

LAPORAN INDIVIDU
KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY
DI SMK N 1 KALASAN
Randugunting, Tamanmartani, Kalasan



Disusun Oleh :

Dhias Sartika

11511241027

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA
JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2014

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, kami pembimbing kegiatan KKN-PPL UNY di SMK N 1 KALASAN, Jl. Randugunting, Tamanmartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : Dhias Sartika
NIM : 11511241027
Jurusan : Pendidikan Teknik Boga

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK N 1 Kalasan dari hari Selasa 1 Juli 2014 sampai hari Rabu tanggal 17 September 2014. Hasil kegiatan mencakup dalam naskah laporan ini.

Dosen Pembimbing Lapangan

Yogyakarta, 17 September 2014

Guru Pembimbing

Rizqie Auliana, M.Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

Sri Inyanti S.Pd
NIP. 19630506 198601 2 001

Mengetahui

Kepala Sekolah
SMK Negeri 1 Kalasan

Koordinator KKN-PPL
SMK Negeri 1 Kalasan

Drs. Mohammad Etendi, MM
NIP. 1920704 199003 1 006



Yusuf/Supriyanto, S.Pd
NIP : 19700905 199503 1 003

ABSTRAK
LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
SMK N 1 KALASAN

DHIAS SARTIKA
11511241027

Program PPL ini merupakan kegiatan terpadu sehingga pelaksanaannya saling terintegrasi dan saling mendukung satu dengan yang lainnya. Dalam kegiatan ini juga sangat membutuhkan dari berbagai pihak yang terkait. Tujuan yang ingin dicapai program tersebut adalah mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik atau tenaga kependidikan dan menerapkan ilmu yang didapat dari bangku perkuliahan maupun di luar perkuliahan, sehingga diharapkan apabila besok akan menjadi pengajar yang berkualitas dan sesuai kaedah pengajar yang santun dan arif.

Kegiatan PPL dilaksanakan di SMK N 1 Kalasan yang beralamatn di Randugunting, Tamanmartani, Kalasan, Sleman, DIY, dengan jumlah mahasiswa 23 orang. Kegiatan PPL di SMK N 1 Kalasan dilaksanakan selama dua bulan tujuh belas hari yaitu mulai 1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Adapun program program yang dilaksanakan berorientasi pada bidang akademik, baik yang sudah direncanakan maupun program yang tidak direncanakan dari awal.

Untuk program PPL individu yaitu meliputi kegiatan persiapan, kegiatan mengajar teori dan praktek Dasar Kompetensi Kejuruan kelas X,XI, XII Jasa boga yang dituntut untuk memiliki kompetensi personal maupun sosial. Pengalaman yang diperoleh tersebut sangat berguna bagi mahasiswa sebagai calon guru. (Hasil keseluruhan, *mastery learning*). Dalam melaksanakan kegiatan PPL, penyusun berusaha sebaik mungkin dalam menjalankan tugas dan berusaha menjalin kerjasama dengan semua pihak yang terkait demi kelancaran proses PPL tersebut.

Kalasan, 11 September 2014

Penyusun,

Dhias Sartika

NIM.11511241027

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Praktik Pengalaman Lapangan ini tanpa ada halangan yang berarti. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Muhamad Efendi, MM Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Kalasan.
2. Yusuf Supriyanto, S.Pd. Koordinator KKN-PLL SMK Negeri 1 Kalasan.
3. Sri Iryanti S.Pd Guru Pembimbing PPL SMK Negeri 1 Kalasan
4. Siti Uswatun Hasanah, S.Pd. Ketua Prodi Jasa Boga SMK Negeri 1 Kalasan
5. Rizqie Auliana, M.Kes. Dosen Pembimbing Lapangan Jurusan Pendidikan Teknik Boga
6. Drs. Damascus Heri Purnomo, M.Pd.Dosen Pembimbing Lapangan PPL UNY SMK Negeri 1 Kalasan.
7. Karyawan serta seluruh warga SMK Negeri 1 Kalasan
8. Teman teman PLL-KKN UNY yang turut serta dalam penyelesaian laporan ini.

Penulis berharap laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan laporan ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan adanya saran dan kritik yang membangun guna penyempurnaan laporan ini.

Yogyakarta, September 2014

Penulis,

Dhias Sartika

11511241027

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	I
Halaman Pengesahan	Ii
Abstrak	Iii
Kata Pengantar	Iv
Daftar Isi	V
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi	1
B. Rumusan Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)	5
BAB II PERSIAPAN, PELAKSAAN, ANALISIS HASIL DAN REFLEKSI HASIL KEGIATAN	8
A. Persiapan PPL	8
B. Pelaksanaan PPL	11
C. Analisis Hasil.....	15
D. Refleksi Kegiatan	16
BAB III PENUTUP	17
A. Kesimpulan	17
B. Saran.....	18
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisa Situasi

SMK merupakan sekolah kejuruan yang mempersiapkan sumber daya manusia yang siap kerja, walaupun tidak menutup kemungkinan untuk melanjutkan kejenjang yang lebih tinggi. Pada era globalisasi ini tamatan-tamatan SMK sangat dibutuhkan, untuk itu secara tidak langsung SMK Negeri 1 Kalasan harus dapat mempersiapkan lulusan yang berkualitas. SMK Negeri 1 Kalasan merupakan salah satu sekolah kejuruan yang senantiasa mengikuti perkembangan pendidikan, oleh karena itu pendidikan di SMK Negeri 1 Kalasan harus maju.

Bagian ini dibutuhkan karena untuk mendapatkan data tentang kondisi baik fisik maupun non fisik yang ada di SMK N 1 Kalasan sebelum melaksanakan kegiatan PPL memiliki tujuan, yaitu menggali potensi dan kendala yang ada secara objektif dan nyata sebagai bahan acuan untuk merumuskan program kegiatan. Untuk itu, kami melakukan observasi sebelum pelaksanaan PPL. Adapun hasil yang kami peroleh dari kegiatan observasi kami adalah sebagai berikut :

1. Kondisi Umum SMK N 1 Kalasan

Sekolah ini merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Kalasan yang digunakan sebagai lokasi PPL Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2014 adalah SMK N 1 Kalasan. SMK Negeri 1 Kalasan yang beralamat di Randugunting, Tamanmartani, Kalasan, Sleman, Yogyakarta.

2. Kondisi Fisik Sekolah

SMK Negeri 1 Kalasan yang terletak di dusun Randugunting, Tamanmartani, kecamatan kalasan, kabupaten Sleman, DIY. Dibangun di atas tanah kurang lebih 1,6 hektar, dengan batas-batas sebagai berikut :

1. Sebelah selatan : Dusun Randugunting.
2. Sebelah timur : SMA Negeri 1 Kalasan.
3. Sebelah utara : Kantor Purbakala Bogem.
4. Sebelah barat : Dusun Bugisan.

SMK Negeri 1 Kalasan memiliki sarana dan prasarana, di antaranya :

1. Ruang kepala sekolah
2. Ruang Majelis
3. Ruang sidang
4. Ruang tata usaha
5. Ruang kantor guru
6. Ruang staf guru
7. Ruang BP

8. Ruang teori sebanyak 33 ruangan.
9. Ruang daskri
10. Pendopo (ruang pameran)
11. Ruang koperasi
12. Ruang perpustakaan
13. Ruang UKS
14. Ruang OSIS
15. Ruang bengkel
16. Ruang serbaguna (aula)
17. Mushola/Masjid
18. Kantin
19. Toilet
20. Tempat parkir
21. Pos satpam
22. Lapangan upacara
23. Ruang gudang
24. Ruang ISO

Jurusan yang dimiliki oleh SMK Negeri 1 Kalasan terdiri dari tujuh (7) jurusan, yaitu :

1. Jurusan kria kayu
2. Jurusan kria tekstil
3. Jurusan kria logam
4. Jurusan kria keramik
5. Jurusan kria kulit
6. Jurusan akomodasi perhotelan
7. Jurusan jasa boga.

Struktur organisasi SMK Negeri 1 Kalasan dibentuk untuk memudahkan jalannya kegiatan belajar mengajar. Struktur organisasi tersebut dibuat sesuai dengan kebutuhan sekolah. Jumlah guru dan karyawan yang bekerja di sekolah ini sebanyak 103 orang yaitu 81 guru tetap, 20 guru tidak tetap, 2 guru bantu, 20 karyawan tetap, serta 8 karyawan tidak tetap. Sedangkan jumlah murid yang dididik adalah sebanyak 966 siswa, yaitu 341 siswa kelas 1, 313 siswa kelas 2, dan 212 siswa kelas 3. Adapun struktur organisasi SMK Negeri 1 Kalasan adalah sebagai berikut :

1. Kepala sekolah

Kepala sekolah bertanggung jawab sepenuhnya dalam kelancaran kegiatan belajar mengajar (PBM) dan kegiatan sekolah lainnya.

2. Wakil kepala sekolah

Wakil kepala sekolah bertugas membantu tugas-tugas kepala sekolah yang membidangi beberapa bidang yaitu :

- a. Wakil kepala sekolah bidang kurikulum
- b. Wakil kepala sekolah bidang kesiswaan
- c. Wakil kepala sekolah bidang sarana prasarana
- d. Wakil kepala sekolah bidang humas
- e. Wakil kepala sekolah bidang tenaga kerja

3. Pengelola perpustakaan

Pengelola perpustakaan bertanggung jawab atas kelancaran administrasi perpustakaan.

4. Petugas bimbingan dan konseling

Petugas BP ini bertugas memberikan layanan kepada siswa yang membutuhkan pelayanan sikap dan perilaku.

5. Guru

Seorang guru harus bisa mengelola proses kegiatan belajar mengajar (PBM), sehingga pelaksanaan PBM dapat berjalan dengan lancar.

6. Kepala urusan tata usaha

Kepala urusan tata usaha ini bertugas melaksanakan urusan ketatausahaan sekolah dan mengurus segala administrasi sekolah.

7. Kurikulum

Kurikulum adalah sejumlah pelajaran yang harus ditempuh dalam suatu jenjang pendidikan, sedangkan administrasi kurikulum adalah suatu proses kegiatan yang direncanakan dan diusahakan secara sengaja dalam membina suatu situasi belajar mengajar (*Broad Based Curriculum*) yang artinya kurikulum yang disajikan dengan member kemampuan-kemampuan dasar sehingga dapat memperkokoh dan menjadi basis kemampuan lanjutan.

8. Administrasi/ Kepegawaian.

Administrasi/ Kepegawaian adalah segenap penataan yang bersangkutan dengan masalah untuk memperoleh dan mempergunakan tenaga di sekolah dengan seefisien mungkin demi tercapainya visi dan misi pendidikan yang diinginkan.

3. Potensi Siswa, Guru dan Karyawan

Siswa di sekolah ini sebagian besar mempunyai minat pada bidang kerajinan dan pariwisata. Berhubungan dengan minat dan bakat siswa di atas, terbukti dari minat dan bakat tersebut siswa banyak menghasilkan prestasi, terutama prestasi dalam bidang Kerajinan.

Tenaga pendidik di SMK Negeri 1 Kalasan telah memiliki rasa profesionalisme sebagai seorang guru. Hal ini tampak pada kinerja para guru di sekolah tersebut. Sebagian besar guru telah menempuh strata 1 sarjana pendidikan. Dan para guru mengajar sesuai dengan bidang yang ditempuh pada saat memperoleh gelar sarjana. Guru yang mengajar di SMK Negeri 1 Kalasan berjumlah 103 orang guru. Kerjasama diantara guru, karyawan sebagai tim yang solid membuat sekolah SMK Negeri 1 Kalasan semakin berkualitas setiap tahunnya. Sementara itu, jumlah karyawan di SMK Negeri 1 Kalasan berjumlah 28 orang.

a. Kegiatan Kesiswaan

Kegiatan kesiswaan yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kalasan adalah OSIS, kepramukaan, band, paduan suara, karawitan, Pecinta alam, mading, sepak bola, karate, bola basket, Komputer. Semua kegiatan itu dimaksudkan agar siswa mampu meningkatkan potensi dan bakat intelektualitasnya.

b. Kondisi kedisiplinan

Hasil observasi diperoleh data kondisi kedisiplinan di SMK Negeri 1 Kalasan adalah masuk sekolah jam efektif dimulai pukul 07.00 WIB. Pengawasan guru terhadap kedisiplinan siswa sudah baik. Namun demikian rasa kesiapan dari siswa sendiri masih perlu ditingkatkan karena ada sebagian kecil siswa yang masih terlambat masuk sekolah dan tidak rapi dalam berpenampilan sebagai siswa yang tertib.

Sekolah mempunyai 3 seragam khusus bagi siswa.

- Senin,selasa : Putih-abu-abu

- Rabu, Kamis : Hitam Putih
- Jumat : Batik.
- Sabtu : Pramuka

Jika dilihat dari segi kedisiplinan dalam berseragam, 95% siswa disiplin dan rapi dalam berpakaian seragam.

B. Perumusan Program & Rancangan Kegiatan PPL

1. Rumusan Program PPL

Program PPL mahasiswa jurusan Pendidikan Teknik Boga dilaksanakan mulai tanggal 1 Juli sampai dengan 17 September 2014. Program PPL ini merupakan bagian dari mata kuliah sebesar 3 SKS yang harus ditempuh oleh mahasiswa kependidikan. Materi yang ada yaitu program mengajar teori di kelas dengan dikontrol oleh guru pembimbing. Program PPL ini terdiri dari program mengajar dan diluar mengajar.

Adapun rincian program PPL sebagai berikut:

1) Tahap persiapan dikampus

- a) Mengambil dan menempuh mata kuliah *micro teaching* dengan nilai minimal “B” dan telah menempuh 100 sks.
- b) Pembekalan PPL sebelum terjun ke sekolah dilaksanakan di UNY.

2) Observasi Sekolah

Observasi sekolah dilaksanakan sebelum mahasiswa terjun ke sekolah yang telah ditunjuk oleh PPLMP untuk melaksanakan PPL. Observasi ini dilaksanakan pada tanggal 5-8 Maret 2014. Observasi ini dilaksanakan mahasiswa untuk memperoleh gambaran tentang pelaksanaan proses belajar mengajar di kelas, sekaligus memberikan gambaran mengenai sekolah menyangkut berbagai fasilitas yang dimilikinya untuk kelancaran penyusunan proposal kegiatan. Adapun objek yang menjadi sasaran observasi antara lain:

- a) Observasi perangkat PBM yang meliputi Satuan Pelajaran dan Pembelajaran (RPP).
- b) Observasi proses pembelajaran yang meliputi membuka pembelajaran, penyajian materi, metode pembelajaran, penggunaan bahasa, penggunaan waktu, gerak, cara memotivasi siswa, teknik bertanya, teknik penguasaan kelas, penggunaan media, bentuk dan cara evaluasi dan menutup pelajaran.

3) Praktek Mangajar

Praktek mengajar dilaksanakan oleh mahasiswa secara terbimbing dan mandiri. Kegiatan ini, merupakan kegiatan inti dari seluruh rangkaian kegiatan PPL. Tujuan kegiatan ini agar mahasiswa memiliki keterampilan

mengajar yang meliputi persiapan mengajar yaitu persiapan tertulis dan tidak tertulis, juga keterampilan melaksanakan proses pembelajaran di kelas yang mencakup membuka pelajaran, memberikan apersepsi, menyajikan materi, keterampilan bertanya, memotivasi siswa pada saat mengajar, menutup pelajaran. Praktikan juga diharapkan dapat memberikan, mengoreksi, menilai dan mengevaluasi.

Sebelum mahasiswa PPL praktik mengajar, guru pembimbing memberi bimbingan dengan ketat. Mahasiswa membuat persiapan praktik mengajar misalnya pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

Praktek persekolah selain praktek mengajar, kegiatan PPL lainnya adalah praktek persekolahan yang meliputi administrasi persekolahan.

4) Mengikuti kegiatan sekolah

Selain mengikuti kegiatan di atas, praktikan juga mengikuti kegiatan rancangan sekolah seperti upacara bendera hari besar dan hari senin, MOS, pembinaan baca Al-Quran dan pesantren kilat .

5) Penyusunan Laporan

Setelah selesai melaksanakan praktek mengajar, mahasiswa diwajibkan menyusun laporan, yang merupakan tugas akhir PPL.

6) Penarikan Mahasiswa KKN-PPL

Setelah seluruh kegiatan PPL selesai dan laporan telah disusun, maka mahasiswa ditarik dari sekolah tempat melakukan PPL yang menandai berakhirnya seluruh kegiatan PPL

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, HASIL, ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN

Dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sangat diperlukan persiapan yang sangat matang, diantaranya adalah:

1. Pendaftaran

Sebelum melaksanakan program kuliah KKN-PPL maka persiapan pertama yang harus dilakukan adalah pendaftaran. Setiap mahasiswa wajib mendaftarkan diri sesuai peraturan Universitas dan Fakultas masing-masing.

2. Pemilihan Lokasi

Setelah melakukan pendaftaran, mahasiswa yang menempuh mata kuliah KKN-PPL, berhak memilih tempat praktik sesuai dengan jurusan dan program studi mahasiswa.

3. Observasi

Observasi lapangan, merupakan persiapan yang paling penting sebelum melaksanakan program PPL. Pelaksanaan observasi mampu membantu mahasiswa dalam mendeskripsikan langkah yang harus diambil dalam mengajar di sekolah yang mereka pilih. Dengan terlaksananya persiapan observasi, maka mahasiswa akan mengetahui kondisi sekolah, cara mengajar guru, dan metode pembelajaran yang digunakan.

4. Pengajaran Mikro

Pengajaran Mikro atau *micro teaching* ini dilaksanakan dengan membentuk kelompok mikro yang sudah ditentukan oleh pihak jurusan di setiap masing-masing, biasanya setiap kelompok *micro teaching* terdiri dari 9 sampai 12 orang. *Micro teaching* merupakan salah satu mata kuliah wajib tempuh untuk mahasiswa yang akan menjalankan mata kuliah KKN-PPL khususnya program studi pendidikan.

Pemberian mata kuliah ini bertujuan agar mahasiswa mendapatkan gambaran dalam bagaimana cara mengajar yang benar dengan melakukan persiapan yang ada. Mata pelajaran yang dipelajari di mata kuliah *micro teaching* adalah mata pelajaran keahlian jasa boga yang telah tersusun dalam kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Pelajaran yang dipelajari saat *micro teaching* adalah Mempelajari Silabus dimana mencakup pelajaran beberapa hal, diantaranya adalah:

a. Standar Kompetensi

Kemampuan standar yang harus dimiliki oleh siswa sebagai hasil dari mempelajari materi-materi yang diajarkan.

- b. Tujuan Pembelajaran
Tujuan pembelajaran berfungsi untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran apakah sudah sesuai dengan apa yang telah dimuskan.
 - c. Sub Kompetensi
Sub Kompetensi yaitu kemampuan minimal yang harus di capai oleh siswa dalam mempelajari mata pelajaran.
 - d. Indikator
Indikator digunakan untuk mengetahui ketercapaian hasil pembelajaran.
 - e. Materi Pokok Pembelajaran
Materi pokok pembelajaran ini mengikuti sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Materi merupakan uraian singkat tentang bahan yang akan diajarkan dari sumber buku acuan, dan buku-buku yang berkitan dengan pelajaran yang bersangkutan.
 - f. Kegiatan Pembelajaran
Kegiatan pembelajaran yaitu keseluruhan judul sub bab pokok materi yang akan diajarkan.
 - g. Nilai Karakter
Dalam penyampaian materi disetiap indikator memuat nilai-nilai pendidikan karakter yang dapat diterapkan siswa.
 - h. Penilaian
Penilaian berisi tentang guru memberikan nilai, baik itu tertulis, lisan atau praktik.
 - i. Alokasi Waktu
Alokasi waktu adalah waktu yang digunakan dalam proses belajar mengajar.
 - j. Sumber belajar
Sumber belajar adalah sumber yang digunakan dalam mencari materi yang akan diajarkan.
5. Pembekalan
- Pembekalan diwajibkan untuk semua mahasiswa yang akan melaksanakan KKN-PPL. Pembekalan dilakukan seminggu sebelum penerjunan mahasiswa ke lokasi KKN-PPL. Materi yang disampaikan mengenai program kerja selama KKN-PPL, penyusunan Laporan KKN-PPL, dan beberapa solusi apabila mahasiswa ditempa KKN-PPL mendapatkan masalah, serta sanksi yang akan diberikan apabila melakukan kesalahan.
6. Penerjunan Mahasiswa PPL di SMK N 1 Kalasan

Penerjuanan mahasiswa PPL di SMK N 1 Kalasan dilakukan pada tanggal 25 Juni 2014. Penerjuanan ini dihadiri oleh: Dosen Pembimbing Lapangan KKN-PPL UNY 2014, Kepala Sekolah SMK N 1 Kalasan, serta 23 orang Mahasiswa KKN-PPL UNY 2014.

B. PELAKSANAAN PPL (PRAKTEK TERBIMBING DAN MANDIRI)

a. Kegiatan Praktik mengajar

Dalam praktik mengajar di kelas setiap praktikan dibimbing oleh seorang guru. Materi yang disampaikan praktikan di kelas disesuaikan dengan apa yang diajarkan oleh guru pembimbing. Sebelum mengajar, mahasiswa PPL dianjurkan untuk membuat satuan pembelajaran (SP), rencana pelaksanaan pembelajaran, membuat media pembelajaran yang dapat menunjang pembelajaran di kelas. Selain itu mahasiswa juga harus menyiapkan diri dengan materi pelajaran agar proses belajar mengajar berjalan dengan lancar. Praktik mengajar di kelas tersebut terdiri dari dua macam yaitu terbimbing dan mandiri.

- 1) Praktik kegiatan belajar mengajar ke 1
Kelas : X Jasa Boga A
Hari /Tanggal : Senin, 11 Agustus 2014
Materi : Zat Pembangun
- 2) Praktik kegiatan belajar mengajar ke 2
Kelas : X Jasa Boga A
Hari/tanggal : Senin, 11 Agustus 2014
Materi : Zat Energy
- 3) Praktik kegiatan belajar mengajar ke 3
Kelas : X Jasa Boga A
Hari/tanggal : Senin, 18 Agustus 2014
Materi : Zat Mineral
- 4) Praktik kegiatan belajar mengajar ke 4
Kelas : X Jasa Boga B
Hari/tanggal : Sabtu, 23 Agustus 2014
Materi : Zat Vitamin
- 5) Praktik kegiatan belajar mengajar ke 5
Kelas : X Jasa Boga A
Hari/tanggal : Senin, 25 Agustus 2014
Materi : Zat Vitamin
- 6) Praktik kegiatan belajar mengajar ke 6
Kelas : X Jasa Boga B
Hari/tanggal : Sabtu, 30 Agustus 2014
Materi : Menu Seimbang
- 7) Praktik kegiatan belajar mengajar ke 7
Kelas : X Jasa Boga A
Hari/tanggal : Senin, 1 September 2014
Materi : Menu Seimbang

- 8) Praktik kegiatan belajar mengajar ke 8
Kelas : X Jasa Boga B
Hari/tanggal : Sabtu, 6 September 2014
Materi : Praktek Menu Seimbang
- 9) Praktik kegiatan belajar mengajar ke 9
Kelas : X Jasa Boga A
Hari/tanggal : Senin, 8 September 2014
Materi : Praktek Menu Seimbang

b. Praktik mengajar secara terbimbing.

Dalam kegiatan ini mahasiswa praktikan belum mengajar secara penuh, baik dalam penyampaian materi, penggunaan metode maupun pengelolaan kelas tetapi masih dalam pengawasan guru pembimbing. Praktik mengajar terbimbing bertujuan agar mahasiswa praktikan dapat menguasai materi pelajaran secara baik dan menyeluruh baik dalam metode pengajaran maupun PBM lainnya. Di samping itu juga praktikan perlu mempersiapkan diri dari segi fisik maupun mental dalam beradaptasi dengan siswa. Dengan demikian mahasiswa praktikan dapat mengetahui kondisi kelas yang meliputi perhatian dan minat siswa, sehingga mahasiswa praktikan mempunyai persiapan yang matang dan menyeluruh untuk praktik mengajar.

c. Praktik mengajar mandiri.

Setelah mahasiswa mengajar secara terbimbing maka guru pembimbing memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengajar secara mandiri. Dalam kegiatan ini mahasiswa bertanggung jawab sepenuhnya terhadap jalannya PBM di kelas, tetapi guru pembimbing tetap memonitoring jalannya PBM di kelas dengan tujuan agar guru pembimbing mengetahui apabila mahasiswa praktikan masih ada kekurangan dalam kegiatan mengajarnya.

Kegiatan proses belajar mengajar di kelas meliputi:

- 1) Membuka pelajaran:
 - a) Membuka pelajaran dengan salam
 - b) Berdo'a
 - c) Presensi
 - d) Apersepsi
 - e) Tujuan
- 2) Inti

Proses Pembelajaran Teori

- a) Menyampaikan Materi Pelajaran

Agar menyampaikan materi dapat berjalan lancar maka guru harus menciptakan suasana kondusif yaitu suasana yang tidak terlalu tegang tetapi juga tidak terlalu santai. Metode yang digunakan dalam penyampaian materi adalah dengan ceramah dan tanya jawab.

b) Metode pembelajaran

c) Penggunaan Bahasa

Bahasa selama praktik mengajar adalah bahasa Jawa dan bahasa Indonesia.

d) Penggunaan Waktu

Waktu dialokasikan untuk membuka pelajaran, menyampaikan materi, tanya jawab, serta menutup pelajaran.

e) Gerak

Selama didalam kelas praktikan berusaha untuk tidak selalu di depan kelas.

Tetapi, berjalan ke arah siswa dan memeriksa pekerjaan mereka untuk mengetahui secara langsung apakah mereka sudah paham tentang materi yang sudah disampaikan.

f) Cara Memotivasi Siswa

Cara memotivasi siswa dalam penyampaian materi dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan *reward* serta memberi kesempatan kepada siswa untuk berpendapat.

g) Teknik Bertanya

Teknik bertanya yang digunakan adalah dengan memberi pertanyaan terlebih dahulu kemudian memberi kesempatan siswa untuk menjawab pertanyaan tersebut. Tetapi, jika belum ada yang menjawab maka praktikan menunjuk salah satu siswa untuk menjawab.

h) Teknik Penguasaan Kelas

Teknik penguasaan kelas yang dilakukan oleh praktikan adalah dengan berjalan berkeliling kelas. Dengan demikian diharapkan praktikan bisa memantau apakah siswa itu memperhatikan dan bisa memahami apa yang sedang dipelajari.

i) Bentuk dan Cara Evaluasi

Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan setelah selesai menyampaikan materi secara keseluruhan berupa ujian.

j) Menutup Pelajaran

Sebelum pelajaran berakhir yang dilakukan seorang guru adalah :

- Menyimpulkan materi yang di ajarkan

- Pemberian tugas
- Memberikan pesan dan saran
- Berdo'a dan mengakhiri pelajaran

Begitu pula saat mengajar kelas praktek, praktikan harus melakukan:

a) Membuka pelajaran

- Salam pembuka
- Berdo'a
- Presensi
- Apersepsi.
- Tujuan

b) Pokok pelajaran

- Praktikan atau guru mendemonstrasikan sekilas mengenai praktek yang akan dilakukan.
- Siswa mempraktekkan sendiri menu yang akan dibuat.
- Guru atau praktikan memantau dan membimbing siswa jika menemukan kesulitan.

c) Menutup pelajaran

Sebelum pelajaran berakhir yang dilakukan seorang guru adalah :

- Memberikan nilai untuk hasil praktik siswa.
- Guru atau praktikan memastikan bahwa peralatan dan kondisi bengkel/dapur dalam keadaan bersih.
- Guru atau praktikan melakukan evaluasi atas hasil praktik.
- Berdo'a dan menutup pelajaran.

Umpan balik dari pembimbing

Setelah PBM berlangsung, guru mengevaluasi sebagai umpan balik terhadap mahasiswa praktikan dengan memberikan arahan, bimbingan mengenai kekurangan-kekurangan dari praktikan selama PBM. Hal ini bertujuan sebagai bahan perbaikan untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran selanjutnya. Umpan balik yang diberikan kepada mahasiswa praktikan ada dua tahap yaitu :

- Sebelum praktik mengajar

Pada tahap ini guru pembimbing memberikan arahan dalam menyusun persiapan KBM dan persiapan sikap, tingkah laku serta persiapan mental untuk mengajar.

- Sesudah praktikan mengajar

Pada tahap ini guru pembimbing memberikan evaluasi, arahan, dan saran-saran terhadap mahasiswa praktikan setelah PBM selesai sehingga mahasiswa dapat lebih baik dalam pertemuan berikutnya

Evaluasi Belajar Mengajar

Hasil proses pembelajaran dapat diukur dengan evaluasi sehingga dapat diketahui sejauh mana tujuan pembelajaran yang telah diprogramkan dapat tercapai. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar siswa yang diukur dengan nilai-nilai yang mereka peroleh. Evaluasi yang dilakukan selama praktik mengajar yaitu evaluasi belajar mengajar.

C. Analisis Hasil

1. Analisis Hasil Pelaksanaan

Selama pelaksanaan PPL, mahasiswa memperoleh banyak hal tentang bagaimana cara menjadi seorang guru yang profesional, beradaptasi dengan lingkungan sekolah baik guru, karyawan, siswa maupun dengan sekolah, dan bagaimana cara pelaksanaan kegiatan persekolahan lainnya disamping mengajar. Adapun secara terperinci hasil PPL adalah sebagai berikut:

Praktek mengajar di kelas telah selesai dilaksanakan oleh mahasiswa sesuai dengan jadwal yang direncanakan. Dari pelaksanaan praktek mengajar tersebut, mahasiswa memperoleh pengalaman mengajar yang akan membentuk keterampilan dan keprofesionalan seorang calon guru. Selain itu, pengenalan kondisi siswa bertujuan agar calon guru siap terjun ke sekolah pada masa yang akan datang.

Berdasarkan hasil praktek mengajar di kelas dapat disampaikan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Konsultasi secara berkesinambungan dengan guru pembimbing sangat diperlukan demi lancarnya pelaksanaan mengajar. Hal-hal yang dapat dikonsultasikan dengan guru pembimbing, baik RPP, materi, metode maupun media pembelajaran yang paling sesuai dan efektif dilakukan dalam pembelajaran kelas.
- b. Metode yang disampaikan kepada peserta diklat harus bervariasi sesuai dengan tingkat pemahaman dan daya konsentrasi.
- c. Praktikan dapat mengelola kelas dan membuat suasana yang kondusif dalam belajar.
- d. Praktikan dapat mengembalikan situasi menjadi kondusif lagi bila ada peserta didik yang menimbulkan masalah (ramai, mengganggu teman,dll).
- e. Memberikan evaluasi dapat menjadi umpan balik dari peserta didik untuk mengetahui seberapa banyak materi yang telah disampaikan dapat diserap oleh peserta didik.

D. Refleksi Hasil Kegiatan

Sebelum mengajar praktikan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dikonsultasikan kepada guru pembimbing terlebih

dahulu. Dalam melaksanakannya ada faktor pendukung dan faktor penghambat kelancaran proses KBM yaitu:

a. Faktor Pendukung

Pelaksanaan praktik mengajar baik mengajar terbimbing maupun mandiri ada beberapa faktor pendukung yang dapat memperlancar proses belajar antara lain faktor pendukung yang berasal dari guru pembimbing, siswa dan sekolah. Guru pembimbing memberikan keleluasaan praktik untuk memberikan ide dan gagasan dalam hak praktik mengajar, mengelola kelas bahkan evaluasi kemudian guru pembimbing memberikan saran dan kritik serta perbaikan dalam praktik mengajar.

Faktor pendukung yang berasal dari siswa adalah kemauan dan kesungguhan siswa dalam mengikuti pelajaran. Faktor pendukung dari sekolah adalah sarana dan prasarana perpustakaan yang dapat digunakan siswa untuk melengkapi referensi khususnya buku Bahasa Indonesia.

b. Faktor Penghambat

Selama praktikan melakukan proses belajar mengajar tidak banyak mengalami hambatan karena semua pihak yang terlibat dalam proses belajar mengajar di kelas sangat mendukung dan berperan serta dalam keberhasilan praktikan dalam mengajar di kelas. Hanya masalah kemampuan dasar siswa untuk menyerap materi masih sangat rendah. Oleh karena itu materi yang diberikan harus sesuai dengan kemampuan dan lingkungan siswa.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMKN 1 Kalasan yang meliputi praktik pengajaran dan praktik persekolahan, berdasarkan pengalaman baik secara langsung maupun tidak langsung maka praktikan dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. PPL merupakan kegiatan terpadu antara teori dan praktik serta pengembangan lebih lanjut dari mata kuliah yang bermanfaat bagi praktikan sesuai dengan bidang studi yang diambil. Dengan adanya PPL membantu praktikan dalam mengenal situasi dan kondisi lingkungan pendidikan yang akan dihadapi dimasa yang akan datang.
2. Kegiatan PPL merupakan –tempat untuk memberikan bekal bagi mahasiswa (calon pendidik) tentang bagaimana menjadi pendidik yang berdedikasi dan loyal.
3. Kemampuan menyampaikan ilmu dari pendidik kepada peserta didik merupakan inti dari proses pembelajaran dimana pendidikan menggunakan nilai-nilai moral.
4. Persiapan merupakan hal yang sangat penting. Pendidik harus memiliki kesiapan mengajar baik materi, mental, kepribadian, maupun penampilan selain modal ilmu yang telah dikuasai dengan baik sebagai syarat utama.
5. Penguasaan materi dan manajemen kelas merupakan hal yang sangat penting dalam rangka proses pembelajaran.
6. Pendidik harus terus memiliki tekad belajar dan menggali pengalaman dari berbagai pihak pada proses pembelajaran.
7. Praktikan dapat berinteraksi dan beradaptasi dengan seluruh keluarga besar SMK N 1 Kalasan yang akan berguna bagi praktikan dikemudian hari untuk memasuki dunia kerja yang sesungguhnya.

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah
 - a. Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah sudah cukup lengkap dan hendaknya dimanfaatkan lebih baik lagi serta perawatan yang baik.
 - b. Disiplin dikalangan warga SMK N 1 Kalasan harus ditingkatkan agar pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang direncanakan.
2. Bagi Pihak LPPMP UNY

- a. Untuk pihak LPPMP, dalam melaksanakan pembekalan dan *micro teaching* hendaknya dipersiapkan lebih matang, baik dari segi tempat, jumlah mahasiswa maupun waktunya.
 - b. Perlu adanya koordinasi yang lebih baik lagi dalam penanganan kegiatan PPL
3. Bagi Pihak Mahasiswa
- Menjaga nama baik almamater dan kekompakkan antar anggota tim PPL.

LAMPIRAN

MATRIK PPL

NO	PROGRAM/ KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU											JUMLAH JAM			
		JULI				AGUSTUS				SEPTEMBER						
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI				
1	Pengembalian Formulir Pendaftaran Peserta Didik Baru	28														28
2	Membantu OSIS dihari pertama MOS			7												7
3	Memberi materi pendidikan karakter untuk siswa kelas XI dan XII			10												10
4	Mengajar “Ilmu Gizi” kelas X Jasa Boga															0
	a. Persiapan															0
	1. Konsultasi dengan guru pembimbing						1	1	1	1	1	1				6
	2. Pembagian mata pelajaran yang akan diampu oleh praktikan dan pengarahan mengajar						1									1
	3. Pembagian jadwal mengajar						1									1
	4. Membuat RPP Ilmu Gizi						4	4	4	4	4					20
	5. Menyiapkan Materi Ilmu Gizi yang akan disampaikan						4	4	4	4	4					20
	6. Menyiapkan media pembelajaran untuk mata pelajaran Ilmu Gizi							2	2	2	2					8
	7. Konsultasi RPP mata pelajaran Ilmu Gizi dengan guru Pembimbing							1	1	1	1					4
	8. Perbaiki RPP dan Materi							2	2	2	2					8
	b. Pelaksanaan															0
	1. Melaksanakan PBM Ilmu Gizi							4	8	6	8	5				31
	2. Konsultasi dengan Guru Pembimbing							1	1	1	1					4
c. Evaluasi															0	
1. Konsultasi dengan guru pembimbing							1	1	1	1					4	
7	Membuat Rubrik Penilaian							4								4
8	Membuat soal dan kunci jawaban							4	4	4						12
9	Menilai tugas-tugas siswa								3	3	3					9
10	Merakap nilai siswa										2	6				8
11	Piket ruang guru selatan dan utara							9	9	9	9	9				45
12	Inventaris alat-alat dapur						5									5
13	Menyusun Laporan PPL								8	8	8	8				32
Jumlah		28	0	17	0	0	16	37	48	46	46	29			267	

Mengetahui,

Dosen Pembimbing
Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Rizqie Auliana, M. Kes
NIP. 19670805 199303 2
001

Sri Iryanti, S.Pd.
NIP.

Dhias Sartika
NIM. 11511241027

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
ILMU GIZI
ZAT PEMBANGUN

Oleh:

Dhias Sartika

11511241027

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK Kelompok Pariwisata
Kelas/Semester	: X/1
Mata Pelajaran	: Ilmu Gizi
Materi Pokok	: Zat Gizi Sumber Pembangun
Waktu	: 2 × 45 menit

A. Kompetensi Inti :

1. Menghayati dan bersyukur ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
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

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengalaman 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, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan oleh tubuh
- 4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data

C. Tujuan Pembelajaran

- 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan oleh tubuh
 - a. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber zat pembangun
 - b. Mengidentifikasi jenis zat gizi pembangun
 - c. Menyebutkan fungsi zat pembangun dalam tubuh
 - d. Mengelompokkan bahan makanan sumber zat tenaga
 - e. Menyebutkan efek kekurangan zat gizi sumber tenaga
 - f. Mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga

D. Materi Pembelajaran

1. Protein :
 - a. Pengertian protein
 - b. Fungsi protein
 - c. Sumber protein
 - d. Kebutuhan protein
 - e. Kekurangan dan kelebihan protein

E. Model/Metode Pembelajaran

1. Metode : *Discovery learning, Lectures, Question*

F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media : Handout Materi zat pembangun
2. Alat/bahan : LCD, Laptop
3. Sumber :
 - a. Buku Paket Ilmu Gizi, Sunita Almatsier
 - b. Intenet

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	1. Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama. 2. Peserta didik dipresensi oleh guru. 3. Peserta didik diberikan apresepasi tentang sumber zat gizi sumber pembangun dalam kehidupan sehari-hari.	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati gambar yang ditayangkan tentang makanan sumber zat pembangun • Peserta didik mengamati kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyusun pertanyaan berdasarkan pengamatan <p>Mengasosiasi (menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dengan menanya, menalar peserta didik menemukan penjelasan tentang zat gizi sumberpembangun dan sumber tenaga dengan bimbingan guru <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membuat kesimpulan tentang hasil pengamatan terhadap materi sumber zat pembangun. • Peserta didik menanyakan tentang zat gizi sumber pembangun kepada guru. <p>Mengumpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengerjakan tugas merumuskan permasalahan kekurangan dan kelebihan zat gizi pembangun. 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian menyimpulkan dan merangkum secara singkat tentang materi zat gizi sumber pembangun • Peserta didik dimotivasi untuk mengembangkan pemahaman tentang zat gizi sumber pembangun yang diperlukan tubuh dalam kehidupan sehari-hari. 	10 menit

H. Penilaian Hasil Belajar

1. Teknik penilaian : Pengamatan, tes tertulis
2. Instrumen :

No	Aspek yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1.	Sikap a. Terlibat aktif dalam pembelajaran imu gizi b. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif	Pengamatan (observasi)	Selama pembelajaran
2.	Pengetahuan Dapat memahami zat gizi sumber tenaga	Tes tertulis	Penyelesaian tugas individu
3.	Ketrampilan Terampil mengasosiasikan materi zat gizi sumber tenaga ke dalam kehidupan sehari-hari	Pengamatan	Penyelesaian tugas individu

PENUGASAN

1. Jelaskan tentang penyakit yang diderita anak pada gambar dibawah ini, dan bagaimana cara pencegahannya!



2. Jelaskan tentang penyakit yang diderita anak pada gambar dibawah ini, dan bagaimana cara pencegahannya!



3. Sebutkan macam macam sumber karbohidrat minimal 10!

Yogyakarta , 2014

Mengetahui
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Sri Iriyanti, S. Pd.

DhiaS Sartika

Materi Pembelajaran

1. Protein

a. Pengertian protein

Berasal dari bahasa Yunani *proteos*, yang berarti utama yang didahulukan. Zat terpenting dalam setiap organisme. Dalam tubuh perlima bagian tubuh adalah protein.

b. Fungsi protein:

- Membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh.
- Pembentukan ikatan esensial tubuh
- Mengatur keseimbangan air
- Memelihara netralitas tubuh
- Pembentukan antibodi
- Mengangkut zat-zat gizi
- Sumber energy

c. Sumber protein

- Hewani : telur, susu, daging, unggas, ikan, kerang
- Nabati : kacang-kacangan

d. Kebutuhan protein

- 0-11 bulan membutuhkan 10-16 g/hari
- 1-3 tahun membutuhkan 25 g/hari
- 4-6 tahun membutuhkan 39 g/hari
- 7-9 tahun membutuhkan 45 g/hari
- 10-18 tahun membutuhkan 50-60 g/hari
- Dewasa membutuhkan 50-60 g/hari

e. Kekurangan dan kelebihan protein

- Kekurangan protein : sering ditemukan pada masyarakat sosial ekonomi rendah, kekurangan protein murni menyebabkan kwashiorkor dan marasmus
 - ✓ Kwashiorkor : terjadi pada usia balita, biasanya karena anak terlambat menyapih sehingga menyebabkan komposisi gizi makanan tidak seimbang terutama dalam pemberian protein. Gejalanya adalah pertumbuhan terlambat, otot-otot melemah, edema, muka seperti bulan dan gangguan psikomotor. Anak tidak nafsu makan, tidak gembira, dan suka merengek. Kulit mengalami depigmentasi, kering, bersisik, pecah-pecah dan rambut mudah rontok.
 - ✓ Marasmus: terjadi pada anak usia 12 bulan pertama, karena terlambat diberi makanan tambahan. Penyakit ini bisa terjadi karena penyapihan yang mendadak serta formula pengganti ASI yang terlalu encer dan tidak higienis. Gejalanya adalah pertumbuhan terlambat, lemak di bawah kulit berkurang serta otot-otot melemah.
- Kelebihan protein: hal ini menyebabkan obesitas (kegemukan). Makanan yang tinggi protein biasanya juga tinggi lemak.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
ILMU GIZI
ZAT TENAGA

Oleh:
Dhias Sartika
11511241027

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK Kelompok Pariwisata
Kelas/Semester	: X/1
Mata Pelajaran	: Ilmu Gizi
Materi Pokok	: Zat Gizi Sumber Tenaga
Waktu	: 2 × 45 menit

I. Kompetensi Inti :

5. Menghayati dan bersyukur ajaran agama yang dianutnya.
6. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami dan menerapkan pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
8. 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.

J. Kompetensi Dasar

- 4.2 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengalaman menurut agama yang dianutnya
- 5.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 5.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.
- 5.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 6.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energy/tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh
- 7.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data

K. Tujuan Pembelajaran

- 6.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energy/tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh:
 - a. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber tenaga
 - b. Mengidentifikasi jenis zat gizi sumber tenaga
 - c. Menyebutkan fungsi zat gizi sumber tenaga bagi tubuh
 - d. Mengelompokkan bahan makanan sumber zat tenaga
 - e. Menyebutkan efek kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga
 - f. Mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga

L. Materi Pembelajaran

1. Karbohidrat :
 - a. Pengertian karbohidrat
 - b. Fungsi karbohidrat
 - c. Sumber karbohidrat
 - d. Kebutuhan karbohidrat
 - e. Kekurangan dan kelebihan Karbohidrat
2. Lemak :
 - a. Pengertian lemak
 - b. Fungsi lemak
 - c. Sumber lemak
 - d. Kebutuhan lemak
 - e. Kekurangan dan kelebihan lemak

M. Model/Metode Pembelajaran

2. Metode : *Discovery Learning, Lectures*

N. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

4. Media : Handout Materi zat gizi sumber zat pembangun
5. Alat/bahan : LCD, Laptop,
6. Sumber :
 - c. Ilmu Gizi, Sunita Almatsier
 - d. Internet

O. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	4. Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama. 5. Peserta didik dipresensi oleh guru. 6. Peserta didik diberikan apresepsi tentang sumber zat gizi sumber tenaga/energy dan sumber zat gizi sumber energy dalam kehidupan sehari hari.	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati gambar yang ditayangkan tentang makanan sumber zat gizi sumber tenaga/energy • Peserta didik mengamati kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga/energy <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyusun pertanyaan berdasarkan pengamatan <p>Mengasosiasi (menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dengan menanya, menalar peserta didik menemukan penjelasan tentang zat gizi sumber tenaga/energy dan sumber tenaga dengan bimbingan guru <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membuat kesimpulan tentang hasil pengamatan terhadap materi sumber zat gizi sumber tenaga/energy • Peserta didik menanyakan tentang zat gizi sumber tenaga/energy kepada guru. <p>Mengumpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengerjakan tugas merumuskan permasalahan kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga/energy. 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian menyimpulkan dan merangkum secara singkat tentang materi zat gizi sumber tenaga/energy. • Peserta didik dimotivasi untuk mengembangkan pemahaman tentang zat gizi sumber tenaga/energy yang diperlukan tubuh dalam kehidupan sehari-hari. 	10 menit

P. Penilaian Hasil Belajar

3. Teknik penilaian : Pengamatan, tes tertulis

4. Instrumen :

No	Aspek yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1.	Sikap c. Terlibat aktif dalam pembelajaran imu gizi d. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif	Pengamatan (observasi)	Selama pembelajaran
2.	Pengetahuan Dapat memahami zat gizi sumber tenaga	Tes tertulis	Penyelesaian tugas individu dan kelompok
3.	Ketrampilan Terampil mengasosiasikan materi zat gizi sumber tenaga ke dalam kehidupan sehari-hari	Pengamatan	Penyelesaian tugas individu

PENUGASAN

4. Jelaskan tentang penyakit yang diderita anak pada gambar dibawah ini, dan bagaimana cara pencegahannya!



5. Jelaskan tentang penyakit yang diderita anak pada gambar dibawah ini, dan bagaimana cara pencegahannya!



6. Sebutkan macam macam sumber karbohidrat minimal 10!

Yogyakarta , 2014

Mengetahui
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Sri Iryanti, S. Pd.

Dhias Sartika

Materi Pembelajaran

2. Protein

f. Pengertian protein

Berasal dari bahasa Yunani *proteos*, yang berarti utama yang didahulukan. Zat terpenting dalam setiap organisme. Dalam tubuh perlina bagian tubuh adalah protein.

g. Fungsi protein:

- Membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh.
- Pembentukan ikatan esensial tubuh
- Mengatur keseimbangan air
- Memelihara netralitas tubuh
- Pembentukan antibodi
- Mengangkut zat-zat gizi
- Sumber energy

h. Sumber protein

- Hewani : telur, susu, daging, unggas, ikan, kerang
- Nabati : kacang-kacangan

i. Kebutuhan protein

- 0-11 bulan membutuhkan 10-16 g/hari
- 1-3 tahun membutuhkan 25 g/hari
- 4-6 tahun membutuhkan 39 g/hari
- 7-9 tahun membutuhkan 45 g/hari
- 10-18 tahun membutuhkan 50-60 g/hari
- Dewasa membutuhkan 50-60 g/hari

j. Kekurangan dan kelebihan protein

- Kekurangan protein : sering ditemukan pada masyarakat sosial ekonomi rendah, kekurangan protein murni menyebabkan kwashiorkor dan marasmus
 - ✓ Kwashiorkor : terjadi pada usia balita, biasanya karena anak terlambat menyapih sehingga menyebabkan komposisi gizi makanan tidak seimbang terutama dalam pemberian protein. Gejalanya adalah pertumbuhan terlambat, otot-otot melemah, edema, muka seperti bulan dan gangguan psikomotor. Anak tidak nafsu makan, tidak gembira, dan suka merengek. Kulit mengalami depigmentasi, kering, bersisik, pecah-pecah dan rambut mudah rontok.
 - ✓ Marasmus: terjadi pada anak usia 12 bulan pertama, karena terlambat diberi makanan tambahan. Penyakit ini bisa terjadi karena penyapihan yang mendadak serta formula pengganti ASI yang terlalu encer dan tidak higienis. Gejalanya adalah pertumbuhan terlambat, lemak di bawah kulit berkurang serta otot-otot melemah.
- Kelebihan protein: hal ini menyebabkan obesitas (kegemukan). Makanan yang tinggi protein biasanya juga tinggi lemak.

3. Karbohidrat :

a. Pengertian : sumber energy utama bagi manusia. Semua karbohidrat berasal dari tumbuhan.

b. Fungsi :

- Sebagai sumber energi
- Pemberi rasa manis pada makanan
- Penghemat protein

- Pengetur metabolisme lemak
 - Membantu pengeluaran feses
- c. Sumber :
- Padi-padian
 - Umbi-umbian
 - Kacang kacang
 - Sagu
 - Gula
- Padi-padian lebih menguntungkan sebagai sumber karbohidrat karena kadar hidrat arang dan proteinnya lebih tinggi
- d. Kebutuhan hidrat arang :
- Orang dewasa bekerja sedang membutuhkan hidrat arang sebanyak : 8 – 12 gram/kg berat badan.
- e. Efek kekurangan dan kelebihan :
- Efek kekurangan karbohidrat: jika kekurangan karbohidrat, maka tenaga akan diperoleh dari cadangan lemak yang terdapat pada otot dan hati namun prosesnya lebih lambat daripada metabolisme karbohidrat. Jika cadangan lemak habis, tubuh menggunakan cadangan protein yang mana protein lebih sedikit menghasilkan energy. Padahal protein selain sebagai sumber tenaga, fungsi utamanya adalah sebagai zat pembangun, yang membentuk sel-sel baru. Oleh karena itu karbohidrat harus dapat dipenuhi dalam menu makan sehari-hari sebesar 8 – 12 gram/kg BB supaya tidak mengganggu fungsi dari zat gizi lainnya.
 - Efek kelebihan karbohidrat: kelebihan karbohidrat akan disimpan dalam bentuk lemak dibawah kulit maupun protein jika diperlukan. Pada proses metabolisme terdapat jalur metabolisme yang memungkinkan karbohidrat diubah menjadi penyusun lemak/protein tubuh. Diabetes melitus terjadi karena kelainan insulin maka glukosa tidak dapat dipergunakan untuk menghasilkan energi, maka lemak dan protein lebih banyak dipecah untuk menghasilkan energi yang diperlukan, sehingga terjadi peningkatan glukoneogenesis.
4. Lemak :
- a. Pengertian sekelompok ikatan organik yang terjadi atas unsur unsur carbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) yang mempunyai sifat dapat larut dalam zat pelarut tertentu.
- b. Fungsi :
- Sebagai sumber tenaga
 - Sumber asam lemak esensial
 - Menghemat protein
 - Membari rasaa kenyang dan kelezatan
 - Sebagai pelumas
 - Memelihara sehu tubuh
 - Pelindung organ tubuh
 - Melarutkan vitamin A, D, E, K sehingga dapat diserap oleh usus halus
 - Memberi asam lemak esensial (asam lemak yang harus didatangkan dari luar tubuh, tubuh tidak bisa menyediakan sendiri)
- c. Macam-macam lemak :
- Lemak hewani : mengandung terutama asam lemak jenuh, misalnya lemak sapi, lemak ikan, mentega (*Butter*)
 - Lemak nabati : mengandung lebih banyak asam lemak tak jenuh, minyak kelapa, santan, margarin
- d. Kebutuhan lemak :
- Kebutuhan rata-rata orang terhadap lemak : 40 gram/hari
 - 0,75 – 1 gram/kg BB.
- e. Efek kekurangan dan kelebihan :

- Efek kekurangan lemak : cadangan energi berkurang, pelarutan vitamin terganggu
- Efek kelebihan lemak : obesitas. Obesitas jika BB > 20 % dari BB ideal

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
ILMU GIZI
ZAT MINERAL

Oleh:

Dhias Sartika

11511241027

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMK Kelompok Pariwisata

Kelas/Semester : X/1

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi

Materi Pokok : Zat Gizi Sumber Mineral

Waktu : 3 × 45 menit

Q. Kompetensi Inti :

9. Menghayati dan bersyukur ajaran agama yang dianutnya.
10. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
11. Memahami dan menerapkan pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
12. 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.

R. Kompetensi Dasar

- 7.3 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengalaman menurut agama yang dianutnya
- 8.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 8.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.
- 8.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 9.3 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat gizi sumber vitamin yang diperlukan tubuh
- 10.3 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi sumber mineral berdasarkan data.

S. Tujuan Pembelajaran

- 9.3 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat mineral yang diperlukan oleh tubuh
 - g. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber mineral
 - h. Mengidentifikasi jenis zat gizi sumber mineral
 - i. Menyebutkan fungsi zat mineral dalam tubuh
 - j. Mengelompokkan bahan makanan sumber zat mineral
 - k. Menyebutkan efek kekurangan zat gizi sumber mineral
 - l. Mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber mineral

T. Materi Pembelajaran

2. Mineral :
 - f. Pengertian mineral
 - g. Fungsi mineral
 - h. Sumber mineral
 - i. Kebutuhan mineral
 - j. Kekurangan dan kelebihan mineral

U. Model/Metode Pembelajaran

3. Metode : diskusi, penugasan, presentasi, ceramah
4. Pembelajaran : Kooperative Learning

V. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

7. Media : gambar, majalah, internet, buku
8. Alat/bahan : LCD, Laptop, Bahan makanan sumber karbohidrat dan lemak
9. Sumber :
 - e. Buku Paket Ilmu Gizi
 - f. Buku paket ilmu diet
 - g. DKBM
 - h. Internet

W. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	7. Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama. 8. Peserta didik dipresensi oleh guru. 9. Peserta didik diberikan apresepsi tentang sumber zat gizi sumber mineral dan sumber zat gizi sumber mineral	15 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati gambar yang ditayangkan tentang makanan sumber zat gizi sumber mineral • Peserta didik mengamati kasus kekurangan zat gizi sumber mineral <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyusun pertanyaan berdasarkan pengamatan <p>Mengasosiasi (menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dengan menanya, menalar peserta didik menemukan penjelasan tentang zat gizi sumber mineral dan sumber tenaga dengan bimbingan guru <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membuat pertanyaan berhubungan dengan zat mineral • Peserta didik yang lain menjawab pertanyaan secara bergantian • Guru memilih peserta didik secara acak untuk menjawab pertanyaan <p>Mengumpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengerjakan tugas tentang analisis zat gizi tugas diberikan untuk dikerjakan di rumah 	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian menyimpulkan dan merangkum secara singkat tentang materi zat gizi sumber mineral. • Peserta didik dimotivasi untuk mengembangkan pemahaman tentang zat gizi sumber mineral yang diperlukan tubuh dalam kehidupan sehari-hari. 	10 menit

X. Penilaian Hasil Belajar

5. Teknik penilaian : Pengamatan, tes tertulis

6. Instrumen :

No	Aspek yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1.	Sikap e. Terlibat aktif dalam pembelajaran imu gizi f. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif	Pengamatan (observasi)	Selama pembelajaran
2.	Pengetahuan Dapat memahami zat gizi sumber mineral	Tes tertulis	Penyelesaian tugas individu
3.	Ketrampilan Terampil mengasosiasikan materi zat gizi sumber tmineral ke dalam kehidupan sehari-hari	Pengamatan	Penyelesaian tugas individu

Tugas mandiri!

Beri contoh 3 menu makanan dan sebutkan kandungan gizi di dalamnya!

*masing masing anak harus berbeda

*tugas dikumpulkan dalam bentuk e-mail

Alamat: dhiassartika@gmail.com

Format email:

Subjek : KELAS(spasi)NO ABSEN(spasi)NAMA

Contoh : X JBA 12 Anie

Pekerjaan dalam bentuk attach word.doc Save as to 1997-2003

Yogyakarta , 2014

Mengetahui
Guru Pembimbing
PPL

Mahasiswa

Sri Iryanti, S. Pd.
Sartika

Dhias

Materi Pembelajaran

MINERAL

Sekitar 4% dari tubuh kita terdiri atas mineral, yang dalam analisa bahan makanan tertinggal sebagai kadar abu, yaitu sisa yang tertinggal bila suatu sampel makanan dibakar sempurna dalam suatu tungku (muffle furnace).

Mineral dibedakan menjadi dua kelompok besar yang terdapat dalam tubuh kita yaitu mineral mikro dan mineral makro.

A. MINERAL MIKRO

Mineral mikro terdapat dalam jumlah yang sangat kecil di dalam tubuh, namun mempunyai peranan esensial untuk kehidupan, kesehatan, dan reproduksi. Kandungan mineral mikro bahan makanan sangat bergantung pada konsentrasi mineral mikro tanah asal bahan makanan tersebut.

1. Besi (Fe)

Merupakan mineral mikro yang paling banyak dalam tubuh manusia dan hewan, sebanyak 3-5 g di dalam tubuh manusia. Memiliki fungsi esensial sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh, sebagai alat angkut elektron di dalam sel, sebagai bagian terpadu berbagai reaksi enzim di jaringan tubuh.

Meski besi terdapat luas dalam makanan banyak penduduk dunia kekurangan besi, termasuk di Indonesia. Kekurangan besi berpengaruh pada produktifitas kerja, penampilan kognitif, dan sistem kekebalan.

a. Fungsi

- **Metabolisme energi**
Dalam proses tersebut dihasilkan ATP. Sebagian besar besi berada di dalam hemoglobin. Hemoglobin membawa oksigen dari paru paru ke seluruh jaringan tubuh dan membawa kembali karbon dioksida dari seluruh sel ke paru paru untuk dikeluarkan dari tubuh. Sebanyak 80% besi terdapat dalam hemoglobin.
- **Kemampuan belajar**
Kadar besi dalam darah meningkat selama masa pertumbuhan hingga remaja. Kadar besi otak yang kurang pada masa pertumbuhan tidak dapat diganti setelah dewasa. Besi berpengaruh negatif terhadap fungsi otak, terutama fungsi pengantara saraf. Daya konsentrasi daya ingat, dan kemampuan belajar terganggu, ambang rasa sakit meningkat, fungsi kelenjar tiroid dan kemampuan mengatur suhu tubuh menurun.
- **Sistem kekebalan**
Sel darah putih yang menghancurkan bakteri tidak dapat bekerja secara efektif dalam keadaan tubuh kekurangna besi

- Pelarut obat-obatan
Obat-obatan yang tidak larut air bisa dilarutkan oleh enzim yang mengandung besi sehingga dapat dikeluarkan dari tubuh.

b. Angka kecukupan gizi

Golongan umur	AKG (mg)	*	Golongan umur	AKG (mg)	*
0-6 bulan	0,5		Hamil :		
7-11 bulan	7		Trisemester I	+ 0	
1-3 tahun	8		Trisemester II	+ 9	
4-6 tahun	9		Trisemester III	+ 13	
7-9 tahun	10				
			Menyusui:		
			0-6 bulan	+ 6	
			7-12 bulan	+ 6	
Pria:	13		Wanita:		
10-12 tahun	19		10-12 tahun	20	
13-15 tahun	15		13-15 tahun	26	
16-18 tahun	13		16-18 tahun	26	
19-29 tahun	13		19-29 tahun	26	
30-49 tahun	13		30-49 tahun	26	
50-64 tahun	13		50-64 tahun	12	
≥ 65 tahun	13		≥ 65 tahun	12	

c. Sumber besi

Sumber besi ada dari sumber nabati dan hewani. Sumber nabati : tempe kedelai, kacang kedelai, kacang hijau, kacang merah, kelapa tua, jagung, daun kacang panjang, kentang, bayam, dll. Sumber hewani : udang segar, hati sapi, daging sapi, telur, ayam, dll.

d. Kekurangan besi

Kekurangan besi terjadi dalam tiga tahap:

- Simpanan besi berkurang
- Simpanan besi habis, pada tahap ini hemoglobin dalam darah masih berada pada 95% nilai normal. Hal ini dapat mengganggu metabolisme energy sehingga menyebabkan menurunnya kemampuan kerja

- Anemia gizi besi, pada tahap ini kadar hemoglobin total turun dibawah nilai normal.

Kekurangan besi pada umumnya menyebabkan pucat, rasa lemah, letih, pusing, kurang nafsu makan, menurunnya kebugaran tubuh, menurunnya kemampuan kerja, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguahn penyembuhan luka. Selain itu kemampuan megnatur suhu tubuh menurun. Pada anak anak yang kekurangan zat besi biasanya apatis, mudah tersinggung, menurunnya konsnetrasi dalam belajar.

- **Anemia Gizi**
Anemia gizi merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia, sebagian besar anemia gizi ini adalah anemia gizi besi. Penyebab anemia gizi besi terutama karena makanan yang dimakan kurang mengandung besi, terutama dalam bentuk besi-hem. Disamping itu pada wanita karena kehilangan darah saat haid dan persalinan

e. Kelebihan zat besi

Kelebihan gizi terjadi karena makanan, tetapi dapat disebabkan oelh sulemen besi. Gejalanya adalah rasa nek, muntak, diare, denyut jantung meningkat, sakit kepala, mengiga, dan pingsan.

2. Seng (Zn)

Tubuh mengandung 2-2,5 g seng yang tersebar di hampir semua sel. Sebagian besar yang berada dalam hati, pankreas, ginjal, otot, dan tulang. Jaringan yang banyak mengandung seng adalah bagian bagian mata, kelenjar prostat, spermatozoa, kulit, rambut, dan kuku. Di dalam cairan tubuh, seng terutama merupakan ion intraselular. Seng di dalam plasma hanya merupakan 0,1% dari seluruh seng di dalam tubuh yang mempunyai masa pergantian yang cepat

a. Fungsi

Seng berperan dalam metabolisme, seperti reaksi reaksi yang berkaitan dengan sintesis dan degradasi karbohidrat, protein, lipida, dan asam nukleat. Seng berperan dalam pemeliharaan keseimbangan asam-basa dengan cara mengeluarkan karbon dioksida dari paru-paru pada pernapasan.

Seng merupakan bagian dari enzim kolagenase, yang berperan pada sintesis dan degradasi kolagen. Dengan demikian, seng berperan dalam pembentukan kulit, metabolisme jaringan ikat dan penyembuhan luka. Seng juga berperan dalam pengembangan fungsi reproduksi laki laki dan pembentukan sperma. Seng berperan dalam fungsi kekebalan, yaitu fungsi sel T dan dalam pembentukan antibodi oleh sel B.

b. Angka kecukupan gizi

Golongan umur	AKG (mg)	* Golongan umur	AKG (mg)	*
0-6 bulan	1,3	Hamil :		
7-11 bulan	7,9	Trisemester I	1,2	
1-3 tahun	8,3	Trisemester II	4,2	
4-6 tahun	10,3	Trisemester III	10,2	
7-9 tahun	11,3			
		Menyusui:		
		0-6 bulan	4,5	
		7-12 bulan	4,5	
Pria:		Wanita:		
10-12 tahun	14	10-12 tahun	12,9	
13-15 tahun	18,2	13-15 tahun	15,8	
16-18 tahun	16,9	16-18 tahun	14	
19-29 tahun	13	19-29 tahun	9,3	
30-49 tahun	13,4	30-49 tahun	9,8	
50-64 tahun	13,4	50-64 tahun	9,8	
≥ 65 tahun	13,4	≥ 65 tahun	9,8	

c. Sumber Seng

Sumber paling baik adalah protein hewani, terutama daging, hati, kerang, dan telur. Sereal tumbuk dan kacang-kacangan juga merupakan sumber yang baik, namun mempunyai ketersediaan biologik yang rendah.

d. Kekurangan Seng

Kekurangan seng dapat terjadi pada golongan rentan, yaitu anak-anak, ibu hamil dan menyusui, serta orang tua. Tanda-tanda kekurangan seng adalah:

- Gangguan pertumbuhan dan kematangan seksual
- Fungsi pencernaan terganggu
- Diare dan gangguan fungsi kekebalan
- Mengganggu pusat sistem saraf dan fungsi otak
- Mengganggu metabolisme vitamin A.

- Mengganggu fungsi kelenjar tiroid dan laju metabolisme, gangguan nafsu makan, penurunan ketajaman indra rasa serta memperlambat penyembuhan luka.

e. Kelebihan Seng

Kelebihan seng sampai tiga kali AKG menurunkan absorpsi tembaga. Pada hewan hal ini menyebabkan degenerasi otot jantung. Kelebihan sampai sepuluh kali AKG mempengaruhi metabolisme kolesterol, mengubah nilai lipoprotein, dan tampaknya dapat mempercepat timbulnya aterosklerosis. Dosis sebanyak 2 g atau lebih dapat menyebabkan muntah, diare, demam, kelelahan yang sangat, anemia, dan gangguan reproduksi. Suplemen seng bisa menyebabkan keracunan, begitupun makanan yang asam dan disimpan di dalam kaleng yang dialpisi seng.

3. Iodium (I)

Iodium ada dalam tubuh dalam jumlah sangat sedikit, yaitu sebanyak kurang lebih 0,00004% dari berat badan atau 15-23 mg. Sekitar 75% dari iodium ini ada dalam kelenjar tiroid. Hormon ini diperlukan untuk pertumbuhan normal, perkembangan fisik, dan mental hewan dan manusia. Sisa iodium ada di dalam jaringan lain, terutama pada kelenjar kelenjar ludah, payudara, dan lambung serta ada didalam ginjal.

a. Fungsi

Iodium merupakan bagian internal dari kedua macam hormon tiroksin triiodotironin (T₃) dan tetraiodotironin (T₄). Fungsi utama hormon-hormon ini adalah pengatur pertumbuhan dan perkembangan.

Iodium berperan pula dalam perubahan karoten menjadi bentuk aktif vitamin A, sintesis protein dan absorpsi karbohidrat dari saluran cerna. Iodium berperan pula dalam sintesis kolesterol darah.

b. Angka kecukupan gizi

Golongan umur	AKG * (mg)	Golongan umur	AKG *
			(mg)
0-6 bulan	90	Hamil	+ 50
7-11 bulan	120		
1-3 tahun	120	Menyusui	
4-6 tahun	120	0-6 bulan	+ 50
7-9 tahun	120	7-12 bulan	+ 50
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	120	10-12 tahun	120
13-15 tahun	150	13-15 tahun	150

16-18 tahun	150	16-18 tahun	150
19-29 tahun	150	19-29 tahun	150
30-49 tahun	150	30-49 tahun	150
50-64 tahun	150	50-64 tahun	150
≥ 65 tahun	150	≥ 65 tahun	150

c. Sumber iodium

Laut merupakan sumber utama iodium, maka makanan laut berupa ikan, udan, kerang, serta ganggang laut merupakan sumber iodium yang baik. Di daerah pantai, air dan tanah mengandung banyak iodium sehingga tanaman yang tumbuh di daerah pantai mengandung cukup banyak iodium. Salah satu cara menanggulangi kekurangan iodium adalah melalui fortifikasi garam dapur dengan iodium.

d. Kekurangan iodium

Pada kekurangan iodium, konsentrasi hormon tiroid menurun dan hormon perangsang tiroid meningkat agar kelenjar tiroid mampu menyerap lebih banyak iodium. Bila kekurangan berlanjut, sel kelenjar tiroid membesar dalam usaha meningkatkan pengambilan iodium oleh kelenjar tersebut. Bila pembesaran ini nampak dinamakan gondok sederhana. Bila meluas dinamakan gondok endemik.

Gejala kekurangan iodium adalah malas dan lamban, kelenjar tiroid membesar, pada ibu hamil dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin, dan dalam keadaan berat bayi lahir dalam keadaan cacat mental yang permanen serta hambatan pertumbuhan yang dikenal sebagai kretinisme. Seorang anak yang terkena kretinisme mempunyai tubuh abnormal dan IQ rendah sekitar 20.

e. Kelebihan iodium

Suplemen iodium yang terlalu tinggi dapat menyebabkan pembesaran kelenjar tiroid, seperti halnya kekurangan iodium. Dalam keadaan berat hal ini dapat menutup jalan pernapasan sehingga menimbulkan sesak napas.

4. Tembaga (Cu)

Tembaga dianggap sebagai zat gizi esensial pada tahun 1928, ketika ditemukan bahwa anemia hanya dapat dicegah bila tembaga dan besi keduanya ada di dalam tubuh dalam jumlah cukup. Dalam fungsinya tembaga berinteraksi dengan seng, molibden, belerang, dan vitamin C.

a. Fungsi

Fungsi utama tembaga dalam tubuh adalah sebagai bagian dari enzim. Enzim-enzim yang mengandung tembaga mempunyai berbagai macam peranan berkaitan dengan reaksi yang menggunakan oksigen atau radikal oksigen.

Tembaga memegang peranan dalam mencegah anemia dengan cara:

- Membantu absorpsi besi
- Merangsang sintesis hemoglobin
- Melepas simpanan besi dari feritin dalam hati

Sebagai bagian enzim tirosinase tembaga berperan dalam perubahan asam amino tirosin menjadi melanin, yaitu pigmen rambut dan kulit.

b. Angka kecukupan gizi

Orang-orang dewasa akan mampu menjaga keseimbangan normal dengan mengkonsumsi 2 mg per hari. Sedangkan anak-anak gadis cukup mengkonsumsi 1,55 mg sampai 1,70 mg per hari.

c. Sumber tembaga

Makanan sehari-hari mengandung kurang lebih 1 mg tembaga. Sebanyak 35-70% diabsorpsi. Sumber utama tembaga adalah tiram, kerang, hati, ginjal, kacang-kacangan, unggas, biji-bijian, sereal dan coklat.

d. Kekurangan zat tembaga

Kekurangan tembaga jarang terjadi. Kekurangan ini pernah dilihat pada anak-anak kekurangan protein dan menderita anemia kurang besi serta pada anak-anak yang mengalami diare. Kekurangan tembaga juga dapat

terjadi pada bayi lahir prematur atau bayi yang mendapat susu sapi yang komposisi gizinya tidak disesuaikan. Kekurangan tembaga dapat mengganggu pertumbuhan dan metabolisme, di samping itu terjadi demineralisasi tulang.

e. Kelebihan zat tembaga

Kelebihan tembaga secara kronis menyebabkan penumpukan tembaga di dalam hati yang dapat menyebabkan nekrosis hati atau serosis hati. Kelebihan tembaga dapat terjadi karena memakan suplemen tembaga, atau menggunakan alat memasak terbuat dari tembaga, terutama bila digunakan untuk memasak cairan yang bersifat asam.

5. Mangan (Mn)

a. Fungsi

Mangan berperan sebagai kofaktor berbagai enzim yang membantu bermacam proses metabolisme.

b. Angka kecukupan gizi

Golongan umur	AKG * (mg)	Golongan umur	AKG *
			(mg)
0-6 bulan	0,003	Hamil	+ 0,2
7-11 bulan	0,6		
1-3 tahun	1,2	Menyusui	
4-6 tahun	1,5	0-6 bulan	+ 0,8
7-9 tahun	1,7	7-12 bulan	+ 0,8
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	1,9	10-12 tahun	1,6
13-15 tahun	2,2	13-15 tahun	1,6
16-18 tahun	2,3	16-18 tahun	1,6
19-29 tahun	2,3	19-29 tahun	1,8
30-49 tahun	2,3	30-49 tahun	1,8
50-64 tahun	2,3	50-64 tahun	1,8
≥ 65 tahun	2,3	≥ 65 tahun	1,8

c. Sumber zat mangan

Sumber mangan yang paling penting adalah raspberry, nanas, bawang putih, anggur, bit, kacang hijau, beras, peppermint, gandum, kacang-kacangan, selada air, sawi, stroberi, blackberry, buah-buahan tropis, selada, bayam, cengkeh, kunyit, daun bawang, tahu, gandum, pisang,

mentimun, kiwi, buah ara dan wortel. Sumber terbaik dan alami mangan lainnya adalah sayuran hijau, beras merah, kelapa, dan almond.

d. Kekurangan zat mangan

Kekurangan mangan sering terjadi bersamaan dengan kekurangan besi. Makanan tinggi protein dapat melindungi tubuh dari kekurangan mangan. Kekurangan mangan menyebabkan kelainan kerangka dan gangguan kerangka otot.

e. Kelebihan zat mangan

Keracunan karena kelebihan mangan dapat terjadi bila lingkungan terkontaminasi oleh mangan. Pekerja tambang yang mengisap mangan yang ada pada debu tambang untuk jangka waktu lama menunjukkan gejala kelainan otak disertai penampilan dan tingkah laku abnormal, yang mempunyai penyakit Parkinson.

6. Krom (Cr)

Krom merupakan mineral esensial yang berperan dalam metabolisme karbohidrat dan lipida.

a. Fungsi

Krom bekerja sama dengan insulin dalam memudahkan masuknya glukosa ke dalam sel-sel, dengan demikian dalam pelepasan energi.

b. Angka kecukupan gizi

Kekurangan krom karena makanan jarang terjadi, oleh karena itu AKG untuk krom belum ditentukan. Amerika Serikat menetapkan jumlah yang aman untuk dikonsumsi oleh orang dewasa adalah sebanyak 50-200 ug sehari.

c. Sumber krom

Sumber krom terbaik adalah makanan nabati. Kandungan krom dalam tanaman bergantung pada jenis tanaman, kandungan krom tanah dan musim. Sayuran mengandung 30 hingga 50 ppm, biji-bijian dan sereal utuh 30-70 pp dan buah 20 ppm. Hasil laut dan jagung juga merupakan sumber krom yang baik.

d. Kelebihan krom

Kelebihan krom karena makanan belum pernah ditemukan.

7. Selenium (Se)

Jumlah selenium dalam tubuh sebanyak 3-30 mg, bergantung pada kandungan selenium dalam tanah dan konsumsi makanan. Konsumsi orang dewasa berkisar antara 20-30 ug, bergantung pada kandungan tanah.

a. Fungsi

Selenium bekerja sama dengan vitamin E dalam perannya sebagai antioksidan. Selenium berperan serta dalam sistem enzim yang mencegah terjadinya radikal bebas. Dengan demikian konsumsi selenium dalam jumlah cukup menghemat penggunaan vitamin E.

b. Angka kecukupan gizi

Golongan umur	AKG (mcg)	* Golongan umur	AKG (mcg)	*
0-6 bulan	5	Hamil	+ 5	
7-11 bulan	10			
1-3 tahun	17	Menyusui		
4-6 tahun	20	0-6 bulan	+ 10	
7-9 tahun	20	7-12 bulan	+ 10	
Pria:		Wanita:		
10-12 tahun	20	10-12 tahun	20	
13-15 tahun	30	13-15 tahun	30	
16-18 tahun	30	16-18 tahun	30	
19-29 tahun	30	19-29 tahun	30	
30-49 tahun	30	30-49 tahun	30	
50-64 tahun	30	50-64 tahun	30	
≥ 65 tahun	30	≥ 65 tahun	30	

c. Sumber selenium

Sumber utama selenium adalah makanan laut, hati, dan ginjal. Daging dan unggas juga sumber selenium yang baik. Kandungan selenium dalam sereal, biji-bijian dan kacang-kacangan bergantung pada kondisi tanah tempat tumbuhnya bahan makanan tersebut.

d. Kekurangan selenium

Terjadi penyakit Keshan dimana terjadi kardiomiopati atau degenerasi otot jantung. Penyakit ini menyebabkan rasa kaku, pembengkakan dan rasa sakit pada sendi jari-jari yang diikuti oleh osteoarthritis, biasanya dirasakan pada siku, lutut, dan pergelangan kaki.

e. Kelebihan selenium

Dosis selenium >1 mg sehari menyebabkan muntah muntah, diare, rambut dan kuku rontok, serta luka pada kulit dan sistem saraf.

8. Fluor (F)

a. Fungsi

Fluor dianggap zat gizi esensial karena peranannya dalam mineralisasi tulang dan penguatan email gigi.

b. Angka kecukupan gizi

Golongan umur	AKG * (mg)	Golongan umur	AKG * (mg)
0-6 bulan	0,01	Hamil	+ 0
7-11 bulan	0,4		
1-3 tahun	0,6	Menyusui	
4-6 tahun	0,9	0-6 bulan	+ 0
7-9 tahun	1,2	7-12 bulan	+ 0
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	1,7	10-12 tahun	1,9
13-15 tahun	2,4	13-15 tahun	2,4
16-18 tahun	2,7	16-18 tahun	2,5
19-29 tahun	3,0	19-29 tahun	2,5
30-49 tahun	3,1	30-49 tahun	2,7
50-64 tahun	3,1	50-64 tahun	2,7
≥ 65 tahun	3,1	≥ 65 tahun	2,7

c. Sumber fluor

Makanan sehari-hari mengandung fluor, namun sumber utama adalah air minum. Konsumsi fluor dianggap cukup aman adalah 1,5-4,0 mg/hari.

d. Kekurangan fluor

Kekurangan fluor menyebabkan kerusakan gigi/karies gigi, terutama pada anak-anak. Kemudian dapat menyebabkan gigi dan tulang keropos.

e. Kelebihan fluor

Kelebihan fluor dapat menyebabkan keracunan. Hal ini terjadi pada dosis yang sangat tinggi yakni sebanyak 20-80 mg sehari. Gejalanya adalah fluorosis (gigi berubah menjadi kekuningan), mual, diare, sakit di daerah dada, gatal, dan muntah.

B. MINERAL MAKRO

Mineral makro berfungsi sebagai bagian dari zat aktif dalam metabolisme atau sebagai bagian penting dari struktur sel dan jaringan.

1. Zat kapur/ Zat Kapur (Ca)

Zat kapur merupakan bahan utama dalam proses pembentukan tulang dan gigi. Sembilan puluh sembilan persen dari zat kapur dalam tubuh berguna untuk membentuk tulang. Karena itu, pada tulang dan gigi di dalam tubuh kita banyak terdapat zat kapur.

a. Fungsi

Kebutuhan zat kapur pada anak-anak dan remaja diperlukan untuk pembentukan gigi dan struktur tulang mereka. Sedangkan pada orang dewasa pembentukan struktur tulang tidak terjadi lagi. Pada orang dewasa kebutuhan garam dapur adalah untuk menjaga agar tidak terjadi gangguan kesehatan, seperti kerapuhan pada tulang dan gigi, bukan untuk membentuk struktur tulang.

b. Angka Kecukupan Gizi

Kebutuhan zat kapur untuk orang dewasa setiap hari kira-kira 500 mg, dan bagi wanita yang sedang hamil 800 mg per hari. Bagi wanita yang sedang menyusui membutuhkan garam kapur sebanyak 1000 mg

c. Sumber

Bahan	Kadar per 100 gram bahan	Kadar per 100 gram bahan
Bayam	265 mg	65 mg
Daun kacang panjang	200 mg	120 mg
Daun kelor	440 mg	70 mg
Selada air	140 mg	290 mg
Sawi	290 mg	40 mg
Kacang kedelai	200 mg	585 mg
Telur ayam	60 mg	220 mg
Ikan teri kering	2400 mg	2000 mg
Susu sapi	145 mg	50 mg
Tepung susu skim	1200 mg	900 mg
Tepung susu <i>whole</i>	1000 mg	700 mg

d. Kekurangan

Beberapa penyakit dapat ditimbulkan akibat kekurangan zat kapur. Kekurangan zat kapur pada anak-anak menyebabkan kelainan dalam pembentukan tulang, karena pengendapan zat kapur pada tulang tidak cukup. Penyakit ini dikenal dengan nama penyakit *rakhitis*.

Kekurangan zat kapur pada orang dewasa dapat menyebabkan penyakit yang disebut *osteomalasia* yang kadangkadang juga disebut penyakit *rakhitis pada* orang dewasa. Bedanya dengan penyakit rakhitis pada anak-anak, ialah kejadian *osteomalasia* ini disebabkan pengambilan kapur kembali yang sudah ada dalam tulang-tulang *dekalsifikasi*, sehingga tulang-tulang menjadi lunak. *Osteomalasia* sering ditemukan pada wanita yang sedang mengandung, karena pada masa ini seorang wanita memerlukan zat kapur dalam jumlah yang sangat banyak, guna pembentukan bayi yang dikandungnya.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat kapur antara lain sebagai berikut:

- Kurangnya dalam zat kapur dalam makanan untuk waktu lama.
- Tubuh tidak dapat menyerap zat kapur yang ada dalam makanan akibat kekurangan vitamin D, sehingga tubuh akan mengambil cadangan zat kapur yang ada didalam badan.
- Kesukaran-kesukaran pada ginjal mungkin akan menyebabkan banyak zat kapur yang hilang dari tubuh.

- Kekurangan beberapa jenis hormon seperti hormon yang dibuat oleh kelenjar gondok (*tiroid*) dan kelenjar anak gondok (*para tiroid*) Pada tubuh orang sehat terdapat cadangan zat kapur dalam jumlah yang cukup untuk beberapa waktu.

Kehamilan yang terlalu sering dan rapat seta tidak disertai diet, yang banyak mengandung zat kapur akan meyebabkan semua cadangan zat kapur yang ada dalam tubuh wanita hamil akan habis.

e. Kelebihan

Kelebihan zat kapur akan menimbulkan penyakit hypercalcemia

2. Natrium (Na)

Natrium merupakan satu satunya elemen yang biasa dikonsumsi dalam bentuk garam yang sedikit banyak murni, ialah garam dapur (garam meja, NaCl). Sebagian besar garam dapur yang digunakan di Indonesia berasal dari produksi rakyat dengan bahan baku air laut.

a. Fungsi

Na berperan dalam menahan air di dalam tubuh, dalam proses mempertahankan tekanan osmose darah.

b. Angka Kecukupan Gizi

Kebutuhan tubuh akan natrium klorida didasarkan pada konsumsi air. Disarankan 1 g natrium klorida untuk setiap liter air yang diminum. Orang dewasa yang diperkirakan memerlukan 1 ml air/kilokalori per hari. Orang yang mengkonsumsi 2.500- 3.000 kkal memerlukan natrium klorida 2,5-3,0 gr per hari.

Orang yang mengkonsumsi kalori lebih sedikit memerlukan garam lebih sedikit pula. Kandungan natrium klorida dalam air minum biasanya sangat sedikit yaitu sekitar 20 mg/liter. Sedangkan kandungan natrium dalam garam secara teoritis adalah 39,34 g per 100 g atau kira-kira 2,8 g per sendok teh.

c. Sumber

Sumber utama natrium adalah garam dapur, ikan asin, kecap, dan sebagainya. Terutama makanan yang telah diawetkan banyak mengandung natrium. Bahan makanan tersebut diawetkan dengan menggunakan garam. Produk olahan ikan seperti ikan kering , banyak mengandung natrium. Namun penggunaannya dalam pengolahan makanan juga harus dikendalikan agar tidak mengalami kelebihan natrium.

d. Kekurangan

Pada orang yang sehat jarang sekali ditemukan kasus kekurangan natrium. Tanda pertama kekurangan natrium adalah rasa haus. Bila terjadi banyak kehilangan natrium, maka cairan ekstraseluler berkurang, akibatnya banyak tekanan osmotik dalam cairan tubuh menurun.

e. Kelebihan

Tekanan darah tinggi banyak dialami oleh masyarakat Asia yang biasa mengkonsumsi natrium dengan kadar tinggi (7,6-8,2 g per hari).

3. Kalium (K)

Kalium dan Natrium sangat erat hubungannya dalam memenuhi fungsinya di dalam tubuh. Jika Na terdapat dalam cairan ekstraselular maka K terdapat dalam cairan intraselular.

a. Fungsi

Na dan K secara bersama mempunyai fungsi :

- Dalam mempertahankan keseimbangan air
- Dalam mempertahankan tekanan osmose
- Dalam mempertahankan keseimbangan osmose
- Dalam mekanisme “sodium pump”

b. Angka Kecukupan Gizi

Tubuh orang dewasa mengandung kalium (250 g) dua kali lebih banyak dari natrium (110 g). Namun biasanya konsumsi kalium lebih sedikit daripada natrium.

Jumlah kalium yang dikonsumsi per hari sekitar 50 sampai 100 m Eq, atau sekitar 3,7-7,4 g kalium klorida.

c. Sumber

Sumber kalium yang utama dalam bahan makanan adalah bekatul, molase (madu), khamir, coklat dan kopi.

d. Kekurangan

Kekurangan kalium menyebabkan penyakit hipokalemia.

e. Kelebihan

Kelebihan kalium menyebabkan penyakit hiperkalemia.

4. Kalsium

Tubuh kita mengandung kalsium yang lebih banyak dibandingkan dengan mineral lain. Diperkirakan 2% berat badan orang dewasa atau sekitar 1,0-1,4 kg terdiri dari kalsium. Namun pada bayi kalsium hanya sedikit (25-30 g). Setelah usia 20 tahun secara normal akan terjadi penambahan sekitar 1.200 gram kalsium dalam tulang rawan dan gigi, sisanya terdapat dalam cairan tubuh dan jaringan lunak.

a. Fungsi

Peranan kalsium dalam tubuh pada umumnya dapat dibagi dua, yaitu membantu membentuk tulang gigi dan mengatur proses biologis dalam tubuh.

b. Angka Kecukupan Gizi

Keperluan kalsium terbesar pada waktu pertumbuhan, tetapi juga keperluan-keperluan kalsium masih diteruskan meskipun sudah mencapai usia dewasa. Pada pembentukan tulang, bila tulang baru dibentuk, maka tulang yang tua dihancurkan secara simultan.

c. Sumber

Susu, keju, sayuran hijau, kacang almond, oatmeal, kedelai, sari kedelai, yoghurt, brokoli, dll.

d. Kekurangan

Yang terjadi apabila seseorang kekurangan kalsium adalah : osteoporosis, nyeri otot tulang, kekebalan tubuh berkurang, daya ingat berkurang.

e. Kelebihan

Menyebabkan penyakit yang disebut hiperkalsemia.

5. Fosfor

Seluruh sel-sel mengandung fosfor . Enam puluh enam persen fosfor dalam tubuh terdapat pada tulang-tulang sebagai ikatan dengan dengan zat kapur , dan 33 % terdapat dalam jaringan lunak sebagai ikatan organik dan anorganik. Garam organik dari fosfor berguna untuk membantu metabolisme energi. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi penyerapan dan penyimpanan garam fosfor adalah sebagai berikut:

- Jumlah zat kapur yang terdapat dalam makanan.
- Jumlah garam besi (ferum). Garam bes yang terlalu banyak dapat menghambat penyerapan garam fosfor.
- Gangguan-gangguan alat pencernaan yang bersifat khronis.
- Hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar paratiroid.

a. Fungsi

Peran fosfor mirip dengan kalsium yaitu untuk pembentukan tulang dan gigi dan penyimpanan dan pengeluaran energi (perubahan antara ATP dengan ADP).

b. Angka Kecukupan Gizi

Pada umumnya jumlah fosfor yang dianjurkan untuk dikonsumsi sebanyak 0,7 g per orang dewasa per hari, kira-kira sama dengan kalsium.

c. Sumber

Kacang tanah, kacang mede, hati sapi, biji labu, kepiting, brokoli, taoge, bayam, dll.

6. Magnesium

Pada tubuh orang dewasa terkandung 20 – 25 gram magnesium. Setengah dari jumlah tersebut terdapat pada tulang dan sisanya pada jaringan lemak seperti otot, hati serta cairan ekstraseluler.

a. Fungsi

Mengatur denyut jantung supaya teratur, mencegah insomnia.

b. Angka Kecukupan Gizi

Kebutuhan magnesium untuk orang dewasa pria 350 mg per hari dan untuk dewasa wanita 300 mg.

c. Sumber

Sumber magnesium adalah sayur-sayuran hijau, kedelai, dan siput.

d. Kekurangan

Kekurangan magnesium dapat menyebabkan hypomagnesemia dengan gejala denyut jantung tidak teratur, insomnia, lemah otot, kejang kaki, serta telapak kaki dan tangan gemetar.

e. Kelebihan

Akan terjadi penyakit hypermagnesemia.

7. Sulfur

Dalam badan manusia terdapat sulfur sebanyak 0,25% dari berat badan atau sekitar 175 g pada dewasa pria. Sebagian besar terdapat dalam asam amino metionin, sistein, dan sistin.

Beberapa vitamin juga mengandung sulfur misalnya tiamin dan biotin. Beberapa bagian tubuh juga mengandung sulfur yaitu jaringan pengikat, kulit, kuku, dan rambut.

Sulfur merupakan bagian penting dari mukopolosakarida misalnya khondroitin sulfat pada tulang rawan, tendon, tulang, kulit, dan klep-klep jantung. Sedangkan sulfopida sangat banyak dijumpai pada jaringan-jaringan hati, ginjal, kelenjer ludah, dan bagian putih otak. Sulfur terdapat juga dalam insulin dan heparin (suatu antikoagulan).

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
ILMU GIZI
ZAT VITAMIN

Oleh:

Dhias Sartika

11511241027

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK Kelompok Pariwisata
Kelas/Semester	: X/1
Mata Pelajaran	: Ilmu Gizi
Materi Pokok	: Zat Gizi Sumber Vitamin
Waktu	: 3 × 45 menit

Y. Kompetensi Inti :

13. Menghayati dan bersyukur ajaran agama yang dianutnya.
14. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
15. Memahami dan menerapkan pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
16. 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.

Z. Kompetensi Dasar

- 10.4 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengalaman menurut agama yang dianutnya
- 11.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 11.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.
- 11.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 12.4 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat gizi sumber vitamin yang diperlukan tubuh
- 13.4 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi sumber vitamin berdasarkan data.

AA. Tujuan Pembelajaran

- 12.4 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat vitamin yang diperlukan oleh tubuh
 - m. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber vitamin
 - n. Mengidentifikasi jenis zat gizi sumber vitamin
 - o. Menyebutkan fungsi zat vitamin dalam tubuh
 - p. Mengelompokkan bahan makanan sumber zat vitamin
 - q. Menyebutkan efek kekurangan zat gizi sumber vitamin
 - r. Mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber vitamin

BB. Materi Pembelajaran

3. Vitamin :
 - k. Pengertian vitamin
 - l. Jenis jenis vitamin larut lemak
 - m. Jenis jenis vitamin larut air
 - n. Fungsi vitamin
 - o. Sumber vitamin larut lemak
 - p. Sumber vitamin larut air
 - q. Kebutuhan vitamin
 - r. Kekurangan dan kelebihan vitamin

CC. Model/Metode Pembelajaran

5. Metode : *Lectures*
6. Pembelajaran : *Jigsaw*

DD. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

10. Media : Materi vitamin, Powerpoint
11. Alat/bahan : LCD, Laptop, Bahan makanan sumber karbohidrat dan lemak
12. Sumber :
 - i. Ilmu Gizi, Sunita Almatsier
 - j. Internet

EE.Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	10. Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama. 11. Peserta didik dipresensi oleh guru. 12. Peserta didik diberikan apresepsi tentang sumber zat gizi sumber mineral dan sumber zat gizi sumber mineral	10 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menceritakan tentang makanan sumber vitamin dalam kehidupan sehari hari <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyusun pertanyaan berdasarkan pengamatan <p>Mengasosiasi (menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibagi menjadi 5 kelompok utama • Peserta didik dibagi lagi menjadi kelompok diskusi • Dengan berdiskusi secara kelompok peserta didik mencari materi yang berhubungan dengan vitamin kemudian mendiskusikan dengan kelompok yang lain. • Peserta didik berdiskusi dengan kelompoknya • Peserta didik kembali ke kelompok utama <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menceritakan dan berbagi informasi ke kelompok utama • Peserta didik membuat kesimpulan tentang hasil pengamatan terhadap materi sumber zat gizi sumber vitamin • Peserta didik menanyakan tentang zat gizi sumber vitamin kepada guru. • Peserta didik presentasi hasil diskusi <p>Mengumpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengerjakan tugas tentang zat vitamin. 	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian menyimpulkan dan merangkum secara singkat tentang materi zat gizi sumber vitamin. • Peserta didik dimotivasi untuk mengembangkan pemahaman tentang zat gizi sumber vitamin yang 	15 menit

	diperlukan tubuh dalam kehidupan sehari-hari.	
--	---	--

FF. Penilaian Hasil Belajar

7. Teknik penilaian : Pengamatan, tes tertulis

8. Instrumen :

No	Aspek yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1.	Sikap g. Terlibat aktif dalam pembelajaran imu gizi h. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif	Pengamatan (observasi)	Selama pembelajaran
2.	Pengetahuan Dapat memahami zat gizi sumber vitamin	Tes tertulis	Penyelesaian tugas individu
3.	Ketrampilan Terampil mengasosiasikan materi zat gizi sumber vitamin ke dalam kehidupan sehari-hari	Pengamatan	Presentasi diskusi kelompok

PENUGASAN

Sebutkan 5 macam vitamin!

Beri contoh bahan makanan yang mengandung vitamin tersebut!

Berikan contoh masakan dari bahan makanan tersebut!

Yogyakarta , 2014

Mengetahui
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Sri Iryanti, S. Pd.

Dhias Sartika

MATERI PEMBELAJARAN

VITAMIN

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh.

A. VITAMIN LARUT LEMAK

Setiap vitamin larut lemak A,D,E,K mempunyai peranan faali tertentu di dalam tubuh. Vitamin larut lemak diangkut ke hati melalui sistem limfe sebagai bagian dari lipoprotein, disimpan di berbagai jaringan tubuh dan biasanya tidak dikeluarkan melalui urin.

1. VITAMIN A

Vitamin A tahan terhadap panas, cahaya, dan alkali, tetapi tidak tahan terhadap asam dan oksidasi. Pada cara memasak biasa tidak banyak vitamin A yang hilang. Suhu tinggi untuk menggoreng dapat merusak vitamin A, begitupun oksidasi yang terjadi pada minyak yang tengik.

a. Fungsi

Vitamin A berfungsi sebagai:

- Penglihatan
- Diferensiasi sel
- Fungsi kekebalan
- Pertumbuhan dan perkembangan
- reproduksi

b. AKG

Golongan umur	AKG (RE)	* Golongan umur	AKG (RE)	*
0-6 bulan	375	Hamil :		
7-11 bulan	400	Trisemester I	+300	
1-3 tahun	400	Trisemester II	+300	
4-6 tahun	450	Trisemester III	+300	
7-9 tahun	500			
		Menyusui:		
		0-6 bulan	+350	
		7-12 bulan	+350	
Pria:		Wanita:		
10-12 tahun	600	10-12 tahun	600	

13-15 tahun	600	13-15 tahun	600
16-18 tahun	600	16-18 tahun	600
19-29 tahun	600	19-29 tahun	500
30-49 tahun	600	30-49 tahun	500
50-64 tahun	600	50-64 tahun	500
≥ 65 tahun	600	≥ 65 tahun	500

c. Sumber

Vitamin A terdapat dalam pangan hewani, sedangkan karoten terutama di dalam pangan nabati.

Nilai vitamin A pada bahan makanan (Retinol Ekuivalen (RE)/100 g)

Bahan Makanan	RE	Bahan Makanan	RE
Hati sapi	13170	Daun katuk	3111
Kuning telur bebek	861	Sawi	1940
Kuning telur ayam	600	Kangkung	1890
Ayam	234	Bayam	1827
Ginjal	345	Ubi jalar merah	2310
Ikan sardin (kaleng)	250	Mentega	1287
Minyak ikan	24000	Margarin	600
Minyak kelapa sawit	18000	Susu bubuk “full cream”	471
Minyak hati ikan hiu	2100	Keju	225
Wortel	3600	Susu kental manis	153
Daun singkong	3300	Susu segar	39
Daun pepaya	5475	Mangga masak pohon	1900
Daun lamtoro	5340	Pisang raja	285
Daun tales	3118	Tomat masak	450
Daun melinjo	3000	Semangka	177

Sumber: daftar analisis bahan makanan, FKUI, 1992

d. Kekurangan

- Buta senja
- Perubahan pada mata
- Infeksi
- Perubahan pada kulit

- Gangguan pertumbuhan

e. Kelebihan

Kelebihan vitamin A hanya bisa terjadi bila memakan vitamin A sebagai suplemen dalam takaran tinggi yang berlebihan, misalnya takaran 16.000 RE untuk jangka waktu yang lama atau 40.000-50.000 RE/hari

2. VITAMIN D

Vitamin D mencegah dan menyembuhkan riketsia, yaitu penyakit dimana tulang tidak mampu melakukan klasifikasi. Vitamin D dapat dibentuk tubuh dengan bantuan sinar matahari. Bila tubuh mendapat cukup sinar matahari konsumsi vitamin D melalui makanan tidak dibutuhkan. Karena dapat disintesis di dalam tubuh, vitamin D dapat dikatakan bukan vitamin, tapi suatu *prohormon*. Bila tubuh tidak mendapat cukup sinar matahari, vitamin D perlu dipenuhi melalui makanan.

a. Fungsi

Fungsi utama vitamin D adalah membantu pembentukan dan pemeliharaan tulang bersama vitamin A dan vitamin C, hormon-hormon paratiroid dan kalsitonin, protein kolagen, serta mineral mineral kalsium, fosfor, magnesium dan fluor. Fungsi khusus vitamin D dalam hal ini adalah membantu pengerasan

b. AKG

Golongan umur	AKG (μg)	*	Golongan umur	AKG (μg)	*
0-6 bulan	5		Hamil :		
7-11 bulan	5		Trisemester I	+0	
1-3 tahun	5		Trisemester II	+0	
4-6 tahun	5		Trisemester III	+0	
7-9 tahun	5				
			Menyusui:		
			0-6 bulan	+0	
			7-12 bulan	+0	
			Pria:		
			Wanita:		
10-12 tahun	5		10-12 tahun	5	

13-15 tahun	5	13-15 tahun	5
16-18 tahun	5	16-18 tahun	5
19-29 tahun	5	19-29 tahun	5
30-49 tahun	5	30-49 tahun	5
50-64 tahun	10	50-64 tahun	10
≥ 65 tahun	15	≥ 65 tahun	15

Sumber: wiyakarya nasional pangan dan gizi, 2004

c. Sumber

Vitamin D diperoleh tubuh melalui sinar matahari dan makanan. Penduduk daerah tropik tidak perlu menghiraukan kemungkinan kekurangan vitamin D.

Sumber utama vitamin D dari makanan biasanya berasal dari makanan hewani yaitu dalam bentuk kolekalsiferol, yaitu kuning telur, hati, krim, mentega, dan minyak ikan.

d. Kekurangan

Kekurangan vitamin D menyebabkan kelainan pada tulang yang dinamakan riketsia pada anak-anak dan osteomalasia pada orang dewasa. Kekurangan pada orang dewasa juga dapat menyebabkan osteoporosis.

e. Kelebihan

Konsumsi vitamin D dalam jumlah berlebihan mencapai lima kali AKG, akan menyebabkan keracunan.

3. VITAMIN E

Vitamin E agak tahan panas dan asam tetapi tidak tahan alkali, sinar UV dan oksigen.

a. Fungsi

Berfungsi sebagai antioksidan yang larut dalam lemak.

b. AKG

Golongan umur	AKG (mg)	*	Golongan umur	AKG (mg)	*
0-6 bulan	4		Hamil :		
7-11 bulan	5		Trisemester I	+0	
1-3 tahun	6		Trisemester II	+0	

4-6 tahun	7	Trisemester III	+0
7-9 tahun	7		
		Menyusui:	
		0-6 bulan	+4
		7-12 bulan	+4
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	11	10-12 tahun	11
13-15 tahun	15	13-15 tahun	15
16-18 tahun	15	16-18 tahun	15
19-29 tahun	15	19-29 tahun	15
30-49 tahun	15	30-49 tahun	15
50-64 tahun	15	50-64 tahun	15
≥ 65 tahun	15	≥ 65 tahun	15

c. Sumber

Sumber utama vitamin E adalah minyak tumbuh tumbuhan, terutama minyak kecambah gandum dan biji bijian. Minyak kelapa dan zaitun hanya sedikit mengandung vitamin E. Sayuran dan buah buahan juga merupakan sumber vitamin E yang baik.

4. VITAMIN K

Vitamin K cukup tahan terhadap panas. vitamin K tidak tahan terhadap cahaya.

a. Fungsi

Berfungsi dalam pembekuan darah. Selain itu berfungsi dalam mengikat mineral yang diperlukan dalam pembentukan tulang.

b. AKG

Golongan umur	AKG (μg)	* Golongan umur	AKG (μg)	*
0-6 bulan	5	Hamil :		
7-11 bulan	10	Trisemester I	+0	
1-3 tahun	15	Trisemester II	+0	
4-6 tahun	20	Trisemester III	+0	

7-9 tahun	25		
		Menyusui:	
		0-6 bulan	+0
		7-12 bulan	+0
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	35	10-12 tahun	35
13-15 tahun	55	13-15 tahun	55
16-18 tahun	55	16-18 tahun	55
19-29 tahun	65	19-29 tahun	55
30-49 tahun	65	30-49 tahun	55
50-64 tahun	65	50-64 tahun	55
≥ 65 tahun	65	≥ 65 tahun	55

c. Sumber

Berikut tabel nilai vitamin K beberapa bahan makanan ($\mu\text{g}/100\text{ g}$)

Bahan makanan	μg	Bahan makanan	μg
Susu sapi	3	Asparagus	57
Keju	35	Buncis	14
Mentega	30	Brokoli	200
Ayam	11	Kol	125
Daging sapi	7	Daun selada	129
Hati sapi	92	Bayam	89
Hati ayam	7	Kentang	3
Minyak jagung	10	Tomat	5
Jagung	5	Pisang	2
Gandum	5	Jeruk	1
Tepung terigu	4	Kopi	38
Roti	4	Teh hijau	712

Sumber: Prinsip dasar ilmu gizi : 2009: 184

d. Kekurangan

Kekurangan vitamin K menyebabkan darah tidak dapat menggumpal.

e. kelebihan

kelebihan vitamin K dapat menyebabkan sakit kuning, dan kerusakan pada otak.

B. VITAMIN LARUT AIR

Sebagian besar vitamin larut air merupakan komponen sistem enzim yang banyak terlibat dalam membantu metabolisme energi. Vitamin larut air biasanya tidak disimpan dalam tubuh dan dikeluarkan melalui urin dalam jumlah yang sangat kecil. Oleh sebab itu vitamin larut air harus dikonsumsi setiap hari untuk mencegah kekurangan yang dapat mengganggu fungsi tubuh normal.

1. VITAMIN C

a. Fungsi

Vitamin C berfungsi dalam tubuh, sebagai koenzim atau kofaktor. Asam askorbat adalah bahan yang kuat kemampuan reduksinya dan bertindak sebagai antioksidan dalam reaksi reaksi hidroksilasi.

Beberapa fungsi lain adalah sebagai berikut:

- Sintesis kolagen
- Sintesis karnitin, noradrenalin, serotonin, dan lain lain
- Absorpsi dan metabolisme besi
- Absorpsi kalsium
- Mencegah infeksi
- Mencegah kanker dan penyakit jantung

b. AKG

Golongan umur	AKG (mg)	* Golongan umur	AKG (mg)	*
0-6 bulan	40	Hamil :		
7-11 bulan	40	Trisemester I	+10	
1-3 tahun	40	Trisemester II	+10	
4-6 tahun	45	Trisemester III	+10	
7-9 tahun	45			
		Menyusui:		
		0-6 bulan	+25	
		7-12 bulan	+25	
Pria:		Wanita:		
10-12 tahun	50	10-12 tahun	50	

13-15 tahun	75	13-15 tahun	65
16-18 tahun	90	16-18 tahun	75
19-29 tahun	90	19-29 tahun	75
30-49 tahun	90	30-49 tahun	75
50-64 tahun	90	50-64 tahun	75
≥ 65 tahun	90	≥ 65 tahun	75

c. Sumber

Vitamin C pada umumnya terdapat di pangan nabati, yaitu sayur dan buah terutama yang asam, seperti jeruk, nanas, rembulan, pepaya, gandaria, dan tomat. Vitamin C juga terdapat dalam sayur sayuran dalam jenis kol.

d. Kekurangan

Tanda tanda awal kekurangan vitamin C adalah terjadi rasa lelah, lemah, napas pendek, kejang otot, tulang, otot dan persendian sakit serta kurang nafsu makan, kulit menjadi kering, aksar dan gatal, warna merah kebiruan di bawah kulit, pendarahan gusi, kedudukan gigi menjadi longgar, mulut dan mata kering serta rambut rontok.

e. Kelebihan

Bila konsumsi vitamin C berupa suplemen secara berlebihan tiap hari dapat menimbulkan risiko lebih tinggi terhadap batu ginjal.

2. VITAMIN B₁ (TIAMIN)

a. Fungsi

Dibutuhkan dalam metabolisme lemak, protein dan asam nukleat, peranan utamanya adalah dalam metabolisme karbohidrat.

b. AKG

Golongan umur	AKG (mg)	* Golongan umur	AKG (mg)	*
0-6 bulan	0,3	Hamil :		
7-11 bulan	0,4	Trisemester I	+0,3	
1-3 tahun	0,5	Trisemester II	+0,3	
4-6 tahun	0,8	Trisemester III	+0,3	
7-9 tahun	0,9			

		Menyusui:	
		0-6 bulan	+0,3
		7-12 bulan	+0,3
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	1,0	10-12 tahun	1,0
13-15 tahun	1,2	13-15 tahun	1,1
16-18 tahun	1,3	16-18 tahun	1,1
19-29 tahun	1,2	19-29 tahun	1,0
30-49 tahun	1,3	30-49 tahun	1,0
50-64 tahun	1,3	50-64 tahun	1,0
≥ 65 tahun	1,3	≥ 65 tahun	1,0

c. Sumber

Sumber utama di dalam makanan adalah sereal tumbuk/setengah giling atau yang difortifikasi dengan tiamin dan hasilnya. Sumber tiamin yang lain adalah kacang-kacangan, termasuk sayur kacang-kacangan, semua daging organ, daging tanpa lemak, dan kuning telur. Unggas dan ikan juga merupakan sumber tiamin yang baik. Tiamin di dalam sereal utuh terdapat di dalam sekam (lapisan aleuron) dan benihnya. Dengan cara memasak biasa, tiamin akan larut di dalam air perebus. Oleh karena itu, masalah makanan dalam air secukupnya. Sisa air perebus jangan dibuang. Mencuci beras jangan terlalu digosok-gosok dan berulang kali.

d. Kekurangan

Kekurangan tiamin menyebabkan gangguan absorpsi.

3. VITAMIN B₂ (RIBOFLAVIN)

a. Fungsi

Riboflavin berfungsi mengikat asam folat dan menjadi bagian dari dua jenis koenzim dimana koenzim ini berperan dalam reaksi oksidasi dalam sel sebagai pembawa hidrogen dalam sistem transpor elektron dalam mitokondria.

b. AKG

Golongan umur	AKG	*	Golongan umur	AKG	*
---------------	-----	---	---------------	-----	---

	(mg)		(mg)
0-6 bulan	0,3	Hamil :	
7-11 bulan	0,4	Trisemester I	+0,3
1-3 tahun	0,5	Trisemester II	+0,3
4-6 tahun	0,6	Trisemester III	+0,3
7-9 tahun	0,9		
		Menyusui:	
		0-6 bulan	+0,4
		7-12 bulan	+0,4
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	1,0	10-12 tahun	1,0
13-15 tahun	1,2	13-15 tahun	1,0
16-18 tahun	1,3	16-18 tahun	1,0
19-29 tahun	1,3	19-29 tahun	1,1
30-49 tahun	1,3	30-49 tahun	1,1
50-64 tahun	1,3	50-64 tahun	1,1
≥ 65 tahun	1,3	≥ 65 tahun	1,1

c. Sumber

Riboflavin terdapat luas di dalam makanan hewani dan nabati, yaitu di dalam susu, keju, hati, daging, dan sayuran berwarna hijau.

d. Kekurangan

Kekurangan riboflavin biasa terjadi secara bersamaan dengan kekurangan vitamin larut air. Tanda tanda kekurangan riboflavin antara lain mata panas dan gatal, tidak tahan cahaya, kehilangan ketajaman mata, bibir, mulut serta lidah sakit dan panas.

4. VITAMIN B6

a. Fungsi

Vitamin ini banyak berperan dalam metabolisme protein, kebutuhannya sebanding dengan kebutuhan protein.

b. AKG

Golongan umur	AKG (mg)	* Golongan umur	AKG (mg)	*
0-6 bulan	0,1	Hamil :		
7-11 bulan	0,3	Trisemester I	+0,4	
1-3 tahun	0,5	Trisemester II	+0,4	
4-6 tahun	0,6	Trisemester III	+0,4	
7-9 tahun	1,0			
		Menyusui:		
		0-6 bulan	+0,5	
		7-12 bulan	+0,5	
Pria:		Wanita:		
10-12 tahun	1,3	10-12 tahun	1,2	
13-15 tahun	1,3	13-15 tahun	1,2	
16-18 tahun	1,3	16-18 tahun	1,2	
19-29 tahun	1,3	19-29 tahun	1,3	
30-49 tahun	1,3	30-49 tahun	1,3	
50-64 tahun	1,7	50-64 tahun	1,5	
≥ 65 tahun	1,7	≥ 65 tahun	1,5	

c. Sumber

Vitamin B₆ paling banyak terdapat di dalam khamir, kecambah gandum, hati, ginjal, sereal tumbuk, kacang-kacangan, kentang, dan pisang. Susu, telur, dan sayur dan buah mengandung sedikit vitamin B₆. Vitamin dari hewani lebih mudah diabsorpsi daripada yang terdapat di dalam bahan makanan nabati.

5. FOLAT (Asam folat, Folasin, Pteoril Monoglutamat)

a. Fungsi

Folat dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan sel darah putih dalam sumsum tulang dan untuk pendewasaannya.

b. AKG

Golongan umur	AKG (µg)	* Golongan umur	AKG (µg)	*
---------------	-------------	-----------------	-------------	---

0-6 bulan	65	Hamil :	
7-11 bulan	80	Trisemester I	+200
1-3 tahun	150	Trisemester II	+200
4-6 tahun	200	Trisemester III	+200
7-9 tahun	200		
		Menyusui:	
		0-6 bulan	+100
		7-12 bulan	+100
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	300	10-12 tahun	300
13-15 tahun	400	13-15 tahun	400
16-18 tahun	400	16-18 tahun	400
19-29 tahun	400	19-29 tahun	400
30-49 tahun	400	30-49 tahun	400
50-64 tahun	400	50-64 tahun	400
≥ 65 tahun	400	≥ 65 tahun	400

c. Sumber

Folat terutama terdapat di dalam sayuran hijau, hati, daging tanpa lemak, sereal utuh, bijibijian, kacang-kacangan dan jeruk.

d. Kekurangan

Kekurangan folat terutama menyebabkan gangguan metabolisme DNA. Akibatnya terjadi perubahan dalam morfologi inti sel terutama sel-sel yang sangat cepat membelah, seperti sel darah merah, sel darah putih serta sel-sel epitel lambung dan usus, vagina dan serviks rahim. Kekurangan folat dapat menghambat pertumbuhan, menyebabkan anemia dan gangguan darah lain.

6. VITAMIN B12

a. Fungsi

Vitamin ini diperlukan untuk mengubah folat menjadi bentuk aktif dan dalam fungsi normal metabolisme semua sel, terutama sel saluran cerna, sumsum tulang, dan jaringan syaraf.

b. AKG

Golongan umur	AKG * (mcg)	Golongan umur	AKG *
			(mcg)
0-6 bulan	0,4	Hamil :	
7-11 bulan	0,5	Trisemester I	+0,2
1-3 tahun	0,9	Trisemester II	+0,2
4-6 tahun	1,2	Trisemester III	+0,2
7-9 tahun	1,5		
		Menyusui:	
		0-6 bulan	+0,4
		7-12 bulan	+0,4
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	1,8	10-12 tahun	1,8
13-15 tahun	2,4	13-15 tahun	2,4
16-18 tahun	2,4	16-18 tahun	2,4
19-29 tahun	2,4	19-29 tahun	2,4
30-49 tahun	2,4	30-49 tahun	2,4
50-64 tahun	2,4	50-64 tahun	2,4
≥ 65 tahun	2,4	≥ 65 tahun	2,4

c. Sumber

Semua vitamin B₁₂ diperoleh sebagai sintesis bakteri, fungi atau ganggang. Sumber utama vitamin ini adalah makanan protein hewani yang memperolehnya dari hasil sintesis bakteri di dalam usus, seperti hati, ginjal, disusul susu, telur, ikan, keju, dan daging.

d. Kekurangan

Kekurangan vitamin B₁₂ jarang terjadi karena kekurangan dalam makanan, akan tetapi sebagian besar sebagai akibat penyakit saluran cerna atau pada gangguan absorpsi dan transportasi.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
ILMU GIZI
ZAT VITAMIN

Oleh:

Dhias Sartika

11511241027

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMK Kelompok Pariwisata

Kelas/Semester : X/1

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi

Materi Pokok : Zat Gizi Sumber Vitamin

Waktu : 3 × 45 menit

DD. Kompetensi Inti :

17. Menghayati dan bersyukur ajaran agama yang dianutnya.
18. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
19. Memahami dan menerapkan pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
20. 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.

HH. Kompetensi Dasar

- 13.5 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengalaman menurut agama yang dianutnya
- 14.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 14.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.
- 14.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 15.4 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat gizi sumber vitamin yang diperlukan tubuh
- 16.4 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi sumber vitamin berdasarkan data.

II. Tujuan Pembelajaran

- 15.4 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat vitamin yang diperlukan oleh tubuh
 - s. Menjelaskan pengertian zat gizi sumber vitamin
 - t. Mengidentifikasi jenis zat gizi sumber vitamin
 - u. Menyebutkan fungsi zat vitamin dalam tubuh
 - v. Mengelompokkan bahan makanan sumber zat vitamin
 - w. Menyebutkan efek kekurangan zat gizi sumber vitamin
 - x. Mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber vitamin

JJ. Materi Pembelajaran

4. Vitamin :
 - s. Pengertian vitamin
 - t. Jenis jenis vitamin larut lemak
 - u. Jenis jenis vitamin larut air
 - v. Fungsi vitamin
 - w. Sumber vitamin larut lemak
 - x. Sumber vitamin larut air
 - y. Kebutuhan vitamin
 - z. Kekurangan dan kelebihan vitamin

KK. Model/Metode Pembelajaran

7. Metode : *Lectures*
8. Pembelajaran : *Jigsaw*

LL. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

13. Media : Materi vitamin, Powerpoint
14. Alat/bahan : LCD, Laptop, Bahan makanan sumber karbohidrat dan lemak
15. Sumber :
 - k. Ilmu Gizi, Sunita Almatsier
 - l. Internet

MM. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	13. Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama. 14. Peserta didik dipresensi oleh guru. 15. Peserta didik diberikan apresepsi tentang sumber zat gizi sumber mineral dan sumber zat gizi sumber mineral	10 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menceritakan tentang makanan sumber vitamin dalam kehidupan sehari hari <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyusun pertanyaan berdasarkan pengamatan <p>Mengasosiasi (menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dibagi menjadi 5 kelompok utama • Peserta didik dibagi lagi menjadi kelompok diskusi • Dengan berdiskusi secara kelompok peserta didik mencari materi yang berhubungan dengan vitamin kemudian mendiskusikan dengan kelompok yang lain. • Peserta didik berdiskusi dengan kelompoknya • Peserta didik kembali ke kelompok utama <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menceritakan dan berbagi informasi ke kelompok utama • Peserta didik membuat kesimpulan tentang hasil pengamatan terhadap materi sumber zat gizi sumber vitamin • Peserta didik menanyakan tentang zat gizi sumber vitamin kepada guru. • Peserta didik presentasi hasil diskusi <p>Mengumpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengerjakan tugas tentang zat vitamin. 	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik secara bergantian menyimpulkan dan merangkum secara singkat tentang materi zat gizi sumber vitamin. • Peserta didik dimotivasi untuk mengembangkan pemahaman tentang zat gizi sumber vitamin yang 	15 menit

	diperlukan tubuh dalam kehidupan sehari-hari.	
--	---	--

NN. Penilaian Hasil Belajar

9. Teknik penilaian : Pengamatan, tes tertulis

10. Instrumen :

No	Aspek yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1.	Sikap i. Terlibat aktif dalam pembelajaran imu gizi j. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif	Pengamatan (observasi)	Selama pembelajaran
2.	Pengetahuan Dapat memahami zat gizi sumber vitamin	Tes tertulis	Penyelesaian tugas individu
3.	Ketrampilan Terampil mengasosiasikan materi zat gizi sumber vitamin ke dalam kehidupan sehari-hari	Pengamatan	Presentasi diskusi kelompok

PENUGASAN

Sebutkan 5 macam vitamin!

Beri contoh bahan makanan yang mengandung vitamin tersebut!

Berikan contoh masakan dari bahan makanan tersebut!

Yogyakarta , 2014

Mengetahui
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Sri Iryanti, S. Pd.

Dhias Sartika

MATERI PEMBELAJARAN

VITAMIN

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh.

C. VITAMIN LARUT LEMAK

Setiap vitamin larut lemak A,D,E,K mempunyai peranan faali tertentu di dalam tubuh. Vitamin larut lemak diangkut ke hati melalui sistem limfe sebagai bagian dari lipoprotein, disimpan di berbagai jaringan tubuh dan biasanya tidak dikeluarkan melalui urin.

5. VITAMIN A

Vitamin A tahan terhadap panas, cahaya, dan alkali, tetapi tidak tahan terhadap asam dan oksidasi. Pada cara memasak biasa tidak banyak vitamin A yang hilang. Suhu tinggi untuk menggoreng dapat merusak vitamin A, begitupun oksidasi yang terjadi pada minyak yang tengik.

f. Fungsi

Vitamin A berfungsi sebagai:

- Penglihatan
- Diferensiasi sel
- Fungsi kekebalan
- Pertumbuhan dan perkembangan
- reproduksi

g. AKG

Golongan umur	AKG (RE)	* Golongan umur	AKG (RE)	*
0-6 bulan	375	Hamil :		
7-11 bulan	400	Trisemester I	+300	
1-3 tahun	400	Trisemester II	+300	
4-6 tahun	450	Trisemester III	+300	
7-9 tahun	500			
		Menyusui:		
		0-6 bulan	+350	
		7-12 bulan	+350	
		Pria:		
		Wanita:		
		10-12 tahun	600	
		10-12 tahun	600	

13-15 tahun	600	13-15 tahun	600
16-18 tahun	600	16-18 tahun	600
19-29 tahun	600	19-29 tahun	500
30-49 tahun	600	30-49 tahun	500
50-64 tahun	600	50-64 tahun	500
≥ 65 tahun	600	≥ 65 tahun	500

h. Sumber

Vitamin A terdapat dalam pangan hewani, sedangkan karoten terutama di dalam pangan nabati.

Nilai vitamin A pada bahan makanan (Retinol Ekuivalen (RE)/100 g)

Bahan Makanan	RE	Bahan Makanan	RE
Hati sapi	13170	Daun katuk	3111
Kuning telur bebek	861	Sawi	1940
Kuning telur ayam	600	Kangkung	1890
Ayam	234	Bayam	1827
Ginjal	345	Ubi jalar merah	2310
Ikan sardin (kaleng)	250	Mentega	1287
Minyak ikan	24000	Margarin	600
Minyak kelapa sawit	18000	Susu bubuk “full cream”	471
Minyak hati ikan hiu	2100	Keju	225
Wortel	3600	Susu kental manis	153
Daun singkong	3300	Susu segar	39
Daun pepaya	5475	Mangga masak pohon	1900
Daun lamtoro	5340	Pisang raja	285
Daun tales	3118	Tomat masak	450
Daun melinjo	3000	Semangka	177

Sumber: daftar analisis bahan makanan, FKUI, 1992

i. Kekurangan

- Buta senja
- Perubahan pada mata
- Infeksi
- Perubahan pada kulit

- Gangguan pertumbuhan

j. Kelebihan

Kelebihan vitamin A hanya bisa terjadi bila memakan vitamin A sebagai suplemen dalam takaran tinggi yang berlebihan, misalnya takaran 16.000 RE untuk jangka waktu yang lama atau 40.000-50.000 RE/hari

6. VITAMIN D

Vitamin D mencegah dan menyembuhkan riketsia, yaitu penyakit dimana tulang tidak mampu melakukan klasifikasi. Vitamin D dapat dibentuk tubuh dengan bantuan sinar matahari. Bila tubuh mendapat cukup sinar matahari konsumsi vitamin D melalui makanan tidak dibutuhkan. Karena dapat disintesis di dalam tubuh, vitamin D dapat dikatakan bukan vitamin, tapi suatu *prohormon*. Bila tubuh tidak mendapat cukup sinar matahari, vitamin D perlu dipenuhi melalui makanan.

f. Fungsi

Fungsi utama vitamin D adalah membantu pembentukan dan pemeliharaan tulang bersama vitamin A dan vitamin C, hormon-hormon paratiroid dan kalsitonin, protein kolagen, serta mineral mineral kalsium, fosfor, magnesium dan fluor. Fungsi khusus vitamin D dalam hal ini adalah membantu pengerasan

g. AKG

Golongan umur	AKG (μg)	*	Golongan umur	AKG (μg)	*
0-6 bulan	5		Hamil :		
7-11 bulan	5		Trisemester I	+0	
1-3 tahun	5		Trisemester II	+0	
4-6 tahun	5		Trisemester III	+0	
7-9 tahun	5				
			Menyusui:		
			0-6 bulan	+0	
			7-12 bulan	+0	
			Pria:		
			Wanita:		
			10-12 tahun	5	
			10-12 tahun	5	

13-15 tahun	5	13-15 tahun	5
16-18 tahun	5	16-18 tahun	5
19-29 tahun	5	19-29 tahun	5
30-49 tahun	5	30-49 tahun	5
50-64 tahun	10	50-64 tahun	10
≥ 65 tahun	15	≥ 65 tahun	15

Sumber: wiyakarya nasional pangan dan gizi, 2004

h. Sumber

Vitamin D diperoleh tubuh melalui sinar matahari dan makanan. Penduduk daerah tropik tidak perlu menghiraukan kemungkinan kekurangan vitamin D.

Sumber utama vitamin D dari makanan biasanya berasal dari makanan hewani yaitu dalam bentuk kolekalsiferol, yaitu kuning telur, hati, krim, mentega, dan minyak ikan.

i. Kekurangan

Kekurangan vitamin D menyebabkan kelainan pada tulang yang dinamakan riketsia pada anak-anak dan osteomalasia pada orang dewasa. Kekurangan pada orang dewasa juga dapat menyebabkan osteoporosis.

j. Kelebihan

Konsumsi vitamin D dalam jumlah berlebihan mencapai lima kali AKG, akan menyebabkan keracunan.

7. VITAMIN E

Vitamin E agak tahan panas dan asam tetapi tidak tahan alkali, sinar UV dan oksigen.

d. Fungsi

Berfungsi sebagai antioksidan yang larut dalam lemak.

e. AKG

Golongan umur	AKG (mg)	*	Golongan umur	AKG (mg)	*
0-6 bulan	4		Hamil :		
7-11 bulan	5		Trisemester I	+0	
1-3 tahun	6		Trisemester II	+0	

4-6 tahun	7	Trisemester III	+0
7-9 tahun	7		
		Menyusui:	
		0-6 bulan	+4
		7-12 bulan	+4
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	11	10-12 tahun	11
13-15 tahun	15	13-15 tahun	15
16-18 tahun	15	16-18 tahun	15
19-29 tahun	15	19-29 tahun	15
30-49 tahun	15	30-49 tahun	15
50-64 tahun	15	50-64 tahun	15
≥ 65 tahun	15	≥ 65 tahun	15

f. Sumber

Sumber utama vitamin E adalah minyak tumbuh tumbuhan, terutama minyak kecambah gandum dan biji bijian. Minyak kelapa dan zaitun hanya sedikit mengandung vitamin E. Sayuran dan buah buahan juga merupakan sumber vitamin E yang baik.

8. VITAMIN K

Vitamin K cukup tahan terhadap panas. vitamin K tidak tahan terhadap cahaya.

f. Fungsi

Berfungsi dalam pembekuan darah. Selain itu berfungsi dalam mengikat mineral yang diperlukan dalam pembentukan tulang.

g. AKG

Golongan umur	AKG (µg)	* Golongan umur	AKG (µg)	*
0-6 bulan	5	Hamil :		
7-11 bulan	10	Trisemester I	+0	
1-3 tahun	15	Trisemester II	+0	
4-6 tahun	20	Trisemester III	+0	

7-9 tahun	25		
		Menyusui:	
		0-6 bulan	+0
		7-12 bulan	+0
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	35	10-12 tahun	35
13-15 tahun	55	13-15 tahun	55
16-18 tahun	55	16-18 tahun	55
19-29 tahun	65	19-29 tahun	55
30-49 tahun	65	30-49 tahun	55
50-64 tahun	65	50-64 tahun	55
≥ 65 tahun	65	≥ 65 tahun	55

h. Sumber

Berikut tabel nilai vitamin K beberapa bahan makanan ($\mu\text{g}/100\text{ g}$)

Bahan makanan	μg	Bahan makanan	μg
Susu sapi	3	Asparagus	57
Keju	35	Buncis	14
Mentega	30	Brokoli	200
Ayam	11	Kol	125
Daging sapi	7	Daun selada	129
Hati sapi	92	Bayam	89
Hati ayam	7	Kentang	3
Minyak jagung	10	Tomat	5
Jagung	5	Pisang	2
Gandum	5	Jeruk	1
Tepung terigu	4	Kopi	38
Roti	4	Teh hijau	712

Sumber: Prinsip dasar ilmu gizi : 2009: 184

i. Kekurangan

Kekurangan vitamin K menyebabkan darah tidak dapat menggumpal.

j. kelebihan

kelebihan vitamin K dapat menyebabkan sakit kuning, dan kerusakan pada otak.

D. VITAMIN LARUT AIR

Sebagian besar vitamin larut air merupakan komponen sistem enzim yang banyak terlibat dalam membantu metabolisme energi. Vitamin larut air biasanya tidak disimpan dalam tubuh dan dikeluarkan melalui urin dalam jumlah yang sangat kecil. Oleh sebab itu vitamin larut air harus dikonsumsi setiap hari untuk mencegah kekurangan yang dapat mengganggu fungsi tubuh normal.

7. VITAMIN C

f. Fungsi

Vitamin C berfungsi dalam tubuh, sebagai koenzim atau kofaktor. Asam askorbat adalah bahan yang kuat kemampuan reduksinya dan bertindak sebagai antioksidan dalam reaksi reaksi hidroksilasi.

Beberapa fungsi lain adalah sebagai berikut:

- Sintesis kolagen
- Sintesis karnitin, noradrenalin, serotonin, dan lain lain
- Absorpsi dan metabolisme besi
- Absorpsi kalsium
- Mencegah infeksi
- Mencegah kanker dan penyakit jantung

g. AKG

Golongan umur	AKG (mg)	* Golongan umur	AKG (mg)	*
0-6 bulan	40	Hamil :		
7-11 bulan	40	Trisemester I	+10	
1-3 tahun	40	Trisemester II	+10	
4-6 tahun	45	Trisemester III	+10	
7-9 tahun	45			
		Menyusui:		
		0-6 bulan	+25	
		7-12 bulan	+25	
		Pria:		
		Wanita:		
10-12 tahun	50	10-12 tahun	50	

13-15 tahun	75	13-15 tahun	65
16-18 tahun	90	16-18 tahun	75
19-29 tahun	90	19-29 tahun	75
30-49 tahun	90	30-49 tahun	75
50-64 tahun	90	50-64 tahun	75
≥ 65 tahun	90	≥ 65 tahun	75

h. Sumber

Vitamin C pada umumnya terdapat di pangan nabati, yaitu sayur dan buah terutama yang asam, seperti jeruk, nanas, rembulan, pepaya, gandaria, dan tomat. Vitamin C juga terdapat dalam sayur sayuran dalam jenis kol.

i. Kekurangan

Tanda tanda awal kekurangan vitamin C adalah terjadi rasa lelah, lemah, napas pendek, kejang otot, tulang, otot dan persendian sakit serta kurang nafsu makan, kulit menjadi kering, aksar dan gatal, warna merah kebiruan di bawah kulit, pendarahan gusi, kedudukan gigi menjadi longgar, mulut dan mata kering serta rambut rontok.

j. Kelebihan

Bila konsumsi vitamin C berupa suplemen secara berlebihan tiap hari dapat menimbulkan risiko lebih tinggi terhadap batu ginjal.

8. VITAMIN B₁ (TIAMIN)

e. Fungsi

Dibutuhkan dalam metabolisme lemak, protein dan asam nukleat, peranan utamanya adalah dalam metabolisme karbohidrat.

f. AKG

Golongan umur	AKG (mg)	* Golongan umur	AKG (mg)	*
0-6 bulan	0,3	Hamil :		
7-11 bulan	0,4	Trisemester I	+0,3	
1-3 tahun	0,5	Trisemester II	+0,3	
4-6 tahun	0,8	Trisemester III	+0,3	
7-9 tahun	0,9			

		Menyusui:	
		0-6 bulan	+0,3
		7-12 bulan	+0,3
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	1,0	10-12 tahun	1,0
13-15 tahun	1,2	13-15 tahun	1,1
16-18 tahun	1,3	16-18 tahun	1,1
19-29 tahun	1,2	19-29 tahun	1,0
30-49 tahun	1,3	30-49 tahun	1,0
50-64 tahun	1,3	50-64 tahun	1,0
≥ 65 tahun	1,3	≥ 65 tahun	1,0

g. Sumber

Sumber utama di dalam makanan adalah sereal tumbuk/setengah giling atau yang difortifikasi dengan tiamin dan hasilnya. Sumber tiamin yang lain adalah kacang-kacangan, termasuk sayur kacang-kacangan, semua daging organ, daging tanpa lemak, dan kuning telur. Unggas dan ikan juga merupakan sumber tiamin yang baik. Tiamin di dalam sereal utuh terdapat di dalam sekam (lapisan aleuron) dan benihnya. Dengan cara memasak biasa, tiamin akan larut di dalam air perebus. Oleh karena itu, masalah makanan dalam air secukupnya. Sisa air perebus jangan dibuang. Mencuci beras jangan terlalu digosok-gosok dan berulang kali.

h. Kekurangan

Kekurangan tiamin menyebabkan gangguan absorpsi.

9. VITAMIN B₂ (RIBOFLAVIN)

e. Fungsi

Riboflavin berfungsi mengikat asam folat dan menjadi bagian dari dua jenis koenzim dimana koenzim ini berperan dalam reaksi oksidasi dalam sel sebagai pembawa hidrogen dalam sistem transpor elektron dalam mitokondria.

f. AKG

Golongan umur	AKG	*	Golongan umur	AKG	*
---------------	-----	---	---------------	-----	---

	(mg)		(mg)
0-6 bulan	0,3	Hamil :	
7-11 bulan	0,4	Trisemester I	+0,3
1-3 tahun	0,5	Trisemester II	+0,3
4-6 tahun	0,6	Trisemester III	+0,3
7-9 tahun	0,9		
		Menyusui:	
		0-6 bulan	+0,4
		7-12 bulan	+0,4
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	1,0	10-12 tahun	1,0
13-15 tahun	1,2	13-15 tahun	1,0
16-18 tahun	1,3	16-18 tahun	1,0
19-29 tahun	1,3	19-29 tahun	1,1
30-49 tahun	1,3	30-49 tahun	1,1
50-64 tahun	1,3	50-64 tahun	1,1
≥ 65 tahun	1,3	≥ 65 tahun	1,1

g. Sumber

Riboflavin terdapat luas di dalam makanan hewani dan nabati, yaitu di dalam susu, keju, hati, daging, dan sayuran berwarna hijau.

h. Kekurangan

Kekurangan riboflavin biasa terjadi secara bersamaan dengan kekurangan vitamin larut air. Tanda tanda kekurangan riboflavin antara lain mata panas dan gatal, tidak tahan cahaya, kehilangan ketajaman mata, bibir, mulut serta lidah sakit dan panas.

10. VITAMIN B6

d. Fungsi

Vitamin ini banyak berperan dalam metabolisme protein, kebutuhannya sebanding dengan kebutuhan protein.

e. AKG

Golongan umur	AKG (mg)	* Golongan umur	AKG (mg)	*
0-6 bulan	0,1	Hamil :		
7-11 bulan	0,3	Trisemester I	+0,4	
1-3 tahun	0,5	Trisemester II	+0,4	
4-6 tahun	0,6	Trisemester III	+0,4	
7-9 tahun	1,0			
		Menyusui:		
		0-6 bulan	+0,5	
		7-12 bulan	+0,5	
		Pria:		
		Wanita:		
10-12 tahun	1,3	10-12 tahun	1,2	
13-15 tahun	1,3	13-15 tahun	1,2	
16-18 tahun	1,3	16-18 tahun	1,2	
19-29 tahun	1,3	19-29 tahun	1,3	
30-49 tahun	1,3	30-49 tahun	1,3	
50-64 tahun	1,7	50-64 tahun	1,5	
≥ 65 tahun	1,7	≥ 65 tahun	1,5	

f. Sumber

Vitamin B₆ paling banyak terdapat di dalam khamir, kecambah gandum, hati, ginjal, sereal tumbuk, kacang-kacangan, kentang, dan pisang. Susu, telur, dan sayur dan buah mengandung sedikit vitamin B₆. Vitamin dari hewani lebih mudah diabsorpsi daripada yang terdapat di dalam bahan makanan nabati.

11. FOLAT (Asam folat, Folasin, Pteoril Monoglutamat)

e. Fungsi

Folat dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan sel darah putih dalam sumsum tulang dan untuk pendewasaannya.

f. AKG

Golongan umur	AKG (µg)	* Golongan umur	AKG (µg)	*
---------------	-------------	-----------------	-------------	---

0-6 bulan	65	Hamil :	
7-11 bulan	80	Trisemester I	+200
1-3 tahun	150	Trisemester II	+200
4-6 tahun	200	Trisemester III	+200
7-9 tahun	200		
		Menyusui:	
		0-6 bulan	+100
		7-12 bulan	+100
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	300	10-12 tahun	300
13-15 tahun	400	13-15 tahun	400
16-18 tahun	400	16-18 tahun	400
19-29 tahun	400	19-29 tahun	400
30-49 tahun	400	30-49 tahun	400
50-64 tahun	400	50-64 tahun	400
≥ 65 tahun	400	≥ 65 tahun	400

g. Sumber

Folat terutama terdapat di dalam sayuran hijau, hati, daging tanpa lemak, sereal utuh, bijibijian, kacang-kacangan dan jeruk.

h. Kekurangan

Kekurangan folat terutama menyebabkan gangguan metabolisme DNA. Akibatnya terjadi perubahan dalam morfologi inti sel terutama sel-sel yang sangat cepat membelah, seperti sel darah merah, sel darah putih serta sel-sel epitel lambung dan usus, vagina dan serviks rahim. Kekurangan folat dapat menghambat pertumbuhan, menyebabkan anemia dan gangguan darah lain.

12. VITAMIN B12

e. Fungsi

Vitamin ini diperlukan untuk mengubah folat menjadi bentuk aktif dan dalam fungsi normal metabolisme semua sel, terutama sel saluran cerna, sumsum tulang, dan jaringan syaraf.

f. AKG

Golongan umur	AKG * (mcg)	Golongan umur	AKG *
			(mcg)
0-6 bulan	0,4	Hamil :	
7-11 bulan	0,5	Trisemester I	+0,2
1-3 tahun	0,9	Trisemester II	+0,2
4-6 tahun	1,2	Trisemester III	+0,2
7-9 tahun	1,5		
		Menyusui:	
		0-6 bulan	+0,4
		7-12 bulan	+0,4
Pria:		Wanita:	
10-12 tahun	1,8	10-12 tahun	1,8
13-15 tahun	2,4	13-15 tahun	2,4
16-18 tahun	2,4	16-18 tahun	2,4
19-29 tahun	2,4	19-29 tahun	2,4
30-49 tahun	2,4	30-49 tahun	2,4
50-64 tahun	2,4	50-64 tahun	2,4
≥ 65 tahun	2,4	≥ 65 tahun	2,4

g. Sumber

Semua vitamin B₁₂ diperoleh sebagai sintesis bakteri, fungi atau ganggang. Sumber utama vitamin ini adalah makanan protein hewani yang memperolehnya dari hasil sintesis bakteri di dalam usus, seperti hati, ginjal, disusul susu, telur, ikan, keju, dan daging.

h. Kekurangan

Kekurangan vitamin B₁₂ jarang terjadi karena kekurangan dalam makanan, akan tetapi sebagian besar sebagai akibat penyakit saluran cerna atau pada gangguan absorpsi dan transportasi.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
ILMU GIZI
MENU SIMBANG (PRAKTEK)

Oleh:

Dhias Sartika

11511241027

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMK Kelompok Pariwisata
Kelas/Semester	: X/1
Mata Pelajaran	: Ilmu Gizi
Materi Pokok	: Menu Seimbang
Waktu	: 5 × 45 menit (1 pertemuan)

LL. Kompetensi Inti :

21. Menghayati dan bersyukur ajaran agama yang dianutnya.
22. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
23. Memahami dan menerapkan pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
24. 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.

PP. Kompetensi Dasar

- 16.5 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengalaman menurut agama yang dianutnya
- 17.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 17.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.
- 17.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 18.6 Menjelaskan menu seimbang
- 19.6 Menyusun menu seimbang

QQ. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Siswa dapat mempraktekkan menu seimbang.

RR. Tujuan Pembelajaran

1. siswa dapat mempraktekkan menu seimbang

SS. Materi Pembelajaran

5. Pola menu Seimbang

TT. Model/Metode Pembelajaran

9. Metode : Praktek, *Cooperative learning*

UU. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

16. Media : papan tulis, Resep
17. Alat/bahan : panci pengukus, panci soup, soup bowl, dinner plate, leadle, blender, gelas.
18. Sumber :
 - m. Ilmu Gizi. Sunita Almatsier
 - n. Internet

VV. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	16. Peserta didik berdoa/ menjawab salam bersama-sama. 17. Peserta didik dipresensi oleh guru. 18. Peserta didik diberikan apresepasi tentang menu seimbang	10 menit
Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Siswa mengamati bahan bahan dan alat yang digunakan untuk mempraktekkan menu seimbang. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik bertanya terkait dengan praktek pembuatan menu seimbang <p>Mengasosiasi (menalar)</p> <ul style="list-style-type: none"> Secara berkelompok siswa mempraktekkan pembuatan menu seimbang. <p>Mengumpulkan</p> <p>Peserta didik mengumpulkan hasil masakan menu seimbang.</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik membuat kesimpulan tentang hasil pengolahan menu seimbang 	200 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik secara bergantian menyimpulkan dan merangkum secara singkat tentang materi menu seimbang. Peserta didik dimotivasi untuk mengembangkan pemahaman tentang menu seimbang yang diperlukan tubuh dalam kehidupan sehari-hari. 	15 menit

WW. Penilaian Hasil Belajar

11. Teknik penilaian : Pengamatan

12. Instrumen :

No	Aspek yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1.	Sikap k. Terlibat aktif dalam pembuatan menu seimbang l. Bekerjasama dalam kegiatan kelompok m. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif	Pengamatan (observasi)	Selama praktek
2.	Pengetahuan Dapat memahami pengolahan menu seimbang	Pengamatan	Saat praktek
3.	Ketrampilan Terampil mengolah menu seimbang	Pengamatan	Saat praktek

Yogyakarta , 2014

Mengetahui
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Sri Iryanti, S. Pd.

Dhias Sartika

TELUR DADAR



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Telur ayam	1 butir	
Bayam	5 lembar	Iris tipis
Lada	Sck	
Garam	Sck	
CARA MEMBUAT :		
<ol style="list-style-type: none">1. Kocok rata telur2. Masukkan lada dan garam3. Campurkan bayam yang telah diiris tipis4. Panaskan sedikit minyak5. Masak telur sampai kematangan yang sesuai.6. Gulung atau potong sesuai selera.		

PEPES PINDANG



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Ikan pindang	1 ekor	
Daun kemangi	20 lembar	
Cabe merah	1 buah	Iris tipis
Bawang putih	2 siung	
Kunyit	1 ruas	Dibakar
Kemiri	1 butir	
Garam	Sck	
Daun pisang	Sck	Dijemur terlebih dahulu
<p>CARA MEMBUAT :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuci bersih semua bahan. 2. Haluskan bawang putih, kunyit, kemiri, dan garam. 3. Balut ikan dengan bumbu, cabe merah, dan daun kemangi. 4. Bungkus ikan dengan daun pisang. 5. Kukus sampai matang. 		

PEPES IKAN NILA



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Ikan nila	200 g	
Daun kemangi	20 lembar	
Cabe merah	1 buah	Iris tipis
Bawang putih	2 siung	
Kunyit	1 ruas	Dibakar
Kemiri	1 butir	
Garam	Sck	
Daun pisang	Sck	Dijemur terlebih dahulu
CARA MEMBUAT : <ol style="list-style-type: none">1. Cuci bersih semua bahan.2. Haluskan bawang putih, kunyit, kemiri, dan garam.3. Balut ikan dengan bumbu, cabe merah, dan daun kemangi.4. Bungkus ikan dengan daun pisang.5. Kukus sampai matang.		

PEPES TAHU



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Tahu putih	150 g	Haluskan
Telur	½ butir	
Daun kemangi	20 lembar	
Cabe merah	1 buah	Iris tipis
Bawang putih	2 siung	
Kunyit	1 ruas	Dibakar
Kemiri	1 butir	
Garam	Sck	
Daun pisang	Sck	Dijemur terlebih dahulu
<p>CARA MEMBUAT :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan bawang putih, kunyit, kemiri, dan garam. 2. Campur tahu yang telah dihaluskan dengan telur, daun kemangi, cabai merah, dan bumbu. 3. Bungkus dengan daun pisang. 4. Kukus sampai matang. 		

PEPES TEMPE



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Tempe	150 g	Haluskan
Telur	1 butir	
Daun kemangi	20 lembar	
Cabe merah	1 buah	Iris tipis
Bawang putih	2 siung	
Kunyit	1 ruas	Dibakar
Kemiri	1 butir	
Garam	Sck	
Daun pisang	Sck	Dijemur terlebih dahulu
CARA MEMBUAT : <ol style="list-style-type: none">1. Haluskan bawang putih, kunyit, kemiri, dan garam.2. Campur tempe yang telah dihaluskan dengan telur, daun kemangi, cabai merah, dan bumbu.3. Bungkus dengan daun pisang.4. Kukus sampai matang.		

SUP JAGUNG BROKOLI



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Jagung manis	50 g	Pipil
Brokoli	50 g	Potong kecil
Bawang putih	1 siung	Geprek
Lada	Sck	
Garam	Sck	
Air	250 ml	
CARA MEMBUAT : <ol style="list-style-type: none">1. Panaskan air, masukkan bawang putih. Tunggu sampai mendidih.2. Masukkan jagung dan brokoli. Tambahkan lada dan garam.3. Masak sampai matang.4. Angkat dan sajikan hangat.		

SUP WORTEL BROKOLI

BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Wortel	50 g	Slice
Brokoli	50 g	Potong kecil
Bawang putih	1 siung	Geprek
Lada	Sck	
Garam	Sck	
Air	250 ml	
CARA MEMBUAT : <ol style="list-style-type: none">1. Panaskan air, masukkan bawang putih. Tunggu sampai mendidih.2. Masukkan wortel dan brokoli. Tambahkan lada dan garam.3. Masak sampai matang.4. Angkat dan sajikan hangat.		

SUP BAYAM WORTEL



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Bayam bubut	50 g	Ambil daunnya
Wortel	50 g	Slice
Bawang putih	1 siung	Geprek
Lada	Sck	
Garam	Sck	
Air	250 ml	
CARA MEMBUAT : <ol style="list-style-type: none">1. Panaskan air, masukkan bawang putih. Tunggu sampai mendidih.2. Masukkan wortel, tunggu sesaat kemudian masukkan bayam, tambahkan lada dan garam.3. Masak sampai matang.4. Angkat dan sajikan hangat.		

PECEL BAYAM



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Bayam	200 g	Ambil daunnya
BUMBU PECEL: (DIBUAT DI RUMAH)		
Cabai rawit	3 buah	
Kencur	sck	
Daun jeruk	½ lembar	
Bawang putih	1 siung	
Gula merah	30 g	
Garam	Sck	
CARA MEMBUAT :		
<p>A. (BUMBU PECEL)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan bawang putih, cabai rawit, kencur, dan daun jeruk. 2. Masukkan gula merah dan garam, haluskan. 3. Sambal siap digunakan. <p>B. PECEL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebus bayam sampai matang. Tiriskan. 2. Cairkan sambal pecel dengan air hangat. 3. Sajikan bayam rebus dengan sambal pecel. 		

PECEL KANGKUNG



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Kangkung	200 g	Potong potong
BUMBU PECEL: (DIBUAT DI RUMAH)		
Cabai rawit	3 buah	
Kencur	Sck	
Daun jeruk	½ lembar	
Bawang putih	1 siung	
Gula merah	30 g	
Garam	Sck	
<p>CARA MEMBUAT :</p> <p>A. (BUMBU PECEL)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan bawang putih, cabai rawit, kencur, dan daun jeruk. 2. Masukkan gula merah dan garam, haluskan. 3. Sambal siap digunakan. <p>B. PECEL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rebus kangkung sampai matang. Tiriskan. 2. Cairkan sambal pecel dengan air hangat. 3. Sajikan kangkung rebus dengan sambal pecel. 		

JUS MELON



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Melon	150 g	Potong kecil
Gula pasir	2 sdm	
Air matang	200 ml	
CARA MEMBUAT :		
<ol style="list-style-type: none">1. Haluskan semua bahan menggunakan blender.2. Jus melon siap disajikan.		

JUS NANAS



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Nanas	¼ buah	Potong kecil
Gula pasir	2 sdm	
Air matang	200 ml	
CARA MEMBUAT :		
<ol style="list-style-type: none">1. Haluskan semua bahan menggunakan blender.2. Jus nanas siap disajikan.		

ORANGE SMOOTHIE



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Jeruk	1 buah	Buang bijinya
Susu bubuk dancow	1 scht	
Gula pasir	2 sdm	
Air matang	100 ml	
Es batu	100 g	Haluskan
CARA MEMBUAT :		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan semua bahan menggunakan blender. 2. Orange smooties siap disajikan. 		

PINEAPPLE SMOOTHIE



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Nanas	100 g	Potong kecil
Susu bubuk dancow	1 scht	
Gula pasir	2 sdm	
Air matang	100 ml	
Es batu	100 g	Haluskan
CARA MEMBUAT :		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Haluskan semua bahan menggunakan blender. 2. Pinneapple smooties siap disajikan. 		

MELON SMOOTHIE



BAHAN:	JUMLAH:	KETERANGAN:
Melon	100 g	Potong kecil
Susu bubuk dancow	1 sct	
Gula pasir	2 sdm	
Air matang	100 ml	
Es batu	100 g	Haluskan
CARA MEMBUAT :		
1. Haluskan semua bahan menggunakan blender.		
2. Melon smooties siap disajikan.		

NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN
KELAS/SEMSETER : X / I
JURAUAN : JASA BOGA
MATA PELAJARAN : ILMU GIZI
WAKTU : 30 MENIT

KODE : A

Berdoa sebelum mengerjakan!
Pilih satu jawaban yang paling tepat!
Tulis di lembar jawaban, jawaban tidak boleh diganti!

1. Zat pembangun adalah sumber zat gizi
 - A. Mineral
 - B. Lemak
 - C. Protein
 - D. Karbohidrat
 - E. Vitamin
2. Membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh, adalah salah satu fungsi dari zat gizi
 - A. Vitamin
 - B. Lemak
 - C. Mineral
 - D. Karbohidrat
 - E. Protein
3. Marasmus adalah contoh penyakit akibat kekurangan
 - A. Protein
 - B. Lemak
 - C. Karbohidrat
 - D. Mineral
 - E. Vitamin
4. Berikut adalah contoh bahan makanan mengandung protein nabati adalah
 - A. Kacang kedelai, ubi, kacang tanah
 - B. Kacang kedelai, kacang merah, tiram
 - C. Kacang kedelai, kacang tanah, kacang tolo
 - D. Tiram, kacang kedelai, kacang merah
 - E. Kacang merah, kentang, kacang kedelai
5. Makanan di bawah ini yang mengandung protein adalah
 - A. Pepes tahu
 - B. Singkong bakar
 - C. Mie goreng
 - D. Mie rebus

- E. Kentang panggang
- 6. Bahan makanan sumber karbohidrat berasal dari
 - A. Sumber Hewani
 - B. Sumber Nabati
 - C. Hewani dan nabati
 - D. Daging sapi
 - E. Tidak ada yang benar
- 7. Zat energy adalah sumber dari zat gizi
 - A. Folat dan vitamin
 - B. Karbohidrat dan lemak
 - C. Protein dan mineral
 - D. Vitamin dan karbohidrat
 - E. Mineral dan lemak
- 8. Fungsi karbohidrat adalah
 - A. Sumber energy, penghemat protein, sumber makanan pokok
 - B. Penghemat protein, pemberi rasa manis, penimbun lemak
 - C. Membantu pengeluaran feses, penghemat protein, penimbun lemak
 - D. Sumber energi, Pemberi rasa manis pada makanan, penghemat protein
 - E. Membantu pengeluaran feses, pemberi rasa manis, sumber makanan pokok
- 9. Kelebihan dapat menyebabkan penyakit obesitas.
 - A. Lemak dan vitamin
 - B. Mineral dan protein
 - C. Vitamin dan karbohidrat
 - D. Karbohidrat dan lemak
 - E. Asam folat dan mineral
- 10. *Baked Potato* merupakan salah satu makanan sumber
 - A. Mineral
 - B. Karbohidrat
 - C. Lemak
 - D. Vitamin
 - E. Protein
- 11. Salah satu contoh lemak hewani adalah
 - A. Margarin
 - B. *Olive oil*
 - C. *Vegetable oil*
 - D. Santan
 - E. *Butter*

12. Salah satu fungsi lemak adalah

- A. Melarutkan vitamin A, B, C, D
- B. Melarutkan vitamin D, E, A, K
- C. Melarutkan vitamin C, B, K, D
- D. Melarutkan vitamin A, D, E, C
- E. Melarutkan vitamin B, K, D, A

13. Mineral mikro adalah

- A. Mineral yang mempunyai peranan esensial untuk kehidupan, kesehatan, dan reproduksi.
- B. Mineral berfungsi sebagai bagian dari zat aktif dalam metabolisme atau sebagai bagian penting dari struktur sel dan jaringan.
- C. Mineral yang dibutuhkan dalam jumlah kecil tetapi kurang berfungsi dalam tubuh.
- D. Mineral yang dibutuhkan dalam jumlah besar tetapi tidak berpengaruh kepada tubuh.
- E. Mineral yang seharusnya tidak dikonsumsi oleh tubuh karena mengandung zat berbahaya seperti besi (Fe).

14. Mineral makro adalah

- A. Mineral yang mempunyai peranan esensial untuk kehidupan, kesehatan, dan reproduksi.
- B. Mineral berfungsi sebagai bagian dari zat aktif dalam metabolisme atau sebagai bagian penting dari struktur sel dan jaringan.
- C. Mineral yang dibutuhkan dalam jumlah kecil tetapi kurang berfungsi dalam tubuh.
- D. Mineral yang dibutuhkan dalam jumlah besar tetapi tidak berpengaruh kepada tubuh.
- E. Mineral yang seharusnya tidak dikonsumsi oleh tubuh karena mengandung zat berbahaya seperti besi (Fe).

15. Berikut adalah jenis mineral mikro

- A. Natrium, iodium, besi
- B. Seng, natrium, besi
- C. Besi, seng, iodium
- D. natrium, iodium besi
- E. Besi, natrium, iodium

16. Fungsi kalsium adalah

- A. Membantu metabolisme energy
- B. Memperbaiki sel yang rusak
- C. Memperlancar feses
- D. Membekukan darah merah
- E. Membantu membentuk tulang dan gigi

17. Vitamin yang tidak larut air adalah
- A. B1, B6, Folat, C
 - B. C, A, B, D, Folat
 - C. K, D, E, A
 - D. B6, A, D, E, C
 - E. Folat, B6, B12, C
18. Hati sapi tinggi akan vitamin A, contoh menu yang tepat dari bahan ini adalah....
- A. Sup hati sapi
 - B. Hati sapi goreng tepung
 - C. Hati sapi goreng kering
 - D. Dendeng hati sapi
 - E. Hati sapi bacem goreng
19. Kekurangan vitamin A menyebabkan penyakit
- A. Gondok
 - B. Marasmus
 - C. Buta senja
 - D. Keracunan
 - E. Pusing
20. Kelebihan vitamin C menyebabkan
- A. Jarang sakit
 - B. Mudah sakit
 - C. Infeksi usus
 - D. Batu ginjal
 - E. Kencing manis

NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN
KELAS/SEMSETER : X / I
JURAUSSAN : JASA BOGA
MATA PELAJARAN : ILMU GIZI
WAKTU : 30 MENIT

KODE : B

Berdoa sebelum mengerjakan!
Pilih satu jawaban yang paling tepat!
Tulis di lembar jawaban, jawaban tidak boleh diganti!

1. Zat pembangun adalah sumber zat gizi
 - A. Mineral
 - B. Protein
 - C. Lemak
 - D. Karbohidrat
 - E. Vitamin
2. Membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh, adalah salah satu fungsi dari zat gizi
 - A. Protein
 - B. Vitamin
 - C. Lemak
 - D. Mineral
 - E. Karbohidrat
3. Marasmus adalah contoh penyakit akibat kekurangan
 - A. Lemak
 - B. Karbohidrat
 - C. Protein
 - D. Mineral
 - E. Vitamin
4. Berikut adalah contoh bahan makanan mengandung protein nabati adalah
 - A. Kacang kedelai, ubi, kacang tanah
 - B. Kacang kedelai, kacang merah, tiram
 - C. Tiram, kacang kedelai, kacang merah
 - D. Kacang merah, kentang, kacang kedelai
 - E. Kacang kedelai, kacang tanah, kacang tolo
5. Makanan di bawah ini yang mengandung protein adalah
 - A. Singkong bakar
 - B. Pepes tahu
 - C. Mie goreng
 - D. Mie rebus

- E. Kentang panggang
6. Bahan makanan sumber karbohidrat berasal dari
- A. Sumber Nabati
 - B. Sumber Hewani
 - C. Hewani dan nabati
 - D. Daging sapi
 - E. Tidak ada yang benar
7. Zat energy adalah sumber dari zat gizi
- A. Folat dan vitamin
 - B. Protein dan mineral
 - C. Vitamin dan karbohidrat
 - D. Mineral dan lemak
 - E. Karbohidrat dan lemak
8. Fungsi karbohidrat adalah
- A. Sumber energy, penghemat protein, sumber makanan pokok
 - B. Sumber energi, Pemberi rasa manis pada makanan, penghemat protein
 - C. Penghemat protein, pemberi rasa manis, penimbun lemak
 - D. Membantu pengeluaran feses, penghemat protein, penimbun lemak
 - E. Membantu pengeluaran feses, pemberi rasa manis, sumber makanan pokok
9. Kelebihan dapat menyebabkan penyakit obesitas.
- A. Karbohidrat dan lemak
 - B. Lemak dan vitamin
 - C. Mineral dan protein
 - D. Vitamin dan karbohidrat
 - E. Asam folat dan mineral
10. *Baked Potato* merupakan salah satu makanan sumber
- A. Mineral
 - B. Lemak
 - C. Vitamin
 - D. Karbohidrat
 - E. Protein
11. Salah satu contoh lemak hewani adalah
- A. Margarin
 - B. *Olive oil*
 - C. *Vegetable oil*
 - D. *Butter*
 - E. Santan

12. Salah satu fungsi lemak adalah

- A. Melarutkan vitamin A, B, C, D
- B. Melarutkan vitamin C, B, K, D
- C. Melarutkan vitamin D, E, A, K
- D. Melarutkan vitamin A, D, E, C
- E. Melarutkan vitamin B, K, D, A

13. Mineral makro adalah

- A. Mineral yang mempunyai peranan esensial untuk kehidupan, kesehatan, dan reproduksi.
- B. Mineral berfungsi sebagai bagian dari zat aktif dalam metabolisme atau sebagai bagian penting dari struktur sel dan jaringan.
- C. Mineral yang dibutuhkan dalam jumlah kecil tetapi kurang berfungsi dalam tubuh.
- D. Mineral yang dibutuhkan dalam jumlah besar tetapi tidak berpengaruh kepada tubuh.
- E. Mineral yang seharusnya tidak dikonsumsi oleh tubuh karena mengandung zat berbahaya seperti besi (Fe).

14. Mineral mikro adalah

- A. Mineral yang mempunyai peranan esensial untuk kehidupan, kesehatan, dan reproduksi.
- B. Mineral berfungsi sebagai bagian dari zat aktif dalam metabolisme atau sebagai bagian penting dari struktur sel dan jaringan.
- C. Mineral yang dibutuhkan dalam jumlah kecil tetapi kurang berfungsi dalam tubuh.
- D. Mineral yang dibutuhkan dalam jumlah besar tetapi tidak berpengaruh kepada tubuh.
- E. Mineral yang seharusnya tidak dikonsumsi oleh tubuh karena mengandung zat berbahaya seperti besi (Fe).

15. Berikut adalah jenis mineral mikro

- A. Besi, seng, iodium
- B. Natrium, iodium, besi
- C. Seng, natrium, besi
- D. natrium, iodium besi
- E. Besi, natrium, iodium

16. Fungsi kalsium adalah

- A. Membantu metabolisme energy
- B. Membantu membentuk tulang dan gigi
- C. Memperbaiki sel yang rusak
- D. Memperlancar feses
- E. Membekukan darah merah

17. Vitamin yang tidak larut air adalah
- A. B1, B6, Folat, C
 - B. C, A, B, D, Folat
 - C. K, D, E, A
 - D. B6, A, D, E, C
 - E. Folat, B6, B12, C
18. Hati sapi tinggi akan vitamin A, contoh menu yang tepat dari bahan ini adalah....
- A. Sup hati sapi
 - B. Hati sapi goreng tepung
 - C. Hati sapi goreng kering
 - D. Dendeng hati sapi
 - E. Hati sapi bacem goreng
19. Kekurangan vitamin A menyebabkan penyakit
- A. Gondok
 - B. Buta senja
 - C. Marasmus
 - D. Keracunan
 - E. Pusing
20. Kelebihan vitamin C menyebabkan
- A. Jarang sakit
 - B. Mudah sakit
 - C. Infeksi usus
 - D. Kencing manis
 - E. Batu ginjal

NILAI TUGAS X JASA BOGA A

No	Nama Siswa	Tugas				Rata rata
		1	2	3	4	
1	ADE SINTA KRISNA MUKTI	95	85	90	70	85
2	ANGGI PRABOWO	90	85	85	85	86
3	ANNA DWINDA SARI	96	85	85	90	89
4	BENNY PRASETYO	95	85	90	75	86
5	CHINTYA WULANDARI	86	70	80	90	81
6	DESIA FERENNANDA ARNOOLY	100	85	80	90	89
7	DEWA NYOMAN BHIOMATARA LEGAWA	93	85	90	75	87
8	DEWI WULANSARI	98	85	90	80	88
9	EDO DWI ANGGRIAN	91	85	80	85	85
10	ERIKA DWI ISMOYOWATI	96	85	85	90	89
11	FINA ASTUTI	89	70	80	65	76
12	FIRDHA ANNISA RAMADHANI	90	75	85	80	82
13	HAMIDATUL HASANAH LAILY	76	85	90	80	83
14	INDAH NUR WULANSARI	92	85	90	80	87
15	KRISTA NURYANI	98	70	90	90	87
16	LINCE NOVIA	80	85	90	90	86
17	MARISA MAHERA	80	85	90	90	86
18	MUADZ IRFAN KURNIAWAN	82	85	90	90	87
19	NABELA YULIANITA	96	85	85	70	89
20	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI	90	85	85	90	87
21	RIDHA LATIFAH ZAKHRA	98	80	90	90	89
22	RINI WULANDARI	98	80	90	80	87
23	RIZKI MARATHUS SHOLIKHA	92	85	90	85	88
24	ROSTIKA AGENG LAKSONO	85	70	90	90	84
25	SALSABILA RODHATUL 'AISY	88	70	90	65	78
26	SITI ULFA INUN MAI SAROH	85	85	90	75	84
27	TISA PUTRI NUR BUDI	90	70	90	90	85
28	WESANTI SEKAR ARUM	88	85	85	90	87
29	WIDNI EKA PUTRI	78	85	90	75	82
30	WINDY SALINDRI YANSAN	96	85	90	85	89
31	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA	100	85	90	80	89
32	YOLAND FARADELIA	95	85	90	90	90
RATA RATA		91	82	88	82	86
NILAI TERTINGGI		100	85	90	90	90
NILAI TERENDAH		76	70	80	55	76

Keterangan tugas : 1.mengerjakan di kelas bab zat pembangun dan pengatur, 2.tugas email, 3.mengerjakan di kelas bab vitamin, 4.mengerjakan di kelas bab menu seimbang

NILAI TUGAS X JASA BOGA B

No	Nama Siswa	Tugas			Rata rata
		1	2	3	
1	AFIFAH AL HUSNA	70	90	80	80
2	AFIFAH FAUZIAH	80	85	90	85
3	AHMAD MUSTOFA	75	80	70	82
4	ALEXANDER MAHENDRA HATARI	75	80	65	73
5	ANA RUHMIYATISTYAUTAMI	85	85	90	85
6	ANASTASYA AGENCY SULIANTORO	80	85	90	85
7	AVILLA DWITA MAGNOLIA	85	90	65	80
8	BERNADETA MEILANI SETIYOWATI	70	85	75	77
9	DHOVI NANDA PUTRA	70	75	65	70
10	DIAS AYU WIDYANINGRUM	75	85	90	83
11	ERIKA RUNIANI	70	90	80	80
12	FIKA KHARISNA WATI	70	85	70	75
13	KHAFIDZA MAKRFATUL KHUSNANINGRUM	85	90	90	88
14	KURNIA LUTHFI SAPUTRI	80	90	65	78
15	LUTVI MUNAWAROH	85	80	80	82
16	MARCELA GEOFANI EKA PRATIWI	85	85	75	82
17	MITHA KUSUMA NINGRUM	70	90	90	83
18	MUCHAMAD NUR HIDAYAH	85	80	85	83
19	NILAM MUKAROMAH	85	90	90	88
20	NINA ROHALI PANGESTUTI	70	90	65	75
21	NUR HASANAH	70	75	85	77
22	NURUL UTAMI DEWI	80	90	90	87
23	OKIK DWI PRATIWI	85	85	90	87
24	QOSAMAH NISRINA	80	90	90	87
25	RIFAEEL RISKI GEMILANG	70	80	70	73
26	RINA RACHMAWATI	70	90	65	75
27	RIZKA SETIANA	70	90	80	80
28	SASTIKA MEYDI AGITA	70	70	70	70
29	SEPTIANI	85	90	70	82
30	SRI MARYANTI	70	80	80	77
31	SYAFIQ JAUZA RYNALDI	70	80	80	77
32	WANDA NUR OKTAVIA	70	90	70	77
33	WULAN APRILIA	85	80	75	80
RATA RATA		77	85	78	80
NILAI TERTINGGI		85	90	90	88
NILAI TERENDAH		70	70	65	73

Keterangan tugas : 1.tugas email, 2.mengerjakan di kelas bab vitamin,
3.mengerjakan di kelas bab menu seimbang

NILAI ULANNGAN X JASA BOGA A

No	Nama Siswa	Ulangan		
		Murni	Remidial	Nilai akhir
1	ADE SINTA KRISNA MUKTI	65	85	80
2	ANGGI PRABOWO	45	95	80
3	ANNA DWINDA SARI	75	90	80
4	BENNY PRASETYO	90	80	90
5	CHINTYA WULANDARI	50	85	80
6	DESIA FERENNANDA ARNOOLY	60	90	80
7	DEWA NYOMAN BHIOMATARA LEGAWA	95	90	95
8	DEWI WULANSARI	70	90	80
9	EDO DWI ANGGRIAN	65	80	80
10	ERIKA DWI ISMOYOWATI	70	85	80
11	FINA ASTUTI	40	80	80
12	FIRDHA ANNISA RAMADHANI	45	80	80
13	HAMIDATUL HASANAH LAILY	60	90	80
14	INDAH NUR WULANSARI	70	90	80
15	KRISTA NURYANI	80	80	80
16	LINCE NOVIA	70	95	80
17	MARISA MAHERA	75	80	80
18	MUADZ IRFAN KURNIAWAN	55	90	80
19	NABELA YULIANITA	65	80	80
20	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI	70	90	80
21	RIDHA LATIFAH ZAKHRA	65	80	80
22	RINI WULANDARI	40	80	80
23	RIZKI MARATHUS SHOLIKHA	70	85	80
24	ROSTIKA AGENG LAKSONO	60	85	80
25	SALSABILA RODHATUL 'AISY	65	90	80
26	SITI ULFA INUN MAI SAROH	85	85	85
27	TISA PUTRI NUR BUDI	80	90	90
28	WESANTI SEKAR ARUM	80	95	95
29	WIDNI EKA PUTRI	70	90	80
30	WINDY SALINDRI YANSAN	75	80	80
31	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA	70	85	80
32	YOLAND FARADELIA	80	95	95
RATA RATA KELAS		67	87	82
NILAI TERTINGGI		95	95	95
NILAI TERENDAH		40	80	80

NILAI ULANGAN X JASA BOGA B

No	Nama Siswa	Ulangan		
		Murni	Remidial	Nilai akhir
1	AFIFAH AL HUSNA	40	100	80
2	AFIFAH FAUZIAH	95	95	95
3	AHMAD MUSTOFA	75	80	80
4	ALEXANDER MAHENDRA HATARI	75	95	80
5	ANA RUHMIYATISTYAUTAMI	35	80	80
6	ANASTASYA AGENCY SULIANTORO	75	85	80
7	AVILLA DWITA MAGNOLIA	65	95	80
8	BERNADETA MEILANI SETIYOWATI	40	80	80
9	DHOVI NANDA PUTRA	80	85	85
10	DIAS AYU WIDYANINGRUM	40	80	80
11	ERIKA RUNIANI	60	80	80
12	FIKA KHARISNA WATI	55	80	80
13	KHAFIDZA MAKRFATUL KHUSNANINGRUM	75	95	80
14	KURNIA LUTHFI SAPUTRI	35	80	80
15	LUTVI MUNAWAROH	65	85	80
16	MARCELA GEOFANI EKA PRATIWI	40	85	80
17	MITHA KUSUMA NINGRUM	65	80	80
18	MUCHAMAD NUR HIDAYAH	60	80	80
19	NILAM MUKAROMAH	40	85	80
20	NINA ROHALI PANGESTUTI	65	90	80
21	NUR HASANAH	60	80	80
22	NURUL UTAMI DEWI	55	80	80
23	OKIK DWI PRATIWI	60	80	80
24	QOSAMAH NISRINA	60	100	80
25	RIFAEEL RISKI GEMILANG	80	85	85
26	RINA RACHMAWATI	60	80	80
27	RIZKA SETIANA	40	90	80
28	SASTIKA MEYDI AGITA	30	90	80
29	SEPTIANI	70	85	80
30	SRI MARYANTI	80	65	80
31	SYAFIQ JAUZA RYNALDI	65	85	80
32	WANDA NUR OKTAVIA	75	85	80
33	WULAN APRILIA	35	80	80
RATA RATA KELAS		60	85	81
NILAI TERTINGGI		95	100	95
NILAI TERENDAH		30	80	80

NILAI ULANNGAN X JASA BOGA A

No	Nama Siswa	Ulangan
		Nilai akhir
1	ADE SINTA KRISNA MUKTI	80
2	ANGGI PRABOWO	80
3	ANNA DWINDA SARI	80
4	BENNY PRASETYO	90
5	CHINTYA WULANDARI	80
6	DESIA FERENNANDA ARNOOLY	80
7	DEWA NYOMAN BHIOMATARA LEGAWA	95
8	DEWI WULANSARI	80
9	EDO DWI ANGGRIAN	80
10	ERIKA DWI ISMOYOWATI	80
11	FINA ASTUTI	80
12	FIRDHA ANNISA RAMADHANI	80
13	HAMIDATUL HASANAH LAILY	80
14	INDAH NUR WULANSARI	80
15	KRISTA NURYANI	80
16	LINCE NOVIA	80
17	MARISA MAHERA	80
18	MUADZ IRFAN KURNIAWAN	80
19	NABELA YULIANITA	80
20	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI	80
21	RIDHA LATIFAH ZAKHRA	80
22	RINI WULANDARI	80
23	RIZKI MARATHUS SHOLIKHA	80
24	ROSTIKA AGENG LAKSONO	80
25	SALSABILA RODHATUL 'AISY	80
26	SITI ULFA INUN MAI SAROH	85
27	TISA PUTRI NUR BUDI	90
28	WESANTI SEKAR ARUM	95
29	WIDNI EKA PUTRI	80
30	WINDY SALINDRI YANSAN	80
31	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA	80
32	YOLAND FARADELIA	95
RATA RATA KELAS		82
NILAI TERTINGGI		95
NILAI TERENDAH		80

Jumlah siswa yang sudah KKM = 32 maka 100% siswa mencapai KKM

NILAI ULANGAN X JASA BOGA B

No	Nama Siswa	Ulangan
		Nilai akhir
1	AFIFAH AL HUSNA	80
2	AFIFAH FAUZIAH	95
3	AHMAD MUSTOFA	80
4	ALEXANDER MAHENDRA HATARI	80
5	ANA RUHMIYATISTYAUTAMI	80
6	ANASTASYA AGENCY SULIANTORO	80
7	AVILLA DWITA MAGNOLIA	80
8	BERNADETA MEILANI SETIYOWATI	80
9	DHOVI NANDA PUTRA	85
10	DIAS AYU WIDYANINGRUM	80
11	ERIKA RUNIANI	80
12	FIKA KHARISNA WATI	80
13	KHAFIDZA MAKRFATUL KHUSNANINGRUM	80
14	KURNIA LUTHFI SAPUTRI	80
15	LUTVI MUNAWAROH	80
16	MARCELA GEOFANI EKA PRATIWI	80
17	MITHA KUSUMA NINGRUM	80
18	MUCHAMAD NUR HIDAYAH	80
19	NILAM MUKAROMAH	80
20	NINA ROHALI PANGESTUTI	80
21	NUR HASANAH	80
22	NURUL UTAMI DEWI	80
23	OKIK DWI PRATIWI	80
24	QOSAMAH NISRINA	80
25	RIFAEL RISKI GEMILANG	85
26	RINA RACHMAWATI	80
27	RIZKA SETIANA	80
28	SASTIKA MEYDI AGITA	80
29	SEPTIANI	80
30	SRI MARYANTI	80
31	SYAFIQ JAUZA RYNALDI	80
32	WANDA NUR OKTAVIA	80
33	WULAN APRILIA	80
RATA RATA KELAS		81
NILAI TERTINGGI		95
NILAI TERENDAH		80

Jumlah siswa yang sudah KKM = 33 maka 100% siswa mencapai KKM

X JB A

**PENILAIAN HASIL PRAKTEK
X JASA BOGA A**

No.	Nama Siswa	Nilai praktek
1	ADE SINTA KRISNA MUKTI	83
2	ANGGI PRABOWO	80
3	ANNA DWINDA SARI	80
4	BENNY PRASETYO	81
5	CHINTYA WULANDARI	87
6	DESIA FERENNANDA ARNOOLY	80
7	DEWA NYOMAN BHIOMATARA LEGAWA	82
8	DEWI WULANSARI	86
9	EDO DWI ANGGRIAN	87
10	ERIKA DWI ISMOYOWATI	85
11	FINA ASTUTI	83
12	FIRDHA ANNISA RAMADHANI	79
13	HAMIDATUL HASANAH LAILY	83
14	INDAH NUR WULANSARI	85
15	KRISTA NURYANI	81
16	LINCE NOVIA	80
17	MARISA MAHERA	85
18	MUADZ IRFAN KURNIAWAN	86
19	NABELA YULIANITA	79
20	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI	80
21	RIDHA LATIFAH ZAKHRA	81
22	RINI WULANDARI	81
23	RIZKI MARATHUS SHOLIKHA	82
24	ROSTIKA AGENG LAKSONO	82
25	SALSABILA RODHATUL 'AISY	86
26	SITI ULFA INUN MAI SAROH	79
27	TISA PUTRI NUR BUDI	87
28	WESANTI SEKAR ARUM	80
29	WIDNI EKA PUTRI	81
30	WINDY SALINDRI YANSAN	80
31	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA	86
32	YOLAND FARADELIA	81

RATA RATA	82
-----------	----

**PENILAIAN SIKAP/KREATIFITAS PRAKTEK
X JASA BOGA A**

No.	Nama Siswa	Kesesuaian bahan			Pengelompokan bahan			Komunikasi /kerjasama			RATA RATA
		TS	KS	S	TS	KS	S	TS	KS	S	
1	ADE SINTA KRISNA MUKTI		V				V			V	90
2	ANGGI PRABOWO		V				V			V	90
3	ANNA DWINDA SARI		V				V			V	90
4	BENNY PRASETYO			V			V			V	100
5	CHINTYA WULANDARI			V			V			V	100
6	DESIA FERENNANDA ARNOOLY			V			V			V	100
7	DEWA NYOMAN BHIOMATARA LEGAWA			V			V			V	100
8	DEWI WULANSARI			V			V			V	100
9	EDO DWI ANGGRIAN			V			V			V	100
10	ERIKA DWI ISMOYOWATI			V			V			V	100
11	FINA ASTUTI		V				V			V	90
12	FIRDHA ANNISA RAMADHANI			V			V			V	100
13	HAMIDATUL HASANAH LAILY		V				V			V	90
14	INDAH NUR WULANSARI			V			V			V	100
15	KRISTA NURYANI			V			V			V	100
16	LINCE NOVIA			V			V			V	100
17	MARISA MAHERA			V			V			V	100
18	MUADZ IRFAN KURNIAWAN			V			V			V	100
19	NABELA YULIANITA			V			V			V	100
20	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI			V			V			V	100
21	RIDHA LATIFAH ZAKHRA			V			V			V	100
22	RINI WULANDARI			V			V			V	100
23	RIZKI MARATHUS SHOLIKHA			V			V			V	100
24	ROSTIKA AGENG LAKSONO			V			V			V	100
25	SALSABILA RODHATUL 'AISY			V			V			V	100
26	SITI ULFA INUN MAI SAROH			V			V			V	100
27	TISA PUTRI NUR BUDI			V			V			V	100
28	WESANTI SEKAR ARUM		V				V			V	90
29	WIDNI EKA PUTRI			V			V			V	100
30	WINDY SALINDRI YANSAN		V				V			V	90
31	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA			V			V			V	100

32	YOLAND FARADELIA						V			V	100
----	------------------	--	--	--	--	--	---	--	--	---	-----

Pedoman Penskoran (Keterampilan)

NO.	ASPEK IDENTIFIKASI BAHAN MAKANAN	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Kesesuaian bahan	Tidak Sesuai Kurang sesuai Sesuai	20 35 45
2.	Pengelompokkan bahan	Tidak Sesuai Kurang sesuai Sesuai	20 35 45
3.	Komunikasi (Penyampaian hasil identifikasi)	Tidak Menarik Kurang menarik dan jelas Menarik, jelas dan benar	20 35 45

Skor yang dicapai

Nilai: $\frac{\text{jumlah nilai}}{13,5} \times 100$

RATA RATA PENILAIAN PRAKTEK X JB A

No.	Nama Siswa	Nilai praktek	KETRAMPI LAN	RATA RATA
1	ADE SINTA KRISNA MUKTI	83	90	86
2	ANGGI PRABOWO	80	90	85
3	ANNA DWINDA SARI	80	90	85
4	BENNY PRASETYO	81	100	90
5	CHINTYA WULANDARI	87	100	93
6	DESIA FERENNANDA ARNOOLY	80	100	90
7	DEWA NYOMAN BHIOMATARA LEGAWA	82	100	91
8	DEWI WULANSARI	86	100	93
9	EDO DWI ANGGRIAN	87	100	93
10	ERIKA DWI ISMOYOWATI	85	100	92
11	FINA ASTUTI	83	90	86
12	FIRDHA ANNISA RAMADHANI	79	100	89
13	HAMIDATUL HASANAH LAILY	83	90	86
14	INDAH NUR WULANSARI	85	100	92
15	KRISTA NURYANI	81	100	90
16	LINCE NOVIA	80	100	90
17	MARISA MAHERA	85	100	92
18	MUADZ IRFAN KURNIAWAN	86	100	93
19	NABELA YULIANITA	79	100	89
20	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI	80	100	90
21	RIDHA LATIFAH ZAKHRA	81	100	90
22	RINI WULANDARI	81	100	90
23	RIZKI MARATHUS SHOLIKHA	82	100	91
24	ROSTIKA AGENG LAKSONO	82	100	91
25	SALSABILA RODHATUL 'AISY	86	100	93
26	SITI ULFA INUN MAI SAROH	79	100	89
27	TISA PUTRI NUR BUDI	87	100	93
28	WESANTI SEKAR ARUM	80	90	85
29	WIDNI EKA PUTRI	81	100	90
30	WINDY SALINDRI YANSAN	80	90	85
31	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA	86	100	93
32	YOLAND FARADELIA	81	100	90

RATA RATA	82	98	90
TERTINGGI	87	100	93
TERENDAH	79	90	85

X JB B

**PENILAIAN HASIL PRAKTEK
X JASA BOGA B**

No.	Nama Siswa	Nilai praktek
1	AFIFAH AL HUSNA	83
2	AFIFAH FAUZIAH	80
3	AHMAD MUSTOFA	83
4	ALEXANDER MAHENDRA HATARI	80
5	ANA RUHMIYATISTYAUTAMI	85
6	ANASTASYA AGNENCY SULIANTORO	80
7	AVILLA DWITA MAGNOLIA	82
8	BERNADETA MEILANI SETIYOWATI	80
9	DHOVI NANDA PUTRA	85
10	DIAS AYU WIDYANINGRUM	82
11	ERIKA RUNIANI	83
12	FIKA KHARISNA WATI	82
13	KHAFIDZA MAKRIFATUL K.	83
14	KURNIA LUTHFI SAPUTRI	83
15	LUTVI MUNAWAROH	80
16	MARCELA GEOFANI EKA PRATIWI	85
17	MITHA KUSUMA NINGRUM	80
18	MUCHAMAD NUR HIDAYAH	80
19	NILAM MUKAROMAH	82
20	NINA ROHALI PANGESTUTI	80
21	NUR HASANAH	82
22	NURUL UTAMI DEWI	83
23	OKIK DWI PRATIWI	82
24	QOSAMAH NISRINA	83
25	RIFAEL RISKI GEMILANG	82
26	RINA RACHMAWATI	83
27	RIZKA SETIANA	80
28	SASTIKA MEYDI AGITA	85
29	SEPTIANI	83
30	SRI MARYANTI	82
31	SYAFIQ JAUZA RYNALDI	80
32	WANDA NUR OKTAVIA	83

33	WULAN APRILIA	82
	RATA RATA	82

**PENILAIAN SIKAP/KREATIFITAS PRAKTEK
X JASA BOGA B**

No.	Nama Siswa	Kesesuaian bahan			Pengelompokan bahan			Komunikasi /kerjasama			RATA RATA
		TS	KS	S	TS	KS	S	TS	KS	S	
1	AFIFAH AL HUSNA			V			V			V	100
2	AFIFAH FAUZIAH			V			V		V		90
3	AHMAD MUSTOFA			V			V			V	100
4	ALEXANDER MAHENDRA HATARI			V			V	V			80
5	ANA RUHMIYATISTYAUTAMI			V			V			V	100
6	ANASTASYA AGENCY SULIANTORO			V			V			V	100
7	AVILLA DWITA MAGNOLIA			V			V			V	100
8	BERNADETA MEILANI SETIYOWATI			V			V			V	100
9	DHOVI NANDA PUTRA			V			V			V	100
10	DIAS AYU WIDYANINGRUM			V			V			V	100
11	ERIKA RUNIANI			V			V			V	100
12	FIKA KHARISNA WATI			V			V			V	100
13	KHAFIDZA MAKRFATUL K.			V			V			V	100
14	KURNIA LUTHFI SAPUTRI			V			V			V	100
15	LUTVI MUNAWAROH			V			V			V	100
16	MARCELA GEOFANI EKA PRATIWI			V			V			V	100
17	MITHA KUSUMA NINGRUM			V			V			V	100
18	MUCHAMAD NUR HIDAYAH			V			V			V	100
19	NILAM MUKAROMAH			V			V			V	100
20	NINA ROHALI PANGESTUTI			V			V	V			80
21	NUR HASANAH			V			V			V	100
22	NURUL UTAMI DEWI			V			V		V		90
23	OKIK DWI PRATIWI			V			V			V	100
24	QOSAMAH NISRINA			V			V			V	100
25	RIFAEL RISKI GEMILANG			V			V			V	100
26	RINA RACHMAWATI			V			V			V	100
27	RIZKA SETIANA			V			V	V			80
28	SASTIKA MEYDI AGITA			V			V			V	100
29	SEPTIANI			V			V			V	100
30	SRI MARYANTI			V			V		V		90
31	SYAFIQ JAUZA RYNALDI			V			V			V	100

32	WANDA NUR OKTAVIA			V			V			V	100
33	WULAN APRILIA			V			V			V	100

Pedoman Penskoran (Keterampilan)

NO.	ASPEK IDENTIFIKASI BAHAN MAKANAN	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Kesesuaian bahan	Tidak Sesuai Kurang sesuai Sesuai	20 35 45
2.	Pengelompokkan bahan	Tidak Sesuai Kurang sesuai Sesuai	20 35 45
3.	Komunikasi (Penyampaian hasil identifikasi)	Tidak Menarik Kurang menarik dan jelas Menarik, jelas dan benar	20 35 45

Skor yang dicapai

Nilai: $\frac{\text{jumlah nilai}}{13,5} \times 100$

RATA RATA PENILAIAN PRAKTEK X JB B

No.	Nama Siswa	Nilai praktek	KETRAMPI LAN	RATA RATA
1	AFIFAH AL HUSNA	83	100	91
2	AFIFAH FAUZIAH	80	90	85
3	AHMAD MUSTOFA	83	100	91
4	ALEXANDER MAHENDRA HATARI	80	80	80
5	ANA RUHMIYATISTYAUTAMI	85	100	92
6	ANASTASYA AGENCY SULIANTORO	80	100	90
7	AVILLA DWITA MAGNOLIA	82	100	91
8	BERNADETA MEILANI SETIYOWATI	80	100	90
9	DHOVI NANDA PUTRA	85	100	92
10	DIAS AYU WIDYANINGRUM	82	100	91
11	ERIKA RUNIANI	83	100	91
12	FIKA KHARISNA WATI	82	100	91
13	KHAFIDZA MAKRIFATUL K.	83	100	91
14	KURNIA LUTHFI SAPUTRI	83	100	91
15	LUTVI MUNAWAROH	80	100	90
16	MARCELA GEOFANI EKA PRATIWI	85	100	92
17	MITHA KUSUMA NINGRUM	80	100	90
18	MUCHAMAD NUR HIDAYAH	80	100	90
19	NILAM MUKAROMAH	82	100	91
20	NINA ROHALI PANGESTUTI	80	80	80
21	NUR HASANAH	82	100	91
22	NURUL UTAMI DEWI	83	90	86
23	OKIK DWI PRATIWI	82	100	91
24	QOSAMAH NISRINA	83	100	91
25	RIFAEL RISKI GEMILANG	82	100	91
26	RINA RACHMAWATI	83	100	91
27	RIZKA SETIANA	80	80	80
28	SASTIKA MEYDI AGITA	85	100	92
29	SEPTIANI	83	100	91
30	SRI MARYANTI	82	90	91
31	SYAFIQ JAUZA RYNALDI	80	100	90
32	WANDA NUR OKTAVIA	83	100	91

33	WULAN APRILIA	82	100	91
	RATA RATA	82	97	90
	TERTINGGI	85	100	92
	TERENDAH	80	80	80

XJBB

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. Nasi merah

Nama kelompok : Rifael Riski Gemilang (25)

2. Pepes Tempe

Avilla Dwita Magnolia (07)

3. Sup wortel brokoli

Nilam Mukaromah (19)

4. Melon smoothie

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	5	5	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	3	2	4	
		b. warna	4	4	2	1	4	
		c. tekstur	4	4	3	3	4	
		d. aroma	4	4	3	3	4	

		e. penyajian	4	4	1	3	4	
TOTAL			90	88	75	75	88	
RATA RATA			82					

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Baik	Kurang pas	Baik
2	Warna	Baik	Terlalu cerah	Pucat	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Baik	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Baik	Ada daun, porsi terlalu besar	Baik	Baik

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi putih

Nama kelompok : Syafiq Jauza Rynaldi (31)

2. telur dadar

Bernadeta Meilani Setiyowati

3. sup jagung brokoli

(8)

4. orange smoothie

Nina Rohali Pangestuti (20)

Rizka Setiana (27)

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	8	
		b. pencucian	10	10	10	10	8	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	5	8	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	10	5	8	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	5	10	8	
4	Hasil	a. rasa	4	4	4	4	4	
		b. warna	4	4	2	2	4	
		c. tekstur	4	4	4	2	4	
		d. aroma	4	4	4	4	4	

		e. penyajian	4	4	4	4	3	
TOTAL			90	88	81	74	77	
RATA RATA			80					

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Baik	Baik	Baik
2	Warna	Baik	Pucat	Pucat	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Brokoli terlalu matang, wortel sudah baik	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Baik	Baik	Baik	Terlalu sedikit

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. Nasi putih

Nama kelompok : Wanda Nur Oktavia (32)

2. telur dadar

Erika Runiani (11)

3. sup jagung brokoli

Nurul Utami Dewi (22)

3. orange smoothie

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	5	10	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	2	3	2	
		b. warna	4	4	1	3	4	
		c. tekstur	4	4	3	4	4	
		d. aroma	4	4	3	4	4	

		e. penyajian	4	4	3	2	4		
TOTAL			90	88	75	84	86		
RATA RATA								83	

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Baik	Baik	Terlalu manis
2	Warna	Baik	Terlalu coklat	Baik	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Baik	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Baik	Kurang tepat dalam menggarnish	Terlalu penuh, potongan terlalu besar	Baik

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi merah

Nama kelompok : Ahmad Mustofa (03)

2. pepes pindang

Afifah Al Husna (01)

3. pecel kangkung

Kurnia Luthfi Saputri (14)

4. Jus melon

Rina Rachmawati (26)

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	5	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	10	5	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	4	3	4	
		b. warna	4	4	4	3	4	
		c. tekstur	4	4	4	1	4	
		d. aroma	4	4	4	3	4	

		e. penyajian	4	4	2	2	2	
TOTAL			90	88	81	75	86	
RATA RATA								83

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Baik	Baik	Baik
2	Warna	Baik	Baik	Baik	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Terlalu matang	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	baik	Baik
5	Penyajian	Baik	Terlalu banyak	Terlalu banyak	Terlalu banyak

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi merah

Nama kelompok : Sri maryanti (30)

2. pepes pindang

Fika Kharisna Wati (12)

3. pecel kangkung

Okik Dwi Pratiwi (23)

4. jus melon

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	5	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	5	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	4	2	4	
		b. warna	4	4	4	2	4	
		c. tekstur	4	4	4	2	4	
		d. aroma	4	4	4	2	4	

		e. penyajian	4	4	2	1	4		
TOTAL			90	88	81	71	88		
RATA RATA								82	

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Baik	Terlalu manis	Baik
2	Warna	Baik	Baik	Pucat	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Terlalu lunak	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Kurang pas	Baik
5	Penyajian	Baik	Belum bersih	Terlalu banyak	Baik

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi putih

Nama kelompok : Wulan Aprilia (33)

2. pepes nila

Dias Ayu Widyaningrum (10)

3. pecel bayam

Nur Hidayah (21)

4. jus nanas

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	1	1	4	
		b. warna	4	4	1	2	4	
		c. tekstur	4	4	4	3	4	
		d. aroma	4	4	3	3	4	

		e. penyajian	4	4	3	1	2	
TOTAL			90	88	80	73	86	
RATA RATA								82

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Kurang asin, terlalu pucat	Terlalu manis	Baik
2	Warna	Baik	Pucat	Pucat	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Baik	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Baik	Baik	Kurang tepat	Kurang tepat

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi putih

Nama kelompok : Alexander Mahendra Hatari

2. pepes tahu

(04)

3. sup bayam wortel

Afifah Fauziah (02)

4. pineapple smoothie

Lutvi Munawaroh (15)

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	5	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	10	5	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	1	2	4	
		b. warna	4	4	2	1	4	
		c. tekstur	4	4	3	1	4	
		d. aroma	4	4	3	3	4	

		e. penyajian	4	4	1	3	2	
TOTAL			90	88	73	73	86	
RATA RATA			80					

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Rasa rempah tidak keluar	Kurang pas	Baik
2	Warna	Baik	Kurang kuning	Pucat	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Terlalu matang	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Baik	Terlalu banyak, terlalu kotor	Baik	Porsi kurang

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi putih

Nama kelompok : Septiani (29)

2. pepes nila

Khafidza Makhrifatul K. (13)

3. pecel bayam

Qosamah Nisrina (24)

4. jus nanas

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	5	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	5	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	3	3	4	
		b. warna	4	4	3	4	4	
		c. tekstur	4	4	2	4	4	
		d. aroma	4	4	3	4	4	

		e. penyajian	4	4	1	1	4		
TOTAL			90	88	80	74	88		
RATA RATA								83	

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Baik	Baik	Baik
2	Warna	Baik	Baik	Baik	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Baik	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Baik	Piring kotor, garnish berlebih, kurang tepat dalam menyajikan	Kurang tepat	Baik

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi merah

Nama kelompok : Dhovi Nanda Putra (09)

2. pepes tempe

Ana Ruhmiyatisyautami (05)

3. sup wortel brokoli

Marcella Geofani Eka P. (16)

4 melon smoothie

Sastika (28)

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	7	10	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	4	4	4	
		b. warna	4	4	4	4	4	
		c. tekstur	4	4	4	4	4	
		d. aroma	4	4	4	3	4	

		e. penyajian	4	4	2	1	4	
TOTAL			90	88	83	82	88	
RATA RATA			85					

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Baik	Baik	Baik
2	Warna	Baik	Baik	Baik	Baik
3	Tekstur	baik	Baik	Baik	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Baik	Terlalu banyak	Terlalu besar	Baik

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi putih

Nama kelompok : M. Nur Hidayah (18)

2. pepes tahu

Anastasya Agency S. (06)

3. sup bayam wortel

Mitha Kusuma Ningrum (17)

4. pineapple smoothie

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	5	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	5	5	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	5	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	3	2	4	
		b. warna	4	4	3	4	4	
		c. tekstur	4	4	3	1	4	
		d. aroma	4	4	4	3	4	

		e. penyajian	4	4	1	4	4		
TOTAL			90	88	72	72	88		
RATA RATA								80	

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Asin	Asin	baik
2	Warna	Baik	Kurang cerah	Baik	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Terlalu lunak	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	baik	Kuragn baik, kotor	Baik	Baik

XJBA

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi merah

Nama kelompok : Dewi wulansari (08)

2. Pepes pindang

Salsabila Rohadatul Aisy (25)

3. pecel kangkung

Muadz Irfan Kurniawan (18)

4. jus melon

Yasmin Shasabil R. (31)

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	4	2	3	
		b. warna	4	4	4	4	4	
		c. tekstur	4	4	4	4	4	
		d. aroma	4	4	4	4	4	

		e. penyajian	4	4	2	2	3	
TOTAL			90	88	86	84	88	
RATA RATA			86					

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Asin	Baik	Terlalu manis
2	Warna	Baik	Baik	Baik	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Baik	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Baik	Ada daun dalam plating	Kurang tepat dalam penggunaan tempat sambal menggunakan mangkuk	Baik

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. Nasi putih

Nama kelompok : Benny Prasetyo (04)

2. sup bayam wortel

Widni eka Putri (29)

3. pineapple smoothie

Yoland Faradelia (32)

4. pepes tahu

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	5	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	5	10	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	2	4	1	
		b. warna	4	4	3	4	4	
		c. tekstur	4	4	1	4	4	
		d. aroma	4	4	4	4	4	

		e. penyajian	4	2	2	2	3		
TOTAL			90	86	70	86	84		
RATA RATA								81	

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Asin	Baik	Hambar
2	Warna	Baik	Baik	Baik	Baik
3	Tekstur	Baik	Terlalu matang	baik	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Terlalu sedikit	Potongan tdk seragam	Kurang tepat	Baik

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1.nasi putih

Nama kelompok : Erika Dwi ismoyowati (10)

2. sup wortel brokoli

Indah Nur Wulansari (14)

3. pepes tempe

Marisa Mahera (17)

4. melon smoothie

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	2	4	4	
		b. warna	4	4	4	2	4	
		c. tekstur	4	4	4	4	4	
		d. aroma	4	4	4	4	4	

		e. penyajian	4	2	2	4	2	
TOTAL			90	88	84	86	86	
RATA RATA			85					

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Asin	Baik	Baik
2	Warna	Baik	Baik	Terlalu orange	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Baik	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Terlalu banyak	Salah tempat	Baik	Terlalu sedikit

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi merah

Nama kelompok : Anggi prabowo (02)

2. pepes pindang

Anna Dwindi Sari (03)

3. pecel kangkung

Windy Salindri Yansan (30)

4. jus melon

Wesanti Sekar Arum (04)

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	5	10	5	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	5	10	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	2	1	4	2	
		b. warna	4	2	2	3	4	
		c. tekstur	4	2	4	2	4	

		d aroma	4	4	3	3	4		
		e. penyajian	4	4	1	2	4		
TOTAL			90	72	80	79	88		
RATA RATA								80	

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Kurang baik	Asin	Baik	Kurang manis
2	Warna	Campur	Merah	Baik	Baik
3	Tekstur	Kurang pas	Baik	Kental	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Baik	Ada daun	Kurang tepat, salah tempat pakai mangkok	Baik

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi putih Nama kelompok : Chintya Wulandari (05)

2. sup jagung brokoli Edo Dwi anggrian (09)

3. telur dadar Tisa Putri Nurbudi (27)

4. orange smoothie

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	5	5	5	5	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	5	5	5	5	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	10	5	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	4	4	2	
		b. warna	4	4	4	2	4	
		c. tekstur	4	4	4	2	4	

		d aroma	4	4	4	4	2		
		e. penyajian	4	4	4	4	4		
TOTAL			90	90	90	81	86		
RATA RATA								87	

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Baik	Baik	Terlalu manis
2	Warna	Baik	Baik	Coklat	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Sedikit alot	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Cukup baik
5	Penyajian	Baik	Baik	Baik	Baik

		d aroma	4	4	4	3	1		
		e. penyajian	4	4	4	2	2		
TOTAL			90	88	86	75	75		
RATA RATA								81	

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Kurang asin	Baik	Baik
2	Warna	Baik	Baik	Baik	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Lunak	Kurang halus
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Kurang pas
5	Penyajian	Baik	Baik	Salah tempat sambal	Kurang tepat

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi merah Nama kelompok : Ade Shinta Krisna Murti (01)

2. pepes tempe Fina Astuti (11)

3. melon smoothie Hamidatul Hasanah Laily (13)

4. sup wortel brokoli

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	10	10	5	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	5	
4	Hasil	a. rasa	4	4	4	4	4	
		b. warna	4	4	4	4	2	
		c. tekstur	4	4	4	4	2	

		d aroma	4	4	4	4	2		
		e. penyajian	4	4	4	4	2		
TOTAL			90	88	88	88	70		
RATA RATA								83	

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Baik	Baik	Baik
2	Warna	Baik	Baik	Baik	Pucat
3	Tekstur	Baik	Baik	Baik	Terlalu matang
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Kurang pas
5	Penyajian	Baik	Baik	Baik	Kurang tepat

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi merah Nama kelompok : Rizky maratus Sholikha (23)

2. pepes tempe Dewa Nyoman B.L. (07)

3. melon smoothie Rostika Ageng Laksono (24)

4. sup wortel brokoli

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	10	5	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	10	10	5	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	4	4	4	2	
		b. warna	4	4	3	4	2	
		c. tekstur	4	4	4	4	1	

		d aroma	4	4	4	4	3		
		e. penyajian	4	4	1	4	4		
TOTAL			90	88	84	88	70		
RATA RATA								82	

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Baik	Baik	Hambar
2	Warna	Baik	Baik	Baik	Pucat
3	Tekstur	Baik	Baik	Baik	Terlalu matang
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Baik	Kurang tepat, ada daun	Baik	Baik

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi putih

Nama kelompok : Nabela Yulianita (19)

2. pepes ikan nila

Firda Annisa Ramadhani (12)

3. pecel bayam

Siti Ulfa Inun M.S. (26)

4. jus nanas

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	3	3	3	3	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	5	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	5	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	10	10	5	
4	Hasil	a. rasa	4	4	2	2	4	
		b. warna	4	4	2	4	4	
		c. tekstur	4	4	4	4	4	

		d aroma	4	4	4	4	4	
		e. penyajian	4	4	4	2	4	
TOTAL			90	85	76	76	80	
RATA RATA			79					

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Kurang asin	Sedikit kurang asin	Baik
2	Warna	Baik	Kurang cerah	Baik	Baik
3	Tekstur	Baik	Baik	Baik	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Baik	Baik	Kurang pas, potognan tidak rapi	Baik

KOGNITIF FORMAT PENILAIAN PRAKTEK

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

Menu: 1. nasi putih

Nama kelompok : Desia Ferenanda A. (06)

2. sup jagung brokoli

Lince Novia (16)

3. telur dadar

Nada Afifah Putri Y. (20)

4. orange smoothie

No.	Aspek penilaian	Indikator	Skor					Keterangan
			mak	1	2	3	4	
1	Melakukan persiapan diri	a. kelengkapan pakaian kerja	5	5	5	5	5	
		b. kebersihan kuku dan rambut	5	5	5	5	5	
2	Melakukan persiapan alat	a. kebersihan meja kerja dan area kerja	5	4	4	4	4	
		b. penggunaan peralatan sesuai standar kerja	5	4	4	4	4	
3	Proses memasak	a. pengupasan	10	10	10	10	10	
		b. pencucian	10	10	10	10	10	
		c. pemotongan sesuai standar	10	10	10	10	10	
		d. teknik pengolahan yang digunakan sesuai standar	10	5	5	10	10	
		e. proses pengolahan memperhatikan hygiene makanan	10	10	5	10	10	
4	Hasil	a. rasa	4	2	3	2	4	
		b. warna	4	4	2	4	4	
		c. tekstur	4	2	2	4	2	

		d aroma	4	4	4	2	4		
		e. penyajian	4	4	1	4	2		
TOTAL			90	79	70	84	84		
RATA RATA								80	

ANALISIS HASIL

NO	HASIL	1	2	3	4
1	Rasa	Baik	Baik	Hambar	Kurang manis
2	Warna	Baik	Pucat	Baik	Baik
3	Tekstur	Kurang matang	Terlalu matang	Baik	Baik
4	Aroma	Baik	Baik	Baik	Baik
5	Penyajian	Baik	Salah tempat	Baik	Baik

XJBA

PENILAIAN SIKAP (PERTEMUAN I)
X JASA BOGA A

No.	Nama Siswa	Keaktifan			Kerjasama			Toleransi			RATA RATA
		KB	B	SB	KB	B	SB	KB	B	SB	
1	ADE SINTA KRISNA MUKTI			v		v			v		85
2	ANGGI PRABOWO		v			v			v		80
3	ANNA DWINDA SARI		v			v			v		80
4	BENNY PRASETYO		v			v			v		80
5	CHINTYA WULANDARI		v			v			v		80
6	DESIA FERENNANDA ARNOOLY		v			v			v		80
7	DEWA NYOMAN BHIOMATARA LEGAWA		v			v			v		80
8	DEWI WULANSARI		v			v			v		80
9	EDO DWI ANGGRIAN			v		v			v		85
10	ERIKA DWI ISMOYOWATI		v			v			v		80
11	FINA ASTUTI		v			v			v		80
12	FIRDHA ANNISA RAMADHANI		v			v			v		80
13	HAMIDATUL HASANAH LAILY		v			v			v		80
14	INDAH NUR WULANSARI		v			v			v		80
15	KRISTA NURYANI		v			v			v		80
16	LINCE NOVIA		v			v			v		80
17	MARISA MAHERA			v		v			v		85
18	MUADZ IRFAN KURNIAWAN			v		v			v		85
19	NABELA YULIANITA		v			v			v		80
20	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI		v			v			v		80
21	RIDHA LATIFAH ZAKHRA		v			v			v		80
22	RINI WULANDARI		v			v			v		80
23	RIZKI MARATHUS SHOLIKHA		v			v			v		80
24	ROSTIKA AGENG LAKSONO		v			v			v		80
25	SALSABILA RODHATUL 'AISY		v			v			v		80
26	SITI ULFA INUN MAI SAROH		v			v			v		80
27	TISA PUTRI NUR BUDI		v			v			v		80
28	WESANTI SEKAR ARUM		v			v			v		80
29	WIDNI EKA PUTRI		v			v			v		80
30	WINDY SALINDRI YANSAN		v			v			v		80
31	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA		v			v			v		80
32	YOLAND FARADELIA			v		v			v		85

PENILAIAN SIKAP (PERTEMUAN II)
X JASA BOGA A

No.	Nama Siswa	Keaktifan			Kerjasama			Toleransi			RATA RATA
		KB	B	SB	KB	B	SB	KB	B	SB	
1	ADE SINTA KRISNA MUKTI			v		v			v		85
2	ANGGI PRABOWO		v			v			v		80
3	ANNA DWINDA SARI		v			v			v		80
4	BENNY PRASETYO		v			v			v		80
5	CHINTYA WULANDARI		v			v			v		80
6	DESIA FERENNANDA ARNOOLY		v			v			v		80
7	DEWA NYOMAN BHIOMATARA LEGAWA		v			v			v		80
8	DEWI WULANSARI		v			v			v		80
9	EDO DWI ANGGRIAN			v		v			v		85
10	ERIKA DWI ISMOYOWATI		v			v			v		80
11	FINA ASTUTI		v			v			v		80
12	FIRDHA ANNISA RAMADHANI		v			v			v		80
13	HAMIDATUL HASANAH LAILY		v			v			v		80
14	INDAH NUR WULANSARI		v			v			v		80
15	KRISTA NURYANI		v			v			v		80
16	LINCE NOVIA		v			v			v		80
17	MARISA MAHERA			v		v			v		85
18	MUADZ IRFAN KURNIAWAN			v		v			v		85
19	NABELA YULIANITA		v			v			v		80
20	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI		v			v			v		80
21	RIDHA LATIFAH ZAKHRA		v			v			v		80
22	RINI WULANDARI		v			v			v		80
23	RIZKI MARATHUS SHOLIKHA		v			v			v		80
24	ROSTIKA AGENG LAKSONO		v			v			v		80
25	SALSABILA RODHATUL 'AISY		v			v			v		80
26	SITI ULFA INUN MAI SAROH		v			v			v		80
27	TISA PUTRI NUR BUDI		v			v			v		80
28	WESANTI SEKAR ARUM		v			v			v		80
29	WIDNI EKA PUTRI		v			v			v		80
30	WINDY SALINDRI YANSAN		v			v			v		80
31	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA		v			v			v		80
32	YOLAND FARADELIA			v		v			v		85

PENILAIAN SIKAP (PERTEMUAN III)
X JASA BOGA A

No.	Nama Siswa	Keaktifan			Kerjasama			Toleransi			RATA RATA
		KB	B	SB	KB	B	SB	KB	B	SB	
1	ADE SINTA KRISNA MUKTI			v		v			v		85
2	ANGGI PRABOWO			v		v			v		85
3	ANNA DWINDA SARI		v			v			v		80
4	BENNY PRASETYO		v			v			v		80
5	CHINTYA WULANDARI	IJIN									
6	DESIA FERENNANDA ARNOOLY			v		v			v		85
7	DEWA NYOMAN BHIOMATARA LEGAWA			v		v			v		85
8	DEWI WULANSARI		v			v			v		80
9	EDO DWI ANGGRIAN			v		v			v		85
10	ERIKA DWI ISMOYOWATI		v			v			v		80
11	FINA ASTUTI		v			v			v		80
12	FIRDHA ANNISA RAMADHANI		v			v			v		80
13	HAMIDATUL HASANAH LAILY		v			v			v		80
14	INDAH NUR WULANSARI		v			v			v		80
15	KRISTA NURYANI		v			v			v		80
16	LINCE NOVIA		v			v			v		80
17	MARISA MAHERA		v			v			v		80
18	MUADZ IRFAN KURNIAWAN			v		v			v		85
19	NABELA YULIANITA		v			v			v		80
20	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI		v			v			v		80
21	RIDHA LATIFAH ZAKHRA	SAKIT									
22	RINI WULANDARI		v			v			v		80
23	RIZKI MARATHUS SHOLIKHA			v		v			v		85
24	ROSTIKA AGENG LAKSONO		v			v			v		80
25	SALSABILA RODHATUL 'AISY		v			v			v		80
26	SITI ULFA INUN MAI SAROH		v			v			v		80
27	TISA PUTRI NUR BUDI		v			v			v		80
28	WESANTI SEKAR ARUM		v			v			v		80
29	WIDNI EKA PUTRI		v			v			v		80
30	WINDY SALINDRI YANSAN		v			v			v		80
31	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA		v			v			v		80
32	YOLAND FARADELIA		v			v			v		80

PENILAIAN SIKAP (PERTEMUAN IV)
X JASA BOGA A

No.	Nama Siswa	Keaktifan			Kerjasama			Toleransi			RATA RATA
		KB	B	SB	KB	B	SB	KB	B	SB	
1	ADE SINTA KRISNA MUKTI		v			v			v		80
2	ANGGI PRABOWO		v			v			v		80
3	ANNA DWINDA SARI		v			v			v		80
4	BENNY PRASETYO		v			v			v		80
5	CHINTYA WULANDARI		v			v			v		80
6	DESIA FERENNANDA ARNOOLY		v			v			v		80
7	DEWA NYOMAN BHIOMATARA LEGAWA			v		v			v		85
8	DEWI WULANSARI		v			v			v		80
9	EDO DWI ANGGRIAN			v		v			v		85
10	ERIKA DWI ISMOYOWATI		v			v			v		80
11	FINA ASTUTI		v			v			v		80
12	FIRDHA ANNISA RAMADHANI		v			v			v		80
13	HAMIDATUL HASANAH LAILY		v			v			v		80
14	INDAH NUR WULANSARI		v			v			v		80
15	KRISTA NURYANI		v			v			v		80
16	LINCE NOVIA		v			v			v		80
17	MARISA MAHERA			v		v			v		85
18	MUADZ IRFAN KURNIAWAN		v			v			v		80
19	NABELA YULIANITA		v			v			v		80
20	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI		v			v			v		80
21	RIDHA LATIFAH ZAKHRA		v			v			v		80
22	RINI WULANDARI		v			v			v		80
23	RIZKI MARATHUS SHOLIKHA		v			v			v		80
24	ROSTIKA AGENG LAKSONO		v			v			v		80
25	SALSABILA RODHATUL 'AISY		v			v			v		80
26	SITI ULFA INUN MAI SAROH		v			v			v		80
27	TISA PUTRI NUR BUDI		v			v			v		80
28	WESANTI SEKAR ARUM		v			v			v		80
29	WIDNI EKA PUTRI			v		v			v		85
30	WINDY SALINDRI YANSAN		v			v			v		80
31	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA		v			v			v		80
32	YOLAND FARADELIA		v			v			v		80

PENILAIAN SIKAP (PERTEMUAN V)
X JASA BOGA A

No.	Nama Siswa	Keaktifan			Kerjasama			Toleransi			RATA RATA
		KB	B	SB	KB	B	SB	KB	B	SB	
1	ADE SINTA KRISNA MUKTI		v			v			v		80
2	ANGGI PRABOWO		v			v			v		80
3	ANNA DWINDA SARI		v			v			v		80
4	BENNY PRASETYO		v			v			v		80
5	CHINTYA WULANDARI		v			v			v		80
6	DESIA FERENNANDA ARNOOLY			v		v			v		85
7	DEWA NYOMAN BHIOMATARA LEGAWA			v		v			v		85
8	DEWI WULANSARI		v			v			v		80
9	EDO DWI ANGGRIAN			v		v			v		85
10	ERIKA DWI ISMOYOWATI		v			v			v		80
11	FINA ASTUTI		v			v			v		80
12	FIRDHA ANNISA RAMADHANI		v			v			v		80
13	HAMIDATUL HASANAH LAILY		v			v			v		80
14	INDAH NUR WULANSARI		v			v			v		80
15	KRISTA NURYANI			v		v			v		85
16	LINCE NOVIA		v			v			v		80
17	MARISA MAHERA			v		v			v		85
18	MUADZ IRFAN KURNIAWAN			v		v			v		85
19	NABELA YULIANITA		v			v			v		80
20	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI		v			v			v		80
21	RIDHA LATIFAH ZAKHRA		v			v			v		80
22	RINI WULANDARI		v			v			v		80
23	RIZKI MARATHUS SHOLIKHA			v		v			v		85
24	ROSTIKA AGENG LAKSONO		v			v			v		80
25	SALSABILA RODHATUL 'AISY		v			v			v		80
26	SITI ULFA INUN MAI SAROH		v			v			v		80
27	TISA PUTRI NUR BUDI		v			v			v		80
28	WESANTI SEKAR ARUM		v			v			v		80
29	WIDNI EKA PUTRI			v		v			v		85
30	WINDY SALINDRI YANSAN		v			v			v		80
31	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA		v			v			v		80
32	YOLAND FARADELIA			v		v			v		85

RATA RATA NILAI SIKAP (TEORI) X JBA

No.	Nama Siswa	NILAI	NILAI	NILAI	NILAI	NILAI	RATA RATA
1	ADE SINTA KRISNA MUKTI	85	85	85	80	80	83
2	ANGGI PRABOWO	80	80	85	80	80	81
3	ANNA DWINDA SARI	80	80	80	80	80	80
4	BENNY PRASETYO	80	80	80	80	80	80
5	CHINTYA WULANDARI	80	80	IJIN	80	80	80
6	DESIA FERENNANDA ARNOOLY	80	80	85	80	85	82
7	DEWA NYOMAN BHIOMATARA LEGAWA	80	80	85	85	85	83
8	DEWI WULANSARI	80	80	80	80	80	80
9	EDO DWI ANGGRIAN	85	85	85	85	85	85
10	ERIKA DWI ISMOYOWATI	80	80	80	80	80	80
11	FINA ASTUTI	80	80	80	80	80	80
12	FIRDHA ANNISA RAMADHANI	80	80	80	80	80	80
13	HAMIDATUL HASANAH LAILY	80	80	80	80	80	80
14	INDAH NUR WULANSARI	80	80	80	80	80	80
15	KRISTA NURYANI	80	80	80	80	85	81
16	LINCE NOVIA	80	80	80	80	80	80
17	MARISA MAHERA	85	85	80	85	85	84
18	MUADZ IRFAN KURNIAWAN	85	85	85	80	85	84
19	NABELA YULIANITA	80	80	80	80	80	80
20	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI	80	80	80	80	80	80
21	RIDHA LATIFAH ZAKHRA	80	80	SAKIT	80	80	80
22	RINI WULANDARI	80	80	80	80	80	80
23	RIZKI MARATHUS SHOLIKHA	80	80	85	80	85	82
24	ROSTIKA AGENG LAKSONO	80	80	80	80	80	80
25	SALSABILA RODHATUL 'AISY	80	80	80	80	80	80
26	SITI ULFA INUN MAI SAROH	80	80	80	80	80	80
27	TISA PUTRI NUR BUDI	80	80	80	80	80	80
28	WESANTI SEKAR ARUM	80	80	80	80	80	80
29	WIDNI EKA PUTRI	80	80	80	85	85	82
30	WINDY SALINDRI YANSAN	80	80	80	80	80	80

31	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA	80	80	80	80	80	80
32	YOLAND FARADELIA	85	85	80	80	85	83

JBB

PENILAIAN SIKAP (PERTEMUAN I)
X JASA BOGA B

No.	Nama Siswa	Keaktifan			Kerjasama			Toleransi			RATA RATA
		KB	B	SB	KB	B	SB	KB	B	SB	
1	AFIFAH AL HUSNA			V		V			V		85
2	AFIFAH FAUZIAH		V			V			V		80
3	AHMAD MUSTOFA		V			V			V		80
4	ALEXANDER MAHENDRA HATARI		V			V			V		80
5	ANA RUHMIYATISTYAUTAMI		V			V			V		80
6	ANASTASYA AGNENCY SULIANTORO			V		V			V		85
7	AVILLA DWITA MAGNOLIA		V			V			V		80
8	BERNADETA MEILANI SETIYOWATI		V			V			V		80
9	DHOVI NANDA PUTRA		V			V			V		80
10	DIAS AYU WIDYANINGRUM		V			V			V		80
11	ERIKA RUNIANI		V			V			V		80
12	FIKA KHARISNA WATI		V			V			V		80
13	KHAFIDZA MAKRFATUL K.		V			V			V		80
14	KURNIA LUTHFI SAPUTRI		V			V			V		80
15	LUTVI MUNAWAROH		V			V			V		80
16	MARCELA GEOFANI EKA PRATIWI		V			V			V		80
17	MITHA KUSUMA NINGRUM		V			V			V		80
18	MUCHAMAD NUR HIDAYAH			V		V			V		85
19	NILAM MUKAROMAH		V			V			V		80
20	NINA ROHALI PANGESTUTI		V			V			V		80
21	NUR HASANAH		V			V			V		80
22	NURUL UTAMI DEWI		V			V			V		80
23	OKIK DWI PRATIWI		V			V			V		80
24	QOSAMAH NISRINA		V			V			V		80
25	RIFAEL RISKI GEMILANG		V			V			V		80
26	RINA RACHMAWATI		V			V			V		80
27	RIZKA SETIANA		V			V			V		80
28	SASTIKA MEYDI AGITA			V		V			V		85
29	SEPTIANI		V			V			V		80
30	SRI MARYANTI		V			V			V		80
31	SYAFIQ JAUZA RYNALDI		V			V			V		80
32	WANDA NUR OKTAVIA		V			V			V		80
33	WULAN APRILIA		V			V			V		80

PENILAIAN SIKAP (PERTEMUAN II)
X JASA BOGA B

No.	Nama Siswa	Keaktifan			Kerjasama			Toleransi			RATA RATA
		KB	B	SB	KB	B	SB	KB	B	SB	
1	AFIFAH AL HUSNA			V		V			V		85
2	AFIFAH FAUZIAH		V			V			V		80
3	AHMAD MUSTOFA			V		V			V		85
4	ALEXANDER MAHENDRA HATARI		V			V			V		80
5	ANA RUHMIYATISTYAUTAMI		V			V			V		80
6	ANASTASYA AGNENCY SULIANTORO			V		V			V		85
7	AVILLA DWITA MAGNOLIA		V			V			V		80
8	BERNADETA MEILANI SETIYOWATI		V			V			V		80
9	DHOVI NANDA PUTRA		V			V			V		80
10	DIAS AYU WIDYANINGRUM			V		V			V		85
11	ERIKA RUNIANI		V			V			V		80
12	FIKA KHARISNA WATI		V			V			V		80
13	KHAFIDZA MAKRIFATUL K.		V			V			V		80
14	KURNIA LUTHFI SAPUTRI		V			V			V		80
15	LUTVI MUNAWAROH		V			V			V		80
16	MARCELA GEOFANI EKA PRATIWI		V			V			V		80
17	MITHA KUSUMA NINGRUM		V			V			V		80
18	MUCHAMAD NUR HIDAYAH			V		V			V		85
19	NILAM MUKAROMAH		V			V			V		80
20	NINA ROHALI PANGESTUTI		V			V			V		80
21	NUR HASANAH		V			V			V		80
22	NURUL UTAMI DEWI			V		V			V		85
23	OKIK DWI PRATIWI		V			V			V		80
24	QOSAMAH NISRINA			V		V			V		85
25	RIFAEEL RISKI GEMILANG		V			V			V		80
26	RINA RACHMAWATI		V			V			V		80
27	RIZKA SETIANA		V			V			V		80
28	SASTIKA MEYDI AGITA		V			V			V		80
29	SEPTIANI		V			V			V		80
30	SRI MARYANTI		V			V			V		80
31	SYAFIQ JAUZA RYNALDI		V			V			V		80
32	WANDA NUR OKTAVIA		V			V			V		80
33	WULAN APRILIA		V			V			V		80

RATA RATA NILAI SIKAP (TEORI) X JBB

No	NAMA	NILAI	NILAI	RATA RATA
1	AFIFAH AL HUSNA	85	85	85
2	AFIFAH FAUZIAH	80	80	80
3	AHMAD MUSTOFA	80	85	82
4	ALEXANDER MAHENDRA HATARI	80	80	80
5	ANA RUHMIYATISTYAUTAMI	80	80	80
6	ANASTASYA AGNENCY SULIANTORO	85	85	85
7	AVILLA DWITA MAGNOLIA	80	80	80
8	BERNADETA MEILANI SETIYOWATI	80	80	80
9	DHOVI NANDA PUTRA	80	80	80
10	DIAS AYU WIDYANINGRUM	80	85	82
11	ERIKA RUNIANI	80	80	80
12	FIKA KHARISNA WATI	80	80	80
13	KHAFIDZA MAKRIFATUL K.	80	80	80
14	KURNIA LUTHFI SAPUTRI	80	80	80
15	LUTVI MUNAWAROH	80	80	80
16	MARCELA GEOFANI EKA PRATIWI	80	80	80
17	MITHA KUSUMA NINGRUM	80	80	80
18	MUCHAMAD NUR HIDAYAH	85	85	85
19	NILAM MUKAROMAH	80	80	80
20	NINA ROHALI PANGESTUTI	80	80	80
21	NUR HASANAH	80	80	80
22	NURUL UTAMI DEWI	80	85	82
23	OKIK DWI PRATIWI	80	80	80
24	QOSAMAH NISRINA	80	85	82
25	RIFAEL RISKI GEMILANG	80	80	80
26	RINA RACHMAWATI	80	80	80
27	RIZKA SETIANA	80	80	80
28	SASTIKA MEYDI AGITA	85	80	82
29	SEPTIANI	80	80	80
30	SRI MARYANTI	80	80	80
31	SYAFIQ JAUZA RYNALDI	80	80	80
32	WANDA NUR OKTAVIA	80	80	80
33	WULAN APRILIA	80	80	80

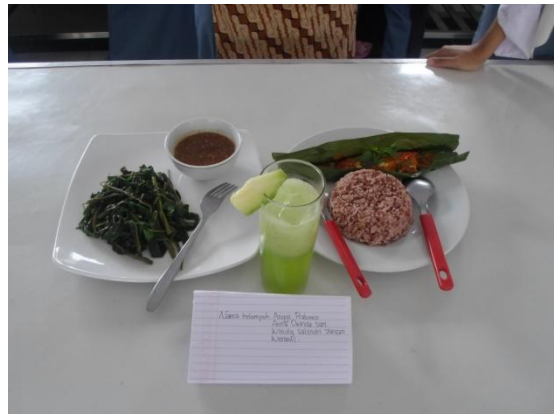
Pedoman Penskoran (Keterampilan)

NO.	ASPEK	KRITERIA PENILAIAN	SKOR
1.	Keaktifan	Sikap dan perilaku aktif sudah membudaya = sangat baik Sikap dan perilaku aktif mulai berkembang = baik Sikap dan perilaku aktif belum tampak = kurang baik	45 35 20
2.	kerjasama	Sikap dan perilaku kerjasama sudah membudaya = SB Sikap dan perilaku kerjasama mulai berkembang = B Sikap dan perilaku jujur belum tampak = KB	45 35 20
3.	Toleransi	Sikap dan perilaku toleransi sudah membudaya = SB Sikap dan perilaku toleransi mulai berkembang = B Sikap dan perilaku toleransi belum tampak = KB	45 35 20

Skor yang dicapai

$$\text{Nilai: } \frac{\text{jumlah nilai}}{13,5} \times 100$$

FOTO FOTO KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR





Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014**

FO2

Untuk
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : DHIAS SARTIKA NO. MAHASISWA : 11511241027
NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN FAK/JUR/PRODI : TEKNIK/PTBB/P.T. BOGA
ALAMAT SEKOLAH : Randugunting, Tamanmartani, Kalasan, Sleman DOSEN PEMBIMBING : RIZQIE AULIANA, M.Kes.
GURU PEMBIMBING : SRI IRYANTI, S.Pd.

MINGGU I					
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Selasa, 1 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">- Membantu proses PPDB di bagian pengambilan formulir- Rapat PPDP dengan OSIS	<ul style="list-style-type: none">- Proses PPDB dapat berjalan dengan lancar.- Rapat dengan OSIS berjalan dengan lancar	Kurang koordinasi antar panitia PPDB	<ul style="list-style-type: none">- Aktif dalam mencari info tentang PPDB
2	Rabu, 2 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">- Ikut berpartisipasi dalam kegiatan PPDB- Rapat evaluasi dengan OSIS untuk PPDB hari ke-2	<ul style="list-style-type: none">- proses PPDB di bagian pengambilan formulir berjalan lancar- pengambilan entri data PPDB ke jurusan berjalan lancar	<ul style="list-style-type: none">- kurang koordinasi antara panitia guru dan OSIS	<ul style="list-style-type: none">- Aktif dalam mencari informasi tentang PPDB
3	Kamis, 3 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">- Ikut berpartisipasi dalam kegiatan PPDB- Rapat evaluasi dengan OSIS untuk PPDB hari ke 3	<ul style="list-style-type: none">- Proses pengisian kelengkapan formulir pendaftaran siswa baru dapat berjalan lancar- kelancaran tes ketrampilan menggambar	<ul style="list-style-type: none">- Banyak siswa baru yang belum benar dalam mengisi formulir pendaftaran	<ul style="list-style-type: none">- Memberi bimbingan dalam mengisi formulir pendaftaran pada siswa baru.



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014

FO2

Untuk
Mahasiswa

			di jurusan keramik dapat terjaga.		
4	Jumat, 4 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">- Ikut berpartisipasi dalam kegiatan PPDB di jurusan Tata Boga- Rapat evaluasi dengan OSIS untuk PPDB hari ke 3	<ul style="list-style-type: none">- Dapat membantu mengukur tinggi badan calon siswa baru jurusan boga.- Membuat rekapan data siswa baru yang sudah mengambil formulir daftar ulang Jurusan Jasa Boga	<ul style="list-style-type: none">- Banyak calon siswa baru yang mencabut pendaftaran di jurusan boga karena nilai kurang	<ul style="list-style-type: none">- Membantu siswa yang ingin pindah jurusan dengan memberi informasi yang dibutuhkan.
5	Sabtu, 5 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">- Ikut berpartisipasi dalam kegiatan PPDB di jurusan kriya kulit- Rapat evaluasi dengan OSIS untuk PPDB hari ke 4	<ul style="list-style-type: none">- Membuat rekapan data calon siswa baru yang sudah mengambil form daftar ulang.- Fiksasi untuk persiapan pra MOS dengan OSIS	<ul style="list-style-type: none">- Ada beberapa data siswa yang kurang lengkap	<ul style="list-style-type: none">- Membantu siswa dalam melengkapi data yang kurang

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Rizqie Auliana, M. Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

NIP.

Guru Pembimbing

Sri Iryanti, S.Pd.

Mahasiswa

Dhias Sartika
NIM. 11511241027



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014

F02

Untuk
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : DHIAS SARTIKA
NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN
ALAMAT SEKOLAH : Randugunting, Tamanmartani, Kalasan,
Sleman
GURU PEMBIMBING : SRI IRYANTI, S.Pd.

NO. MAHASISWA : 11511241027
FAK/JUR/PRODI : TEKNIK/PTBB/P.T. BOGA
DOSEN PEMBIMBING : RIZQIE AULIANA, M.Kes.

MINGGU II					
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 7 Juli 2014	-	-	-	-
2	Selasa, 8 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">- Rapat dengan OSIS untuk persiapan MOS- Membantu memberi pengarahan pada siswa baru tentang persiapan MOS/ pra MOS	<ul style="list-style-type: none">- Pra MOS dihadiri 32 peserta didik perkelas dan 3 orang dari pihak OSIS- Fiksasi pembagian tugas saat MOS	<ul style="list-style-type: none">- Ada beberapa siswa baru yang belum mengikuti pra MOS	<ul style="list-style-type: none">- Memberikan informasi ulang pada siswa baru yang belum dapat info.
3	Rabu, 9 Juli 2014	-	-	-	-
4	Kamis, 10 juli 2014	<ul style="list-style-type: none">- Rapat dengan OSIS untuk membahas MODP/MOS	<ul style="list-style-type: none">- Fiksasi susunan acara	<ul style="list-style-type: none">- Ada beberapa panitia yang	<ul style="list-style-type: none">- Menyampaikan informasi hasil



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014

FO2

Untuk
Mahasiswa

			MODP/MOS - Rapat dihadiri 23 mahasiswa KKN-PPL UNY, 40 anak OSIS, dan waka kesiswaan	tidak hadir	rapat pada panitia yang tidak hadir
5	Jumat, 11 Juli 2014	- Membantu OSIS dalam melaksanakan pra MOS pada siswa baru	- Acara pra MOS dapat berjalan dengan lancar	- Ada siswa baru yang telat dalam menghadiri pra MOS	- Membantu membimbing siswa baru yang telat dalam menyampaikan info MOS
6	Sabtu, 12 Juli 2014	-	-	-	-

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Rizqie Auliana, M. Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

NIP.

Sri Iryanti, S.Pd.

Dhias Sartika
NIM. 11511241027



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014**

FO2

Untuk
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : DHIAS SARTIKA NO. MAHASISWA : 11511241027
NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN FAK/JUR/PRODI : TEKNIK/PTBB/P.T. BOGA
ALAMAT SEKOLAH : Randugunting, Tamanmartani, Kalasan, Sleman DOSEN PEMBIMBING : RIZQIE AULIANA, M.Kes.
GURU PEMBIMBING : SRI IRYANTI, S.Pd.

MINGGU III					
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 14 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">- Membantu pelaksanaan MOS- Membantu OSIS dalam pengenalan jurusan pada siswa baru, khususnya jurusan Jasa Boga	<ul style="list-style-type: none">- Dapat memberi materi dinamika kelompok untuk acara MOS dengan permainan- Siswa baru jurusan Jasa Boga dapat mengenal bengkel dan kelas mereka.	<ul style="list-style-type: none">- Siswa baru sudah merasa lelah da bosan karena keliling bengkel.	<ul style="list-style-type: none">- Memberi permainan pada materi dinamika kelompok.
2	Selasa, 15 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">- Memberi materi pendidikan karakter pada kelas XII di 7 jurusan.	<ul style="list-style-type: none">- Materi pendidikan karakter dengan tema berpakaian yang baik	<ul style="list-style-type: none">- Siswa bosan dengan materi.	<ul style="list-style-type: none">- Penayangan vidio yang berhubungan dengan pendidikan karakter,
3	Rabu, 16 Juli 2014	<ul style="list-style-type: none">- Memberi materi pendidikan karakter	<ul style="list-style-type: none">- Materi pendidikan karakter dengan tema berpakaian yang baik	<ul style="list-style-type: none">- Siswa bosan dengan	<ul style="list-style-type: none">- Penayangan vidio yang



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014

FO2

Untuk
Mahasiswa

		pada kelas XI di 7 jurusan. - Memberi tutorial baca Al-Quran dan surat pendek pada siswa baru		materi. - Ada siswa yang belum lancar dalam membaca Al-Qur'an	berhubungan dengan pendidikan karakter. -
4	Kamis, 17 Juli 2014	- Pendampingan/tutorial Tadarus Alqur'an	- Tutorial dapat berjalan dengan lancar.		-
5	Jumat, 18 Juli 2014	- Libur Hari Raya	-	-	-
6	Sabtu, 19 Juli 2014	- Libur Hari Raya	-	-	-

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Rizqie Auliana, M. Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

NIP.

Guru Pembimbing

Sri Iryanti, S.Pd.

Mahasiswa

Dhias Sartika
NIM. 11511241027



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014

FO2

Untuk
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : DHIAS SARTIKA
NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN
ALAMAT SEKOLAH : Randugunting, Tamanmartani, Kalasan,
Sleman
GURU PEMBIMBING : SRI IRYANTI, S.Pd.

NO. MAHASISWA : 11511241027
FAK/JUR/PRODI : TEKNIK/PTBB/P.T. BOGA
DOSEN PEMBIMBING : RIZQIE AULIANA, M.Kes.

MINGGU IV					
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 21 Juli 2014	- Libur Hari Raya	-		
2	Selasa, 22 Juli 2014	- Libur Hari Raya	-	-	-
3	Rabu, 23 Juli 2014	- Libur Hari Raya	-	-	-
4	Kamis, 24 Juli 2014	- Libur Hari Raya	-	-	
5	Jumat, 25 Juli 2014	- Libur Hari Raya	-	-	-
6	Sabtu, 26 Juli 2014	- Libur Hari Raya	-	-	-

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Rizqie Auliana, M. Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

Guru Pembimbing

Sri Iryanti, S.Pd.
NIP.

Mahasiswa

Dhias Sartika
NIM. 11511241027



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014

FO2

Untuk
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : DHIAS SARTIKA
NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN
ALAMAT SEKOLAH : Randugunting, Tamanmartani, Kalasan,
Sleman
GURU PEMBIMBING : SRI IRYANTI, S.Pd.

NO. MAHASISWA : 11511241027
FAK/JUR/PRODI : TEKNIK/PTBB/P.T. BOGA
DOSEN PEMBIMBING : RIZQIE AULIANA, M.Kes.

MINGGU V					
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 28 Juli 2014	- Libur Hari Raya	-	-	-
2	Selasa, 29 Juli 2014	- Libur Hari Raya	-	-	-
3	Rabu, 30 Juli 2014	- Libur Hari Raya	-	-	-
4	Kamis, 31 Juli 2014	- Libur Hari Raya	-	-	-
5	Jumat, 1 Agustus 2014	- Libur Hari Raya	-	-	-
6	Sabtu, 2 Agustus 2014	- Libur Hari Raya	-	-	-

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Rizqie Auliana, M. Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

NIP.

Guru Pembimbing

Sri Iryanti, S.Pd.

Mahasiswa

Dhias Sartika
NIM. 11511241027



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014**

FO2

Untuk
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : DHIAS SARTIKA
NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN
ALAMAT SEKOLAH : Randugunting, Tamanmartani, Kalasan,
Sleman
GURU PEMBIMBING : SRI IRYANTI, S.Pd.

NO. MAHASISWA : 11511241027
FAK/JUR/PRODI : TEKNIK/PTBB/P.T. BOGA
DOSEN PEMBIMBING : RIZQIE AULIANA, M.Kes.

MINGGU VI					
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 4 Agustus 2014	- Libur Hari Raya	-		-
2	Selasa, 5 Agustus 2014	- Libur Hari Raya			
3	Rabu, 6 Agustus 2014	- Upacara apel - Syawalan - Sidak (Pemeriksaan tas di kelas XI Jasa Boga) - Menulis nama dan NIS di buku	- Upacara apel diikuti 23 mahasiswa KKN-PPL UNY - Salam-salaman antar warga sekolah dimulai dari kepala sekolah, guru, TU, tim KKN- PPL UNY, peserta didik kelas XII, XI, dan terakhir kelas X - Pemeriksaan tas dilakukan di kelas X JB dengan keseluruhan jumlah peserta didik adalah 32 orang - Rapat PKG diikuti oleh 23 siswa.	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014

FO2

Untuk
Mahasiswa

		dan ijin terlambat siswa - Inventaris alat - Rapat pembahasan proker PKG			
4	Kamis, 7 Agustus 2014	- Pembagian mata pelajaran yang akan diampu oleh guru pembimbing.	- Mendapat bagian mengajar ilmu gizi	-	-
5	Jumat, 8 Agustus 2014	- Jum'at bersih - Mengetik soal UAN 2013 Bahasa Indonesia	- Lingkungan sekolah bersih	-	-
6	Sabtu, 9 Agustus	- Konsultasi RPP - Konsultasi materi yang akan diajarkan	- RPP sudah baik, tapi perlu perbaikan dalam pemilihan metode mengajar	-	-

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Rizqie Auliana, M. Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

NIP.

Guru Pembimbing

Sri Iryanti, S.Pd.

Mahasiswa

Dhias Sartika
NIM. 11511241027



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014**

FO2

Untuk
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : DHIAS SARTIKA
NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN
ALAMAT SEKOLAH : Randugunting, Tamanmartani, Kalasan,
Sleman
GURU PEMBIMBING : SRI IRYANTI, S.Pd.

NO. MAHASISWA : 11511241027
FAK/JUR/PRODI : TEKNIK/PTBB/P.T. BOGA
DOSEN PEMBIMBING : RIZQIE AULIANA, M.Kes.

MINGGU VII					
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 11 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none">- Upacara hari senin- Mengajar ilmu gizi kelas X JB A kompetensi dasar zat pembangun- Mengajar ilmu gizi kelas X JB A kompetensi dasar zat energy- Konsultasi dengan guru pembimbing setelah melakukan pembelajaran	<ul style="list-style-type: none">- Materi zat pembangun tersampaikan- Materi zat energy tersampaikan	-	-
2	Selasa, 12 Agustus 2014	<ul style="list-style-type: none">- Membuat RPP kompetensi dasar zat mineral	-	-	-
3	Rabu, 13	<ul style="list-style-type: none">- Piket gedung utara jam 1-9	-	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014

FO2

Untuk
Mahasiswa

	Agustus 2014	- Mengetik Soal UAN Bahasa Indonesia			
4	Kamis, 14 Agustus 2014	- Konsultasi RPP dengan guru pembimbing	- RPP sudah baik	-	-
5	Jumat, 15 Agustus 2014	- Lomba 17an dalam rangka memperingati HUT RI 69 - Membuat materi pembelajaran untuk hari senin sub bab zat mineral	-	-	-
6	Sabtu, 16 Agustus 2014	- Konsultasi dengan guru pembimbing masalah materi dan media pembelajaran - Lomba HUT RI 69 di SMK	-	-	-

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Rizqie Auliana, M. Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

NIP.

Guru Pembimbing

Sri Iryanti, S.Pd.

Mahasiswa

Dhias Sartika
NIM. 11511241027



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014**

FO2

Untuk
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : DHIAS SARTIKA
NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN
ALAMAT SEKOLAH : Randugunting, Tamanmartani, Kalasan,
Sleman
GURU PEMBIMBING : SRI IRYANTI, S.Pd.

NO. MAHASISWA : 11511241027
FAK/JUR/PRODI : TEKNIK/PTBB/P.T. BOGA
DOSEN PEMBIMBING : RIZQIE AULIANA, M.Kes.

MINGGU VIII					
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 18 Agustus 2014	- Upacara hari senin - Mengajar ilmu gizi kelas X JBA materi zat mineral - Bimbingan dengan guru pembimbing	Materi zat mineral tersampaikan kepada peserta didik	-	-
2	Selasa, 19 Agustus 2014	- Menilai tugas siswa - Membuat RPP kompetensi dasar zat vitamin	-	-	-
3	Rabu, 20 Agustus 2014	- Piket di gedung utara jam ke 1-9 - Mengetik Soal UAN 2013 Bahasa Inggris	-	-	-
4	Kamis, 21	- Konsultasi RPP dengan guru	-	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014

FO2

Untuk
Mahasiswa

	Agustus 2014	pembimbing - Membuat materi dan media pembelajaran			
5	Jumat, 22 Agustus 2014	- Konsultasi materi dan media pembelajaran dengan guru pembimbing	-	-	-
6	Sabtu, 23 Agustus 2014	- Mengajar kelas XJBB sub bab zat vitamin selama 5 jam pelajaran	- Materi zat vitamin tersampaikan ke peserta didik	-	-

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Rizqie Auliana, M. Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

NIP.

Guru Pembimbing

Sri Iryanti, S.Pd.

Mahasiswa

Dhias Sartika
NIM. 11511241027



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014**

FO2

Untuk
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : DHIAS SARTIKA
NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN
ALAMAT SEKOLAH : Randugunting, Tamanmartani, Kalasan,
Sleman
GURU PEMBIMBING : SRI IRYANTI, S.Pd.

NO. MAHASISWA : 11511241027
FAK/JUR/PRODI : TEKNIK/PTBB/P.T. BOGA
DOSEN PEMBIMBING : RIZQIE AULIANA, M.Kes.

MINGGU IX					
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 25 Agustus 2014	- Upacara bendera hari senin - Mengajar kelas X JBA mapel ilmu gizi sub bab zat vitamin	- Materi zat vitamin tersampaikan ke peserta didik	-	
2	Selasa, 26 Agustus 2014	- Membuat RPP kompetensi menu seimbang - Menilai tugas siswa			
3	Rabu, 27 Agustus 2014	- Konsultasi RPP dengan guru pembimbing - Piket di gedung utara selama 9 jam pelajaran	-		-
4	Kamis, 28 Agustus 2014	- Membuat materi sub bab menu seimbang	-	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014

FO2

Untuk
Mahasiswa

		- Membuat media pembelajaran			
5	Jumat, 28 Agustus 2014	- Konsultasi materi dan media pembelajaran dengan guru pembimbing	-	-	-
6	Sabtu, 29 Agustus 2014	- Mengajar kelas X JBB sub bab menu seimbang	- Materi menu seimbagn tersampaiakn ke peserta didik		

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Rizqie Auliana, M. Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

NIP.

Sri Iryanti, S.Pd.

Dhias Sartika
NIM. 11511241027



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014**

FO2

Untuk
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : DHIAS SARTIKA
NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN
ALAMAT SEKOLAH : Randugunting, Tamanmartani, Kalasan,
Sleman
GURU PEMBIMBING : SRI IRYANTI, S.Pd.

NO. MAHASISWA : 11511241027
FAK/JUR/PRODI : TEKNIK/PTBB/P.T. BOGA
DOSEN PEMBIMBING : RIZQIE AULIANA, M.Kes.

MINGGU X					
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 1 September 2014	<ul style="list-style-type: none">- Upacara Bendera hari senin- Mengajar kelas X JBA sub bab menu seimbang- Membuat RPP praktek menu seimbang	<ul style="list-style-type: none">- Upacara bendera berjalan dengan lancar	-	-
2	Selasa, 2 September 2014	<ul style="list-style-type: none">- Konsultasi RPP praktek menu seimbang- Mencari resep dan menyusun menu untuk praktek menu seimbang	-	-	-
3	Rabu, 3 September 2014	<ul style="list-style-type: none">- Membagikan resep dan jobsheet ke peserta didik	-	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014

FO2

Untuk
Mahasiswa

		- Piket di gedung utara jam 1-9			
4	Kamis, 4 September 2014	- Mengoreksi pekerjaan siswa	-	-	-
5	Jumat, 5 September 2014	- Merekap nilai siswa - Mengetik soal UAN 2013 Bahasa Inggris	-	-	-
6	Sabtu, 6 September 2014	- Mengajar praktek ilmu gizi sub bab menu seimbang	- Siswa dapat mempraktekkan pengolahan menu seimbang	-	-

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Rizqie Auliana, M. Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

NIP.

Sri Iryanti, S.Pd.

Dhias Sartika
NIM. 11511241027



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014**

FO2

Untuk
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : DHIAS SARTIKA
NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN
ALAMAT SEKOLAH : Randugunting, Tamanmartani, Kalasan,
Sleman
GURU PEMBIMBING : SRI IRYANTI, S.Pd.

NO. MAHASISWA : 11511241027
FAK/JUR/PRODI : TEKNIK/PTBB/P.T. BOGA
DOSEN PEMBIMBING : RIZQIE AULIANA, M.Kes.

MINGGU XI					
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 8 September 2014	<ul style="list-style-type: none">- Upacara bendera- Mengajar praktek menu seimbang kelas XJBA	<ul style="list-style-type: none">- Upacara berjalan lancar- Siswa dapat mempraktekkan menu seimbang secara baik dan benar	-	-
2	Selasa, 9 September 2014	<ul style="list-style-type: none">- Apel Pagi- Jalan santai untuk memperingati Hari Olah Raga Nasional- Olah raga bebas bersama siswa-siswa	<ul style="list-style-type: none">- Apel pagi berjalan lancar- Peringatan HAORNAS berjalan lancar	<ul style="list-style-type: none">- Ada siswa yang sakit saat jalan sehat	<ul style="list-style-type: none">- Panitia P3K sigap membantu
3	Rabu, 10 September 2014	<ul style="list-style-type: none">- Piket di gedung utara jam 1-9	-	-	-
4	Kamis, 11	<ul style="list-style-type: none">- Merekap nilai siswa	-	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014

FO2

Untuk
Mahasiswa

	Sebtember 2014				
5	Jumat, 12 September 2014	- Merekap nilai siswa	-	-	-
6	Sabtu, 13 September 2014	- Menyerahkan rekapan nilai ke guru pembimbing	-	-	-

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Rizqie Auliana, M. Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

NIP.

Sri Iryanti, S.Pd.

Dhias Sartika
NIM. 11511241027



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014

FO2

Untuk
Mahasiswa

NAMA MAHASISWA : DHIAS SARTIKA
NAMA SEKOLAH : SMKN 1 KALASAN
ALAMAT SEKOLAH : Randugunting, Tamanmartani, Kalasan,
Sleman
GURU PEMBIMBING : SRI IRYANTI, S.Pd.

NO. MAHASISWA : 11511241027
FAK/JUR/PRODI : TEKNIK/PTBB/P.T. BOGA
DOSEN PEMBIMBING : RIZQIE AULIANA, M.Kes.

MINGGU XII					
No	Hari/Tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Senin, 15 September 2014	- Menjadi petugas upacara bagian paduan suara - Mengetik soal UAN 2013 Bahasa Inggris	- Upacara berjalan lancar - Pengetikan soal terselesaikan 75%	-	-
2	Selasa, 16 September 2014		-	-	-
3	Rabu, 17 September 2014		-	-	-

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Lapangan

Rizqie Auliana, M. Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

NIP.

Guru Pembimbing

Sri Iryanti, S.Pd.

Mahasiswa

Dhias Sartika
NIM. 11511241027



Universitas Negeri Yogyakarta

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL
SMK N 1 KALASAN
TAHUN 2014**

FO2

Untuk
Mahasiswa
