebagai kegiatan metabolisme sel dan sistem kekebalan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anemia, pucat, lelah, lemah, kekebalan tubuh menurun, dll</li> </ul>	Hati, daging, kuning telur, sereal tumbuk, dll.
2.	Seng	Lk: 13,4 mg Pr: 9,8	Di hampir semua jaringan tubuh hewan terutama pada hati, pankreas, ginjal, otot dan tulang.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berperan dalam metabolisme asam nukleat, reaksi kekebalan, transpor vit A, dll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hambatan pertumbuhan, mengganggu pusat sistem saraf dan fungsi otak.</li> <li>• Menurunkan absorpsi tembaga, mempengaruhi metabolisme kolesterol</li> </ul>	Kerang, hati, tiram, kacang-kacangan, susu, dedak gandum.



## SMK Negeri 1 Sewon

### HANDOUT ILMU GIZI

No: 01

Revisi: 00

Tanggal :

Halaman

Semester I

**ZAT GIZI PEMBANGUN (MINERAL)**

180 menit

Oleh: **Septiana Laili**

3.	Tembaga	1,5-3,0 mg	Di dalam jaringan tubuh terutama hati, otak, jantung dan ginjal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diperlukan untuk absorpsi dan penggunaan besi dalam pembentukan hemoglobin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anemia, mengganggu pertumbuhan dan metabolisme.</li> <li>Penumpukan secara kronis di hati menyebabkan nekrosis hati atau sirosis hati</li> </ul>	Hati, kerang, sereal, kacang-kacangan.
4.	Iodium	Lk:150 mcg Pr:150 mcg	Bagian dari tiroksin dan senyawa lain yang disintesis dalam kelenjar tiroid.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengatur reaksi-reaksi yang berkaitan dengan energi sel,</li> <li>Mengatur pertumbuhan, perkembangan dan laju metabolisme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gondok, kretinisme, hambatan mental dan pertumbuhan pada anak</li> <li>Pembesaran kelenjar tiroid</li> </ul>	Garam difortifikasi, makanan laut, air dan sayur.
5.	Mangan	Lk:2,3 mg Pr:1,8 mg	Terbanyak di dalam tulang, hati, pankreas, jaringan saluran cerna dan kelenjar pituitari.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bagian dari enzim-enzim penting, membantu dalam banyak proses metabolisme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jarang terdapat pada manusia.</li> <li>Pada hewan: hambatan pertumbuhan, kelainan reproduksi, gangguan sistem saraf</li> </ul>	Sereal utuh, kacang-kacangan, buah-buahan dan teh



## SMK Negeri 1 Sewon

### HANDOUT ILMU GIZI

No: 01

Revisi: 00

Tanggal :

Halaman


Semester I

**ZAT GIZI PEMBANGUN (MINERAL)**

180 menit

Oleh: **Septiana Laili**

6.	Flour	Lk:3,0 mg Pr: 2,6 mg	Dalam tulang dan gigi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membantu pembentukan tulang, mencegah kerusakan tulang dan gigi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kerusakan gigi</li> <li>Mual, muntah, diare, gatal</li> </ul>	Air minum, teh, kopi, makanan hasil laut
7.	Molibden	75-270mcg	Bagian dari enzim xantin oksidase, sulfat oksidase dan aldehyd oksidase	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proses oksidase-reduksi dalam sel</li> </ul>	Belum diketahui	Serealial utuh, kacang-kacangan
8.	Kobal	Belum ditetapkan	Bagian dari sianokobalamin (vit B12)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fungsi normal sel, terutama sel sum-sum tulang belakang, mematangkan sel darah merah, sistem saraf dan sistem pencernaan, berperan dalam berbagai fungsi enzim</li> </ul>	Terjadi bila kekurangan vit B12 Belum diketahui	Daging, hati, susu, dan hasil olahannya.
9.	Selenium	Lk:30 mcg Pr:30 mcg		<ul style="list-style-type: none"> <li>Berfungsi dalam metabolisme lemak bersama vit E sebagai antioksidan</li> </ul>	Penyakit jantung Gangguan saluran crna, rambut rontok, gangguan sistem sraf	Makanan hasil laut, daging, hati, bawang, serealial.

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>		
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>		
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :
	Semester I	<b>ZAT GIZI PEMBANGUN (MINERAL)</b>	
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>		
Halaman			
180 menit			

10.	Kromuim	0,05-0,2 mg		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berperan dalam metabolisme karbohidrat dan lipida</li> <li>• Memudahkan masuknya glukosa ke dalam sel</li> </ul>	<p>Kekurangan terjadi pada kurang gizi akut.</p> <p>Belum diketahui</p>	<p>Biji-bijian, sereal utuh, hasil laut, daging</p>
-----	---------	-------------	--	---	---	---



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-PWKS1/7

01-07-2012



KISI-KISI SOAL

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi

Kelas/ Program Studi Keahlian : X/ Jasa Boga

No	KI	KD	Materi Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Soal			KET
					Bentuk	Jumlah	No. Soal	
1	Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan	3.2 Mendeskrisikan zat gizi sumber mineral yang diperlukan tubuh	1. Pengertian zat gizi sumber mineral	1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber mineral dengan benar	Pilihan Ganda	1	1	1. Nama lain dari zat gizi mineral adalah... A. Kadar air B. Kadar abu C. Kadar mineral D. Kadar gizi E. Kadar makanan

<p>procedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang</p>		<p>2. Pengertian mineral makro dan mikro</p>	<p>2. Menjelaskan mineral makro dan mikro dengan benar</p>	<p>Pilihan Ganda</p>	<p>2</p>	<p>2, 3</p>	<p>2. Pengertian dari mineral makro adalah....  A. mineral yang sedikit jumlah dan macamnya.  B. mineral yang banyak jumlahnya dan macamnya.  C. mineral yang ada pada tubuh dalam jumlah kecil.  D. mineral yang ada pada tubuh dalam jumlah besar  E. mineral yang bentuknya besar</p> <p>3. Pengertian dari mineral mikro adalah....  A. mineral yang sedikit jumlah dan macamnya.  B. mineral yang banyak jumlahnya dan macamnya.  C. mineral yang ada pada tubuh dalam</p>
---	--	--	--	----------------------	----------	-------------	---

spesifik untuk memecahkan masalah							jumlah kecil. D. mineral yang ada pada tubuh dalam jumlah besar E. mineral yang bentuknya besar
	3. 7 jenis mineral makro	3. Menjelaskan 7 jenis mineral makro	Pilihan Ganda	1	4	4. Berikut ini yang termasuk dalam jenis mineral makro adalah... A. kalsium, sulfur, besi B. kalsium, besi, seng C. kalsium, sulfur, fosfor D. kalsium, iodium, tembaga E. kalsium, mangan, flour	
	4. 10 jenis mineral mikro	4. Menjelaskan 10 jenis mineral mikro	Pilihan Ganda	1	5	5. Berikut ini yang termasuk dalam jenis mineral mikro adalah... A. besi, seng, fosfor B. seng, tembaga, magnesium C. seng, kalsium, fosfor D. tembaga, iodium, mangan	

							E. besi, iodium, fosfor	
			5. Fungsi mineral dengan benar	5. Menjelaskan fungsi mineral dengan benar	Pilihan Ganda	1	6	6. Berikut ini yang bukan merupakan fungsi dari kalsium adalah.... A. pertumbuhan tulang dan gigi B. berperan dalam kontraksi otot C. penggumpalan darah D. aktivator enzim E. kekebalan tubuh
			6. Makanan sumber mineral dengan benar	6. Mengidentifikasi bahan makanan sumber mineral dengan benar	Pilihan Ganda	1	7,8	7. Berikut ini merupakan bahan makanan sumber zat besi adalah... A. produk awetan yang diasinkan B. produk awetan berupa manisan C. daging dan sayuran hijau D. air minum E. biji-bijian

								8. Berikut ini merupakan bahan makanan sumber zat natrium adalah... A. produk awetan yang diasinkan B. produk awetan berupa manisan C. daging dan sayuran hijau D. air minum E. biji-bijian
			7. Kebutuhan mineral dengan benar	7.Mengidentifikasi kebutuhan mineral dengan benar	Pilihan Ganda	1	9	9. Angka kecukupan gizi kalsium bagi orang dewasa adalah... A. 270 mg B. 300 mg C. 600 mg D. 800 mg E. 2000 mg
		4. Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi	8. Kasus kekurangan zat gizi	8..Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan	Pilihan Ganda	1	10	10. Gangguan yang disebabkan oleh asupan iodium yang tidak seimbang pada tubuh adalah....

			mineral	protein dengan benar					A. kelumpuhan B. kerusakan gigi C. gondok D. muntah E. lemas
--	--	--	---------	----------------------	--	--	--	--	--

Kunci Jawaban:

- 1. B    6. D
- 2. D    7. C
- 3. C    8. A
- 4. C    9. D
- 5. D    10.C

Nilai = (Jumlah skor/skor maks jumlah soal) x 10









PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON



Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

ANALISIS BUTIR SOAL

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi Banyak Soal : 10  
Kelas /Kom.Keahlian : X/ Jasa Boga 1 Tanggal Pelaksanaan :  
Semester : 1 Komp. Dasar :32  
Evaluasi ke :1 Jumlah Kel.Atas & Bawah (T): 16

No. Soal	Jawaban Benar		Jumlah U+L	Selisih U-L	TK= (U+L)/T	DP= (U-L)/0,5T	Keterangan	
	U	L					TK	DP
1	8	2	10	6	0,625	0,75	sedang	baik
2	8	7	15	1	0,9375	0,13	mudah	dibuang
3	8	6	14	2	0,875	0,25	mudah	direvisi
4	8	6	14	2	0,875	0,25	mudah	direvisi
5	8	2	10	6	0,625	0,75	sedang	baik
6	8	4	12	4	0,75	0,50	sedang	baik
7	1	3	4	-2	0,25	-0,25	sedang	
8	7	4	11	3	0,6875	0,38	sedang	direvisi
9	8	3	11	5	0,6875	0,63	sedang	baik
10	8	8	16	0	1	0,00	mudah	dibuang

Keterangan:

TK = Tingkat kesukaran  
DP = Daya pembeda  
T = Jumlah kel atas+bawah  
U = Jumlah jawaban benar kel atas  
L = Jumlah jawaban benar kel bawah

TK →	< 0,24	= Sukar
	0,25 - 0,75	= Sedang
	> 0,75	= Mudah
DP →	0,40 - 1,00	= Baik (dapat digunakan)
	0,20 - 0,39	= Direvisi
	0,00 - 0,19	= Dibuang

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001

Bantul, 11 September 2015  
Mahasiswa PPL

Septiana Laili  
NIM.14511247011



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**



Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054

Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

**ANALISIS KETUNTASAN HASIL BELAJAR**

Mata Pelajaran : Gizi

Evaluasi ke :

Kelas /Kom.Keahlian :

Komp. Dasar :

No	Nama Siswa	Skor Yang Diperoleh Untuk Soal No.										Jumlah Skor	% ketercapaian	Tuntas		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			Ya	Tidak	
1	AHMAD ZAINUL MUTTAQIN	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	60	60%		√	
2	ALFINA INDRASWARI	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	70	70%		√	
3	ANDRIANNY AYU LESTARI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
4	BERLIN ARWANTI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
5	DINDA WIDYASARI	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	70	70%		√	
6	DINDHI DEWANTORO	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	60	60%		√	
7	ERINA OKTAVIA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
8	ESTI RAHAYU	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	70	70%		√	
9	FAJAR AYU ANGGRAINI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
10	FITRI PUSPITA SARI	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	70	70%		√	
11	HERWIN SETYANINGRUM	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
12	INA YULAICHA	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	50	50%		√	
13	INDAH PUJI RAHAYU	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	80	80%	√		
14	JIHAN AYU NUR QOMAH	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	70	70%		√	
15	MEI CANDRA LESTARI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
16	MIA LARASWATI	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	70	70%		√	
17	MUHAMMAD FARHAN I.A	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	50	50%		√	
18	NIKHI MARBEYANI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
19	NOFAN RAHMADHAN	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	50	50%		√	
20	NOVIANTO IMAN SANOSO	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	60	60%		√	
21	NURUL NOR ROHMAH	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	70	70%		√	
22	PUPUT MAHARANI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
23	RAHAJENG NOVANDA A.	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	80	80%	√		
24	RIKE AMELIA PUTRI RAHARDI	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	70	70%		√	
25	SEPTIANA PANGASTUTI	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	40	40%		√	
26	TITI UMAYASARI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
27	TRI ANJASWARI	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	90	90%	√		
28	ULFA LATIFAH	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	60	60%		√	
29	UMI MUNAWAROH	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	√		
30	YAHYA HERA ALGITA	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	70	70%		√	
31	YOSEPH DEDO ANOM P.	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	50	50%		√	
32	ZAHROTUN NISA	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	50	50%		√	
Jumlah Skor /KKM																
Skor Maksimal																
% Skor Tercapai																

Hasil Analisis :

No.	Nama Siswa Yg Blm Tuntas	%1	Jlh tuntas	%2	SP	ket.
1						
2						
3						
4						
5						

SP = Soal yang perlu diperbaiki

%1 = % Soal yang belum tuntas per siswa

%2 = % siswa yang telah tuntas

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Bantul, 11 September 2015

Mahasiswa PPL

Ludi Hantara, S.Pd

NIP. 197002051994021001

Septiana Laili

NIM.14511247011



F/751-P/WKS 1/20

01/07/2012

PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON



Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054

Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

## SISWA KELOMPOK ATAS &amp; KELOMPOK BAWAH

No	Kelompok Atas	Nomor Soal										Skor	%	Nilai konversi	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	BERLIN ARWANTI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	3,6	
2	ERINA OKTAVIA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	3,6	
3	FAJAR AYU ANGGRAINI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	3,6	
4	NIKHI MARBEYANI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	3,6	
5	PUPUT MAHARANI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	3,6	
6	TITI UMASARI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	3,6	
7	TRI ANJASWARI	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	90	90%	3,6	
8	ANDRIANNY AYU LESTARI	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	90	90%	3,6	

No	Kelompok Bawah	Nomor Soal										Skor	%	Nilai konversi	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	SEPTIANA PANGASTUTI	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	40	40%	1,6	
2	ZAHROTUN NISA	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	50	50%	2	
3	YOSEPH DEDO ANOM P.	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	50	50%	2	
4	NURUL NOR ROHMAH	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	70	70%	2,8	
5	NOFAN RAHMADHAN	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	50	50%	2	
6	MUHAMMAD FARHAN I. A.	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	50	50%	2	
7	MIA LARASWATI	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	70	70%	2,8	
8	FITRI PUSPITA SARI	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	70	70%	2,8	

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001

Bantul, 11 September 2015

Mahasiswa PPL

Septiana Laili  
NIM.14511247011



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMK Negeri 1 Sewon, Bantul, Yogyakarta
Program/Komp. Keahlian	: Tata Boga
Mata Pelajaran/Kompetensi	: Ilmu gizi
Kelas/Semester	: X/ 1
Materi Pokok	: Zat Gizi Sumber Pembangun
Pertemuan	: 1 (1x pertemuan)
Alokasi Waktu	: 4 x 45'

### A. Kompetensi Inti

- KI 1** :Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2** :Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan.
- KI 3** :Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- KI 4** :Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.



### C. Kompetensi Dasar dan Indikator

KODE	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
1.1	Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa melalui pengembangan berbagai ketrampilan dasar merancang dan mengolah makana dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengalaman menurut agama yang dianutnya.	Berdo'a dengan khusyuk sebelum dan sesudah pelajaran.
2.1	Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh.	1. <b>Antusias, aktif bertanya dan menyampaikan pendapat.</b>
2.2	Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.	2. <b>Disiplin, peduli lingkungan, tanggung jawab, kerjasama.</b>
3.2	Mendeskrripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh	1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber pembangun dengan benar 2. Menjelaskan pengertian protein dengan benar 3. Menyebutkan 2 jenis protein berdasarkan sumbernya dengan benar 4. Menjelaskan 3 jenis protein berdasarkan bentuknya dengan benar 5. Menjelaskan 3 protein berdasarkan susunan asam amino 6. Menjelaskan 6 fungsi protein dengan benar 7. Mengidentifikasi bahan makanan sumber protein dengan benar 8. Mengidentifikasi kebutuhan protein dengan benar



		9. Menjelaskan metabolisme protein dengan benar
4.2	Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data	1. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan protein dengan benar

#### **D. Tujuan Pembelajaran**

Setelah pembelajaran siswa dapat:

1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber pembangun dengan benar
2. Menjelaskan pengertian protein dengan benar
3. Menyebutkan 2 jenis protein berdasarkan sumbernya dengan benar
4. Menjelaskan 3 jenis protein berdasarkan bentuknya dengan benar
5. Menjelaskan 3 jenis protein berdasarkan susunan asam amino
6. Menjelaskan 6 fungsi protein dengan benar
7. Mengidentifikasi bahan makanan sumber protein dengan benar
8. Mengidentifikasi kebutuhan protein dengan benar
9. Menjelaskan metabolisme protein dengan benar
10. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan protein dengan benar

#### **E. Materi Pembelajaran**

1. Pengertian zat gizi sumber pembangun
2. Pengertian protein
3. Jenis protein berdasar sumber
4. Jenis protein berdasar bentuk
5. Jenis protein berdasar susunan asam amino
6. Fungsi protein
7. Bahan makanan sumber protein
8. Kebutuhan protein
9. Metabolisme protein
10. Efek kekurangan dan kelebihan protein

#### **F. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : *Saintifik*
2. Model : *Snowball Throwing*
3. Metode : pengamatan, diskusi, tanya jawab

#### **G. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran**

1. Media : Power point, handout, video, gambar
2. Alat : Laptop dan LCD



3. Sumber Pembelajaran:

- Anita Reischl, dkk. (2000). *Nutrition*. Percetakan Buku Trauner
- Suhardjo & Clara M.Kusharto. (2003). *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta. Kanisius
- Sunita Alamatsier. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

H. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>Peserta didik menjawab salam guru</li><li>Peserta didik memeriksa kerapihan diri, kebersihan kelas dan membuka jendela.</li><li>Guru mengecek kehadiran siswa</li><li>Guru meminta salah satu dari peserta didik memimpin berdoa.</li><li>Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang KD, tujuan dan cakupan materi.</li></ul>	10 menit
Inti	<p><b>Mengamati (penyampaian tujuan dan motivasi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Guru membagi siswa menjadi 5 kelompok</li><li>Guru menyampaikan tugas yaitu memanggil masing-masing ketua kelompok untuk memberikan penjelasan tentang materi</li><li>Ketua kelompok kembali ke kelompoknya masing-masing kemudia menjelaskan materi yang disampaikan oleh guru kepada temannya.</li><li>Guru membagikan handout dan lembar kerja siswa untuk menuliskan pertanyaan apa saja yang menyangkut materi yang sudah dijelaskan oleh ketua kelompok.</li><li>Guru meminta siswa memahami materi yang terdapat dalam handout secara berkelompok</li></ul> <p><b>Menanya (menyampaikan informasi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Guru mendorong siswa untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang diajarkan/dipelajari</li><li>Guru memberikan kesempatan kepada siswa lain untuk</li></ul>	15 menit



	<p>menjawab pertanyaan teman yang lain atau memberikan tanggapan atas pertanyaan atau tanggapan teman yang lain</p> <p><b>Mengeksplorasi (pembagian peserta didik dalam kelompok)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berdiskusi dalam kelompok sesuai dengan masing-masing materi yang diberikan</li> <li>• Siswa mengumpulkan informasi mengenai protein yang terdapat pada handout.</li> <li>• Masing-masing kelompok menuliskan 10 pertanyaan</li> <li>• Kertas yang berisi pertanyaan dimasukkan ke dalam bola dan dilempar dari satu kelompok ke kelompok lainnya.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi (membimbing kelompok kerja dan belajar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa diperkenankan membuka buku lain maupun internet untuk mencari pembuktian hasil diskusi kelompok</li> <li>• Guru berkeliling mencermati siswa bekerja secara berkelompok</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan (evaluasi)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah setiap kelompok mendapat satu bola, masing-masing kelompok diberikan kesempatan menjawab pertanyaan dan secara bergantian mempresentasikan hasil diskusi.</li> <li>• Kelompok lain menyimak, memberikan tanggapan dan pertanyaan</li> <li>• Kelompok presenter memberikan tanggapan dan menjawab pertanyaan</li> <li>• Guru dan siswa bersama-sama mereview terkait materi yang dipelajari/di diskusikan</li> </ul>	<p>50 menit</p> <p>20 menit</p> <p>60menit</p>
--	---	--



<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan post test dan tugas terstruktur</li> <li>• Guru menginformasikan kepada siswa materi pertemuan berikutnya.</li> <li>• <i>Siswa membersihkan kelas dan menutup jendela.</i></li> <li>• Menutup pelajaran dengan salam dan do'a.</li> </ul>	10 menit
Jumlah		180 Menit

## I. Penilaian Proses dan Hasil Belajar

### 1. Jenis/ Teknik Penilaian

Aspek	Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen
Sikap <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin</li> <li>• Aktif</li> <li>• Bekerjasama</li> <li>• Bertanggung jawab</li> </ul>	Observasi	Pengamatan sikap	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar penilaian</li> <li>• Rubrik Penilaian</li> </ul>
Pengetahuan 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh 4.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data	Tes	Tes Pilihan Ganda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kisi – kisi soal</li> <li>• Kunci jawaban</li> <li>• Pedoman penskoran</li> </ul>
Ketrampilan	Tes	Tes Unjuk Kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lembar Penilaian</li> <li>• Portofolio</li> <li>• Pedoman Penskoran</li> </ul>



2. Instrumen Penilaian

a. Instrumen dan Rubrik Penilaian Sikap

1) Instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa/ Kelompok	Disiplin				Aktif				Kerjasama				Tanggung Jawab				Nilai Akhir
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																		

2) Rubrik Penilaian Sikap

No	Sikap	Kriteria
1.	Disiplin	1=siswa selama proses pembelajaran sama sekali tidak disiplin 2=siswa selama proses pembelajaran sudah mulai mengeluarkan disiplin tapi belum konsisten 3=siswa selama proses pembelajaran sudah menunjukkan sikap disiplin dan mulai konsisten 4=siswa selama proses pembelajaran sudah disiplin dan sudah konsisten
2.	Aktif	1=siswa selama proses diskusi sama sekali tidak mengeluarkan pendapat 2=siswa selama proses diskusi sudah mulai mengeluarkan pendapat tapi belum konsisten 3=siswa sudah mengeluarkan pendapat yang baik dan mencoba mencari beberapa referensi namun belum konsisten 4=sudah mengeluarkan pendapat yang baik dan mencoba mencari dari beberapa referensi dan sudah konsisten
3.	Bekerjasama	1=sama sekali tidak berusaha untuk bekerja sama dalam kegiatan kelompok 2=sudah mulai bekerjasama dalam kelompok namun masih belum konsisten 3=sudah menunjukkan kerjasama dalam kegiatan kelompok secara terus menerus dan konsisten 4=aktif dalam kerjasama kegiatan kelompok secara konsisten
4.	Tanggung Jawab	1=sama sekali tidak bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas diskusi 2=sudah ada sikap tanggung jawab untuk mengerjakan tugas kelompok tapi belum konsisten 3=sudah menunjukkan sikap tanggung jawab untuk mengerjakan tugas kelompok dan mulai konsisten 4= sudah menunjukkan sikap tanggung jawab mengerjakan tugas kelompok secara terus menerus dan konsisten



b. Instrumen dan Rubrik Penilaian Ranah Pengetahuan

1) Kisi-Kisi Penilaian Ranah Pengetahuan

Kompetensi Dasar	Indikator Soal	Jenis Soal	No. Soal
3.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh	1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber pembangun dengan benar	Pilihan Ganda	1
	2. Menjelaskan pengertian protein dengan benar		2
	3. Menjelaskan 2 jenis protein berdasarkan sumbernya dengan benar		3
	4. Menjelaskan 3 jenis protein berdasarkan bentuknya dengan benar		4
4.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data	5. Menjelaskan 3 jenis protein berdasarkan susunan asam amino dengan benar		5
	6. Menjelaskan 6 fungsi protein dengan benar		6
	7. Mengidentifikasi bahan makanan sumber protein dengan benar		7
	8. Mengidentifikasi kebutuhan protein dengan benar.		8
	9. Menjelaskan metabolisme protein dengan benar		9
	10. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan protein dengan benar		10

2) Instrumen Penilaian Ranah Pengetahuan

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

- Zat gizi yang berfungsi sebagai pembangun dan pemeliharaan jaringan tubuh adalah....(C)
  - karbohidrat
  - lemak
  - protein
  - air
  - zat pemelihara



2. Kandungan protein yang tidak terdapat pada karbohidrat dan lemak adalah....(D)
  - A. karbon
  - B. hidrogen
  - C. oksigen
  - D. nitrogen
  - E. air
3. Klasifikasi protein yang benar berdasarkan sumbernya adalah....(E)
  - A. globular, serabut, sempurna
  - B. globular, konjugasi, sempurna
  - C. sempurna, kurang sempurna, tidak sempurna
  - D. globular, serabut, konjugasi
  - E. hewani, nabati
4. Klasifikasi protein yang benar berdasarkan bentuknya adalah....(D)
  - A. globular, serabut, sempurna
  - B. globular, konjugasi, sempurna
  - C. sempurna, kurang sempurna, tidak sempurna
  - D. globular, serabut, konjugasi
  - E. hewani, nabati
5. Klasifikasi protein yang benar berdasarkan susunan aminonya adalah....(C)
  - A. globular, serabut, sempurna
  - B. globular, konjugasi, sempurna
  - C. sempurna, kurang sempurna, tidak sempurna
  - D. globular, serabut, konjugasi
  - E. hewani, nabati
6. Berikut ini yang merupakan fungsi protein adalah....(D)
  - A. zat pembangun, memelihara suhu tubuh, sumber energi
  - B. zat pembangun, pengangkut zat gizi, sumber lemak
  - C. zat pembangun, sumber energi, zat pengatur
  - D. zat pembangun, pengangkut zat gizi, mengatur keseimbangan air
  - E. zat pembangun, zat pengatur, memelihara suhu tubuh
7. Perhatikan beberapa bahan makanan sumber lemak berikut ini:
  1. Ayam
  2. Keju
  3. Kacang-kacangan
  4. Jagung kuning
  5. TahuBahan makanan yang merupakan sumber protein nabati adalah....(D)



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**  
 Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
 Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com



- A. 1, 2, 3
  - B. 1, 2, 4
  - C. 2, 3, 4
  - D. 3, 4, 5
  - E. 4, 5, 1
8. Kebutuhan protein yang dianjurkan pada kondisi normal adalah...(B)
- A. 10-12 % total energi/ hari
  - B. 12-15 % total energi/ hari
  - C. 15-17% total energi/ hari
  - D. 17-20% total energi/hari
  - E. 20-22% total energi/ hari
9. Zat yang memecah protein di lambung adalah...(D)
- A. tripsin
  - B. protease
  - C. lipase
  - D. pepsin dan asam klorida
  - E. tripeptidase
10. Salah satu jenis penyakit akibat kekurangan protein dan ditandai dengan adanya odema adalah...(B)
- A. marasmus
  - B. kwashiorkor
  - C. gondok
  - D. anemia
  - E. obesitas

3) Rubrik Penilaian Ranah Pengetahuan

1) Rubrik Penilaian Ranah Pengetahuan

No.	Nama Siswa	Skor setiap nomor soal						Nilai
		No.1	No.2	No.3	No.4	....	No.10	
1								
Nilai = (Jumlah skor/ skor maks jumlah soal)x10								

Keterangan:

No. Soal	Skor
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
<b>NILAI</b>	<b>10</b>



c. Instrumen dan Rubrik Penilaian Ketrampilan

1) Instrumen Penilaian Ketrampilan

No	Nama siswa/ Kelompok	Topik	Penyampaian	Penguasaan materi	Kedalaman	Media	Nilai Akhir
1.							
2.							

2) Rubrik Penilaian Ketrampilan

No	Ketrampilan	Kriteria
1.	Penyampaian materi	1= siswa tidak mampu menyampaikan materi tentang lemak 2= siswa mampu menyampaikan materi namun belum konsisten 3= siswa mampu menyampaikan materi dan sudah mulai konsisten 4=siswa mampu menyampaikan materi dan sudah konsisten
2.	Penguasaan materi	1= siswa tidak mampu menguasai materi tentang lemak 2= siswa mampu menguasai materi namun belum konsisten 3= siswa mampu menguasai materi dan sudah mulai konsisten 4=siswa mampu menguasai materi dan sudah konsisten
3.	Kedalaman materi	1= siswa tidak mampu mendalami materi tentang lemak 2= siswa mampu mendalami materi namun belum konsisten 3= siswa mampu mendalami materi dan sudah mulai konsisten 4=siswa mampu mendalami materi dan sudah konsisten
4.	media	1= siswa tidak mampu menggunakan media 2= siswa mampu menggunakan media namun belum konsisten 3= siswa mampu menggunakan dan sudah mulai konsisten 4=siswa mampu menggunakan media dan sudah konsisten



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-PWKS1/7  
01-07-2012



Bantul, 4 September 2015


Mengetahui,

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001

Septiana Laili  
NIM. 14511247011

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>			
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>			
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :	Halaman
	Semester I	<b>ZAT GIZI PEMBANGUN (PROTEIN)</b>		180 menit
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>			

### A. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 3.2 Mendeskrisikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh
- 4.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data

### B. Tujuan Pembelajaran


1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber pembangun dengan benar
2. Menjelaskan pengertian protein dengan benar
3. Menjelaskan jenis protein berdasarkan sumbernya dengan benar
4. Menjelaskan jenis protein berdasarkan bentuknya dengan benar
5. menjelaskan jenis protein berdasarkan susunan asam amino dengan benar
6. Menjelaskan 6 fungsi protein dengan benar
7. Mengidentifikasi bahan makanan sumber protein dengan benar
8. Mengidentifikasi kebutuhan protein dengan benar
9. Menjelaskan metabolisme protein dengan benar
10. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan protein dengan benar

### C. Materi Pembelajaran

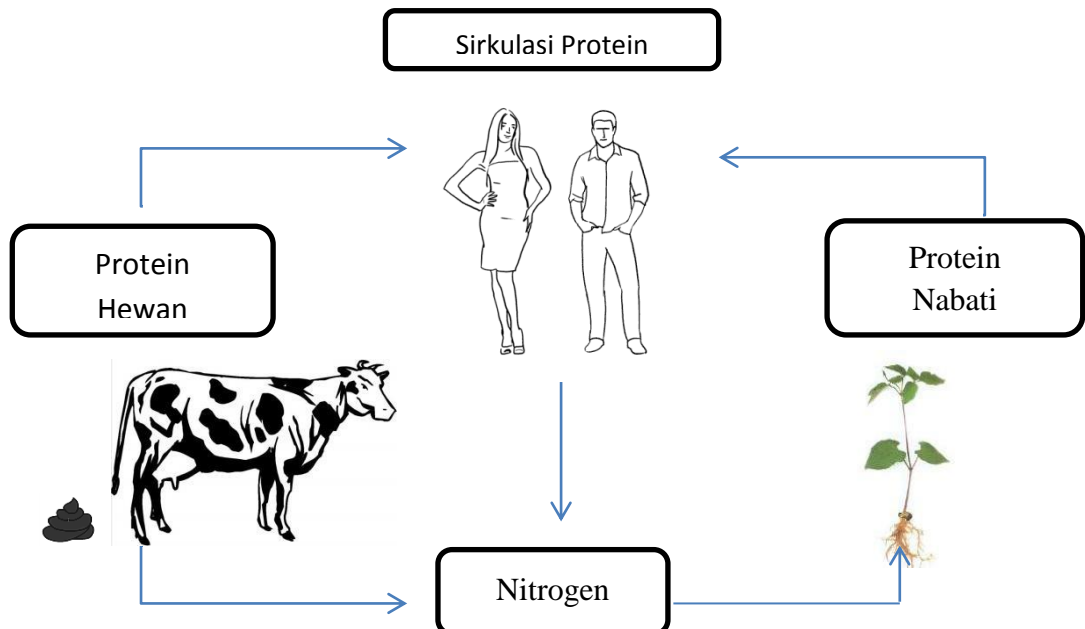
#### 1. Protein

Istilah protein berasal dari bahasa Yunani “proteos”, yang berarti yang utama atau yang didahulukan. Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Seperlima bagian tubuh adalah protein, separohnya ada di dalam otot, seperlima di dalam tulang rawan, sepersepuluh di dalam kulit, dan selebihnya di dalam jaringan lain dan cairan tubuh. Protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh.

Protein terdiri atas rantai-rantai panjang asam amino yang mengandung karbon (C), hidrogen (H), oksigen(O), nitrogen(N), belerang dan fosfor. Protein dapat dibentuk di dalam tumbuhan atau dihasilkan oleh mikroorganisme. Untuk proses ini tumbuhan memerlukan gula dari proses fotosintesis dan nitrat yang


	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>			
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>			
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :	Halaman
	Semester I	<b>ZAT GIZI PEMBANGUN (PROTEIN)</b>		180 menit
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>			

tidak mengandung air dari dalam tanah. Hewan mendapatkan protein dari makanan mereka sedangkan manusia dapat menyusun protein dari konsumsi protein hewani maupun protein nabati.



## 2. Jenis Protein

- Berdasarkan sumbernya, protein dapat dibedakan menjadi dua yaitu:
  - a. Protein hewani  
Yaitu protein dalam bahan makanan yang berasal dari hewan, seperti daging, susu, ikan, unggas dan telur.
  - b. Protein nabati  
Yaitu protein yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, seperti kacang-kacangan, tahu dan tempe.
  
- Berdasarkan bentuknya protein dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:
  - a. Protein bentuk serabut  
Protein bentuk serabut terdiri atas beberapa rantai peptida berbentuk spiral yang terjalin satu sama lain sehingga menyerupai batang yang kaku. Karakteristik protein ini adalah rendahnya daya larut, mempunyai kekuatan mekanis yang tinggi dan tahan terhadap enzim pencernaan. Protein ini terdapat dalam unsur-unsur struktur tubuh, seperti:
    - 1) *Kolagen* merupakan protein utama jaringan ikat. Sebanyak 30% protein total manusia adalah kolagen.
    - 2) *Elastin* terdapat dalam urat, otot, arteri (pembuluh darah) dan jaringan elastis lain.
    - 3) *Keratin* adalah protein rambut dan kuku. Protein ini mengandung banyak sulfur dalam bentuk sistein.

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>		
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>		
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :
	Semester I	<b>ZAT GIZI PEMBANGUN (PROTEIN)</b>	
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>		
			Halaman 180 menit

4) *Miosin* merupakan protein utama serat otot.

b. Protein globular

Protein globular berbentuk bola, terdapat dalam cairan jaringan tubuh. Protein ini larut dalam larutan garam serta asam encer, mudah pengaruh di bawah suhu, konsentrasi garam serta mudah mengalami denaturasi.

- 1) *Albumin* terdapat dalam telur, susu, plasma, dan hemoglobin. Albumin larut dalam air dan mengalami koagulasi bila dipanaskan.
- 2) *Globulin* terdapat dalam otot, serum, kuning telur, dan biji tumbuh-tumbuhan.
- 3) *Histon* terdapat dalam jaringan-jaringan kalenjer tertentu seperti timus dan pankreas.

c. Protein konjugasi

Protein konjugasi adalah protein sederhana yang terikat dengan bahan-bahan non-asam amino. Contoh protein jenis ini yaitu;

- 1) *Nukleoprotein* terdapat dalam inti sel dan merupakan bagian penting dari DNA dan RNA (pembawa gen).
- 2) *Lipoprotein* terdapat dalam plasma dan berfungsi sebagai pengangkut lipida dalam tubuh.
- 3) *Fosfoprotein* terdapat pada kasein dalam susu.

- Berdasarkan macam asam amino yang membentuknya, protein dapat digolongkan sebagai berikut:

a. Protein sempurna


Yaitu protein yang mengandung asam-asam amino esensial lengkap baik macam maupun jumlahnya, sehingga dapat menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kehidupan jaringan yang ada. Umumnya terdapat pada protein hewani seperti kasein dalam susu dan albumin pada putih telur.

b. Protein tidak sempurna

Yaitu protein yang tidak mengandung atau sangat sedikit berisi satu atau lebih asam-asam amino esensial. Protein ini tidak dapat menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kehidupan jaringan yang ada, contohnya zein pada jagung dan protein nabati lainnya.

c. Protein kurang sempurna

Yaitu protein yang mengandung asam amino esensial yang lengkap tetapi beberapa diantaranya hanya sedikit. Protein ini tidak dapat menjamin pertumbuhan tetapi dapat mempertahankan kehidupan jaringan yang sudah ada, contohnya legumin pada kacang-kacangan dan gliadin pada gandum.

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>			
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>			
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :	Halaman
	Semester I	<b>ZAT GIZI PEMBANGUN (PROTEIN)</b>		180 menit
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>			

### 3. Fungsi Protein

#### a. Pertumbuhan dan Pemeliharaan

Fungsi protein pada pertumbuhan dapat dicontohkan dengan bayi yang baru lahir, seiring usia yang bertambah maka berat badannya juga bertambah. Hal ini dikarenakan terbentuknya jaringan baru-jaringan baru, seperti tulang, massa otot, darah dan sebagainya.

Sel-sel tubuh manusia tidaklah permanen, karena masing-masing sel mempunyai usia tertentu. Supaya sel-sel ini jumlahnya tidak berkurang, maka setiap sel yang rusak atau aus haruslah diganti dengan yang baru. Untuk mengganti sel-sel ini juga diperlukan protein. Inilah sebabnya, orang dewasa pun yang sudah berhenti tumbuh tubuhnya masih tetap memerlukan protein.

#### b. Sumber Energi

Meskipun protein adalah zat yang fungsi utamanya diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan sel tubuh, protein juga bertindak sebagai pemberi kalori. Hal ini dikarenakan protein mengandung unsur karbon. Apabila tubuh tidak menerima karbohidrat dan lemak dalam jumlah yang cukup maka protein akan dibakar sebagai sumber energi. Dalam keadaan ini, keperluan energi akan lebih diutamakan sehingga sebagian protein tidak dapat dipergunakan untuk membentuk jaringan. Protein menghasilkan energi setara karbohidrat yaitu 4 kkal/ gr.

#### c. Mengatur Keseimbangan Asam Basa dari Cairan Tubuh


Hal ini berhubungan dengan kimia faal dari tubuh. Reaksi cairan tubuh adalah netral, jadi tidak asam dan tidak basa. Protein diperlukan untuk mengikat kelebihan asam atau basa dalam cairan tubuh, sehingga reaksi netral dari cairan tubuh selalu dapat di pertahankan.

#### d. Mengatur Keseimbangan Air

Keseimbangan air di dalam tubuh harus dijaga dalam keadaan seimbang atau homeostasis. Keseimbangan ini diperoleh melalui sistem kompleks yang melibatkan protein dan elektrolit. Penumpukan cairan di dalam jaringan dinamakan edema dan merupakan tanda awal kekurangan protein.

#### e. Pembentukan Antibodi

Pertahanan tubuh biasanya dalam bentuk antibodi, yaitu suatu protein khusus yang dapat mengenal dan menempel atau mengikat benda-benda asing yang masuk ke dalam tubuh seperti virus, bakteri, dan sel-sel asing lain. Protein ini pandai sekali membedakan benda-benda yang menjadi anggota tubuh dengan benda-benda asing.


	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>			
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>			
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :	Halaman
	Semester I	<b>ZAT GIZI PEMBANGUN (PROTEIN)</b>		180 menit
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>			

f. Mengangkut Zat Gizi

Protein memegang peranan esensial dalam mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna melalui dinding saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan dan melalui sel ke dalam sel-sel. Sebagian besar bahan yang menyangkut zat-zat gizi ini adalah protein. Alat angkut protein ini dapat bertindak secara khusus, misalnya protein pengikat retinol yang hanya mengikat vit A. Kekurangan protein menyebabkan gangguan pada absorpsi dan transportasi zat-zat gizi.

**4. Bahan Makanan Sumber Protein**

Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik, dalam jumlah maupun mutu, seperti telur, susu, daging, unggas ikan, dan kerang. Protein dalam makanan nabati terlindung oleh dinding sel yang terdiri atas selulosa yang tidak dapat dicerna oleh cairan pencernaan kita sehingga daya cerna sumber protein nabati pada umumnya lebih rendah dibandingkan dengan sumber protein hewani. Sumber protein nabati adalah kacang kedelai dan hasilnya, seperti tempe dan tahu serta kacang-kacangan lain. Kacang kedelai merupakan sumber proteinnabati yang mempunyai mutu atau nilai biologi tertinggi. Tabel berikut ini menunjukkan bahan makanan sumber protein lainnya.

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>			
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>			
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :	Halaman
	Semester I	<b>ZAT GIZI PEMBANGUN (PROTEIN)</b>		180 menit
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>			

Tabel 1. Bahan makanan sumber protein

Bahan Makanan	Nilai Protein	Bahan Makanan	Nilai Protein
Kacang kedelai	34,9	Keju	22,8
Kacang merah	29,1	Kerupuk udang	17,2
Kacang tanah terkelupas	25,3	Jagung kuning	9,2
Kacang hijau	22,2	Roti putih	8,0
Biji jambu monyet	21,2	Mie kering	7,9
Tempe kacang kedelai	18,3	Beras	7,6
Tahu	7,8	Kentang	2,0
Daging sapi	18,8	Gaplek	1,5
Ayam	18,2	Ketela pohon	1,2
Telur bebek	13,1	Daun singkong	6,8
Telur ayam	12,0	Bayam	3,5
Udang segar	21,0	Kangkung	3,0
Ikan segar	16,0	Wortel	1,2
Tepung susu skim	35,6	Tomat masak	1,0
Tepung susu	24,6	Mangga harumanis	0,4

### 5. Kebutuhan Protein

Kebutuhan protein menurut WHO (1985) adalah “konsumsi yang diperlukan untuk mencegah kehilangan protein tubuh dan memungkinkan produksi protein yang diperlukan dalam masa pertumbuhan, kehamilan, atau menyusui.” Kebutuhan protein dalam sehari berkisar antara 12-15% dari total kebutuhan energi atau 0,75 gram/kg berat badan.

### 6. Metabolisme Protein

Protein dalam makanan nabati terlindung oleh dinding sel yang terdiri atas selulosa yang tidak dapat dicerna oleh cairan pencernaan kita sehingga daya cerna sumber protein nabati pada umumnya lebih rendah dibandingkan dengan sumber protein hewani. Memasak makanan dengan memanaskannya akan merusak dan memecahkan dinding sel tersebut, sehingga protein yang terdapat di dalam sel menjadi terbuka dan dapat dicerna.

Pencernaan protein dimulai di dalam lambung. Di dalam lambung enzim pepsin dan asam klorida (HCL) bekerjasama memecah protein makanan menjadi polipeptida yang lebih pendek. Selanjutnya pencernaan protein dilanjutkan di dalam usus halus oleh campuran enzim protease pankreas. Enzim ini akan memecah polipeptida menjadi tripeptida, dipeptida, dan sebagian menjadi asam amino. Pada akhirnya di usus halus ini ikatan peptida akan mencernakan sebagian besar protein menjadi asam amino yang kemudian diserap oleh dinding usus halus.

Asam amino esensial hasil metabolisme akan digunakan sebagai pembangun dan pemeliharaan jaringan. Sedangkan asam amino non esensial akan dibawa hati untuk mengalami proses *deaminasi* atau pelepasan gugus

	<b>SMK Negeri 1 Sewon</b>		
	<b>HANDOUT ILMU GIZI</b>		
	No: 01	Revisi: 00	Tanggal :
	Semester I	<b>ZAT GIZI PEMBANGUN (PROTEIN)</b>	
	<b>Oleh: Septiana Laili</b>		

amino (NH<sub>2</sub>). Hasil *deaminasi* ini akan menghasilkan sisa berupa amonia dan asam organik. Amonis diubah menjadi *ureum* dan dikeluarkan dalam bentuk urine sedangkan asam organik diubah menjadi energi.

## 7. Efek Kekurangan dan Kelebihan Protein

### a. Efek Kekurangan Protein

Kekurangan protein banyak terdapat pada masyarakat sosial ekonomi rendah. Kekurangan protein murni pada stadium berat menyebabkan *kwashiorkor* pada anak-anak di bawah lima tahun (balita). *Kwashiorkor* lebih banyak terdapat pada usia dua tahun yang sering terjadi pada anak yang terlambat menyapih sehingga komposisi gizi makanan tidak seimbang terutama dalam hal protein.

### b. Efek Kelebihan Protein

Protein secara berlebihan tidak menguntungkan tubuh. Makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas. Kelebihan asam amino membebankan ginjal dan hati yang harus memetabolisme dan mengeluarkan kelebihan nitrogen. Kelebihan protein akan menyebabkan asidosis, dehidrasi, diare, kenaikan amoniak darah, kenaikan ureum darah, dan demam.



### KISI-KISI SOAL

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi  
Kelas/ Program Studi Keahlian : X/ Jasa Boga

No	KI	KD	Materi Pembelajaran	Indikator Pencapaian Kompetensi	Soal			KET
					Bentuk	Jumlah	No. Soal	
1	Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan procedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan	3.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh	1. Pengertian zat gizi sumber pembangun	1. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber pembangun dengan benar	Pilihan Ganda	1	1	1. Zat gizi yang berfungsi sebagai pembangun dan pemeliharaan jaringan tubuh adalah.... A. karbohidrat B. lemak C. protein D. air E. zat pemelihara



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-PWKS1/7  
01-07-2012



humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah	2.Pengertian protein	2. Menjelaskan pengertian protein dengan benar	Pilihan Ganda	1	2	2. Kandungan protein yang tidak terdapat pada karbohidrat dan lemak adalah.... A. karbon B. hidrogen C. oksigen D. nitrogen E. air
	3.Jenis protein berdasar sumber	3.Menyebutkan jenis protein berdasarkan sumbernya dengan benar	Pilihan Ganda	1	3	3. Klasifikasi protein yang benar berdasarkan sumbernya adalah.... A. globular, serabut, sempurna B. globular, konjugasi, sempurna C. sempurna,kurang sempurna, tidak sempurna D. globular, serabut, konjugasi



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-PWKS1/7

01-07-2012



							E. hewani, nabati	
			4. Jenis protein berdasar bentuk	4. Menjelaskan jenis protein berdasarkan bentuknya dengan benar	Pilihan Ganda	1	4	4. Klasifikasi protein yang benar berdasarkan bentuknya adalah.... A. globular, serabut, sempurna B. globular, konjugasi, sempurna C. sempurna, kurang sempurna, tidak sempurna D. globular, serabut, konjugasi E. hewani, nabati
			5. Jenis protein berdasar susunan asam amino	5. Menjelaskan protein berdasarkan susunan asam amino	Pilihan Ganda	1	5	5. Klasifikasi protein yang benar berdasarkan susunan aminonya adalah.... A. globular, serabut, sempurna B. globular, konjugasi, sempurna



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-PWKS1/7  
01-07-2012



								C. sempurna, kurang sempurna, tidak sempurna D. globular, serabut, konjugasi E. hewani, nabati
			6.Fungsi protein	6.Menjelaskan 6 fungsi protein dengan benar	Pilihan Ganda	1	6	6. Berikut ini yang merupakan fungsi protein adalah.... A. zat pembangun, memelihara suhu tubuh, sumber energi B. zat pembangun, pengangkut zat gizi, sumber lemak C. zat pembangun, sumber energi, zat pengatur D. zat pembangun, pengangkut zat gizi, mengatur keseimbangan air E. zat pembangun, zat pengatur,



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-PWKS1/7  
01-07-2012



							memelihara suhu tubuh	
			7.Bahan makanan sumber protein	7.Mengidentifikasi bahan makanan sumber protein dengan benar	Pilihan Ganda	1	7	7. Perhatikan beberapa bahan makanan sumber lemak berikut ini: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ayam</li><li>2. Keju</li><li>3. Kacang-kacangan</li><li>4. Jagung kuning</li><li>5. Tahu</li></ol> Bahan makanan yang merupakan sumber protein nabati adalah... <ol style="list-style-type: none"><li>A. 1, 2, 3</li><li>B. 1, 2, 4</li><li>C. 2, 3, 4</li><li>D. 3, 4, 5</li><li>E. 4, 5, 1</li></ol>



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-PWKS1/7

01-07-2012



			8.Kebutuhan protein	8.Mengidentifikasi kebutuhan protein dengan benar	Pilihan Ganda	1	8	8. Kebutuhan protein yang dianjurkan pada kondisi normal adalah.... A. 10-12 % total energi/ hari B. 12-15 % total energi/ hari C. 15-17% total energi/ hari D. 17-20% total energi/hari E. 20-22% total energi/ hari
			9.Metabolisme protein	9.Menjelaskan metabolisme protein dengan benar	Pilihan Ganda	1	9	9. Zat yang memecah protein di lambung adalah.... A. tripsin B. protease C. lipase D. pepsin dan asam klorida E. tripeptidase



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-PWKS1/7  
01-07-2012



		4.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data	10. Efek kekurangan dan kelebihan protein	10. Menjelaskan efek kekurangan dan kelebihan protein dengan benar	Pilihan Ganda	1	10	10. Salah satu jenis penyakit akibat kekurangan protein dan ditandai dengan adanya odema adalah.... A. marasmus B. kwashiorkor C. gondok D. anemia E. obesitas
--	--	--	---	--	---------------	---	----	---

Kunci Jawaban:

1. C    6. D
2. D    7. D
3. E    8. B
4. D    9. D
5. C    10. B

Nilai = (Jumlah skor/skor maks jumlah soal) x 10



Nama :  
Kelas :  
No. Abs :

Soal

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Zat gizi yang berfungsi sebagai pembangun dan pemeliharaan jaringan tubuh adalah...
  - A. karbohidrat
  - B. lemak
  - C. protein
  - D. air
  - E. zat pemelihara
2. Kandungan protein yang tidak terdapat pada karbohidrat dan lemak adalah...
  - A. karbon
  - B. hidrogen
  - C. oksigen
  - D. nitrogen
  - E. air
3. Klasifikasi protein yang benar berdasarkan sumbernya adalah...
  - A. globular, serabut, sempurna
  - B. globular, konjugasi, sempurna
  - C. sempurna, kurang sempurna, tidak sempurna
  - D. globular, serabut, konjugasi
  - E. hewani, nabati
4. Klasifikasi protein yang benar berdasarkan bentuknya adalah...
  - A. globular, serabut, sempurna
  - B. globular, konjugasi, sempurna
  - C. sempurna, kurang sempurna, tidak sempurna
  - D. globular, serabut, konjugasi
  - E. hewani, nabati
5. Klasifikasi protein yang benar berdasarkan susunan aminonya adalah...
  - A. globular, serabut, sempurna
  - B. globular, konjugasi, sempurna
  - C. sempurna, kurang sempurna, tidak sempurna
  - D. globular, serabut, konjugasi
  - E. hewani, nabati
6. Berikut ini yang merupakan fungsi protein adalah...
  - A. zat pembangun, memelihara suhu tubuh, sumber energi
  - B. zat pembangun, pengangkut zat gizi, sumber lemak
  - C. zat pembangun, sumber energi, zat pengatur
  - D. zat pembangun, pengangkut zat gizi, mengatur keseimbangan air
  - E. zat pembangun, zat pengatur, memelihara suhu tubuh

7. Perhatikan beberapa bahan makanan sumber lemak berikut ini:

1. Ayam
2. Keju
3. Kacang-kacangan
4. Jagung kuning
5. Tahu

Bahan makanan yang merupakan sumber protein nabati adalah....

- A. 1, 2, 3
  - B. 1, 2, 4
  - C. 2, 3, 4
  - D. 3, 4, 5
  - E. 4, 5, 1
8. Kebutuhan protein yang dianjurkan pada kondisi normal adalah....
- A. 10-12 % total energi/ hari
  - B. 12-15 % total energi/ hari
  - C. 15-17% total energi/ hari
  - D. 17-20% total energi/hari
  - E. 20-22% total energi/ hari
9. Zat yang memecah protein di lambung adalah....
- A. tripsin
  - B. protease
  - C. lipase
  - D. pepsin dan asam klorida
  - E. tripeptidase
10. Salah satu jenis penyakit akibat kekurangan protein dan ditandai dengan adanya odema adalah....
- A. marasmus
  - B. kwashiorkor
  - C. gondok
  - D. anemia
  - E. obesitas









F/751-P/WKS 1/20  
01/07/2012



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

ANALISIS BUTIR SOAL

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi Banyak Soal : 10  
Kelas /Kom.Keahlian : X/ Jasa Boga 1 Tanggal Pelaksanaan :  
Semester : 1 Komp. Dasar :  
Evaluasi ke :1 Jumlah Kel.Atas & Bawah (T): 16

No. Soal	Jawaban Benar		Jumlah U+L	Selisih U-L	TK= (U+L)/T	DP= (U-L)/0,5T	Keterangan	
	U	L					TK	DP
1	8	8	16	0	1	0,00	Mudah	Dibuang
2	6	7	13	-1	0,8125	-0,13	mudah	Baik
3	8	8	16	0	1	0,00	mudah	Dibuang
4	8	2	10	6	0,625	0,75	sedang	baik
5	8	1	9	7	0,5625	0,88	sedang	baik
6	2	1	3	1	0,1875	0,13	sukar	dibuang
7	8	3	11	5	0,6875	0,63	sedang	baik
8	4	4	8	0	0,5	0,00	sedang	Dibuang
9	5	5	10	0	0,625	0,00	sedang	dibuang
10	7	5	12	2	0,75	0,25	sedang	direvisi

Keterangan:

TK = Tingkat kesukaran  
DP = Daya pembeda  
T = Jumlah kel atas+bawah  
U = Jumlah jawaban benar kel atas  
L = Jumlah jawaban benar kel bawah

TK →	< 0,24	= Sukar
	0,25 – 0,75	= Sedang
	> 0,75	= Mudah
DP →	0,40 - 1,00	= Baik (dapat digunakan)
	0,20 - 0,39	= Direvisi
	0,00 - 0,19	= Dibuang

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001

Bantul, 11 September 2015

Mahasiswa PPL

Septiana Laili  
NIM.14511247011



F/751-P/WKS 1/20  
01/07/2012

**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**  
 Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
 Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com



**ANALISIS KETUNTASAN HASIL BELAJAR**

Mata Pelajaran : GIZI  
 Kelas /Kom.Keahlian :

Evaluasi ke :  
 Komp. Dasar :

No	Nama Siswa	Skor Yang Diperoleh Untuk Soal No.										Jumlah Skor	% ketercapaian	Tuntas		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			Ya	Tidak	
1	Affin Syaifulloh	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	80	80%	√		
2	Agus Muchammad Rizal P	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	50	50%		√	
3	Alsya Aini Nur'afifah	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	80	80%	√		
4	Amiratun Solikhah	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	70	70%		√	
5	Apreliya Dyah Ayu W											0	0%		√	
6	Bertha Hernawan Putri	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	80	80%	√		
7	Chalex Panggung Widodo	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	80	80%	√		
8	Danang Wahyu Kuncoro	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	80	80%	√		
9	Dany Hernawan	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	60	60%		√	
10	Erna Yulia Ningse	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	70	70%		√	
11	Estri Meiasuti	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	80	80%	√		
12	Ichsan Iwantara	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	80	80%	√		
13	Lia Oktama	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	70	70%		√	
14	Margarita Puspita Sari											0	0%		√	
15	Marsel Mustofa	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	80	80%	√		
16	Mei Nitasari	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	80	80%	√		
17	Mia Agustina	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	70	70%		√	
18	Nimas Nilundiananto	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	70	70%		√	
19	Novitasari	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	70	70%		√	
20	Nur Eni Lestari	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	80	80%	√		
21	Nuri Susilowati	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	80	80%	√		
22	Nurul Yuni Astuti	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	60	60%		√	
23	Rinda Evilia	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	80	80%	√		
24	Sharul Mubarak	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	80	80%	√		
25	Siti Fatimah	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	50	50%		√	
26	Sri Nor Lestari	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	50	50%		√	
27	Tiya Purnamasari	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	60	60%		√	
28	Tri Sulistyowati	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	60	60%		√	
29	Yoga Juni Pratama	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	80	80%	√		
30	Yogi Ragil Kusuma	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	70	70%		√	
31	Yunita Pramudi Utami	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	80	80%	√		
32	Yustina Levani Saputri	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	50	50%		√	
Jumlah Skor /KKM																
Skor Maksimal																
% Skor Tercapai																

Hasil Analisis :

No.	Nama Siswa Yg Blm Tuntas	%1	Jlh tuntas	%2	SP	ket.
1						
2						
3						
4						
5						

SP = Soal yang perlu diperbaiki  
 %1 = % Soal yang belum tuntas per siswa  
 %2 = % siswa yang telah tuntas

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Ludi Hantara, S.Pd  
 NIP. 197002051994021001

Bantul, 11 September 2015  
 Mahasiswa PPL

Septiana Laili  
 NIM.14511247011



F/751-P/WKS 1/20

01/07/2012

PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON



Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054

Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

## SISWA KELOMPOK ATAS &amp; KELOMPOK BAWAH

No	Kelompok Atas	Nomor Soal										Skor	%	Nilai konversi	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Affin Syaifulloh	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	80	80%	3,2	
2	Bertha Hernawan Putri	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	80	80%	3,2	
3	Chalex Panggung Widodo	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	80	80%	3,2	
4	Danang Wahyu Kuncoro	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	80	80%	3,2	
5	Estri Meiasuti	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	80	80%	3,2	
6	Ichsan Iwantara	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	80	80%	3,2	
7	Marsel Mustofa	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	80	80%	3,2	
8	Mei Nitasari	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	80	80%	3,2	

No	Kelompok Bawah	Nomor Soal										Skor	%	Nilai konversi	Ket
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Yustina Levani Saputri	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	50	50%	2	
2	Sri Nor Lestari	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	50	50%	2	
3	Siti Fatimah	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	50	50%	2	
4	Agus Muchammad Rizal P	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	50	50%	2	
5	Tri Sulistyowati	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	60	60%	2,4	
6	Tiya Purnamasari	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	60	60%	2,4	
7	Nurul Yuni Astuti	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	60	60%	2,4	
8	Dany Hernawan	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	60	60%	2,4	

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001

Bantul, 11 September 2015

Mahasiswa PPL

Septiana Laili  
NIM.14511247011



F/751-P/WKS 1/20

01/07/2012



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

**DAFTAR NILAI**

Kelas/Kompetensi Keahli : X/ Jasa Boga 1

Semester : 1

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi

Tahun :

No	NAMA SISWA	NILAI												P	K	S
		PENGETAHUAN				KETRAMPILAN				SIKAP						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	AHMAD ZAINUL MUTTAQIN	80	90	60		3	3	3		3	4	4		70	3	4
2	ALFINA INDRASWARI	80	90	70		4	3	4		4	4	4		75	4	4
3	ANDRIANNY AYU LESTARI	70	90	90		3	4	4		4	4	4		80	4	4
4	BERLIN ARWANTI	80	90	90		3	4	4		4	4	4		85	4	4
5	DINDA WIDYASARI	80	70	70		3	3	3		3	4	4		75	3	4
6	DINDHI DEWANTORO	90	90	60		3	4	4		3	4	4		75	4	4
7	ERINA OKTAVIA	80	90	90		3	3	4		4	4	4		85	3	4
8	ESTI RAHAYU	60	50	70		3	3	4		3	4	4		65	3	4
9	FAJAR AYU ANGGRAINI	80		90		4		4		4		4		85	4	4
10	FITRI PUSPITA SARI	50	90	70		3	3	4		4	4	4		70	3	4
11	HERWIN SETYANINGRUM	60	90	90		3	3	4		3	4	4		80	3	4
12	INA YULAICHA	0	90	60			4	4			4	4		50	4	4
13	INDAH PUJI RAHAYU	70	100	80		3	4	4		4	4	4		83	4	4
14	JIHAN AYU NUR QOMAH	70		70		3		4		3	4	4		70	4	4
15	MEI CANDRA LESTARI	80	90	90		4	4	4		4	4	4		87	4	4
16	MIA LARASWATI	70	70	70		3	4	4		3	4	4		70	4	4
17	MUHAMMAD FARHAN I.A		40	50			3	3			4	4		45	3	4
18	NIKHI MARBEYANI	80	90	90		3	3	4		3	4	4		87	3	4
19	NOFAN RAHMADHAN	90	90	50		3	3	3		3	4	4		77	3	4
20	NOVIANO IMAN SANOSO	60	90	60		3	4	3		4	4	4		70	3	4
21	NURUL NOR ROHMAH	60	100	70		3		4		3	4	4		77	4	4
22	PUPUT MAHARANI	80	90	90		3	3	4		4	4	4		87	3	4
23	RAHAJENG NOVANDA A.	90	90	80		3	3	4		4	4	4		87	3	4
24	RIKE AMELIA PUTRI RAHARDI	80	80	70		3	3	4		4	4	4		77	3	4
25	SEPTIANA PANGASTUTI	50	70	40		3	4	4		4	4	4		53	4	4
26	TITI UMASARI	90	80	90		3	4	4		4	4	4		87	4	4
27	TRI ANJASWARI	80		90		4		4		4		4		85	4	4
28	ULFA LATIFAH	90	90	60		3	3	4		3	4	4		80	3	4
29	UMI MUNAWAROH	80	70	90		4	3	4		4	4	4		80	4	4
30	YAHYA HERA ALGITA	50	80	70		3	3	3		4	4	4		67	3	4
31	YOSEPH DEDO ANOM P.	80	60	50		4	4	3		4	4	4		63	4	4
32	ZAHROTUN NISA	50	70	50		3	4	4		3	4	4		57	4	4

Formulasi Nilai Raport :

P = Rata-rata nilai Pengetahuan

K = rata-rata nilai Keterampilan

S = modus dari nilai sikap

Floral Arrangement (27/1/2015)

Basic Table set-up (30/1/2015)

Elaborate Table set-up (13/2/2015)

Restaurant Service

Bantul, 14 September 2015

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Ludi Hantara, S.Pd  
NIP. 197002051994021001Septiana Laili  
NIM.14511247011



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**

**Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054**

**Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com**

F/751-P/WKS 1/20

01/07/2012



**DAFTAR NILAI**

Kelas/Kompetensi Keahlian : X/ Jasa Boga 2

Semester : 1

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi

Tahun :

No	NAMA SISWA	NILAI												P	K	S
		PENGETAHUAN				KETRAMPILAN				SIKAP						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Affin Syaifulloh	80	80			3	3			3	4					
2	Agus Muchammad R.P.	40	60			4	3			4	4					
3	Alsya Aini Nur'affah	50	80			4	3			4	4					
4	Amiratun Solikhah	60	70			3	3			4	4					
5	Apreliya Dyah Ayu W	70				4				4						
6	Bertha Hernawan Putri	70	80			4	3			4	4					
7	Chalex Panggung W.	80	80			4	3			4	4					
8	Danang Wahyu Kuncoro	50	80			4	3			4	4					
9	Dany Hernawan	70	60			3	3			4	4					
10	Erna Yulia Ningse	60	70			4	3			4	4					
11	Estri Meiastuti	70	80			4	3			4	4					
12	Ichsan Iwantara	70	80			4	3			4	4					
13	Lia Oktama	60	70			4	3			4	4					
14	Margarita Puspita Sari	50				4				4						
15	Marsel Mustofa	80	80			4	3			4	4					
16	Mei Nitasari	60	90			4	3			4	4					
17	Mia Agustina	80	70			4	3			4	4					
18	Nimas Nilundiananto	80	70			4	3			4	4					
19	Novitasari	80	70			4	3			4	4					
20	Nur Eni Lestari	60	80			4	3			4	4					
21	Nuri Susilowati	60	80			4	3			4	4					
22	Nurul Yuni Astuti	70	60			3	3			4	4					
23	Rinda Evilia	60	80			3	3			3	4					
24	Sharul Mubarak	0	80			4	3				4					
25	Siti Fatimah	70	50			4	3			4	4					
26	Sri Nor Lestari	60	50			3	3			4	4					
27	Tiya Purnamasari	60	60			4	3			4	4					
28	Tri Sulistyowati	60	50			4	3			4	4					
29	Yoga Juni Pratama	70	80			4	3			4	4					
30	Yogi Ragil Kusuma	70	70			4	3			4	4					
31	Yunita Pramudi Utami	80	80			4	3			4	4					
32	Yustina Levani Saputri	60	50			4	3			4	4					

Formulasi Nilai Raport :

P = Rata-rata nilai Pengetahuan

K = rata-rata nilai Keterampilan

S = modus dari nilai sikap

Floral Arrangement (27/1/2015)

Basic Table set-up (30/1/2015)

Elaborate Table set-up (13/2/2015)

Restourant Service

Bantul, 14 September 2015

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Ludi Hantara, S.Pd

NIP. 197002051994021001

Septiana Laili

NIM.14511247011



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN BANTUL**  
**DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN NON-FORMAL**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 SEWON**  
Pulutan Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta 55185 Telp/Fax (0274)6466054  
Website: smkn1sewon.sch.id Email: smkn1sewon@gmail.com

F/751-P/WKS 1/20

01/07/2012



**DAFTAR NILAI**

Kelas/Kompetensi Keahlian : X/ Jasa Boga 3 Semester : 1  
Mata Pelajaran : Ilmu Gizi Tahun :

No	NAMA SISWA	NILAI												P	K	S	
		PENGETAHUAN				KETRAMPILAN				SIKAP							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	AFAN HERDIYANTO	50				4				4							
2	AMALIA PUTRI LESTARI	60				4				4							
3	ANISA NIARI FITRI	40				3				3							
4	ARZIANTO	90				3				4							
5	ASSYAFA DIEN HALMALATUT					4				4							
6	CANDA OKTAFIANA	60				3				4							
7	CIPTO NUGROHO	60				3				4							
8	DAPHIN ARYANSYAH	40				3				4							
9	FEBRIYANI NURWULANDARI	40				3				4							
10	FIRDA AYUNING KUMALA	40				4				4							
11	HANIFAH RASYIDA	50				3				4							
12	IKHSAN BHRUNA	50				3				3							
13	INDRA PRASETYO	60				4				4							
14	LIYANA FEBRIANI	30				0				4							
15	MUHAMMAD DANANG TRI A.	50				3				4							
16	MUHAMMAD WAHYU RIZAL	60				3				4							
17	NOVANI NUR ISTIQOMAH	50				3				4							
18	PUJI SRI LESTARI	50				4				4							
19	PUNGKI SABRINA	60				3				3							
20	RANI RAHMAWATI PAMUNGKAS	40				3				4							
21	RANI WULANDARI	40				3				4							
22	RATRIANA ARDINI K.	60				4				4							
23	RESTI YULISTIA	50				3				4							
24	REZA AYUNING PUTRI	40				4				4							
25	RINDI JULIA KRISMAWATI	40				3				4							
26	RIZAL ANDRIANSYAH	60				4				4							
27	SEVA MELANIA	50				3				4							
28	SHAFIRA PANGESTI	60				4				4							
29	SHINTA ALQIRULWATI	60				3				4							
30	SITI ULFAH	20				4				4							
31	SUKMA NURIANA PUTRI																
32	SYINTA KARTIKA DEWI	70				3				4							
33	YUNINGSIH ESA NIRMALA	70				3				4							

Formulasi Nilai Raport :

P = Rata-rata nilai Pengetahuan  
K = rata-rata nilai Keterampilan  
S = modus dari nilai sikap

Floral Arrangement (27/1/2015)  
Basic Table set-up (30/1/2015)  
Elaborate Table set-up (13/2/2015)  
Restaurant Service

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

**Ludi Hantara, S.Pd**  
**NIP. 197002051994021001**

**Septiana Laili**  
**NIM.14511247011**





LEMBAR PRESENSI SISWA

Kelas : X JB 1 Komp. Keahlian : Jasa Boga

Prog. Keahlian : Tata Boga

Nama Wali Kelas :Jazimaul Fauziah, S.Pd

No	NIS	NAMA	Hari/Tanggal				Ket
			19/08/15	26/08/15	2/09/15	9/09/15	
1	8872	AHMAD ZAINUL MUTTAQIN	√	√	√	√	
2	8873	ALFINA INDRASWARI	√	√	√	√	
3	8874	ANDRIANNY AYU LESTARI	√	√	√	√	
4	8875	BERLIN ARWANTI	√	√	√	√	
5	8876	DINDA WIDYASARI	√	√	√	√	
6	8877	DINDHI DEWANTORO	√	√	√	√	
7	8878	ERINA OKTAVIA	√	√	√	√	
8	8879	ESTI RAHAYU	√	√	√	√	
9	8880	FAJAR AYU ANGGRAINI	√	√	s	√	
10	8881	FITRI PUSPITA SARI	√	√	√	√	
11	8882	HERWIN SETYANINGRUM	√	√	√	√	
12	8883	INA YULAICHA	√	s	√	√	
13	8884	INDAH PUJI RAHAYU	√	√	√	√	
14	8885	JIHAN AYU NUR QOMAH	√	√	s	√	
15	8886	MEI CANDRA LESTARI	√	√	√	√	
16	8887	MIA LARASWATI	√	√	√	√	
17	8888	MUHAMMAD FARHAN I.A	√	s	√	√	
18	8889	NIKHI MARBEYANI	√	√	√	√	
19	8890	NOFAN RAHMADHAN	√	√	√	√	
20	8891	NOVIANTO IMAN SANOSO	√	√	√	√	
21	8892	NURUL NOR ROHMAH	√	√	√	√	
22	8893	PUPUT MAHARANI	√	√	√	√	
23	8894	RAHAJENG NOVANDA A.	√	√	√	√	
24	8895	RIKE AMELIA PUTRI RAHARDI	√	√	√	√	
25	8896	SEPTIANA PANGASTUTI	√	√	√	√	
26	8897	TITI UMASARI	√	√	√	√	
27	8898	TRI ANJASWARI	√	√	s	√	
28	8899	ULYA LATIFAH	√	√	√	√	
29	8900	UMI MUNAWAROH	√	√	√	√	
30	8901	YAHYA HERA ALGITA	√	√	√	√	
31	8902	YOSEPH DEDO ANOM P.	√	√	√	√	
32	8903	ZAHROTUN NISA	√	√	√	√	

Keterangan:

Pertemuan 1: Perkenalan Ilmu Gizi

Pertemuan 4: Mineral

2: Karbohidrat

3: Lemak



LEMBAR PRESENSI SISWA

Kelas : X JB 2 Komp. Keahlian : Jasa Boga

Prog. Keahlian : Tata Boga

Nama Wali Kelas : Retno Winasih, S.Pd

No	NIS	NAMA	Hari/Tanggal				Ket
			15/08/15	22/08/15	29/08/15		
1	8904	Affin Syaifulloh	√	PERSAMI	√	√	
2	8905	Agus Muchammad Rizal P	√		√	√	
3	8906	Alsya Aini Nur'afifah	√		√	√	
4	8907	Amiratun Solikhah	√		√	√	
5	8908	Apreliya Dyah Ayu W	√		√	<b>i</b>	
6	8909	Bertha Hernawan Putri	√		√	√	
7	8910	Chalex Panggung Widodo	√		√	√	
8	8911	Danang Wahyu Kuncoro	<b>i</b>		√	√	
9	8912	Dany Hernawan	√		√	√	
10	8913	Erna Yulia Ningse	√		√	√	
11	8914	Estri Meiasuti	√		√	√	
12	8915	Ichsan Iwantara	√		√	√	
13	8916	Lia Oktama	√		√	√	
14	8917	Margarita Puspita Sari	√		√	<b>a</b>	
15	8918	Marsel Mustofa	√		√	√	
16	8919	Mei Nitasari	√		√	√	
17	8920	Mia Agustina	√		√	√	
18	8921	Nimas Nilundiananto	√		√	√	
19	8922	Novitasari	√		√	√	
20	8923	Nur Eni Lestari	√		√	√	
21	8924	Nuri Susilowati	√		√	√	
22	8925	Nurul Yuni Astuti	√		√	√	
23	8926	Rinda Evilia	√		√	√	
24	8927	Sharul Mubarak	√		<b>i</b>	√	
25	8928	Siti Fatimah	√		√	√	
26	8929	Sri Nor Lestari	√		√	√	
27	8930	Tiya Purnamasari	√		√	√	
28	8931	Tri Sulistyowati	√		√	√	
29	8932	Yoga Juni Pratama	√		√	√	
30	8933	Yogi Ragil Kusuma	√		√	√	
31	8934	Yunita Pramudi Utami	√		√	√	
32	8935	Yustina Levani Saputri	√		√	√	

Keterangan:

Pertemuan 1: Perkenalan Ilmu Gizi

2: Karbohidrat

3: Protein

