

LAPORAN INDIVIDU
KEGIATAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) UNY
DI SMK NEGERI 3 PURWOREJO
Jl. Kartini No.05 Purworejo Jawa Tengah



Disusun Oleh :
Ulfah Retno Musdaniati
NIM : 11511241042

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA
JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA
FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

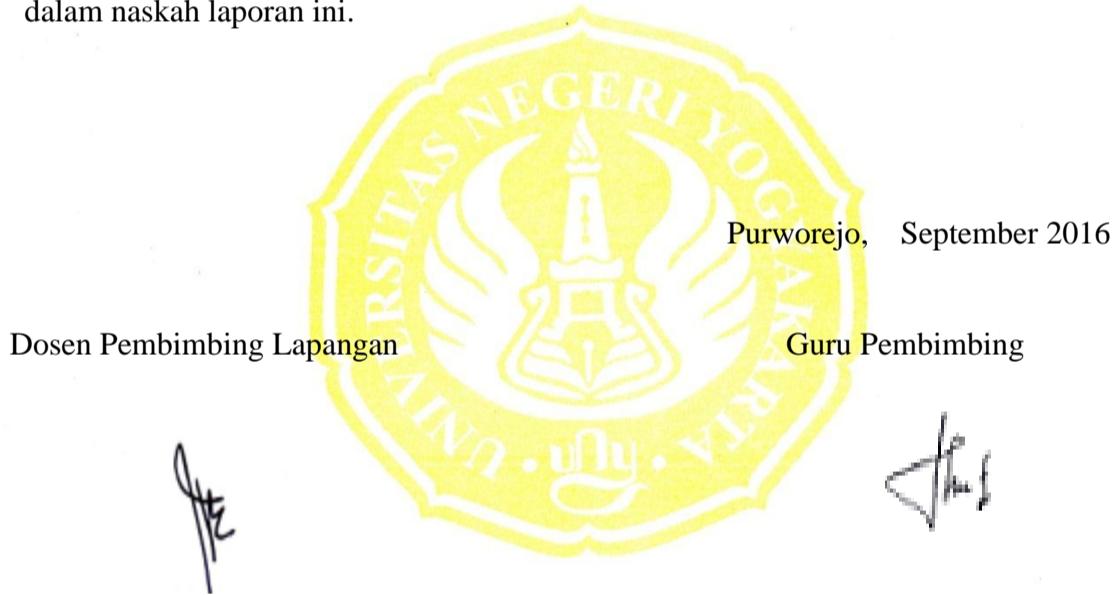
2016

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, kami pembimbing kegiatan PPL UNY di SMK Negeri 3 Purworejo, Jl. Kartinni No.05 Purworejo Jawa Tengah menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : Ulfah Retno Musdaniati
NIM : 11511241042
Jurusan : Pendidikan Teknik Boga

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK N 3 Purworejo dari tanggal 15 Juli 2016 sampai dengan tanggal 15 September 2016. Hasil kegiatan mencakup dalam naskah laporan ini.



Titin Hera Widi Handayani, M.Pd

NIP. 19790406 200212 2 001

Dra. C. Rini Tyas Utami

NIP. 19620625 198903 2 003

Mengetahui

Kepala Sekolah
SMK N 3 Purworejo

Koordinator PPL
SMK N 3 Purworejo




Waris Sugiarti, S.Pd
NIP. 19691231 200501 2 063

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dimulai tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2015 di SMK Negeri 3 Purworejo dapat terlaksana dengan lancar.

Dalam perencanaan, pelaksanaan kegiatan, dan sampai pada penyusunan laporan ini, saya menyadari sepenuhnya telah banyak bimbingan, pengarahan serta bantuan baik materi maupun non materi dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini perkenankan saya mengucapkan terima kasih yang sebesarnya kepada :

1. Bapak Dr. Rachmat Wahab, MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) 2015.
2. Bapak Prof. Dr. Anik Ghufron, M.Pd selaku Ketua LPPM UNY yang telah bersusah payah sebagai penanggung jawab utama pada pelaksanaan PPL UNY 2015.
3. Ibu Wika Rinawti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama pelaksanaan .
4. Bapak Drs. Sungkono selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Purworejo yang telah memberikan izin Praktik Pengalaman Lapangan di SMK Negeri 3 Purworejo.
5. Ibu Dra. C. Rini Tyas Utami selaku Guru Pembimbing yang telah menerima, membantu, dan tak henti-hentinya memberikan semangat selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.
6. Bapak/Ibu Guru SMK Negeri 3 Purworejo yang telah menerima, serta memberikan dukungan dan partisipasinya selama pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan.
7. Para Siswa dan siswi SMK Negeri 3 Purworejo atas kerjasamanya dan berpartisipasi dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.
8. Rekan-rekan mahasiswa PPL khususnya yang berada di lokasi SMK Negeri 3 Purworejo.

9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu-persatu yang telah memberikan bantuan, dorongan, dan segala sesuatu hal yang berkaitan dengan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan, dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Semoga budi baik mereka semua mendapatkan balasan dan kerja sama yang telah kita jalin tidak akan terhenti hanya sampai berakhirnya PPL ini saja, namun akan terus berlanjut serta menjadi ikatan dalam menjaga persaudaraan yang telah kita jalani bersama.

Tak lupa saya sampaikan permohonan maaf yang sebesar-besarnya kepada semua pihak atas segala kekurangan dan kekhilafan yang ada pada saya selama pelaksanaan PPL dan sampai terselesaiannya laporan ini.

Besar harapan saya laporan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini dapat bermanfaat sebagai masukan bagi LPPM-UNY dan pihak lain yang berkepentingan serta dapat menjadi pegangan bagi saya, mahasiswa PPL-UNY.

Purworejo, September 2016



Penyusun

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PPL | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| ABSTRAK | vi |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Analisis Situasi | 1 |
| B. Perumusan Program | 4 |
| BAB II. PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL | 5 |
| A. Persiapan | 5 |
| B. Pelaksanaan PPL | 6 |
| C. Bimbingan dengan DPL PPL dari jurusan Pendidikan Teknik Boga FT UNY | 8 |
| D. Penyusunan Laporan PPL | 9 |
| E. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi | 10 |
| BAB III. PENUTUP | 12 |
| A. Kesimpulan | 12 |
| B. Saran | 13 |
| Daftar Pustaka | 14 |
| Lampiran | |

ABSTRAK

LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL) DI SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Oleh : Ulfah Retno Musdaniati

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh dan dilalui oleh setiap mahasiswa S1 Kependidikan sebagai calon guru , yang pelaksanaannya dilakukan disebuah institusi pendidikan dalam hal ini sekolah. Kegiatan PPL ini bertujuan untuk memberikan pengalaman dan kesempatan kepada mahasiswa untuk sebagai seorang guru yang simulasinya dilakukan di kelas dengan murid yang sebenarnya sedang malaksanakan belajar serta menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai nya selama menempuh pendidikan S1 selama kuliah.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) ini memiliki misi yaitu untuk menyiapkan dan menghasilkan tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan ketrampilan yang profesional. Kegiatan PPL ini juga bertujuan untuk menyiapkan dan membakali mahasiswa untuk memasuki realita dunia kependidikan dan masyarakat. Kegiatan PPL ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 PURWOREJO, yang beralamatkan di Jalan Kartini No.5 Purworejo. Lokasi ini berdekatan dengan sekolah lainnya seperti SMK Kartini Purworejo, MAN Purworejo, SMK Penabur Purworejo. Pelaksanaan PPL dilaksanakan mulai tanggal 10 Agustus - 12 September 2015.

Kegitan PPL ini, mahasiswa memperoleh pengalaman yang belum pernah dilalui dan diperoleh yaitu kesempatan mengajar di SMK sebagai seorang guru yang kelak digunakan dalam proses belajar mengajar. Dalam pelaksanaan program-program tersebut tidak pernah terlepas dari hambatan yang mengganggu jalannya proses kegiatan PPL namun semua dapat terselesaikan dengan cara koordinasi dengan sekolah maupun guru serta kelompok PPL dalam rangka penyelesaian suatu masalah maupun hambatan. Hambatan dan masalah yang ditemui digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan suatu mahasiswa PPL yang mampu memacu semangat agar dapat berperan lebih baik serta kegagalan sebagai awal suatu kesuksesan.

Kata Kunci : PPL, Hambatan,Pengalaman.

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan yang universal dalam kehidupan manusia, artinya tidak mungkin di jumpai suatu kehidupan masyarakat tanpa adanya kegiatan pendidikan. Peran guru dalam pendidikan sangat penting. Guru bukan hanya *mentransferilmu* pengetahuan dan keterampilan kepada siswa, tetapi juga membentuk kualitas manusia yang kreatif, dan untuk mencapai tujuan tersebut guru harus memiliki keterampilan mengajar. Keterampilan-keterampilan itu dapat diperoleh melalui pengalaman mengajar. Oleh karena itum Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) khusunya Fakultas Teknik sebagai pencetak tenaga-tenaga ahli pengajar dan pendidikan menyelenggarakan suatu program, yaitu Program Pengalaman Lapangan dengan maksud, setelah calon pendidik benar-benar menjadi seorang guru yang sesungguhnya, karena ia telah mendapat bekal-bekal pengalaman sehingga nantinya dapat menjadi pengajar dan pendidik yang profesional dalam bidangnya masing-masing.

Program Pengalaman Lapangan (PPL) adalah suatu kegiatan intrakurikuler yang dilaksanakan oleh setiap mahasiswa Fakultas Teknik yang mencakup seluruh latihan mengajar dan tugas-tugas kependidikan lain yang dibimbing secara intensif dengan harapan dapat memenuhi profesi pengajar. PPL bagi mahasiswa merupakan salah satu upaya yang dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu program semester dalam kurikulum, yang merupakan program pelatihan mahasiswa untuk menerapkan berbagai pengetahuan sikap dan keterampilan yang didapat selama mengikuti perkuliahan serta pengalaman lapangan pribadi kepada bidang tugas kependidikan yang sesungguhnya.

Secara umum tujuan PPL adalah untuk membentuk pribadi calon guru yang memiliki seperangkat pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap yang cerdas dalam melaksanakan pendidikan dan pengajaran, calon guru yang mampu mengajar secara profesional, mampu memahami persyaratan dan tuntutan kurikulum dalam rangka meningkatkan kompetensi dasar keilmuan dan disiplin ilmu bidang studi masing-masing. Standar kompetensi PPL dirumuskan dengan mengacu pada tuntutan empat kompetensi guru, baik dalam konteks pembelajaran maupun dalam konteks kehidupan guru sebagai anggota masyarakat yakni kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi professional, dan kompetensi sosial. SMK Negeri 3 Purworejo merupakan salah satu sekolah yang dipercaya oleh Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta sebagai tempat pelaksanaan PPL, tahun pelajaran 2016/2017,

diharapkan SMK Negeri 3 Purworejo dapat memberikan kontribusi kepada mahasiswa yang melaksanakan PPL, dan sebaliknya mahasiswa pun harus dapat sepenuhnya berlaku sebagai praktikan yang baik, ilmiah, aktif dan kognitif bagi sekolah, seiring dengan berakhirnya PPL, maka segala sesuatu yang berhubungan dengan pelaksanaan PPL dituangkan dalam laporan tertulis, yang dari laporan tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi ataupun input bagi mahasiswa praktikan, sekolah dan Universitas.

A. Analisis Situasi

Secara umum situasi di SMK Negeri 3 Purworejo dapat dideskripsikan menjadi dua, yaitu keadaan fisik dan keadaan non-fisik. Adapun keterangannya sebagai berikut :

1. Keadaan Fisik Sekolah

SMK Negeri 3 Purworejo beralamat di Jalan Kartini No 5 Purworejo, Desa Sindurjan, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo. Pada tahun ajaran 2016/2017 SMK Negeri 3 Purworejo memiliki 4 komptensi jurusan yaitu Tata Boga, Busana Butik, Kecantikan Rambut dan Kecantikan kulit. Kurikulum yang digunakan dalam pembelajaran di SMK Negeri 3 Purworejo adalah kurikulum 2013.

Fasilitas fisik yang dimiliki oleh SMK Negeri 3 Purworejo diantaranya :

| No | Nama Ruangan | Jumlah |
|----|----------------------------|--------|
| 1 | Ruang Teori | 19 |
| 2 | Ruang Praktik Boga | 4 |
| 3 | Ruang Praktik Busana | 4 |
| 4 | Ruang Praktik Kecantikan | 3 |
| 5 | Ruang Komputer | 1 |
| 6 | Labolatorium Bahasa | 1 |
| 7 | Ruang Tata Hidang | 1 |
| 8 | Ruang Kepala Sekolah | 1 |
| 9 | Ruang Wakil Kepala Sekolah | 1 |
| 10 | Ruang TU | 1 |
| 11 | Ruang BK | 1 |
| 12 | Ruang Guru | 2 |
| 13 | Loby | 1 |

| | | |
|----|-----------------------------|---|
| 14 | Ruang instruktur Boga | 1 |
| 15 | Ruang instruktur Busana | 1 |
| 16 | Ruang instruktur Kecantikan | 1 |
| 17 | Ruang UKS | 1 |
| 18 | Ruang Perpustakaan | 1 |
| 19 | Ruang K3 | 1 |
| 20 | Mushola | 1 |
| 21 | Gedung Aula | 1 |
| 22 | Ruang BKK | 1 |
| 23 | Unit Produksi Boga | 1 |
| 24 | Unit Produksi Busana | 1 |
| 25 | Salon Kecantikan | 1 |
| 26 | Bussiness Centre | 1 |
| 27 | Lapangan Basket | 1 |
| 28 | Kantin sekolah | 2 |
| 29 | Kamar mandi siswa / guru | 1 |

2. Keadaan Non Fisik

Untuk tenaga pengajar di SMK Negeri 3 Purworejo merupakan tenaga dan pendidik yang profesional, minimal gelar yang dimiliki adalah S1 , bahkan ada beberapa diantaranya telah bergelar S2, dan sebagian besar pengajar di SMK Negeri 3 Purworejo telah melakukan sertifikasi guru, yang artinya hampir keseluruhan guru dalam sekolah tersebut merupakan pendidik yang professional dan memiliki mutu sebagai pendidik yang mumpuni serta tidak diragukan lagi. Disamping pendidik yang hebat, SMK Negeri 3 Purworejo memiliki staff dan juga karyawan yang bertanggung jawab dalam administratif maupun pelaksana sekolah (Tata Usaha), perpustakaan, koperasi dan kebersihan Sekolah

Kegiatan belajar- mengajar di SMK Negeri 3 dilaksanakan pada 5 hari kerja, yaitu pada hari Senin sampai dengan Jumat, dimulai dari jam 07.00 – 17.00 WIB. Adapun keterangannya sebagai berikut :

1. Hari senin diawali dengan Upacara bendera, setelah itu dilanjutkan mengajar pada pukul 08.15 sampai 17.00 WIB
2. Hari selasa, rabu, kamis pembelajaran dimulai dari jam 07.00- 17.00 WIB.
3. Sedangkan untuk hari jumat, kegiatan diawali dengan pelaksanaan jumat bersih (kegiatan kebersihan lingkungan sekolah) , pada pukul 07.00, setelah itu diberi waktu untuk beristirahat, selanjutnya kegiatan belajar – mengajar dimulai pada

pukul 07.45 WIB. Dan diakhiri dengan kegiatan ekstrakurikuler Pramuka pada pukul 13.00 sampai selesai.

B. Rumusan Program dan Rencana Kegiatan

Kegiatan PPL berlangsung pada semester Genap tahun 2016/2017 di SMK Negeri 3 Purworejo, mulai dari tanggal 15 juli – 15 september 2016 (2 bulan).adapun jadwal pelaksanaan kegiatan PPL UNY di SMK Negeri 3 Purworejo adalah sebagai berikut:

| No | Nama Kegiatan | Waktu Pelaksanaan | Personalia | Tempat |
|----|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| 1 | Pembekalan PPL | 20 Juni 2016 | Tim | UNY |
| 2 | Penerjunan Mahasiswa | 15 Juli 2016 | DPL | UNY |
| 3 | Pelaksanaan PPL | 25 Juli – 15 september 2016 | | SMK N 3 Purworejo |
| 4 | Pembimbingan Mahasiswa dengan DPL | 25 Juli – 15 september 2016 | DPL | SMKI N 3 Purworejo |
| 6 | Ujian PPL | 30 Agustus 2016 25 Agustus 2016 | Mahasiswa, Guru Pembimbing | SMK N 3 Purworejo |
| 7 | Penarikan Mahasiswa | 15 september 2016 | DPL | SMK N 3 Purworejo |
| 8 | Penyusunan laporan akhir | 13 september 2016 | Tim&PPL | SMK N 3 Purworejo |

Adapun penyusunan program dan rancangan kegiatan PPL adalah sebagai berikut:

1. Membuat persiapan mengajar yang meliputi silabus, pembuatan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), Hand Out, Modul dan Media pembelajaran.
2. Konsultasi Persiapan mengajar.
3. Pelaksanaan praktik mengajar.
4. Konsultasi pelaksanaan mengajar.
5. Evaluasi materi pengajaran.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

Kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dirancang untuk mengembangkan dan memberdayakan sumber daya yang ada dilokasi PPL, yaitu di SMK Negeri 3 Purworejo. Berdasarkan hal tersebut, kak didukung dengan adanya kegiatan peningkatan aktivitas serta sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan belajar mengajar.

A. Persiapan

Sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) terlebih dahulu mahasiswa mengikuti pembekalan yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pelaksanaan PPL . selain itu mahasiswa juga harus melaksanakan berbagai persiapan, yaiti sebagai berikut :

1. Mengikuti mata kuliah pengajaran Mikro Teaching

Pengajaran mikro merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk mengambil mata kuliah PPL . pengajaran mikro merupakan kegiatan praktik mengajar dalam kelompok kecil dengan mahasiswa- mahasiswa lain sebagai siswanya. Kelompok kecil dalam pengajaran mikro terdiri dari beberapa orang mahasiswa, dimana seorang mahasiswa harus mengajar dan menyampaikan materi seperti guru didepan teman- temanya. Pembelajaran mikro bertujuan agar mahasiswa memahami dasar-dasar mengajar mikro, melatih dalam penyusunan RPP yang akan digunakan pada saat mengajar, membentuk dan meningkatkan kompetensi mengajar terbatas, membentuk dan meningkatkan kompetensi dasar mengajar terpadu dan utuh, membentuk kompetensi kepribadian, serta membentuk kompetensi sosial.

2. Pembekalan PPL

Pembekalan dilaksanakan selama beberapa tahapan. Tahapan pertama pembekalan dilakukan pada tingkat jurusan yakni pada tanggal 20 Juni 2016 di ruang Aula KPLT FT UNY, materi yang disampaikan dalam pembekalan yakni mekanisme pelaksanaan kegiatan di sekolah, teknik pelaksanaan, dan teknik untuk menghadapi permasalahan yang mungkin akan terjadi selama pelaksanaan PPL.

3. Sosialisasi dan Koordinasi

Sosialisasi dan Koordinasi bertujuan untuk memperlancar pelaksanaan program PPL dengan adanya koordinasi semua pihak, yaitu antar anggota kelompok PPL, mahasiswa dengan dosen pembimbing, mahasiswa dengan koordinasi PPL (Wakil Kepala Sekolah) SMK Negeri 3 Purworejo, dan mahasiswa dengan guru pamong/ guru pembimbing di SMK Negeri 3 Purworejo.

4. Observasi pembelajaran di kelas

Kegiatan observasi pembelajaran di kelas dilakukan agar mahasiswa memperoleh gambaran pengetahuan dan pengalaman mengenai tugas-tugas seorang guru disekolah serta mengetahui situasi dan kondisi di kelas yang akan ditempati pada pelaksanaan PPL. Kegiatan observasi pembelajaran dilakukan pada tanggal 22 Maret 2016 pada mata pelajaran Ilmu Gizi.

5. Pembuatan persiapan mengajar

Sebelum kegiatan pelaksanaan praktik mengajar di kelas dilaksanakan, maka terlebih dahulu praktikan membuat persiapan mengajar dengan materi pelajaran yang telah ditentukan oleh guru pembimbing seperti persiapan silabus, penyusunan RPP, penyusunan hand out, modul, metode yang digunakan, media, serta persiapan-persiapan yang lain yang berhubungan dengan pelaksanaan PPL.

B. Pelaksanaan PPL

1. Pelaksanaan Praktik Mengajar

Praktik mengajar dikelas bertujuan untuk menerapkan, mempersiapkan dan mengembangkan kemampuan mahasiswa sebagai calon pendidik, sebelum mahasiswa terjun langsung ke dunia pendidikanseutuhnya. Praktik mengajar dibagi menjadi dua, yaitu praktik belajar terbimbing dan praktik belajar mandiri.

1) Praktik Mengajar Terbimbing

Dalam praktik mengajar terbimbing, mahasiswa didampingi oleh guru pembimbing. Guru tersebut memiliki peran yang sangat penting untuk memberikan *feedback* kepada mahasiswa berkaitan dengan metode mengajar dan proses pembuatan RPP dan pemilihan media pembelajaran yang digunakan untuk mengajar didalam kelas.

2) Praktik Mengajar Mandiri

Praktik mengajar mandiri adalah dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran dengan ditunggui oleh guru pembimbing bidang studi. Kegiatan praktik mengajar dilakukan selama 15 kali dimulai pada hari Selasa, 26 Juli 2016 sampai dengan hari Selasa, 31 Agustus 2016 . Kegiatan praktik mengajar tersebut dilaksanakan dengan rincian kegiatan adalah sebagai berikut:

Jadwal Mengajar Teori Mata Pelajaran Ilmu Gizi kelas X :

| No. | Hari / Tanggal | Kelas | Jam Pelajaran |
|-----|--------------------------|--------|---------------|
| 1 | Selasa, 26 Juli 2016 | X JB 2 | Ilmu Gizi |
| 2 | Selasa , 2 Agustus 2016 | X JB 2 | Ilmu Gizi |
| 3 | Selasa , 9 Agustus 2016 | X JB 2 | Ilmu Gizi |
| 4 | Selasa , 16 Agustus 2016 | X JB 2 | Ilmu Gizi |
| 5 | Selasa , 23 Agustus 2016 | X JB 2 | Ilmu Gizi |
| 6 | Selasa , 30 Agustus 2016 | X JB 2 | Ilmu Gizi |
| 7 | Rabu , 27 Juli 2016 | X JB 4 | Ilmu Gizi |
| 8 | Rabu , 3 Agustus 2016 | X JB 4 | Ilmu Gizi |
| 9 | Rabu , 10 Agustus 2016 | X JB 4 | Ilmu Gizi |
| 10 | Rabu, 24 Agustus 2016 | X JB 4 | Ilmu Gizi |
| 11 | Rabu ,31 Agustus 2016 | X JB 4 | Ilmu Gizi |

Jadwal Mengajar Teori Mata Pelajaran SHKK kelas X :

| No. | Hari / Tanggal | Kelas | Jam Pelajaran |
|-----|-------------------------|--------|---------------|
| 1 | Kamis, 4 Agustus 2016 | X JB 1 | SHKK |
| 2 | Kamis, 11 Agustus 2016 | X JB 1 | SHKK |
| 3 | Kamis, 18 Agustus 2016 | X JB 1 | SHKK |
| 4 | Kamis , 25 Agustus 2016 | X JB 1 | SHKK |

2. Metode Mengajar

Metode yang digunakan selama kegiatan mengajar yakni penyampaian materi dengan metode tanya jawab, diskusi, tanya jawab kembali (feedback) , dan pemberian tugas diakhir pembelajaran.

3. Media Pembelajaran

Media pembelajaran yang digunakan dalam proses belajar mengajar di SMK Negeri 3 Purworejo menggunakan LCD proyektor untuk menampilkan materi power point. Sehingga proses pembelajaran lebih menarik bagi siswa, selain itu mahasiswa menyiapkan media bantu seperti amplop, balon dll untuk *games* diwaktu pembelajaran, sehingga siswa dapat menerima pembelajaran dengan lebih menyenangkan.

4. Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi pembelajaran bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami materi yang telah disampaikan. Kegiatan evaluasi ini dilakukan dengan melalui dua test ulangan, yaitu Post test dan Ulangan Harian.soal ulangan berbentuk soal esay (untuk post test) dan pilihan pilihan ganda (untuk ulangan harian). Dari hasil ulangan tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami peningkatan kemampuan walaupun belum maksimal.siswa yang memperoleh nilai kurang dari standar maka dilakukan remidi. Dengan adanya remidi ini diharapkan siswa dapat lebih memahami materi yang telah diajarkan.

5. Pemberian *feedback* oleh guru pembimbing dan *team teaching*

Pemberian *feedback* dilakukan oleh guru pembimbing dan *team teaching* yang diberikan setelah praktik pelaksanaan praktik mengajar dilakukan. Pemberian *feedback* yakni memberikan masukan tentang kekurangan dan kesalahan pada saat proses belajar mengajar berlangsung dengan maksud agar praktikan dapat memperbaiki kekurangannya dan kesalahannya serta tidak mengulangi kesalahan yang sama

C. Bimbingan dengan DPL PPL dari jurusan Pendidikan Teknik Boga FT UNY

Kegiatan bimbingan dengan DPL PPL merupakan kebijakan yang diberikan oleh pihak Universitas Negeri Yogyakarta bekerjasama dengan UPPL dalam memberikan fasilitas kepada mahasiswa PPL dalam bentuk konsultasi tentang permasalahan-permasalahan yang mucul pada saat pelaksanaan PPL di SMK yang belum dapat dipecahkan ketika bimbingan dengan guru pembimbing dari sekolah. Kegiatan bimbingan dengan DPL PPL dilakukan pada waktu yang tidak ditentukan karena kegiatan ini bersifat insidental.

D. Penyusunan Laporan PPL

Mahasiswa mendapat pengalaman yang berharga selama pelaksanaan PPL. Mahasiswa dapat mengetahui pentingnya kerja sama dan persiapan yang matang dalam melaksanakan suatu program. Disamping itu mahasiswa juga memperoleh pengalaman mengenai kewajiban- kewajiban yang harus dilaksanakan oleh seluruh komponen pendidikan dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu, Pelaksanaan kegiatan PPL harus dilaporkan secara resmi dengan menggunakan format laporan yang disesuaikan dengan format yang telah dibuat oleh Unit Pengembangan Pengalaman Lapangan (UPPL) sebagai bentuk pertanggung jawaban dan pendeskripsi hasil pelaksanaan PPL.

E. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

1. Analisis hasil pelaksanaan

Pada saat pelaksanaan PPL secara umum mahasiswa tidak mengalami banyak hambatan yang berarti melainkan pada saat pelaksanaan PPL banyak mendapat pelajaran dan pengalaman untuk menjadi guru yang baik pada masa yang akan datang, dibawah bimbingan guru pembimbing dari sekolah. Adapun faktor pendukung dan hambatan-hambatan yang muncul dalam pelaksanaan kegiatan PPL adalah sebagai berikut :

a Faktor Pendukung

- 1) Kerjasama yang harmonis antara mahasiswa PPL dengan masyarakat sekolah sangat menunjang kegiatan- kegiatan yang ada.
- 2) Bimbingan dan arahan dari guru pembimbing yang membantu proses dalam proses persiapan dan pelaksanaan mengajar.
- 3) Sambutan yang positif dari seluruh komponen sekolah menjadikan kegiatan PPL UNY 2016 adalah sebuah pengalaman yang sangat berharga.
- 4) Perhatian yang besar dari SMK Negeri 3 Purworejo kepada mahasiswa juga membantu kelancaran seluruh kegiatan.
- 5) Dari segi media pembelajaran, media yang digunakan sudah memadai dan sangatlah membantu sehingga proses belajar mengajar bisa dilakukan secara maksimal.

b Hambatan dalam menyiapkan administrasi pengajaran

Hambatan dalam menyiapkan administrasi pengajaran yakni disebabkan karena mahasiswa baru mengenal asministrasi guru sehingga perlu pembelajaran

serta adaptasi pada saat persiapan dan penggunaan dalam proses belajar mengajar.

c Hambatan dari siswa

Hambatan yang ditimbulkan dari siswa yakni ada beberapa anak yang masih terbawa suasana dengan kebiasaan lama di SMP , yang masih suka mengeluh jika diberi penugasan dan masih ragu- ragu untuk bertanya dan menyanggah pendapat diwaktu pembelajaran presentasi dikelas.

d Hambatan dari sekolah

Tidak ada hambatan yang berarti dalam proses pembelajaran, lebih banyak faktor pendukung keberhasilan kegiatan PPL. Karena media pembelajaran sudah cukup lengkap dengan ruangan teori yang nyaman dan penyediaan media pembelajaran berupa LCD proyektor dimasing-masing kelas.

e Hambatan Personal

Hambatan yang ditimbulkan dari program KKN yang dilaksanakan bersamaan dengan program PPL. Dimana mahasiswa mengalami kesulitan dalam membagi waktu dan pelaksanaan kegiatan dimasing- masing program. Sehingga program pembelajaran di PPL dan program kerja di KKN berjalan dengan kurang efektif

2. Refleksi

Dengan menemui hambatan- hambatan tersebut diatas, praktikan berusaha mencari solusi untuk mengatasi atau setidaknya meminimalisasikan hambatan- hambatan tersebut. Adapun cara yang ditempuh mahasiswa antara lain :

- 1) Kerja sama yang baik adalah sebagai penentu berhasil tidaknya suatu program.
- 2) Sebagai calon guru penting menguasai kemampuan – kemampuan seperti : membuka kelas, bagaimana berinteraksi dengan peserta didik, teknik memberikan pertanyaan kepada siswa, memilih metode yang tepat, alokasi waktu, penggunaan media dan menutup pembelajaran.
- 3) Menggunakan metode mengajar yang interaktif,komunikatif dan menarik sehingga semua siswa termotivasi untuk aktif bertanya dan berpendapat didalam kelas.
- 4) Menciptakan suasana yang rileks dan akrab didalam kelas sehingga guru bisa menjadi *sharing partner* bagi siswa. Apabila siswa mengalami kesulitan, mereka tidak segan untuk mengungkapkan kesulitannya atau

menanyakan hal yang belum mereka pahami dalam pelajaran. Melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut sehingga siswa menjadi lebih *respect* terhadap pengajar dan juga terhadap apa yang diajarkan.

- 5) Menyangkut sekolah yakni adanya sedikit kekurangan sarana dan prasarana yang ada hal-hal yang dilakukan adalah memaksimalkan sarana dan prasarana yang ada guna tercapainya hasil pembelajaran.

BAB III

PENUTUPAN

A. Kesimpulan

Praktik Program Lapangan (PPL) sangat besar dalam pencapaian lulusan yang berkualitas bagi setiap mahasiswa kependidikan. Hal tersebut dikarenakan PPL memberikan wawasan dan wacana mengenai kondisi pembelajaran dan keadaan sekolah latihan secara nyata yang diperlukan bagi calon pendidik sebagai bekal ketika menjadi tenaga pendidik yang sebenarnya.

Pelaksanaan PPL di SMK Negeri 3 Purworejo yang telah dipraktikkan mulai pada tanggal 15 Juli 2016- 15 September 2016. Walaupun tidak bisa dipungkiri terjadi hambatan dalam pelaksanaannya. Banyak sekali pengalaman yang diperoleh selama pelaksanaan PPL , selain itu juga menjadikan pengetahuan semakin bertambah.Sebelum melaksanakan praktik mengajar mahasiswa melakukan persiapan-persiapan agar nantinya siap untuk melaksanakan praktik mengajar yang meliputi pengajaran mikro, pembekalan PPL, dan observasi pembelajaran dikelas.

Dalam pelaksanaan kegiatan PPL mahasiswa dituntut untuk dapat melaksanakan kompetensi-kompetensi professional sebagai seorang pendidik. PPL juga merupakan wadah dan sarana bagi mahasiswa untuk mengamalkan ilmu yang telah di dapat selama masih dibangku kuliah yang kemudian ditularkan pada siswa yang ada dilokasi PPL serta sebagai sarana menguji kemampuan mengajar yang dimiliki praktikan sebelum terjun langsung dalam bidang yang sesungguhnya. Pada kesempatan ini mahasiswa juga mengalami permasalahan-permasalahan yang nantinya dijadikan sebagai pengalaman yang akan digunakan pada masa yang akan datang. Serta diharapkan setelah melaksanakan kegiatan PPL ini mahasiswa akan menjadi siap sebagai calon pendidik dan menjadi guru yang berkwalitas, berpengalaman dalam menghadapi era persaingan bebas untuk menyiapkan SDM yang berkwalitas dan professional dalam bidangnya.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa PPL
 - a Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan kegiatan PPL sebagai sarana untuk belajar sebagai bekal ketika terjun dimasyarakat sebagai tenaga pendidik yang profesional.

- b Dalam persiapan administrasi mengajar mahasiswa PPL perlu menyiapkan satuan pembelajaran dan rencana pembelajaran jauh-jauh hari sebelum kegiatan PPL dilaksanakan sehingga pada saat pelaksanaan praktik mengajar mahasiswa sudah siap baik metode, media, maupun materi yang akan diajarkan
- c Dalam pelaksanaan PPL selalu melakukan konsultasi baik dengan guru pembimbing maupun dengan DPL sebelum maupun setelah melakukan praktik mengajar agar diketahui kelebihan, kekurangan, maupun permasalahan-permasalahan sehingga akan diusahakan perbaikan-perbaikan demi hasil yang diinginkan
- d Mahasiswa selalu menjaga sikap dan perilaku sebagai seorang calon guru selama berada dikelas maupun dilingkungan sekolah, agar dapat terjalin interaksi dan kerjasama yang baik dengan pihak yang bersangkutan.
- e Dalam pelaksanaan kegiatan PPL dilakukan seefektif dan seefisien mungkin agar hasil yang ingin dicapai yakni mendapat pengetahuan dan pengalaman mengajar, serta manajemen pribadi secara baik dan bertanggung jawab dapat tercapai.

2. Bagi Pihak Universitas

- a Dalam pelaksanaan PPL perlu sekiranya pihak Universitas Negeri Yogyakarta selaku lembaga yang berwenang dalam pelaksanaan program Praktik Pengalaman Lapangan, dapat meninjau kembali terkait keefektifan program , jika Program PPL dan KKN dijadikan dalam satu waktu.
- b Pihak universitas perlu meningkatkan hubungan dengan sekolah-sekolah yang menjadi tempat kegiatan PPL, agar terjalin kerjasama yang baik guna terjalannya koordinasi serta kerjasama dalam mendukung kegiatan PPL baik yang berkenaan dengan kegiatan administrasi maupun pelaksanaan PPL di lingkungan sekolah.



MATRIKS PROGRAM KERJA

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN UNY

TAHUN : 2016 / 2017

NOMOR LOKASI

:

NAMA SEKOLAH / INSTANSI : SMK NEGERI 3 PURWOREJO

ALAMAT SEKOLAH

: Jln. Kartini No. 5 Purworejo

| No. | Program/Kegiatan PPL/Magang III | Jumlah Jam per Minggu | | | | | | Jumlah Jam | |
|-----|--------------------------------------|-----------------------|----|-----|----|---|----|------------|----|
| | | I | II | III | IV | V | VI | VII | |
| 1 | Penerjunan Peserta PPL | 1 | | | | | | | 1 |
| 2 | Konsultasi Kegiatan PPL | 1 | | | | | | | 1 |
| 3 | Menyusun RPP | | | | | | | | 0 |
| | a. Persiapan | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 12 |
| | b. Pelaksanaan | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 18 |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 9 |
| 4 | Membuat Media Power Point Bahan Ajar | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 0 |
| | a. Persiapan | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 18 |
| | b. Pelaksanaan | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 9 |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 0 |
| 5 | Membuat Hand Out Bahan Ajar | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 12 |
| | a. Persiapan | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 12 |
| | b. Pelaksanaan | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 24 |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 9 |
| 6 | Membuat Modul Bahan Ajar | | | | | | | | 0 |
| | a. Persiapan | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 12 |
| | b. Pelaksanaan | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 36 |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 9 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----|----|----|----|----|-----|
| 7 | Membuat Media Peraga | | | | | | | 0 |
| | a. Persiapan | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| | b. Pelaksanaan | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 8 | Praktik Mengajar Terbimbing | | | | | | | 0 |
| | a. Persiapan | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 18 |
| | b. Pelaksanaan | | 12 | 10 | 12 | 10 | 12 | 68 |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 9 | Menyusun dan Mengembangkan Alat Evaluasi | | | | | | | 0 |
| | a. Persiapan | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14 |
| | b. Pelaksanaan | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 |
| | c. Evaluasi dan Tindak Lanjut | | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 13 |
| 10 | Kegiatan Insidental | | | | | | | 0 |
| | Piket Perpustakaan | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 21 |
| | Piket Lobby | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 28 |
| | Rangkaian Lomba Peringatan Hari Kemerdekaan | | | | | 8 | | 8 |
| 11 | Penyusunan Laporan | | | | | | 6 | 6 |
| | JUMLAH JAM | | | | | | | 421 |

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa PPL

titin Hera Widi H, M. Pd.
Titin Hera Widi H, M. Pd.
NIP. 19790408 200212 2 001

ulfah Retno Musdaniati
Ulfah Retno Musdaniati
NIM. 11511241042



DAFTAR ISI

- I. HALAMAN JUDUL
- II. DAFTAR ISI
- III. STRUKTUR KURIKULUM
- IV. KI – KD
- V. SILABUS
- VI. KALENDER PENDIDIKAN
- VII. RINCIAN MINGGU EFEKTIF
- VIII. PROGRAM TAHUNAN
- IX. PROGRAM SEMESTER
- X. PENENTUAN KKM (KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL)
- XI. ANALISA KECAKAPAN HIDUP
- XII. RPP
- XIII. HAND OUT
- XIV. MODUL
- XV. PRESENSI SISWA
- XVI. DAFTAR NILAI HARIAN DAN ANALISA PENILAIAN
- XVII. KISI – KISI SOAL DAN PEMETAAN BUTIR SOAL
- XVIII. AGENDA MENGAJAR

ADMINISTRASI GURU



MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

TINGKAT / SEMESTER : X/ 1

TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

MAHASISWA PPL : Ulfah Retno Musdaniati

NIM : 11511241042

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113

Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340

e-mail : smkn3purworejo@ymail.com

STRUKTUR KURIKULUM SMK/MAK

BIDANG KEAHLIAN : PARIWISATA
PROGRAM KEAHLIAN : TATA BOGA

| MATA PELAJARAN | KELAS | | | | | |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | X | | XI | | XII | |
| | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Kelompok A (Wajib) | | | | | | |
| 1 Pendidikan Agama dan Budi Pekerti | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 Bahasa Indonesia | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 Matematika | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 Sejarah Indonesia | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 Bahasa Inggris | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Kelompok B (Wajib) | | | | | | |
| 7 Seni Budaya | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 Prakarya dan Kewirausahaan | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9 Pendidikan Jasmani, Olah Raga & Kesehatan | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Total Kelompok A dan B (wajib) | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Kelompok C (Peminatan) | | | | | | |
| C1. Dasar Bidang Keahlian | | | | | | |
| 10 IPA Terapan | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| 11 Pengantar Pariwisata | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| C2. Dasar Program Keahlian | | | | | | |
| 12 Simulasi Digital | 3 | 3 | - | - | - | - |
| 13 Sanitasi, Hygiene dan Keselamatan Kerja | 2 | 2 | - | - | - | - |
| 14 Pengetahuan Bahan Makanan | 3 | 3 | - | - | - | - |
| 15 Boga Dasar | 7 | 7 | - | - | - | - |
| 16 Ilmu Gizi | 5 | 5 | - | - | - | - |
| C3. Paket Keahlian | | | | | | |
| 17 | 1. Jasa Boga | - | - | 20 | 20 | 24 |
| | 2. Patiseri | - | - | 20 | 20 | 24 |
| TOTAL | | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |

STRUKTUR KURIKULUM SMK/MAK

**BIDANG KEAHLIAN : PARIWISATA
PROGRAM KEAHLIAN : TATA BOGA**

| MATA PELAJARAN | KELAS | | | | | |
|---|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | X | | XI | | XII | |
| | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Kelompok A (Wajib) | | | | | | |
| 1 Pendidikan Agamadan Budi Pekerti | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 PendidikanPancasila dan Kewarganegaraan | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 Bahasa Indonesia | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 Matematika | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 Sejarah Indonesia | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 BahasaInggris | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Kelompok B (Wajib) | | | | | | |
| 7 SeniBudaya | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 PrakaryadanKewirausahaan | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9 PendidikanJasmani, Olah Raga &Kesehatan | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Total Kelompok A dan B (wajib) | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Kelompok C (Kejuruan) | | | | | | |
| C1. DasarBidangKeahlian | | | | | | |
| 10 IPA Aplikasi | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| 11 PengantarPariwisata | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - |
| C2. Dasar Program Keahlian | | | | | | |
| 12 Simulasi Digital | 3 | 3 | - | - | - | - |
| 13 Sanitasi, Hygiene danKeselamatanKerja | 2 | 2 | - | - | - | - |
| 14 PengetahuanBahanMakanan | 3 | 3 | - | - | - | - |
| 15 BogaDasar | 7 | 7 | - | - | - | - |
| 16 IlmuGizi | 5 | 5 | - | - | - | - |
| C3. PaketKeahlian | | | | | | |
| 1. JasaBoga | | | | | | |
| 17 | Tata Hidang | | | 5 | 5 | 5 |
| | Pengolahan danPenyajian Makanan Kontinental | | | 7 | 7 | |
| | Pengolahan danPenyajian Makanan Indonesia | | | 8 | 8 | 6 |
| | HidanganKesempatan Khusus dan Fusion Food | | | | | 8 |
| | Pengelolaan Usaha Boga | | | | | 5 |
| | Total PaketJasaBoga | | | 20 | 20 | 24 |

| 2. Patiseri | | | | | | | |
|--------------------|--|----|----|----|----|----|----|
| 17 | Tata Hidang | | | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Produk <i>Pastry dan Bakery</i> | | | 5 | 5 | 6 | 6 |
| | Produk Cake | | | 5 | 5 | | |
| | Kue Indonesia | | | 5 | 5 | | |
| | Roti , kue Diet Khusus dan Teknik “Fusion” | | | | | 8 | 8 |
| | Pengelolaan Usaha <i>Pastry dan Bakery</i> | | | - | - | 5 | 5 |
| | Total Paket Keahlian Patiseri | - | - | 20 | 20 | 24 | 24 |
| | TOTAL | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 |

KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

MATA PELAJARAN ILMU GIZI

KELAS X

| KOMPETENSI INTI | KOMPETENSI DASAR |
|--|--|
| 1. Menghayati dan mensyukuri ajaran agama yang dianutnya. | 1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dia nutnya. |
| 2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, 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. | 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh 2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah 2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi sikap kerja. |
| 3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis 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. | 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh 3.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh 3.3 Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral sebagai zat pengatur yang diperlukan tubuh 3.4 Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin sebagai zat pengatur yang diperlukan tubuh 3.5 Menjelaskan Daftar Komposisi |

| KOMPETENSI INTI | KOMPETENSI DASAR |
|---|--|
| | <p>Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar</p> <p>3.6. Menjelaskan Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG)</p> <p>3.7. Menjelaskan menu seimbang.</p> |
| 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 | <p>4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data.</p> <p>4.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data</p> <p>4.3 Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber mineral berdasarkan data</p> <p>4.4. Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data</p> <p>4.5 Menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar untuk menghitung zat gizi</p> <p>4.6 Menggunakan Angka Kecukupan Gizi untuk menghitung kecukupan zat gizi</p> <p>4.7 Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang</p> |

SILABUS SMK NEGERI 3 PURWOREJO

SILABUS

Satuan Pendidikan : SMK/SMAK
Mata Pelajaran : **ILMU GIZI**
Kelas /Semester : X/1 dan 2

Kompetensi Inti

- KI 1** : Menghayati dan mengamalkanajaran agama yang dia menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
KI 3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengertian faktual, konseptual dan prosedural berdasarkan rasa ingin tahuanya tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah
KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyajikan dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung

SEMESTER 1

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|---|---|---|--|----------------------|--|
| <p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Zat gizi sumber tenaga • Kekurangan zat gizi sumber tenaga <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis, fungsi, komponen pembentuk energy, sumber bahan makanan zat tenaga, efek kekurangan dan kelebihan zat tenaga, kebutuhan zat tenaga, identifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga | <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber zat tenaga (Karbohidrat dan lemak) dan kasus kekurangannya <p>Portofolio</p> <ul style="list-style-type: none"> Laporan tertulis kelompok <p>Tes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tes tertulis | <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi | 2 minggu | <ul style="list-style-type: none"> • gambar/ videosumber zat tenaga • Referensi / bahan ajar terkait • e-edukasi.net • Bahan makanan sebenarnya/ |
| | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|--|--|---|---|---|
| 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja | | | | | |
| 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga(karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh | | | | | |
| 4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data | | | | | |
| 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | <ul style="list-style-type: none"> Zat gizi sumber pembangun: Kekurangan zat gizi sumber pembangun | <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber zat pembangun dan kasus kekurangannya | <p>Observasi</p> <p>2 minggu</p> | <ul style="list-style-type: none"> Jurnal Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran | <ul style="list-style-type: none"> • gambar/ videosumber zat pembangun • Referensi / bahan ajar terkait • e-dukasi.net |
| 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|---|---------------------|---|------------------|----------------------|-----------------------------|
| diperlukan tubuh | | | | | • Bahan makanan sebenarnya/ |
| 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah | | | | | |
| 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja | | | | | |
| 3.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh | | Menanyakan | | | |
| 4.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data | | <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis, fungsi, komponen pembentuk energy, sumber bahan makanan zat tenaga, efek kekurang dan kelebihan zat pembangun, kebutuhan zat pembangun, identifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun | | | |
| | | Mengumpulkan Data | | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang zat pembangun dengan menggunakan berbagai sumber • Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan lembar kasus yang diberikan | | | |
| | | Menggasosiasi | | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus • Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus | | | |
| | | Komunikasi | | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus • Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus | | | |

SILABUS SMK NEGERI 3 PURWOREJO

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|--|---|---|---|-----------------------|
| 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesusai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | <ul style="list-style-type: none"> • Zat gizi sumber mineral: • Kekurangan mineral | <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber mineral:dan kasus kekurangannya <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis-jenis, fungsi mineral:, bahan makanan sumber mineral, efek kekurang dan kelebihan mineral;, kebutuhan mineral;, identifikasi kasus kekurangan mineral: <p>Mengumpulkan Data</p> <p>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang mineral: dengan menggunakan berbagai sumber</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan mineral: berdasarkan lembar kasus yang diberikan | <p>Observasi</p> <p>2 minggu</p> <ul style="list-style-type: none"> • gambar/ videosumber zat mineral: • Referensi / bahan ajar terkait • e-dukasi.net • Bahan makananseben arnya/ | <ul style="list-style-type: none"> • gambar/ videosumber zat mineral: • Referensi / bahan ajar terkait • e-dukasi.net • Bahan makananseben arnya/ | |
| 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh | | | | | |
| 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah | | | | | |
| 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja | | | | | |
| 3.3. Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral yang diperlukan tubuh | | | | | |
| 4.3 Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber mineral berdasarkan data | | | | | |
| Kommunikasi | <ul style="list-style-type: none"> • Mengolah dan menganalisisi data hasil diskusi dan kasus • Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus | <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengolah dan menganalisisi data hasil diskusi dan kasus • Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus <p>Kommunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|---|--|--|----------------------|---|
| 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kueseuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | • Zat gizi sumber vitamin: • kekurangan vitamin | Mengamati • Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber vitamin :dan kasus kekurangannya Menanyakan • Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, fungsi, jenis-jenis vitamin:, bahan makanan sumber vitamin, efek kekurang dan kelebihan;, kebutuhan vitaminl;, identifikasi kasus kekurangan vitamin: | Observasi lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi | 2 minggu | • gambar/ videosumber zat vitamin: • Referensi / bahan ajar terkait • e-dukasi.net • Bahan makananseben arnya/ |
| 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh | | Mengumpulkan Data • Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang vitamin: dengan menggunakan berbagai sumber • Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan vitamin: berdasarkan lembar kasus yang diberikan | Portofolio Laporan tertulis kelompok Tes • Tes tertulis | | |
| 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah | | Jurnal • Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran | | | |
| 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja | | | | | |
| 3.4 Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin yang diperlukan tubuh | | | | | |
| 4.4.Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data | Mengasosiasi • Mengolah dan menganalisisi data hasil diskusi dan kasus • Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus | | | | |

SILABUS SMK NEGERI 3 PURWOREJO

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|--|--|---------------------|----------------------|--|
| | | Komunikasi | | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus • Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus | | | |
| 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kueseuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | Daftar Komposisi Bahan Makanan(DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP) | Mengamati | Observasi | 2 Minggu | <ul style="list-style-type: none"> • Referensi terkait • Sumber Bahasan makanan • DKBM dan DBMP • Lembar tugas |
| 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh | | Menanyakan | | | |
| 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah | | <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, kegunaan dan kelemahan DKBM, penggolongan bahan makanan pada DKBM dan DBMP, cara menggunakan daftar/tabel DKBM dan DBMP | Portofolio | | |
| 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja | | Mengumpulkan Data | Jurnal | | <ul style="list-style-type: none"> Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran |
| 3.5 Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar | | <ul style="list-style-type: none"> • Kerja kelompok mengerjakan tugas untuk menghitung zat gizi dengan menggunakan DKBM dan DBMP | Mengasosiasi | | <ul style="list-style-type: none"> • Mengolah data hasil diskusi tentang |

SILABUS SMK NEGERI 3 PURWOREJO

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|-----------------------------------|---|---|----------------------|--|
| 4.5 Menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar untuk menghitung zat gizi | | DKBM dan DBMP dan kerja kelompok | | | |
| | | Komunikasi | | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok • Mempersentasikan laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok | | | |
| 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG) | Mengamati | Observasi | 2 Minggu | <ul style="list-style-type: none"> • Referensi yang terkait • e-edukasi.net • Tabel AKG • Lembar tugas |
| 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh | | <p style="text-align: center;">Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menanya tentang : pengertian AKG, fungsi AKG, Cara menaksir anka kebutuhan zat gizi, menggunakan table AKG dalam perhitungan kebutuhan energy dengan menggunakan berbagai sumber belajar. | Lembar pengamatan kegiatan diskusi kelompok dan persentasi | | |
| 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah | | Portofolio | Laporan tertulis kelompok | | |
| 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja | | Mengumpulkan Data | Tes | 7 | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang table AKG • Kerja kelompok untuk tugas menghitung kecukupan gizi yang tertuang pada lembar tugas dengan menggunakan AKG | Tes Tes tertulis | | |
| 3.6. Menjelaskan Daftar Angka Kecukupan Gizi | | Jurnal | catatan selama kegiatan pembelajaran | | |
| | | <p style="text-align: center;">Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang cara menggunakan table AKG dan tugas | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|---------------------|--|--|----------------------|---|
| (AKG) | | | | | |
| 4.6. Menggunakan Angka Kecukupan Gizi untuk menghitung kecukupan zat gizi | | | | | |
| | | | | | |
| 1.1. Mensukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kueseuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | Menu seimbang | Komunikasi <ul style="list-style-type: none">• Membuat laporan tertulis• Mempersentaskan laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok | | kelompok | |
| 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh | | Mengamati <ul style="list-style-type: none">• Mengamati gambar/ video piramida pola makanan dari berbagai Negara dan beberapa contoh daftar menu Menanya <ul style="list-style-type: none">• Menanyakan tentang: pengertian, fungsi, faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu, merancang menu, siklus menu dan mengevaluasi menu seimbang | Observasi lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi | 2 minggu | <ul style="list-style-type: none">• gambar/ video piramida pola makanan• Referensi / bahan ajar terkait• e-dukasi.net• Bahan makanan sebenarnya/gambar |
| 2.2. Menunjukkan perilaku imlah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah | | Portofolio Laporan tertulis kelompok | | | |
| 2.3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja | | Tes <ul style="list-style-type: none">• Tes tertulis | | | |
| 3.7. Menjelaskan menu seimbang | | Mengumpulkan Data <ul style="list-style-type: none">• Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang dengan menggunakan berbagai sumber.• Kerja kelompok untuk mengevaluasi menu yang tertuang pada lembar kasus berdasarkan prinsip menu seimbang Mengasosiasi <ul style="list-style-type: none">• Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang Menu Seimbang | Jurnal Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran | | |

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|---|---|---|----------------------|---|
| 4.7. Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang | | | | | |
| | | | | | |
| 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kueseuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | <ul style="list-style-type: none"> • Penyusunan menu seimbang untuk bayi dan balita • Evaluasi menu seimbanguntuk bayi dan balita | Mengamati Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan r bayi dan balita serta menu seimbang untuk bayi dan balita | Observasi Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi | 3 Minggu | <ul style="list-style-type: none"> • gambar / video terkait e-dukasi.net |
| 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh | | Menanya Mengajukan pertanyaan tentang: fungs menu seimbang bayi dan balita, kriteria menu seimbang bayi dan balita, bahan makanan menu seimbang bayi dan balita, siklus menu seimbang bayi dan balita, pola makan bayi dan balita dan merancang menu seimbang bayi dan balita | Portofolio Laporan tertulis kelompok | | |
| 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah | | Tes Tes tertulis | | | |
| 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja | | Jurnal Jurnal catatan selama kegiatan pembelajaran | | | |
| 3.8 Menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita | | Mengumpulkan data Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang bayi dan balita | Tes Kinerja Mengolah menu seimbang | | |
| 4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang bayi dan balita setelah diolah | | <ul style="list-style-type: none"> • Latihan menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita • Parktit mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita • Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang bayi dan balita setelah diolah | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|---|--|--|--------------------------------------|--|----------------|
| <p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Penyusunan menu seimbang untuk remaja • Evaluasi menu seimbanguntuk remaja <p>Mengamati Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan remaja serta menu seimbang untuk remaja</p> <p>Menanya Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang remaja, kriteria menu seimbang remaja, bahan makanan menu seimbang remaja , pola makan remaja dan merancang menu seimbang remaja</p> <p>Mengumpulkan data Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang remaja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan menyusun menu seimbang untuk remaja | <p>Observasi Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p>Portofolio Laporan tertulis kelompok</p> <p>Tes Tes tertulis Jurnal</p> | <p>3</p> <p>Minggu</p> | <ul style="list-style-type: none"> • gambar / video • Referensi yang terkait • e-dukasi.net | |
| | | Tes Kinerja | | | |

SILABUS SMK NEGERI 3 PURWOREJO

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar | |
|--|---------------------|---|---|--|------------------------|--|
| 3.9. Menyusun menu seimbang untuk remaja | | | | | | |
| 4.9. Meng evaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja setelah diolah | | | | | | |
| | | <p>Menggasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang remaja • Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik • Mpresentasikan laporan kelompok <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang menu seimbang dewasa • Evaluasi menu seimbanguntuk dewasa <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang dewasa, kriteria menu seimbang dewasa, bahan makanan menu seimbang dewasa, siklus menu seimbang dewasa , pola makan dewasa dan merancang menu seimbang dewasa <p>Mengumpulkan data</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang | <p>3 Minggu</p> <p>Observasi</p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p>Portofolio</p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p>Tes</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Jurnal</p> <p>catatan selama kegiatan</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Parktik mengolah menu seimbang untuk remaja • Latihan meng evaluasi rancangan menu seimbang remaja setelah diolah | Mengolah menu seimbang | |

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|---|---|---|---|----------------------|---|
| 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja | | <ul style="list-style-type: none"> dewasa Latihan menyusun menu seimbang untuk dewasa Praktik mengolah menu seimbang untuk dewasa Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang dewasa setelah diolah | <p>Tes Kinerja Mengolah menu seimbang</p> | pembelajaran | |
| 4.10. Menyusun menu seimbang untuk dewasa | | | | | |
| 4.10. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk dewasa setelah diolah | | | | | |
| 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | <ul style="list-style-type: none"> Penyusunan menu seimbang untuk manula Evaluasi menu seimbanguntuk manula | <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik Mpresentasikan laporan kelompok <p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan manula serta menu seimbang untuk manula <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang manula, kriteria menu seimbang manula, bahan makanan menu seimbang manula, siklus menu seimbang manula , pola makan manula dan merancang menu seimbang | <p>Observasi</p> Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi | 3 Minggu | <ul style="list-style-type: none"> gambar / video terkait e-dukasi.net Referensi yang |
| 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh | | | | | |
| 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah | | | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|--|---|---|----------------------|---|
| lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah | manula | Mengumpulkan data | catatan selama kegiatan pembelajaran | | |
| 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja | | <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang manula Latihan menyusun menu seimbang untuk manula Paktik mengolah menu seimbang untuk manula Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang manula setelah diolah | Tes Kinerja Mengolah menu seimbang | | |
| 4.11. Menyusun menu seimbang untuk manula | | Mengasosiasi | | | |
| 4.11. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk manula setelah diolah | | <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang manula Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang | | | |
| | | Komunikasi | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik Mempresentasikan laporan kelompok | | | | |
| 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merencang dan mengolah makanan dan kueseuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | <ul style="list-style-type: none"> Penyusunan menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui Evaluasi menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui | Mengamati | Observasi Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi | 3 Minggu | <ul style="list-style-type: none"> gambar / video terkait Referensi yang e-dukasi.net |
| 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran | wanita hamil dan menyusui | Menanya | Portofolio Laporan tertulis | | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang fungsi | | | |

| Kompetensi Dasar | Materi pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|---|---|--|---|----------------------|-----------------------|
| <p>merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p>4.12. Menyusun menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</p> <p>4.12. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui setelah diolah</p> | <p>menu seimbang wamita hamil dan menyusui, kriteria menu seimbang wamita hamil dan menyusui, bahan makanan menu seimbang wamita hamil dan menyusui, siklus menu seimbang wamita hamil dan menyusui pola makan wamita hamil dan menyusui dan merancang menu seimbang wamita hamil dan menyusui</p> <p>Mengumpulkan data</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang wamita hamil dan menyusui Latihan menyusun menu seimbang untuk wamita hamil dan menyusui Parktit mengolah menu seimbang untuk wamita hamil dan menyusui Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang wamita hamil dan menyusui setelah diolah <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang wamita hamil dan menyusui Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik Mempresentasikan laporan kelompok | <p>menu seimbang wamita hamil dan menyusui, kriteria menu seimbang wamita hamil dan menyusui, bahan makanan menu seimbang wamita hamil dan menyusui, siklus menu seimbang wamita hamil dan menyusui pola makan wamita hamil dan menyusui dan merancang menu seimbang wamita hamil dan menyusui</p> <p>Mengumpulkan data</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang wamita hamil dan menyusui Latihan menyusun menu seimbang untuk wamita hamil dan menyusui Parktit mengolah menu seimbang untuk wamita hamil dan menyusui Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang wamita hamil dan menyusui setelah diolah <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang wamita hamil dan menyusui Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik Mmpresentasikan laporan kelompok | <p>kelompok</p> <p>Tes Tes tertulis</p> <p>Jurnal catatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p>Tes Kinerja Mengolah menu seimbang</p> | | |
| | | | | | |

ANALISA KECAKAPAN HIDUP

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Purworejo

Paket Keahlian : JASA BOGA

Mata Pelajaran/ Tingkat : SHKK / X

KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

KI 1).

Menghayati ajaran agama yang dianutnya

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya

KI 2)

Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, 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.

- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, *hygiene* dan keselamatan kerja

- 2.2 Menunjukkan perilaku amaliah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan

- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja.

KI 3)

Memahami,menerapkan, dan menganalisis 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.

- 3.1 Mendeskripsikan peranan, ruang lingkup dan persyaratan hygiene dan sanitasi bidang makanan

KOMPETENSI INTIDAN KOMPETENSI DASAR

- 3.2 Mendeskripsikan jenis-jenis , struktur dan perkembangbiakan mikroorganisme
- 3.3 Menganalisis resiko hygiene (keracunan dan kerusakan makanan) di tempat kerja
- 3.4 Memahami mikroorganisme penyebab keracunan makanan.
- 3.5. Memahami bahan pembersih dan bahan saniterr.
- 3.6. Memahami cara membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang
- 3.7. Menjelaskan keselamatan kerja meliputi keselamatan dan kecelakaan kerja; api dan kebakaran; dan alat pelindung kerja.
- 3. 8 Mendeskripsikan kesehatan kerja meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja

KI 4)

Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

- 4.1 Menilai penerapan hygiene perorangan (personal hygiene) di dapur dan ruang pelayanan makanan
- 4.2 Melakukan penanganan makanan untuk mencegah perkembangbiakan mikroorganisme yang merugikan
- 4.3 Menilai kerusakan makanan
- 4.4. Menyimpulkan faktor penyebab keracunan makanan
- 4.5 Merencanakan kebutuhan bahan pembersih dan bahan saniter
- 4.6 Membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang kerja
- 4.7 Melakukan identifikasi resiko bahaya untuk mengurangi resiko bahaya (kecelakaan kerja).
- 4. 8 Menilai kesehatan area kerja

| ASPEK KECAKAPAN | INDIKATOR KEBERHASILAN | KODE KOMPETENSI DASAR | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 3.1 | 3.2 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.6 | 3.7 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.4 | 4.5 | 4.6 |
| lah serta merancang dan melaksanakan penelitian | Kecakapan merancang rencana pelaksanaan pekerjaan | X | X | X | X | X | X | V | V | V | V | V | V | V |
| Kecakapan Vokasional | Kecakapan vokasional dasar | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V |
| | Kompetensi Produktif | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V |

Tanda V : untuk memetakan kecakapan hidup yang menjadi tujuan langsung mata pelajaran

Tanda X : untuk memetakan kecakapan hidup yang menjadi tujuan tidak langsung mata pelajaran

Purworejo, 15 September 2016

Mahasiswa PPL



Dra.C.Rini Tyas Utami
NIP. 19620625 198903 2 003

Ulfah Retno Musdaniati
NIM. 11511241042



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN,
KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini 5 Purworejo 54113 Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 325340
 website: www.smkn3pwr.sch.id email: smkn3purworejo@gmail.com



FS 587709

KALENDER PENDIDIKAN SMK NEGERI 3 PURWOREJO
TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Dra. C. Riniyati, S.Pd.

| NO | BULAN | HARI | | | | | | | H.E. | JML H.E. | MING KE | KETERANGAN |
|----|-----------|-------|----|----|----|----|----|----|------|----------|---|---|
| | | M | S | S | R | K | J | S | | | | |
| 1 | JULI 2016 | | | | | | 1 | 2 | 0 | 7 | 1-16 : Libur Akhir TP 2015/2016 dan Lebaran 1 18-20 : Awal Masuk TP 2016/2017 (MOPDB) 2 21 : Masuk KBM 3 4 | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | | | |
| | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 0 | | | |
| | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 2 | | | |
| | | 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 5 | | | |
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 5 | 14 : Upacara Pramuka; Perkiraan Kemah Alih Golongan |
| 2 | AGUS 2016 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 5 | 22 | 6 17 : Upacara HUT RI 7 8 9 | |
| | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 4 | | | |
| | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 5 | | | |
| | | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 3 | | | |
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 2 | | | 9 | |
| 3 | SEPT 2016 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 21 | 10 11 12 : Libur Idul Adha 1437 H 12 19 - 23 : UTS Gasal TP 2016/2017 13 26 - 29 : Jeda Tengah Semester Gasal TP 2016/2017 | |
| | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 4 | | | |
| | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 5 | | | |
| | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | 5 | | | |
| | | | | | | | | 1 | | | 13 1 : Hari Kesaktian Pancasila, 14 5 : Hari ABRI/Hari Lahir Purworejo 15 16 17 28 : Upacara Hari Sumpah Pemuda 18 | |
| 4 | OKT 2016 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 5 | 21 | 13 1 : Hari Kesaktian Pancasila, 14 5 : Hari ABRI/Hari Lahir Purworejo 15 16 17 28 : Upacara Hari Sumpah Pemuda 18 | |
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 5 | | | |
| | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 5 | | | |
| | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 5 | | | |
| | | 30 | 31 | | | | | | 1 | | | |
| 5 | NOV 2015 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | | 22 | 18 19 10 : Upacara Hari Pahlawan 20 21 22 28 - 30 : UAS Gasal Utama | |
| | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 5 | | | |
| | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 5 | | | |
| | | 20 | 21 | 22 | 23 | 33 | 25 | 26 | 5 | | | |
| | | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | 3 | | | |
| 6 | DES 2016 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | | 21 | 22 1-2 : UAS Gasal Utama 23 5-9 : UAS Gasal Susulan/Remidi 24 13-15 : Pengolahan nilai , Pembekalan Prakerin 25 16 : Penerimaan Buku Laporan Hasil Belajar Sem Gasal 26 19-31 : Libur Semester Gasal TP 2016/2017 | |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | | | |
| | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 5 | | | |
| | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 0 | | | |
| | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 0 | | | |
| 1 | JAN 2017 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 0 | 22 | 1 1 : Tahun Baru 2017 2 9 - 10 : TUC I 3 18 : Ultah SMK N 3 ke 47 4 5 | |
| | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | | | |
| | | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 5 | | | |
| | | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 5 | | | |
| | | 29 | 30 | 31 | | | | | 5 | | | |
| 2 | PEB 2017 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 20 | 5 1-2 : TUC II 6 20-24 : Ujian Praktik dan UPK 7 8 9 | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 5 | | | |
| | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 4 | | | |
| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 5 | | | |
| | | 26 | 27 | 28 | | | | | 1 | | | |
| 3 | MART 2017 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | | 22 | 9 10 6 - 10 : UTS Genap Kelas X, TUC III 11 13 - 17 : Ujian Sekolah Utama 12 20 : Koreksi 20 - 24 : ujian Sekolah Susulan 13 28 : Libur Hari Raya Nyepi | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 5 | | | |
| | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 5 | | | |
| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 5 | | | |
| | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | 4 | | | |
| 4 | APR 2017 | | | | | | 1 | 0 | | 18 | 13 14 3-6 : UN Utama, 10-13 : UN Susulan 15 14 : Libur Wafat Isa Al Masihi 16 21 : Upacara Hari Kartini 17 24 : Isro' Miraj Nabi Muhammad SAW 1438 18 | |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 5 | | | |
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 4 | | | |
| | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 5 | | | |
| | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 4 | | | |
| 5 | MEI 2017 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 20 | 18 1 : Hari Buruh , 2 : Upacara Hardiknas 19 6 : Perkiraan Pengumuman Kelulusan 20 11 : Libur Waisak , 25 : Kenaikan Isa Al Masihi 21 26-27 : Awal Ramadhan 1438 H 22 29 - 31 : UUKK Utama | |
| | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 4 | | | |
| | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 5 | | | |
| | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 4 | | | |
| | | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 3 | | | |
| 6 | JUNI 2017 | | | | 1 | 2 | 3 | 2 | | 12 | 22 1-2 : UUKK Utama 5-8 : UUKK Susulan / Remidi 23 9 : Pleno Wali Kelas , 13 : Pleno Kenaikan 24 16 : Penerimaan Buku Laporan Hasil Belajar Sem Genap 25 19-30 : Libur Akhir Semester Genap 26 | |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | | | |
| | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 5 | | | |
| | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 0 | | | |
| | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | 0 | | | |



Kepala Sekolah,
SMK NEGERI 3 PURWOREJO
 Drs. Sugiharto
 Pembina
 NIP. 196007041979111002

Purworejo, 27 Juni 2016
 Wakil Kurikulum,

 Waris Sugiarti, S.Pd.
 NIP. 196912312005012063



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN,
KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMK NEGERI 3 PURWOREJO



Jalan R.A. Kartini 5 Purworejo 54113 Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 325340
website: www.smkn3pwr.sch.id email : smkn3purworejo@ymail.com

RINCIAN MINGGU EFEKTIF

| | | |
|-----------------|---|------------------------|
| Nama Sekolah | : | SMK Negeri 3 Purworejo |
| Tingkat | : | X |
| Semester | : | 1/Ganjil |
| Tahun Pelajaran | : | 2016/2017 |

| NO | BULAN | JUMLAH MINGGU | TIDAK EFEKTIF | | | EFEKTIF | | |
|--------|----------------|------------------|------------------|----|-----|---------|----|-----|
| | | | X | XI | XII | X | XI | XII |
| 1 | Juli 2016 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Agustus 2016 | 5 | - | - | - | 4 | 4 | 4 |
| 3 | September 2016 | 4 | - | - | - | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Oktober 2016 | 4 | - | - | - | 4 | 4 | 4 |
| 5 | November 2016 | 5 | - | - | - | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Desember 2016 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Jumlah | | 26 | 4 | 4 | 4 | 22 | 22 | 22 |

Jumlah Minggu Efektif Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2016/2017 adalah 22 Minggu.



Purworejo, Juni 2016
Waka Kurikulum,

Waris Sugiarti, S.Pd
NIP. 19691231 200501 2 063

| | | | |
|---|------------------------|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-005 |
| | PROGRAM TAHUNAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 1 dari 4 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

PROGRAM TAHUNAN

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI
KELAS : X (SEPULUH)
TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

DISUSUN OLEH :

N A M A : ULFAH RETNO MUSDANIATI
N I M : 11511241042

SMK NEGERI 3 PURWOREJO
BIDANG KEAHLIAN JASA BOGA
Jl. Kartini No. 5 Purworejo Telp.(0275) 321268 / Faks. (0275) 325340

2016

| | | | |
|---|------------------------|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-005 |
| | PROGRAM TAHUNAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 2 dari 4 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

PROGRAM TAHUNAN

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI
SATUAN PENDIDIKAN : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
KELAS : X (SEPULUH)
TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

| SEM. | ❖ KOMPETENSI INTI ❖ KOMPETENSI DASAR | JUMLAH JAM PELAJARAN | | KET. |
|------|---|-----------------------------|----|-------------|
| | | TM | PS | |
| I | <p>KOMPETENSI INTI :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya 2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsive, dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia. 3. Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan procedural berdasarkan rasa ingin tahu nya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan paradaban 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, bertindak secara efektif dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung. <p>KOMPETENSI DASAR :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Mensyukuri karunia TYME melalui pengembangan berbagai ketampilan dasar mengolah makanan dan kue sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran menyiapkan, menerapkan teknik pengolahan makanan. 2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran | | | |

| | | | |
|---|------------------------|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-005 |
| | PROGRAM TAHUNAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 3 dari 4 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | |
|--|--|----|--|------------------|
| | sebagai bagian dari sikap ilmiah. 2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja | | | |
| | 3.5. Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar. 4.5. Menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar untuk menghitung zat gizi. | 5 | | Juli |
| | 3.6. Menjelaskan Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG). 4.6. Menggunakan Angka Kecukupan Gizi untuk menghitung kecukupan zat gizi | 5 | | Juli |
| | 3.7. Menjelaskan Menu Seimbang. 4.7. Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang. | 5 | | Agustus |
| | 3.12. Menyusun dan menganalisis rancangan menu untuk wanita hamil dan menyusui setelah diolah. 4.12. Mengolah dan menyajikan menu seimbang wanita hamil dan menyusui. | 5 | | Agustus |
| | 3.8. Menyususn dan menganalisis rancangan menu untuk bayi dan balita setelah diolah. 4.8. Mengolah dan menyajikan menu seimbang bayi dan balita. | 5 | | Agustus |
| | 3.9. Menyusun dan menganalisis rancangan menu untuk remaja setelah diolah. 4.9. Mengolah dan menyajikan menu seimbang remaja. | 5 | | September |
| | Ulangan Tengah Semester | 2 | | September |
| | 3.10. Menyusun dan menganalisis rancangan menu untuk dewasa setelah diolah. 4.10. Mengolah dan menyajikan menu seimbang untuk dewasa. | 5 | | Oktober |
| | 3.11. Menyusun dan menganalisis rancangan menu untuk manula setelah diolah. 4.11. Mengolah dan menyajikan menu seimbang untuk manula. | 5 | | Oktober |
| | Ulangan Umum Semester Ganjil Utama | 2 | | Oktober-November |
| | Ulangan Umum Semester Ganjil Susulan | 2 | | |
| | Jumlah | 46 | | |

| | | | |
|---|------------------------|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-005 |
| | PROGRAM TAHUNAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 4 dari 4 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| II | 3.1. Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi / tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh. 4.1. Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data. | | | |
| | 3.2. Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh. 4.2. Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data. | | | |
| | 3.3. Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral yang diperlukan tubuh. 4.3. Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber mineral berdasarkan data. | | | |
| | 3.4. Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin yang diperlukan tubuh. 4.4. Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data. | | | |
| | Ulangan Umum Semester Genap Utama | | | |
| | Ulangan Umum Semester Genap Susulan | | | |
| | UTS Semester Genap | | | |
| | Jumlah | | | |

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Purworejo, 15 September 2016

Mahasiswa PPL



Dra.C.Rini Tyas Utami
NIP. 19620625 198903 2 003



Ulfah Retno Musdaniati
NIM. 11511241042

KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL (KKM)**SMK NEGERI 3 PURWOREJO**

Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Tingkat : X
Tahun Pelajaran : 2016 / 2017

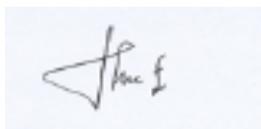
| NO | KOMPETENSI INTI / KOMPETENSI DASAR | KRITERIA PENENTUAN | | | KKM |
|-------|--|--------------------|-------------|--------|-----|
| | | Kompleksitas | Daya Dukung | Intake | |
| KI 1) | Menghayati ajaran agama yang dianutnya 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | | | | |
| KI 2) | Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, 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. 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, | | | | |

| | | | | | |
|-------|--|----|----|----|----|
| | <p>santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi sikap kerja.</p> | | | | |
| KI 3) | <p>Memahami,menerapkan, dan menganalisis 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.</p> <p>3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh</p> <p>3.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh</p> <p>3.3 Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral sebagai zat pengatur yang diperlukan tubuh</p> <p>3.4 Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin sebagai zat pengatur yang diperlukan tubuh</p> <p>3.5 Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar</p> <p>3.6 Menjelaskan Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG)</p> <p>3.7 Menjelaskan menu seimbang</p> | 75 | 75 | 75 | 75 |

| | | | | | |
|-------|---|----|----|----|----|
| KI 4) | Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung. | | | | |
| | 4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | 4.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | 4.3 Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber mineral berdasarkan data | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | 4.4. Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | 4.5 Menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar untuk menghitung zat gizi | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | 4.6 Menggunakan Angka Kecukupan Gizi untuk menghitung kecukupan zat gizi | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | 4.7 Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang | 75 | 75 | 75 | 75 |

Purworejo, 15 September 2016

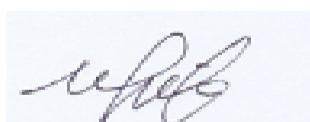
Guru Pembimbing



Dra.C.Rini Tyas Utami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Ulfah Retno Musdaniati

NIM. 11511241042

ANALISA KECAKAPAN HIDUP

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Purworejo
Paket Keahlian : JASA BOGA
Mata Pelajaran/ Tingkat : ILMU GIZI / X

KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

KI 1).

Menghayati ajaran agama yang dianutnya

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya

KI 2)

Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, 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.

- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah

- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi sikap kerja.

KI 3)

Memahami,menerapkan, dan menganalisis 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.

- 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh
- 3.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh
- 3.3 Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral sebagai zat pengatur yang diperlukan tubuh

KOMPETENSI INTIDAN KOMPETENSI DASAR

- | | |
|---|---|
| <p>3.4. Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin sebagai zat pengatur yang diperlukan tubuh.</p> <p>3.5. Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar.</p> <p>3.6. Menjelaskan Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG)</p> <p>3.7. Menjelaskan menu seimbang.</p> <p>3.8 Menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita</p> <p>3.9 Menyusun menu seimbang untuk remaja</p> <p>3.10 Menyusun menu seimbang untuk dewasa</p> <p>3.11 Menyusun menu seimbang untuk manula</p> <p>3.12 Menyusun menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</p> | <p>KI 4)</p> <p>Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung</p> <p>4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data</p> <p>4.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data</p> <p>4.3 Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber mineral berdasarkan data</p> <p>4.4. Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data</p> <p>4.5 Menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar untuk menghitung zat gizi</p> <p>4.6 Menggunakan Angka Kecukupan Gizi untuk menghitung kecukupan zat gizi</p> <p>4.7 Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang</p> <p>4. 8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang bayi dan balita setelah diolah</p> <p>4. 9 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja setelah diolah</p> <p>4. 10 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk dewasa setelah diolah</p> <p>4. 11 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk manula setelah diolah</p> |
|---|---|

KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

4.12 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui setelah diolah

| ASPEK KECAKAPAN HIDUP | INDIKATOR KEBERHASILAN | KODE KOMPETENSI DASAR | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 3.1 | 3.2 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.6 | 3.7 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.4 | 4.5 | 4.6 |
| Kesadaran eksistensi diri sebagai makhluk Tuhan | x | x | x | x | x | x | v | v | v | v | v | v | v | v |
| Kesadaran eksistensi diri sebagai makhluk sosial | x | x | x | x | x | x | v | v | v | v | v | v | v | v |
| Kesadaran eksistensi diri sbg makhluk lingkungan | x | x | x | x | x | x | v | v | v | v | v | v | v | v |
| Kesadaran akan potensi diri untuk mengembangkan | x | x | x | x | x | x | x | v | v | v | v | v | v | v |

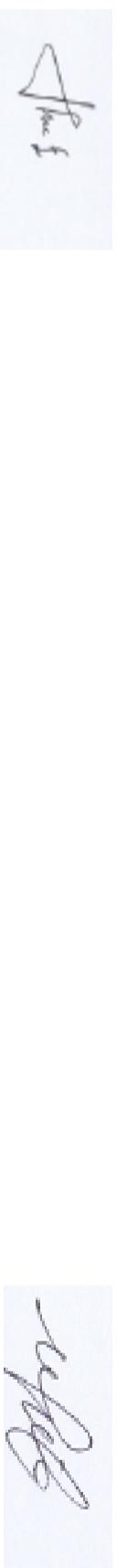
| ASPEK KECAKAPAN | INDIKATOR KEBERHASILAN | KODE KOMPETENSI DASAR | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 3.1 | 3.2 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.6 | 3.7 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.4 | 4.5 | 4.6 |
| lah serta merancang dan melaksanakan penelitian | Kecakapan merancang rencana pelaksanaan pekerjaan | X | X | X | X | X | X | V | V | V | V | V | V | V |
| Kecakapan Vokasional | Kecakapan vokasional dasar | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V |
| | Kompetensi Produktif | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V |

Tanda V : untuk memetakan kecakapan hidup yang menjadi tujuan langsung mata pelajaran

Tanda X : untuk memetakan kecakapan hidup yang menjadi tujuan tidak langsung mata pelajaran

Purworejo, 15 September 2016

Mahasiswa PPL



Dra.C.Rini Tyas Utami
NIP. 19620625 198903 2 003

Ulfah Retno Musdaniati
NIM. 11511241042

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 1 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
 Mata Pelajaran : ILMU GIZI
 Kelas / Semester : X JB 2 / 1
 Materi Pokok : Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makan Penukar
 Alokasi Waktu : 1 x 5 jam @ 45 menit

A. KOMPETENSI INTI (KI) :

- K1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerjasama, cintadama, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai ibagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan keajaiban dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- K4 : 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 Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.

| | | | |
|---|---|--|-------------------------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi Halaman Tanggal Terbit | 01 2 dari 2 1 Juli 2014 |

- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh.
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.
- 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari – hari sebagai wujud implementasi sikap kerja.
- 3.2 Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP).

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.5.1 Mendeskripsikan pengertian Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM)
- 3.5.2 Menjelaskan pengertian Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP)
- 3.5.3 Menjelaskan kegunaan dan kelemahan DKBM
- 3.5.4 Penggolongan bahan makanan pada DKBM dan DBMP

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari materi tentang DKBM dan DBMP, peserta didik mampu :

1. Mendeskripsikan pengertian Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dengan baik dan benar.
2. Mendeskripskan pengertian Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP) dengan baik dan benar.
3. Menjelaskan kegunaan Daftar Komposisi Bahan Makanan dengan baik dan benar.
4. Menjelaskan kegunaan Daftar Bahan Makanan Penukar dengan baik dan benar.
5. Menjelaskan kelebihan Daftar Komposisi Bahan Makanan dengan baik dan benar.
6. Menjelaskan kelebihan Daftar Bahan Makanan Penukar dengan baik dan benar.
7. Menggolongkan bahan makanan pada DKBM.
8. Menggolongkan bahan makanan pada DBMP..

E. MATERI POKOK PEMBELAJARAN

1. Pengertian Daftar Komposisi Bahan Makanan.
2. Pengertian Daftar Bahan Makanan Penukar.
3. Kegunaan Daftar Komposisi Bahan Makanan.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 3dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

4. Kegunaan Daftar Bahan Makanan Penukar.
5. Kelemahan Daftar Komposisi Bahan Makanan.
6. Kelemahan Daftar Bahan Makanan Penukar.
7. Penggolongan bahan makanan yang ada pada Daftar Komposisi Bahan Makanan.
8. Penggolongan bahan makanan yang ada pada Daftar Bahan Makanan Penukar.

F. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Saintifik
 Model Pembelajaran : Problem Based Learning.
 Metode :
 1. Menggali Informasi
 2. Pengamatan terhadap sumber referensi
 3. Diskusi kelompok
 4. Presentasi

G. MEDIA, ALAT DAN BAHAN

1. Media :
 - Print out DKBM dan DBPM yang dibawa oleh peserta didik,
 - power point materi DKBM dan DBPM
2. Alat dan Bahan : LCD , Papan Tulis, Kertas Manila, Alat tulis, modul.
3. Sumber Belajar :
 - Almatsier Sunita.2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
 - Moehji B.Sc.Sjahmien.1999. *Ilmu gizi* .Jakarta:Bhratara
 - Nasution , Amini.1995. *Gizi Terapan*.Direktorat Jenderal Pendidikan Menengah Kejuruan
 - Liswati Yusuf,dkk.2008.*Teknik Perencanaan Gizi Makanan*. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.

G. LANGKAH –LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (20 menit)
 - a. Pendidik mengawali dengan berdoa bersama dan memberi salam.
 - b. Pendidik mendata kehadiran siswa.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 4 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- c. Pendidik memberi pembukaan singkat mengenai materi yang akan dibahas, yaitu mengenai Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar.
- d. Pendidik memberikan penjelasan mengenai tujuan pembelajaran, manfaat dan strategi pembelajaran yang akan digunakan dalam mempelajari materi zat gizi sumber tenaga.
2. inti (190 menit)
- a. Mengamati (15 menit)
 - Peserta didik mengamati materi yang ada pada handout dan sumber referensi yang lain.
 - Peserta didik di beri waktu 15 menit untuk mengamati materi yang akan dipelajari mengenai Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar.
 - b. Menanyakan (10 menit)
 - Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik tentang materi yang sudah diamati, apakah sudah paham atau masih ada kesulitan dalam memahami.
 - Peserta didik bertanya tentang materi yang belum dipahami.
 - Pendidik membagikan pertanyaan kepada masing-masing kelompok.
 - c. Mengumpulkan data (35 menit)
 - Peserta didik dikelompokan menjadi 4 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 6 orang siswa. Masing- masing kelompok mendiskusikan tentang materi pokok yang diajarkan.
 - Pendidik membagi pertanyaan yang telah dipilah sesuai dengan materi pokok kepada masing- masing kelompok untuk didiskusikan.
 - Peserta didik dapat mencari sumber dari buku yang lain maupun melalui internet.
 - Pendidik memberikan kertas manila kepada masing- masing kelompok, sebagai media untuk mempresentasikan hasil diskusi.
 - d. Mengasosiasi (120 menit)
 - Peserta didik menuliskan hasil diskusi dengan media kertas manilla yang telah diberikan oleh pendidik.
 - Peserta didik membuat media presentasi menggunakan kertas manilla dengan kreasi dan kreatifitas semenarik mungkin.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 5 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- Setelah selesai membuat media untuk presentasi masing-masing anggota kelompok saling berlajar mempresentasikan dengan teman satu kelompok selama 5 menit.
- Setelah selesai berlatih, maka presentasi segera dimulai. Namun terlebih dahulu pendidik mengarahkan peserta didik tentang aturan dalam presentasi.
- Presentasi dilakukan secara berurutan kepada masing-masing anggota kelompok.
- Setelah presentasi selesai, masing-masing kelompok diwajibkan memberikan pertanyaan kepada kelompok yang sedang melakukan presentasi.
- Peserta didik memberi arahan dan motivasi kepada peserta didik untuk berani bertanya dan menyanggah atau berpendapat saat sesi tanya-jawab.

e. Mengkomunikasikan (20 menit)

- Pendidik mengingatkan pada kelompok lain untuk memperhatikan dengan tertib dan menyiapkan satu buah pertanyaan atau juga dapat memberikan masukan dari pembahasan kelompok yang presentasi. Kemudian anggota kelompok menjawab pertanyaan tersebut secara bergiliran agar seluruh anggota turut dapat menjawab.
- Setelah semua presentasi selesai peserta didik memberikan masukan dan membentarkan hasil diskusi hari ini.
- Pendidik membuat print out hasil laporan dari hasil diskusi.

3. Penutup (15 menit)

- Pendidik menanyakan kepada peserta didik mengenai bagaimana pembelajaran yang telah berlangsung dihari itu dan mengulang sedikit materi yang telah dipelajari saat hari itu.
- Pendidik memberikan penjelasan mengenai kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan berikutnya dan memberikan modul.
- Pendidik membimbingan untuk berdoa dan memberikan salam penutup untuk kegiatan pembelajaran pada hari itu.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 6dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

H. Penilaian

A. Penilaian Keaktifan

| No Indu k | NamaSiswa | Penilaian | | | | | Ke t. |
|-----------------|-------------------------|-----------------|-----------|----------------|-----------------|----------------|----------|
| | | Sanga taktif | Akti f | Cukup Aktif | Kurang Aktif | Tidak Aktif | |
| | Arin Khusna | | | | | | |
| | Atikah Khuzaemah | | | | | | |
| | Cantriika Puspitasari | | | | | | |
| | Endah Arum Fitriani | | | | | | |
| | Ida Hamidah | | | | | | |
| | Intan Yuliana | | | | | | |
| | Kiki Rejeki Amalia | | | | | | |
| | Lisa Aprilia Rahma | | | | | | |
| | Marwa Shofi Hanifaah | | | | | | |
| | Miftahur Rohmah | | | | | | |
| | Nabila Mulyasari | | | | | | |
| | Naelatul Rizkiyah | | | | | | |
| | Nur Alifah | | | | | | |
| | Nurul Aini Rita Oktaria | | | | | | |
| | Rahma Pratiwi | | | | | | |
| | Rika Hastuti | | | | | | |
| | Shilla Dinda Tresna | | | | | | |
| | Sinta Devi Arum | | | | | | |
| | Kusuma | | | | | | |
| | Tri Endah Wulandari | | | | | | |
| | Tutut Cahyani | | | | | | |
| | Umi Restiyani | | | | | | |
| | Wahyu Oktariani | | | | | | |
| | Yuni Dwi Astuti | | | | | | |
| | Yuni Lestari | | | | | | |
| | | | | | | | |

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertannyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).

| | | | |
|---|---|---------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |

Halaman

7dari2

Tanggal Terbit

1 Juli 2014

2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).
3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).
4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangat aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

B. Penilaian Perangkat Tugas

| No | No Induk | Nama Siswa | Laporan Diskusi | | Pengerjaan tugas modul | Pengerjaan tugas rumah | Total | Rata – Rata |
|----|----------|--|-----------------|-------------------------|------------------------|------------------------|-------|-------------|
| | | | Kerapian (20%) | Kejelasan Tulisan (20%) | | | | |
| | | Arin Khusna Atikah Khuzaemah Cantrika Puspitasari Endah Arum Fitriani Ida Hamidah Intan Yuliana Kiki Rejeki Amalia Lisa Aprilia Rahma Marwa Shofi Hanifaah Miftahur Rohmah Nabila Mulyasari Naelatul Rizkiyah | | | | | | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 8dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Nur Alifah | | | | | | |
| Nurul Aini Rita Oktaria | | | | | | |
| Rahma Pratiwi | | | | | | |
| Rika Hastuti | | | | | | |
| Shilla Dinda Tresna | | | | | | |
| Sinta Devi Arum | | | | | | |
| Kusuma | | | | | | |
| Tri Endah Wulandari | | | | | | |
| Tutut Cahyani | | | | | | |
| Umi Restiyani | | | | | | |
| Wahyu Oktariani | | | | | | |
| Yuni Dwi Astuti | | | | | | |
| Yuni Lestari | | | | | | |

Laporan diskusi :

1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila chart rapi, notulen tertulis rapi, adanya kesesuaian aksesoris pada chart (warna, animasi, dan perangkat lainnya), chart tidak polos/ada tambahan aksesoris dalam chart.
- Peserta didik mendapatkan nilai 75 bila hanya memenuhi dari 3 persyaratan poin penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi dari 2 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 25 bila hanya memenuhi dari 1 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari persyaratan point penilaian kerapian.

2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada chart dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari poit persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 9dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada chart sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.

Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan modul terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan modul terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan modul terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan modul terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan modul terlambat 5 hari dan keatas.

Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan tugas umah terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 2 hari.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 10 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 5 hari dan keatas.

C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

| No | Materi | Indikator | Nomor soal | Jumlah Soal |
|----|---|--|------------|-------------|
| 1. | Jelaskan kepanjang dan pegertian dari DKBM ! | Menjelaskan pengertian dan kepanjangan dari DKBM | 1. | 1 |
| 2. | Apa sajakah kegunaan dari DKBM , Sebutkan dan jelaskan !. | Menyebutkan kegunaan tabel DKBM | 2 | 1 |
| 3 | Apa sajakah kegunaan dari DBPM .Sebutkan dan jelaskn | Menyebutkan dan menjelaskan kegunaan dari tabel DBPM | 3 | 1 |
| 4 | Jelaskan apa pengertian BDD dalam materi DKBM? | Menjelaskan pengertian BDD | 4 | 1 |

Soal !

1. Jelaskan kepanjang dan pegertian dari DKBM !
2. Apa sajakah 4 kegunaan dari DKBM , Sebutkan dan jelaskan !.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 11 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

3. Apa sajakah 4 kelemahan dari DBPM .Sebutkan dan jelaskan
4. Jelaskan apa pengertian BDD dalam materi DKBm?

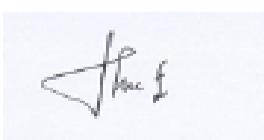
| No | Indikator Jawaban | Kriteria Penilaian | Skor |
|----|---|---|------|
| 1 | <p>DKBM (Daftar Komposisi Bahan Makanan), Adalah Daftar yang memuat kadar gizi pelbagai bahan makanan yang digunakan di Indonesia. Berisi kandungan bebagai macam zat gizi dalam 100 gram berat bersih /berat yang dapat di makan.</p> | <p>Jika benar nilai 10 Jika benar niai tiap aspek 5 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 2 Jika hanya menyebutkan istilah tanpa penjelasan nilai 1 Jika salah semua nilai 0 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0</p> | 10 |
| 2 | <p>Kegunaan tabel DKBm diantaranya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Untuk merencanakan hidangan makanan yang baik dan memenuhi kecukupan gizi • Untuk menterjemahkan kecukupan gizi yang dianjurkan menjadi bahan makanan • Sebagai panduan untuk mengetahui satu bahan makanan berkadar zat gizi tinggi atau rendah • Dapat digunakan untuk menilai apakah konsumsi makanan sehari-hari telah memenuhi kecukupan zat gizi baik perorangan, keluarga maupun sekelompok | <p>Jika benar nilai 40 Jika benar niai tiap aspek 10 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5 Jika hanya menyebutkan istilah tanpa penjelasan nilai 1 Jika salah semua nilai 0 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0</p> | 40 |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 12 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | |
|---|---|---|-----|
| 3 | <p>Kelemahan dari DBMP diantaranya :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bahan makanan yang sudah dikenal tidak semuanya terdaftar dalam DPBM • Kandungan zat gizi tertentu saja yang tercantum dalam DBMP seperti Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak, sedangkan Vitamin, Mineral dan air tidak tertera • Pada DBMP tidak tercantum berat bersih dan ukurannya dapat • Menggunakan URT yang tidak standar | <p>Jika benar nilai 40 Jika benar niai tiap aspek 10 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5 Jika hanya menyebutkan istilah tanpa penjelasan nilai 1 Jika salah semua nilai 0 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0</p> | 40 |
| 4 | BDD adalah Bagian yang Dapat Dimakan, atau bagian dari bahan mentah yang sudah bersih dan siap dikonsumsi atau dimasak dan diolah. | <p>Jika benar nilai 10 Jika benar niai tiap aspek 5 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 2 Jika hanya menyebutkan istilah tanpa penjelasan nilai 1 Jika salah semua nilai 0 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0</p> | 10 |
| | TOTAL | | 100 |

Purworejo, 26 Juli 2016

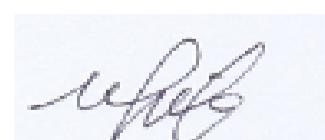
Guru Mata Pelajaran



Dra.C.Rini.TyasUtami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Ulfah Retno M.

NIM. 11511241042

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 13dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 1 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
 Mata Pelajaran : ILMU GIZI
 Kelas / Semester : X JB / 1
 Materi Pokok : Menjelaskan Angka Kecukupan Gizi (AKG)
 Alokasi Waktu : 1 x 5 jam @ 45 menit

A. KOMPETENSI INTI (KI) :

- K1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
 K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, 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 masyarakat dan diri sebagai citarminan bangsa dalam pergaulan dunia.
 K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural berdasarkan rasa ingin tahu yang tentang 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.
 K4 : Mengolah, menalar,
 dan menyajikan 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 Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makana nsesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makana yang diperlukan tubuh.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 2dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah, gotong royong)
- 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja.
- 3.6 Menjelaskan angka kecukupan gizi (AKG)
- 4.6 Menggunakan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk menghitung kecukupan zat gizi.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.6.1 Menjelaskan pengertian angka kecukupan gizi (AKG)
- 3.6.2 Menjelaskan fungsi tabel angka kecukupan gizi (AKG)
- 4.6.1 Menggunakan tabel angka kecukupan zat gizi (AKG)
- 4.6.2 Menghitung kecukupan energi, protein dan lemak individu dan kelompok
- 4.6.3 Menghitung kecukupan protein individu dan kelompok

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari materi angka kecukupan gizi (AKG), peserta didik mampu :

1. Menjelaskan pengertian angka kecukupan gizi (AKG) dengan benar.
2. Menjelaskan fungsi tabel angka kecukupan zat gizi (AKG) dengan benar
3. Menjelaskan tabel angka kecukupan gizi dengan benar.
4. Menghitung kecukupan energi individu dan kelompok
5. Menghitung kecukupan protein individu dan kelompok

E. MATERI POKOK PEMBELAJARAN

1. Pengertian angka kecukupan gizi (AKG)
2. Fungsi tabel angka kecukupan zat gizi (AKG)
3. Cara menggunakan tabel angka kecukupan gizi
4. Menghitung kecukupan energi individu dan kelompok
5. Menghitung kecukupan energi protein individu dan kelompok

F. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Saintifik

Model Pembelajaran : Problem solving

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 3dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- Metode : 1. Menggali informasi
 2. Pengamatan terhadap sumber referensi
 3. Diskusi kelompok
 4. Presentasi

G. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN

1. Media : Power Point Materi Angka Kecukupan Gizi (AKG)
2. Alat dan Bahan : LCD, Papan Tulis, Hand Out, Modul, bola-bola angka, balon, amplop, sedotan, penghapus papan tulis.
3. Sumber Belajar : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kjuruan, *Ilmu Gizi 2*

H. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (20menit)

- a. Peserta didik mengawali pembelajaran dengan berdo'a dan memberi salam.
- b. Peserta didik memberikan respon ketika dicek kehadiran oleh pendidik.
- c. Peserta didik mendengarkan penjelasan pendidik tentang topik materi yang akan dibahas yaitu mengenai Angka Kecukupan Gizi. Dengan cara memberikan beberapa pancingan terkait dengan materi.
- d. Peserta didik mendengarkan penjelasan mengenai tujuan pembelajaran, manfaat dan strategi pembelajaran yang akan digunakan dalam mempelajari materi AKG.

2. Inti (185menit)

a. Mengamati (10menit)

- Peserta didik mengamati gambar pesawat dan orang berlari pada power point.
- Peserta didik diberi waktu untuk mengamati materi yang akan dipelajari mengenai pengertian Angka Kecukupan Gizi, fungsi AKG, dan cara menggunakan AKG.
- Peserta didik diberi waktu untuk mengamati tabel Angka kecukupan Gizi kelompok anak-anak.

- Menanyakan (15menit)

- Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik tentang gambar pesawat dan orang berlari.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 4dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik yang ada pada gambar 3.2.3.3 , 3.5.
- **Mengumpulkan data (40menit)**
 - Peserta didik mengambil bola angka yang telah disediakan.
 - Peserta didik mengelompokan diri pada kelompok sesuai dengan nomer yang sama. Setiap kelompok terdiri dari 6 orang.
 - Setiap kelompok memilih satu perwakilan sebagai ketua untuk menemukan dan pengambil soal.
 - Peserta didik memperhatikan aturan permainan dan mendengarkan “*Clue soal*”(Menemukan letak benda- benda pembawa soal, diantaranya ada balon, amplop,sedotan dan penghapus papan tulis)yang dibacakan oleh pendidik.
 - Setiap kelompok mengamati dan mendiskusikan soal yang didapatkan
 - Masing-masing kelompok dapat membuka hand out maupun modul nya sebagai acuan jawaban.
 - Pendidik memberikan waktu kepada peserta didik selama 30 menit untuk menyusun jawaban.
 - Setelah waktu habis, maka peserta didik berhenti mengerjakan. Dan bersiap untuk mempresentasikan.
- **Menggasosiasi (40 menit)**
 - Peserta didik menuangkan hasil diskusinya dalam bentuk power point.
 - Peserta didik menyiapkan notulen dalam kelompoknya dan belajar mempresentasikan di depan teman-temannya
 - Peserta didik mempersiapkan untuk pembagian tugas saat presentasi diantaranya yaitu pembaca hasil diskusi.
 - Sebelum presentasi dimulai, peserta didik diarahkan oleh pendidik tentang aturan dalam presentasi.
 - Pendidik mengarahkan dan memotivasi peserta didik untuk beranibertanya dan berpendapat saat presentasi.
 - Selama proses berlangsung pendidik mengamati dan memberikan nilai sikap, disiplin, tanggung jawab, peduli , gotong royong, kerja sama, toleransi, kreatif.
- **Mengkomunikasikan (80 menit)**
 - Peserta didik melakukan presentasi hasil diskusi secara acak.
 - Peserta didik memulaipresentasidan menjawab pertanyaan dan berinteraksi dengan peserta didik yang lain.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 5dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- Peserta didik diingatkan oleh pendidik untuk memperhatikan presentasi kelompok lain dengan tertib
- Setiap kelompok diwajibkan memberi satu pertanyaan kepada kelompok yang sedang melakukan presentasi.
- Pendidik mengamati dan memberi nilai berdasarkan keberanian menjelaskan presentasi, bertanya, berpendapat, dan menerima pendapat.
- Setelah semua pertanyaan telah terjawab maka pendidik membenarkan maupun menyimpulkan hasil diskusi pada hari ini.
- Peserta didik mengumpulkan laporan kepada pendidik.
- Setelah pembahasan materi oleh pendidik dilanjutkan dengan soal ulangan. Peserta didik di harapkan mampu mengerjakan soal ulangan dengan baik dan benar.

3. Penutup (20menit)

- Peserta didik mengumpulkan laporan hasil diskusi mereka kepada pendidik berupa ringkasannya sildiskusi yang telah mereka presentasikan dan nota lendiskusi yang berisi kan pertanyaan serta jawaban yang diajukan selama presentasi berlangsung.
- Peserta didik menyimak penjelasan yang diberikan oleh pendidik dari hasil diskusi yang telah dilakukan oleh peserta didik dengan menyampaikan materi dari Angka Kebutuhan Gizi (pengertian AKG, Fungsi AKG , Cara menghitung kecukupan energi dan protein) .
- Peserta didik mendengarkan arahan pendidik untuk materi pada pertemuan berikutnya tentang menggunakan angka kecukupan gizi untuk menghitung kebutuhan Energi dan protein Individu .
- Pendidik merespon salam dari peserta didik.

I. Penilaian

A. Penilaian Keaktifan

| No | No Induk | Nama Siswa | Penilaian | | | | | Ket. |
|----|----------|-------------------|---------------|-------|-------------|--------------|-------------|------|
| | | | Sangat taktif | Aktif | Cukup Aktif | Kurang Aktif | Tidak Aktif | |
| 1 | | Adisty Annisa. R. | | | | | | |
| 2 | | Alvina Dewi. S. | | | | | | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 6dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | | | | | |
|----|--|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 3 | | Anggun Puspitasari | | | | | | |
| 4 | | Anisatul Munawaroh | | | | | | |
| 5 | | Annisa Rahmawati | | | | | | |
| 6 | | Arba'atun nurkhasana | | | | | | |
| 7 | | Arum Ambarwati | | | | | | |
| 8 | | Chomsatun | | | | | | |
| 9 | | Dwi Widyanings ih | | | | | | |
| 10 | | Fani Meilan.S. | | | | | | |
| 11 | | Fifi Alfiyani | | | | | | |
| 12 | | Fionita Zein | | | | | | |
| 13 | | Lista Windiantika | | | | | | |
| 14 | | Lulu' Khoirunnisa | | | | | | |
| 15 | | Maudy Eka. P. | | | | | | |
| 16 | | Nindy Oktaviani | | | | | | |
| 17 | | Novita Choirina | | | | | | |
| 18 | | Nurul Himmah | | | | | | |
| 19 | | Nuzulul nugraehni | | | | | | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 7 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | | | | | |
|----|--|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 20 | | Pawestri satya. P. | | | | | | |
| 21 | | Rika Astuti | | | | | | |
| 22 | | Rizki Puspitasari | | | | | | |
| 23 | | Sherlina Melindasari | | | | | | |
| 24 | | Syafitri Nursalimah | | | | | | |

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertanyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya atau pun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi atau pun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).
3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya atau pun menjawab dua kali pada saat diskusi atau pun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).
4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya atau pun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi atau pun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangat aktif bila peserta didik bertanya atau pun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi atau pun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

B. Penilaian Perangkat Tugas

| No | No Induk | Nama Siswa | Laporan Diskusi | muuu - 1 | tugas rumah | Total | Rata - Rata |
|----|----------|------------|-----------------|----------|-------------|-------|-------------|
|----|----------|------------|-----------------|----------|-------------|-------|-------------|

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 8dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | Kerapian (20%) | Kejelasan Tulisan (20%) | Ketepatan Isi (60%) | | | |
|----|--|-------------------------|----------------|-------------------------|---------------------|--|--|--|
| 1 | | Adisty Annisa. R. | | | | | | |
| 2 | | Alvina Dewi. S. | | | | | | |
| 3 | | Anggun Puspitasari | | | | | | |
| 4 | | Anisatul Munawaroh | | | | | | |
| 5 | | Annisa Rahmawati | | | | | | |
| 6 | | Arba'atun nurkhasana | | | | | | |
| 7 | | Arum Ambarwati | | | | | | |
| 8 | | Chomsatun | | | | | | |
| 9 | | Dwi Widyaningsih | | | | | | |
| 10 | | Fani Meilan.S. | | | | | | |
| 11 | | Fifi Alfiyani | | | | | | |
| 12 | | Fionita Zein | | | | | | |
| 13 | | Lista Windiantika | | | | | | |
| 14 | | Lulu' | | | | | | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 9dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | Khoirunnisa | | | | | | |
| 15 | | Maudy Eka. P. | | | | | | |
| 16 | | Nindy Oktaviani | | | | | | |
| 17 | | Novita Choirina | | | | | | |
| 18 | | Nurul Himmah | | | | | | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 10dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 19 | | Nuzulul nugraehni | | | | | | | |
| 20 | | Pawestri satya. P. | | | | | | | |
| 21 | | Rika Astuti | | | | | | | |
| 22 | | Rizki Puspitasari | | | | | | | |
| 23 | | Sherlina Melindasari | | | | | | | |
| 24 | | Syafitri Nursalimah | | | | | | | |

Laporan diskusi :

1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila chart rapi, notulen tertulis rapi, adanya kesesuaian aksesoris pada chart (warna, animasi, dan perangkat lainnya), chart tidak polos/ada tambahan aksesoris dalam chart.
- Pesertadidikmendapatkannilai 75 bilahanyamemenuhidari 3 persyaratanpoinpenilaiankerapian.
- Pesertadidikmendapatkannilai 50 bilahanyamemenuhidari 2 persyaratan point penilaiankerapian.
- Pesertadidikmendapatkannilai 25 bilahanyamemenuhidari 1 persyaratan point penilaiankerapian.
- Pesertadidikmendapatkannilai 0 bilatidakmemenuhidaripersyaratan point penilaiankerapian.

2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada chart dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari poit persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 11 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada chart sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Pesertadidikmendapatkannilai 50 bilahanyamemenuhi 1 dari point persyaratanpenilaianketepatanisi.
- Pesertadidikmendapatkannilai 0 bilatidakmemenuhidari point persyaratanpenilaianketepatanisi.

Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Pesertadidikmendapatkannilai 80 bilamengumpulkanmodulterlambat 1 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 60 bilamengumpulkanmodulterlambat 2 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 40 bilamengumpulkanmodulterlambat 3 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 20 bilamengumpulkanmodulterlambat 4 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 0 bilamengumpulkanmodulterlambat 5 hari dan keatas.

Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Pesertadidikmendapatkannilai 80 bilamengumpulkantugastumahterlambat 1 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 60 bilamengumpulkantugasrumahterlambat 2 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 40 bilamengumpulkantugasrumahterlambat 3 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 20 bilamengumpulkantugasrumahterlambat 4 hari.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 12 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 5 hari dan keatas.

C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

| No | Materi | Indikator | Nomor Soal | Jumlah Soal |
|----|--|---|------------|-------------|
| 1 | Jelaskan pengertian angka kecukupan gizi (AKG) | Menjelaskan pengertian angka kecukupan gizi (AKG) | 1 | 1 |
| 2 | Jelaskan fungsi tabel angka kecukupan zat gizi (AKG) | Menjelaskan fungsi tabel angka kecukupan gizi (AKG) | 2 | 1 |
| 3 | Hitung kecukupan energi, protein dan lemak dari seorang laki-laki dewasa berumur 30 tahun dengan berat badan 65 kg | Menghitung kecukupan energi dari seorang siswi SMK | 3 | 1 |

Soal !

1. Jelaskan Pengertian angka kecukupan zat gizi (AKG)!
2. Jelaskan fungsi tabel angka kecukupan zat gizi (AKG)!
3. Hitung kecukupan energi, protein dan lemak dari seorang laki- laki dewasa berumur 30 tahun dengan berat badan 65 kg!

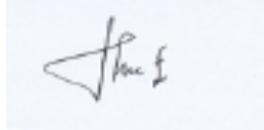
| No | Indikator Jawaban | Kriteria Penilaian | Skor |
|----|--|--|------|
| 1 | Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah: suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh dan kondisi fisiologis khusus untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. | Jika benar nilai 40 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 10 Jika salah nilai 5 | 40 |
| 2 | Angka Kecukupan Gizi (AKG) berguna untuk mengetahui kecukupan energi dan zat-zat gizi individu maupun kelompok. | Jika benar nilai 40 Jika kurang tepat nilai 20 Jika salah nilai 5 | 40 |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 13dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | |
|--------------|---|--|------------|
| | Data kecukupan energi dan zat-zat gizi akan digunakan ketika akan menyusun menu seimbang bagi individu dan kelompok umur dalam keadaan sehat. | | |
| 3 | <p>Kecukupan zat gizi Siswi SMK kelas X adalah :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Energi $65/62 \times 2625 \text{ Kal} = 2752 \text{ kal}$ - Protein $65/62 \times 65 \text{ gr} = 68,14 \text{ gr}$ - Lemak $65/62 \times 73 \text{ gr} = 76,53 \text{ gr}$ | <p>Jika benar nilai 20 Jika kurang tepat nilai 10 Jika salah nilai 5</p> | 20 |
| Total | | | 100 |

Purworejo, 7 Agustus 2016

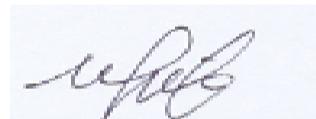
Guru Mata Pelajaran



Dra.C.Rini.TyasUtami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Ulfah Retno Musdaniati

NIM. 11511241042

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Kelas / Semester : X JB / 2
MateriPokok : Menjelaskan Perencanaan Menu Seimbang
AlokasiWaktu : 5 x 2jam @ 225menit

A. KOMPETENSI INTI (KI) :

- K1 : Menghayati dan mengamalkan agama yang dianutnya
- K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerjasama, cintadamai, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- K4 : Mengolah, mengaji dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung dan mampu melaksanakan tugas spesifik.

B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang MahaEsa, melaluimenjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja.
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan.
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja..
- 3.5 Menjelaskan menu seimbang
- 4.5 Mengevaluasi rancangan menu berdasarkan prinsip menu seimbang

C. INDIKATOR PENCAPAIAN

Membedakan pengertian menu dengan menu seimbang

- 3.5.1 Mengkomunikasikan fungsi menu seimbang
- 3.5.2 Menjelaskan jenis-jenis menu simbang
- 3.5.3 Menjelaskan faktor- faktor menyusun menu
- 4.5.1 Menyusun rancangan menu seimbang
- 4.5.2 Mengevaluasi rancangan menu berdasarkan prinsip menu seimbang

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mempelajari perencanaan menu seimbang, peserta didik mampu :

- 1) Membedakan pengertian menu dengan menu seimbang dengan benar.
- 2) Menyebutkan 3 fungsi menu seimbang dengan benar
- 3) Menjelaskan 3 jenis menu dengan benar
- 4) Menyebutkan 7 faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu dengan benar
- 5) Menyusun rancangan menu seimbang dengan benar
- 6) Membuat siklus menu seimbang dengan benar
- 7) Mengevaluasi rancangan menu seimbang berdasarkan prinsip menu seimbang dengan benar.

E. MATERI POKOK PEMBELAJARAN

- 1. Pengertian menu seimbang
- 2. 3 Fungsi menu seimbang.
- 3. 3 Jenis- jenis menu seimbang.
- 4. 7 Faktor - faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu.
- 5. Merancangan menu seimbang
- 6. Membuat Siklus menu seimbang.
- 7. Mengevaluasi rancangan menu seimbang berdasarkan prinsip menu seimbang.

F. METODE PEMBELAJARAN :

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| Pendekatan | : Saintifik |
| Model pembelajaran | : Discovery learning |
| Metode | : 1. Menggali informasi |

2. Pengamatan terhadap sumber referensi
3. Diskusi kelompok
4. Presentasi

G. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN

1. Media : Power point materi perencanaan menu seimbang.
2. Alat dan Bahan : LCD, papan tulis, hand out, modul., video, amplop, power point.
3. Sumber Belajar: ir. Septi Nugraini, m.m, 2013. Ilmu Gizi 2. Kemendikbud Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan. Jakarta

H. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (20menit)

- a. Peserta didik mengawali pembelajaran dengan berdo'a dan memberi salam.
- b. Peserta didik memberikan respon ketika dicek kehadirannya.
- c. Peserta didik menyimak penjelasan pendidik tentang topik materi yang akan dibahas yaitu mengenai materi menu seimbang dengan cara memberikan pertanyaan pancingan tentang pengertian menu seimbang, fungsi menu seimbang, jenis-jenis menu seimbang, faktor-faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu, rancangan menu seimbang.
- d. Peserta didik menyimak penjelasan mengenai tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran mengenai perencanaan menu seimbang, strategi pembelajaran yang akan digunakan.

2. Inti (185 menit)

a. Mengamati(10 mmenit)

- Peserta didik mengamati video berbagai menu makanan di dalam power point.
- Peserta didik mengamati materi yang akan dijelaskan oleh pendidik, berupa materi yang dipresentasikan pada power point.

b. Menanyakan (15 menit)

- Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik tentang video berbagai macam menu makanan.
- Peserta didik merespon pertanyaan mengenai pengertian menu seimbang, pengertian, fungsi menu seimbang, jenis-jenis dan ciri-ciri menu seimbang. dengan cara ditunjuk oleh pendidik.

c. Mengumpulkan data (40 menit)

- Peserta didik dikelompokkan menjadi 6 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 4 orang siswa. Pembentukan kelompok dilakukan dengan game yaitu dengan cara pendidik sudah menyiapkan amlop yang dalamnya sudah terdapat nama-nama peserta didik.
- Peserta didik memperhatikan aturan permainan yaitu untuk mengambil soal , peserta didik menunjuk salah satu perwakilan untuk mengambil soal yang tertempel di papan tulis sesuai dengan nomer yang tertera pada amplop. Lalu menuliskan nama anggotanya di papan tulis..
- Masing-masing kelompok saling berdiskusi.
- Peserta didik dapat mencari sumber dari buku yang lain maupun melalui internet..

d. Mengasosiasi (40 menit)

- Peserta didik menuangkan hasil diskusinya dalam power point.
- Peserta didik menyiapkan notulen dalam kelompoknya dan belajar mempresentasikan di depan teman-temannya
- Peserta didik mempersiapkan untuk pembagian tugas saat presentasi diantaranya yaitu pembaca hasil diskusi.
- Sebelum presentasi dimulai, peserta didik diarahkan oleh pendidik tentang aturan dalam presentasi.
- Pendidik mengarahkan dan memotivasi peserta didik untuk berani bertanya dan berpendapat saat presentasi.
- Selama proses berlangsung pendidik mengamati dan memberikan nilai sikap, disiplin, tanggung jawab, peduli , gotong royong, kerja sama, toleransi, kreatif

e. Mengkomunikasikan (80 menit)

- Peserta didik melakukan presentasi hasil diskusi secara acak.
- Peserta didik memulai presentasi dan menjawab pertanyaan dari kelompok yang lain.
- Peserta didik diingatkan oleh pendidik untuk memperhatikan presentasi kelompok lain dengan tertib
- Setiap kelompok diwajibkan memberi satu pertanyaan kepada kelompok yang sedang melakukan presentasi. Dengan cara, menuliskan soal kedalam selembar kertas kecil dan di lempar kepada peserta yang ditunjuk untuk menjawab.
- Pendidik mengamati dan memberi nilai berdasarkan keberanahan menjelaskan presentasi, bertanya, berpendapat, dan menerima pendapat.
- Setelah semua pertanyaan telah terjawab maka pendidik membenarkan maupun menyimpulkan hasil diskusi pada hari ini.
- Peserta didik mengumpulkan laporan dan soft copy power point.

3. Penutup (20 menit)

- Pendidik memberikan penguatan materi/ feed back / umpan balik dengan menunjuk acak dan memberikan pertanyaan tentang perencanaan menu seimbang.
- Peserta didik menyimak kesimpulan tentang materi Perencanaan Menu Seimbang.
- Peserta didik mengerjakan post test tentang materi Perencanaan Menu Seimbang.
- Peserta didik mendengarkan arahan guru untuk materi pada pertemuan berikutnya tentang menyusun menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui.
- Peserta didik diberikan penugasan untuk membuat menu seimbang dalam satu hari secara individual dan dikerjakan dilembar kerja.
- Pendidik meminta kepada peserta didik menuliskan kesan dan saran pembelajaran yang berlangsung hari ini dalam kertas kecil.
- Peserta didik berdoa dan memberikan salam penutup untuk kegiatan pembelajaran pada hari itu.

I. Penilaian

A. Penilaian Keaktifan

| No | No Induk | Nama Siswa | Penilaian | | | | | Ket . |
|----|----------|----------------------------|--------------|-------|-------------|--------------|-------------|-------|
| | | | Sanga taktif | Aktif | Cukup Aktif | Kurang Aktif | Tidak Aktif | |
| | | Adhisty Annisa Rahmadanti | | | | | | |
| | | Alvina Dewi Safitri | | | | | | |
| | | Anggun Puspitasari | | | | | | |
| | | Anisatul Munawaroh | | | | | | |
| | | Annisa Rahmawati | | | | | | |
| | | Arba'atun Nurkhasanah | | | | | | |
| | | Arum Ambarwati | | | | | | |
| | | Chomsatun | | | | | | |
| | | Dwi Widyaningsih | | | | | | |
| | | Fani Meilan Sari | | | | | | |
| | | Fifi Alfiyani | | | | | | |
| | | Fionita Zein | | | | | | |
| | | Lista Windiatika Anggraeni | | | | | | |
| | | Lulu' Khoirurrohmah | | | | | | |
| | | Maudy Eka Pratiwi | | | | | | |
| | | Ninda Octaviany | | | | | | |
| | | Novita Choirina | | | | | | |
| | | Nurul Himmah | | | | | | |
| | | Nuzulul Nugraheni | | | | | | |
| | | Pawestri Satya Pratiwi | | | | | | |
| | | Rika Astuti | | | | | | |
| | | Rizky Puspitasari | | | | | | |
| | | Sherlina Meilinda Sari | | | | | | |
| | | Syafitri Nursamsiah | | | | | | |

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertanyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).
3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).
4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangat aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

B. Penilaian Perangkat Tugas

| No | No Induk | Nama Siswa | Laporan Diskusi | | | Pengerjaan tugas modul | Total | Rata – Rata |
|----|----------|---------------------------|-----------------|-------------------------|---------------------|------------------------|-------|-------------|
| | | | Kerapian (20%) | Kejelasan Tulisan (20%) | Ketepatan Isi (60%) | | | |
| | | Adhisty Annisa Rahmadanti | | | | | | |
| | | Alvina Dewi Safitri | | | | | | |
| | | Anggun Puspitasari | | | | | | |
| | | Anisatul Munawaroh | | | | | | |
| | | Annisa Rahmawati | | | | | | |
| | | Arba'atun Nurkhasanah | | | | | | |
| | | Arum Ambarwati | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | Chomsatun | | | | | | |
| | | Dwi Widyaningsih | | | | | | |
| | | Fani Meilan Sari | | | | | | |
| | | Fifi Alfiyani | | | | | | |
| | | Fionita Zein | | | | | | |
| | | Lista Windiatika Anggraeni | | | | | | |
| | | Lulu' Khoirurrohmah | | | | | | |
| | | Maudy Eka Pratiwi | | | | | | |
| | | Ninda Octaviany | | | | | | |
| | | Novita Choirina | | | | | | |
| | | Nurul Himmah | | | | | | |
| | | Nuzulul Nugraheni | | | | | | |
| | | Pawestri Satya Pratiwi | | | | | | |
| | | Rika Astuti | | | | | | |
| | | Rizky Puspitasari | | | | | | |
| | | Sherlina Meilinda Sari | | | | | | |
| | | Syafitri Nursamsiah | | | | | | |

Laporan diskusi :

1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila chart rapi, notulen tertulis rapi, adanya kesesuaian aksesoris pada chart (warna, animasi, dan perangkat lainnya), chart tidak polos/ada tambahan aksesoris dalam chart.
- Peserta didik mendapatkan nilai 75 bila hanya memenuhi dari 3 persyaratan poin penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi dari 2 persyaratan point penilaian kerapian.

- Peserta didik mendapatkan nilai 25 bila hanya memenuhi dari 1 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari persyaratan point penilaian kerapian.

2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada chart dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari poit persyaratan penilaian kejelasan tulisan.
- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada chart sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.

Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan modul terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan modul terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan modul terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan modul terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan modul terlambat 5 hari dan keatas.

Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan tugas umah terlambat 1 hari.

- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 5 hari dan keatas.

C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

| No | Materi | Indikator | Nomor Soal | Jumlah Soal |
|----|--|---------------------------------------|------------|-------------|
| 1 | Jelaskan yang dimaksud menu seimbang bagi remaja? | Menjelaskan pengertian menu seimbang. | 1 | 1 |
| 2 | Susunlah tahapan ketika merencanakan menu seimbang | Menjelaskan tahapan perencanaan menu. | 2 | 1 |

Soal !

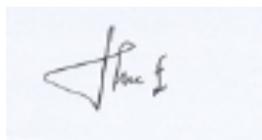
1. Jelaskan yang dimaksud menu seimbang bagi remaja
2. Susunlah tahapan ketika merencanakan menu seimbang

| No | Indikator Jawaban | Kriteria Penilaian | Skor |
|----|---|---|------|
| 1 | Gizi seimbang adalah <ul style="list-style-type: none"> ✓ Susunan makanan sehari yang terdiri dari berbagai ragam bahan makanan yang berkualitas yang disukai remaja sesuai kebutuhan energi untuk pertumbuhan ✓ Sehingga proses kehidupan serta pemeliharaan sel-sel berkembangan secara optimal | Jika benar nilai 10 Jika benar niai tiap aspek 5 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 2 Jika hanya menyebutkan istilah tanpa penjelasan nilai 1 Jika salah semua nilai 0 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0 | 10 |

| | | | |
|---|---|---|----|
| 2 | <p>Tahapan dalam menyusun perencanaan menu adalah :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kumpulkan bahan makanan sumber tenaga, sumber protein hewani rotein nabati dan bahan makanan sumber pengatur ✓ Banyaknya kalori yang harus yang harus dikonsumsi dan jumlah kalori yang dikonsumsi ✓ Buat suatu pola dan susunan menu untuk jangka waktu yang diinginkan (3 hari, 5 hari, 7 hari). ✓ Tentukan waktu, makan pagi, siang dan malam dan pilih hidangan populer dan trend masa kini ✓ Membuat pola menu untuk mengetahui frekwensi penggunaan bahan makanan ✓ Cantumkan lauk pauk hewani, nabati, sayuran, buah dan aneka snack ✓ Tentukan teknik memasak. ✓ Perhatikan komposisi warna, teknik memasak, resep, konsistensi bentuk dan tekstur ✓ Penyajian dan garnis makan | <p>Jika benar nilai 90 Jika benar nilai tiap aspek 10 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5 Jika hanya menyebutkan tanpa penjelasan nilai 2 Jika salah semua diberi nilai 1 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0</p> | 90 |
|---|---|---|----|

Purworejo, 24 Agustus 2016

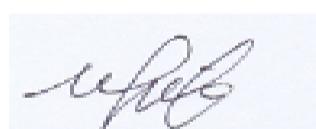
Guru Mata Pelajaran



Dra.C.Rini.TyasUtami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Ulfah Retno M.

NIM. 11511241042

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 1 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
 Mata Pelajaran : ILMU GIZI
 Kelas / Semester : X JB / 2
 MateriPokok : Menyusun Menu Seimbang Ibu Hamil dan Menyusui
 AlokasiWaktu : 1 x 5 jam @ 45 menit

A. KOMPETENSI INTI (KI) :

- K1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerja sama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- K4 : 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 MahaEsa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh.
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah.
- 2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari – hari sebagai wujud implementasi sikap kerja.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 2dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- 3.8 Menyusun menu untuk wanita hamil dan menyusui
- 4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang wanita hamil dan menyusui setelah diolah

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.8.1 Menjelaskan fungsi dan kriteria menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
- 3.8.2 Mendeskripsikan manu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
- 3.8.3 Mengidentifikasi bahan makanan menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui.
- 3.8.4 Menjelaskan siklus menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
- 3.8.5 Menjelaskan pola menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
- 4.8.1 Merancang menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
- 4.8.2 Mengevaluasi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari materi angka kecukupan zat gizi (AKG), peserta didik mampu :

1. Menjelaskan fungsi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui dengan benar.
2. Menjelaskan kriteria menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui dengan benar.
3. Mendeskripsikan menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui dengan benar.
4. Mengidentifikasi bahan makanan menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui dengan benar.
5. Menjelaskan siklus menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui dengan benar.
6. Menjelaskan pola menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui dengan benar.
7. Merancang menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui dengan benar.
8. Mengevaluasi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui dengan benar.

E. MATERI POKOK PEMBELAJARAN

1. Fungsi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
2. Kriteria menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
3. Deskripsi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
4. Identifikasi bahan makanan menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
5. Siklus menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
6. Pola menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
7. Merancang menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
8. Evaluasi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 3dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

F. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Saintifik
 Model Pembelajaran : Discovery Learning
 Metode : 1. Menggaliinformasi
 2. Pengamatanterhadapsumberreferensi
 3. Diskusikelompok
 4. Presentasi

G. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN

1. Media : Power Point MateriMenu Seimbang bagi Ibu Hamil dan Menyusui
2. AlatdanBahan : LCD, PapanTulis, Hand Out, Modul
3. Sumber Belajar : Ir. Septi Nugraini, M.M, 2013, *Ilmu Gizi 2* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan

H. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (20menit)

- a. Peserta didik memberikan salam kepada pendidik
- b. Peserta didik memberikan respon ketika dicek kehadirannya oleh pendidik.
- c. Peserta didik menyimak penjelasan pendidik tentang topik materi yang akan dibahas yaitu mengenai Menu Seimbang bagi Ibu Hamil dan Menyusui, dengan cara memberikan pertanyaan pancingan tentang kriteria menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui, deskripsi bahan makanan bagi ibu hamil dan menyusui, merancang menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui, evaluasi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui.
- d. Peserta didik menyimak mengenai tujuan pembelajaran, manfaat menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui untuk kebutuhan janin dan ibu bayi, manfaat menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui untuk kebutuhan sehari hari dan strategi pembelajaran yang akan digunakan yaitu dengan game pertanyaan dalam mempelajari materi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui.

2. Inti (185 menit)

a. Mengamati (10 menit)

- Peserta didik mengamati gambar ibu hamil dan menyusui pada power point.
- Peserta didik diberi waktu mengamati video mengenai ibu hamil dan menyusui.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 4dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

b. Menanyakan (15 menit)

- Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik tentang gambar ibu hamil dan menyusui.
- Peserta didik merespon pertanyaan mengenai video yang telah ditayangkan
- Peserta didik merespon pertanyaan mengenai kriteria menu seimbang, deskripsi bahan makanan, merancang menu seimbang, evaluasi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui dengan cara pendidik memberikan games berupa pertanyaan estafet amplop yang sudah disiapkan pada sebuah amplop yang berisi pertanyaan dan bukan berisi pertanyaan yang akan dibagi ke peserta didik.

c. Mengumpulkan data (40 menit)

- Peserta didik dikelompokan menjadi 8 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 3 orang siswa. Pembentukan kelompok dilakukan dengan games, dengan cara pendidik memberikan nomer yang tertulis pada bendera secara estafet.
- Perwakilan peserta didik setiap kelompok maju kedepan untuk mengambil soal. Soal berada di dalam sebuah kardus. Masing-masing kelompok mendiskusikan soal yang telah dipilih.
- Masing-masing kelompok saling berdiskusi

d. Mengasosiasi (40 menit)

- Peserta didik menuangkan hasil diskusinya dalam bentuk power point.
- Peserta didik mempersiapkan untuk pembagian tugas saat presentasi diantaranya yaitu pembaca hasil diskusi.
- Peserta didik diarahkan oleh pendidik tentang aturan dalam presentasi.

e. Mengkomunikasikan (60 menit)

- Peserta didik diingatkan oleh pendidik untuk memperhatikan presentasi kelompok lain dengan tertib.
- Peserta didik melakukan presentasi hasil diskusi secara urut.
- Peserta didik diberi arahan oleh pendidik untuk memberikan pertanyaan kepada kelompok yang sedang melakukan presentasi.
- Setelah semua presentasi selesai pendidik memberikan masukan dan membenarkan maupun menyimpulkan hasil diskusi hari ini.
- Peserta didik mengumpulkan laporan dengan file power point kepada pendidik.
- Peserta didik menyimak penjelasan dari pendidik mengenai hasil diskusi yang dipresentasikan.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 5dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

3. Penutup (40menit)

- Peserta didik diberikan pertanyaan dengan cara games estafet tusuk sate pertanyaan mengenai kriteria menu seimbang, deskripsi bahan makanan, merancang menu seimbang, evaluasi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui.
- Peserta didik menyimak kesimpulan tentang materi Menu Seimbang untuk Ibu Hamil dan Menyusui.
- Peserta didik mengerjakan post test tentang materi Menu Seimbang Untuk Ibu Hamil dan Menyusui.
- Peserta didik mendengarkan arahan guru untuk materi pada pertemuan berikutnya tentang menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita.
- Peserta didik diberikan penugasan untuk membuat menu seimbang untuk ibu hamil usia 7 bulan secara individual dan dikerjakan dilembar kerja.
- Peserta didik berdoa dan memberikan salam penutup untuk kegiatan pembelajaran pada hari itu.

I. Penilaian

A. Penilaian Keaktifan

| No | No Induk | Nama Siswa | Penilaian | | | | | Ket. |
|----|----------|---------------------------|--------------|-------|-------------|--------------|-------------|------|
| | | | Sangat aktif | Aktif | Cukup Aktif | Kurang Aktif | Tidak Aktif | |
| | | Adhisty Annisa Rahmadanti | | | | | | |
| | | Alvina Dewi Safitri | | | | | | |
| | | Anggun Puspitasari | | | | | | |
| | | Anisatul Munawaroh | | | | | | |
| | | Annisa Rahmawati | | | | | | |
| | | Arba'atun Nurkhasana h | | | | | | |
| | | Arum Ambarwati | | | | | | |
| | | Chomsatun | | | | | | |
| | | Dwi Widyaningsih | | | | | | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 6dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | Fani Meilan Sari | | | | | | |
| | | Fifi Alfiyani | | | | | | |
| | | Fionita Zein | | | | | | |
| | | Lista Windiatika Anggraeni | | | | | | |
| | | Lulu' Khoirurrohmah | | | | | | |
| | | Maudy Eka Pratiwi | | | | | | |
| | | Ninda Octaviany | | | | | | |
| | | Novita Choirina | | | | | | |
| | | Nurul Himmah | | | | | | |
| | | Nuzulul Nugraheni | | | | | | |
| | | Pawestri Satya Pratiwi | | | | | | |
| | | Rika Astuti | | | | | | |
| | | Rizky Puspitasari | | | | | | |
| | | Sherlina Meilinda Sari | | | | | | |
| | | Syafitri Nursamsiah | | | | | | |

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertannyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).

| | | | | |
|---|---|--|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | | Status Revisi | 01 |
| | | | Halaman | 7dari2 |
| | | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).
4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangat aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

B. Penilaian Perangkat Tugas

| No | No Induk | Nama Siswa | Laporan Diskusi | | | Pengerjaan tugas modul | Pengerjaan tugas rumah | Total | Rata – Rata |
|----|----------|----------------------------|-----------------|-------------------------|---------------------|------------------------|------------------------|-------|-------------|
| | | | Kerapian (20%) | Kejelasan Tulisan (20%) | Ketepatan Isi (60%) | | | | |
| | | Adhisty Annisa Rahmadanti | | | | | | | |
| | | Alvina Dewi Safitri | | | | | | | |
| | | Anggun Puspitasari | | | | | | | |
| | | Anisatul Munawaroh | | | | | | | |
| | | Annisa Rahmawati | | | | | | | |
| | | Arba'atun Nurkhasanah | | | | | | | |
| | | Arum Ambarwati | | | | | | | |
| | | Chomsatun | | | | | | | |
| | | Dwi Widyaningsih | | | | | | | |
| | | Fani Meilan Sari | | | | | | | |
| | | Fifi Alfiyani | | | | | | | |
| | | Fionita Zein | | | | | | | |
| | | Lista Windiatika Anggraeni | | | | | | | |
| | | Lulu' Khoirurrohmah | | | | | | | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 8dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | Maudy Eka Pratiwi | | | | | | |
| | Ninda Octaviani | | | | | | |
| | Novita Choirina | | | | | | |
| | Nurul Himmah | | | | | | |
| | Nuzulul Nugraheni | | | | | | |
| | Pawestri Satya Pratiwi | | | | | | |
| | Rika Astuti | | | | | | |
| | Rizky Puspitasari | | | | | | |
| | Sherlina Meilinda Sari | | | | | | |
| | Syafitri Nursamsiah | | | | | | |

Laporan diskusi :

1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila chart rapi, notulen tertulis rapi, adanya kesesuaian aksesoris pada chart (warna, animasi, dan perangkat lainnya), chart tidak polos/ada tambahan aksesoris dalam chart.
- Peserta didik mendapatkan nilai 75 bila hanya memenuhi dari 3 persyaratan poin penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi dari 2 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 25 bila hanya memenuhi dari 1 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari persyaratan point penilaian kerapian.

2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada chart dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari poit persyaratan penilaian kejelasan tulisan.
- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 9dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada chart sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.

Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan modul terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan modul terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan modul terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan modul terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan modul terlambat 5 hari dan keatas.

Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 5 hari dan keatas.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 10 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

| No | Materi | Indikator | Nomor Soal | Jumlah Soal |
|----|--|---|------------|-------------|
| 1 | Sebutkan kriteria menyusun menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui | Menyebutkan kriteria menyusun menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui | 1 | 1 |
| 2 | Deskripsikan bahan makanan bagi ibu hamil dan menyusui | Mendeskripsikan bahan makanan bagi ibu hamil dan menyusui | 2 | 1 |
| 3 | Sebutkan 5 hal dalam merancang menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui menurut Pedoman Gizi Seimbang | Menyebutkan 5 hal dalam merancang menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui | 3 | 1 |
| 4 | Sebutkan peranan evaluasi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui | Menyebutkan peranan evaluasi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui | 4 | 1 |

Soal !

1. Sebutkan kriteria menyusun menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui!
2. Sebutkan bahan makanan bagi ibu hamil dan menyusui, dan jelaskan masing-masing kelompok bahan makanan tersebut!
3. Sebutkan 5 hal dalam merancang menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui menurut Pedoman Gizi Seimbang!
4. Sebutkan 4 peranan evaluasi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui!

| No | Indikator Jawaban | Kriteria Penilaian | Skor |
|----|---|---|------|
| 1 | Kriteria menyusun menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui : <ul style="list-style-type: none"> • Tinggi kalori • Tinggi protein | Jika benar nilai 15 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10 Setiap aspek jika benar | 15 |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 11 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | |
|---|---|--|----|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Makanan mudah dicerna | <p>bernilai 5 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0</p> | |
| 2 | <p>Bahan makanan bagi ibu hamil dan menyusui :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Karbohidrat Nasi sebagai bahan makanan pokok dapat ditambah jagung kuning, ubi merah, labu kuning, yang juga mengandung karoten. b. Protein Ikan, terutama yang dapat dimakan dengan tulang dan durinya, selain mengandung protein juga mengandung kalsium dan mineral yang dibutuhkan untuk membentuk tulang. c. Lemak Sumber lemak tidak jenuh harus merupakan pilihan utama karena mudah dicerna. d. Vitamin dan Mineral Sayuran berwarna hijau tua dan kuning. | <p>Jika benar nilai 40 Jika benar setiap aspek bernilai 10 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 5 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0</p> | 40 |
| 3 | <p>5 hal dalam merancang menu menurut PGS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan konsumsi beraneka ragam makanan • Memperhatikan dan mempertahankan berat badan ideal • Mengatur porsi makan • Menjaga keamanan makanan khusus untuk kelompok dengan masalah gizi tertentu • PGS sifatnya spesifik atau khusus | <p>Jika benar nilai 25 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 2 Setiap aspek jika benar nilai 5 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0</p> | 25 |
| 4 | <p>Peranan evaluasi menu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui daya terima makanan yang telah disusun • Mengetahui antara persediaan makan dengan kebutuhan gizi • Mengetahui menu yang disukai • Menu yang dirancang sesuai | <p>Jika benar nilai 20 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 5 Jika benar tiap aspek bernilai 10 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0</p> | 20 |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 12 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | |
|--------------|--------------------------------------|----------------|--|
| | dengan pedoman anjuran gizi seimbang | sekali nilai 0 | |
| Total | | 100 | |

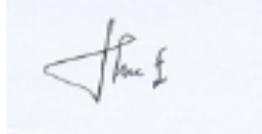
Keterangan : score pencapaian nilai

Perolehan nilai no 1 + perolehan nilai no 2 + perolehan nilai no 3 + perolehan nilai no 4 = total nilai

Nilai optimal : $15 + 40 + 25 + 20 = 100$

Purworejo, 15 Agustus 2016

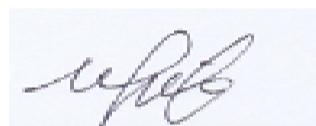
Guru Mata Pelajaran



Dra.C.Rini.TyasUtami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Ulfah Retno Musdaniati

NIM. 11511241042

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Kelas / Semester : X JB / 2
MateriPokok : Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita
AlokasiWaktu : 5 x 2jam @ 225menit

A. KOMPETENSI INTI (KI) :

- K1 : Menghayati dan mengamalkan agama yang dianutnya
- K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerja sama, cinta damai, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- K4 : Mengolah, mengaji dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung dan mampu melaksanakan tugas spesifik.

B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja.
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan.
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi sikap kerja..
- 3.8 Menyusun menu untuk bayi dan balita.
- 4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang bayi dan balita setelah diolah.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN

Membedakan pengertian menu dengan menu seimbang

- 3.8.1 Mendeskripsikan fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita
- 3.8.2 Menjelaskan kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita.
- 3.8.3 Mendeskripsikan bahan makanan menu seimbang bayi dan balita.
- 3.8.4 Menjelaskan pola makan seimbang bagi bayi dan balita.
- 3.8.5 Merancang menu seimbang untuk bayi dan balita
- 4.8.1 Mengevaluasi rancangan menu berdasarkan prinsip menu seimbang.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mempelajari perencanaan menu seimbang bagi bayi dan balita, peserta didik mampu :

- 1. Mendeskripsikan fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita dengan benar
- 2. Menjelaskan 6 kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita dengan benar
- 3. Mendeskripsikan bahan makanan menu seimbang bayi dan balita dengan benar
- 4. Menjelaskan siklus menu seimbang bagi bayi dan balita dengan benar
- 5. Menjelaskan pola makan seimbang bagi bayi dan balita dengan benar
- 6. Merancang menu seimbang untuk bayi dan balita dengan benar
- 7. Mengevaluasi rancangan menu berdasarkan prinsip menu seimbang dengan benar

E. MATERI POKOK PEMBELAJARAN

- 1. Pengertian menu seimbang bagi bayi dan balita
- 2. Fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita
- 3. Macam- macam bahan makanan menu seimbang bagi bayi dan balita.
- 4. Siklus menu seimbang bagi bayi dan balita.
- 5. Pola makan seimbang bagi bayi dan balita
- 6. Merancang menu seimbang untuk bayi dan balita
- 7. Mengevaluasi menu seimbang bagi bayi dan balita.

F. METODE PEMBELAJARAN :

- Pendekatan : Saintifik
Model pembelajaran : Discovery learning
Metode : 1. Menggali informasi
 2. Pengamatan terhadap sumber referensi
 3. Diskusi kelompok
 4. Presentasi

G. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN

- Media : Power point materi perencanaan menu seimbang.
Alat dan Bahan : LCD, papan tulis, hand out, modul., video,amplop, power point.
Sumber Belajar : ir.Septi Nugraini,m.m,2013. Ilmu Gizi 2. Kemendikbud Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan. Jakarta.

H. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (20 menit)

- a. Peserta didik mengawali pembelajaran dengan berdo'a dan memberI salam.
- b. Peserta didik memberikan respon ketika dicek kehadirannya.
- c. Peserta didik mengumpulkan penugasan pertemuan sebelumnya tentang membuat menu seimbang bagi ibu hamil usia 7 bulan secara individual.
- d. Peserta didik menyimak penjelasan pendidik tentang materi yang akan dibahas yaitu mengenai pengertian menu seimbang bagi bayi dan balita, kriteria mrenu seimbang bagi bayi dan balita, Bahan makanan yang tepat dalam penyusunan menu seimbang bagi bayi dan balita, siklus menu seimbang bagi bayi dan balita,pola makan menu seimbang yang benar bagi bayi dan balita, merancang menu seimbang dan mengevaluasi menu seimbang bagi bayi dan balita.
- e. Peserta didik menyimak penjelasan mengenai tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran mengenai menu seimbang bagi bayi dan balita, dan strategi pembelajaran yang akan digunakan yaitu dengan game pertanyaan dalam mempelajari materi menu seimbang bagi bayi dan balita.
- f. Peserta didik diminta berdiri dan menyanyikan lagu aku anak sehat bersama sama.

2. Inti (185 menit)

a. Mengamati (10 menit)

- Peserta didik mengamati gambar anak balita sesuai golongan umur.
- Peserta didik diberi waktu mengamati video mengenai makanan pendamping ASI dan makanan yang dianjurkan & tidak untuk bayi.

- **Menanyakan (15 menit)**
 - Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik tentang gambar anak balita.
 - Peserta didik merespon pertanyaan mengenai video yang telah ditayangkan.
 - Peserta didik merespon pertanyaan mengenai fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita, kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita, bahan makanan menu seimbang bagi bayi dan balita,pola makan bayi dan balita menurut golongan umur dengan cara pendidik menunjuk secara acak.
- **Mengumpulkan data (40 menit)**
 - Peserta didik dikelompokan menjadi 8 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 3 orang siswa. Pembentukan kelompok dilakukan dengan games, dengan cara pendidik sudah menyiapkan nomer yang ada pada tusuk sate.
 - Perwakilan peserta didik setiap kelompok maju kedepan untuk mengambil soal. Soal berada di dalam sebuah kardus. Masing-masing kelompok mendiskusikan soal yang telah dipilih.
 - Masing-masing kelompok saling berdiskusi.
- **Mengasosiasi (40 menit)**
 - Peserta didik menuangkan hasil diskusinya dalam bentuk power point.
 - Peserta didik mempersiapkan untuk pembagian tugas saat presentasi diantaranya yaitu pembaca hasil diskusi.
 - Peserta didik diarahkan oleh pendidik tentang aturan dalam presentasi.
- **Mengkomunikasikan (60 menit)**
 - Peserta didik diingatkan oleh pendidik untuk memperhatikan presentasi kelompok lain dengan tertib.
 - Peserta didik melakukan presentasi hasil diskusi secara urut.
 - Peserta didik diberi arahan oleh pendidik untuk memberikan pertanyaan kepada kelompok yang sedang melakukan presentasi.
 - Setelah semua presentasi selesai pendidik memberikan masukan dan membenarkan maupun menyimpulkan hasil diskusi hari ini.
 - Peserta didik mengumpulkan laporan dengan file power point kepada pendidik.
 - Peserta didik menyimak penjelasan dari pendidik mengenai hasil diskusi yang dipresentasikan.

3. Penutup (40 menit)

- Peserta didik diberikan pertanyaan dengan cara games estafet tusuk sate yang tertulis pertanyaan mengenai fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita, kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita, bahan makanan menu seimbang bagi bayi dan balita,pola makan bayi dan balita menurut golongan umur .

- Peserta didik menyimak kesimpulan tentang materi menu seimbang bagi bayi dan balita.
- Peserta didik mengerjakan post test tentang materi menu seimbang bagi bayi dan balita.
- Peserta didik mendengarkan arahan guru untuk materi pada pertemuan berikutnya tentang menyusun menu untuk remaja.
- Peserta didik diberikan penugasan untuk membuat menu seimbang bagi bayi atau balita umur 1- 3 tahun.
- Peserta didik berdoa dan memberikan salam penutup untuk kegiatan pembelajaran pada hari itu.

I. Penilaian

A. Penilaian Keaktifan

| No | No Induk | Nama Siswa | Penilaian | | | | | Ket. |
|----|----------|-------------------------|--------------|-------|-------------|--------------|-------------|------|
| | | | Sangat aktif | Aktif | Cukup Aktif | Kurang Aktif | Tidak Aktif | |
| | | Arin Khusna | | | | | | |
| | | Atikah Khuzaemah | | | | | | |
| | | Cantrika Puspitasari | | | | | | |
| | | Endah Arum Fitriani | | | | | | |
| | | Ida Hamidah | | | | | | |
| | | Intan Yuliana | | | | | | |
| | | Kiki Rejeki Amalia | | | | | | |
| | | Lisa Aprilia Rahma | | | | | | |
| | | Marwa Shofi Hanifaah | | | | | | |
| | | Miftahur Rohmah | | | | | | |
| | | Nabila Mulyasari | | | | | | |
| | | Naelatul Rizkiyah | | | | | | |
| | | Nur Alifah | | | | | | |
| | | Nurul Aini Rita Oktaria | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | Rahma Pratiwi | | | | | |
| | | Rika Hastuti | | | | | |
| | | Shilla Dinda Tresna | | | | | |
| | | Sinta Devi Arum Kusuma | | | | | |
| | | Tri Endah Wulandari | | | | | |
| | | Tutut Cahyani | | | | | |
| | | Umi Restiyani | | | | | |
| | | Wahyu Oktariani | | | | | |
| | | Yuni Dwi Astuti | | | | | |
| | | Yuni Lestari | | | | | |

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertanyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).
3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).
4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangat aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

B. Penilaian Perangkat Tugas

| No | No Induk | Nama Siswa | Laporan Diskusi | | | Pengerjaan tugas modul | Total | Rata – Rata |
|----|----------|----------------------------|-----------------|-------------------------|---------------------|------------------------|-------|-------------|
| | | | Kerapian (20%) | Kejelasan Tulisan (20%) | Ketepatan Isi (60%) | | | |
| | | Arin Khusna | | | | | | |
| | | Atikah Khuzuemah | | | | | | |
| | | Cantrika Puspitasari | | | | | | |
| | | Endah Arum Fitriani | | | | | | |
| | | Ida Hamidah | | | | | | |
| | | Intan Yuliana | | | | | | |
| | | Kiki Rejeki Amalia | | | | | | |
| | | Lisa Aprilia Rahma | | | | | | |
| | | Marwa Shofi Hanifaah | | | | | | |
| | | Miftahur Rohmah | | | | | | |
| | | Nabila Mulyasari | | | | | | |
| | | Naelatul Rizkiyah | | | | | | |
| | | Nur Alifah | | | | | | |
| | | Nurul Aini Rita Oktaria | | | | | | |
| | | Rahma Pratiwi | | | | | | |
| | | Rika Hastuti | | | | | | |
| | | Shilla Dinda Tresna | | | | | | |
| | | Sinta Devi Arum Kusuma | | | | | | |
| | | Tri Endah Wulandari | | | | | | |
| | | Tutut Cahyani | | | | | | |
| | | Umi Restiyani | | | | | | |
| | | Wahyu Oktariani | | | | | | |
| | | Yuni Dwi Astuti | | | | | | |
| | | Yuni Lestari | | | | | | |

Laporan diskusi :

1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila chart rapi, notulen tertulis rapi, adanya kesesuaian aksesoris pada chart (warna, animasi, dan perangkat lainnya), chart tidak polos/ada tambahan aksesoris dalam chart.
- Peserta didik mendapatkan nilai 75 bila hanya memenuhi dari 3 persyaratan poin penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi dari 2 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 25 bila hanya memenuhi dari 1 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari persyaratan point penilaian kerapian.

2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada chart dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.
- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada chart sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.

Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan modul terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan modul terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan modul terlambat 3 hari.

- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan modul terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan modul terlambat 5 hari dan keatas.

Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 5 hari dan keatas.

C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

| No | Materi | Indikator | Nomor soal | Jumlah Soal |
|----|--|--|------------|-------------|
| 1 | Diskripsikan fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita ! | Menjelaskan fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita | 1 | 1 |
| 2 | Jelaskan 5 kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita ! | Menjelaskan kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita | 2 | 1 |
| 3 | Diskripsikan bahan makanan menu seimbang bayi dan balita ! | Mendeskripsikan bahan makanan menu seimbang bagi bayi dan balita | 3 | 1 |

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 4 | Jelaskan pola makan seimbang bagi bayi dan balita! | Menjelaskan pola makan seimbang bagi bayi dan balita | 4 | 1 |
| 5 | Jelaskan alasan mengapa bayi baru boleh diberi makanan pendamping MP-ASI setelah berumur 6 bulan ! | Mejelaskan memberian makanan pendamping – asi setelah umur 6 bulan. | 5 | 1 |

Soal !

1. Diskripsikan fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita !
2. Jelaskan 5 kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita !
3. Diskripsikan bahan makanan menu seimbang bayi dan balita !
4. Jelaskan pola makan seimbang bagi bayi dan balita umur 6- 7 bulan.
5. Jelaskan alasan mengapa bayi baru boleh diberi makanan pendamping MP-ASI setelah berumur 6 bulan

JAWABAN

| No | Indikator Jawaban | Kriteria Penilaian | Skor |
|----|--|--|------|
| 1 | Menu seimbang berfungsi untuk menjaga keseimbangan asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi dan balita, juga sebagai alat untuk memantau berat badan dengan mengatur bahan makanan yang dikonsumsi oleh bayi dan balita sesuai pertumbuhan bayi dan balita pada KMS. | Jika benar nilai 10 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 2 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0 | 10 |
| 2 | Kriteria menu seimbang : a. Kaya energi, protein, dan mikronutrien (terutama zat besi, zink, kalsium,vitamin A, vitamin C, dan folat). b. Bersih dan aman. Artinya, tak ada patogen bakteri penyebab penyakit atau organisme yang berbahaya lainnya. | Jika benar nilai 50 Tiap aspek memiliki nilai 10 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 2 Jika salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0 | 50 |

| | | | |
|----|--|--|----|
| | <p>Tidak ada bahan kimia yang berbahaya atau toksin. Tidak ada potongan tulang atau bagian yang keras atau yang membuat anak tersedak, atau tidak terlalu panas serta tak terlalu pedas atau asin.</p> <p>c. Mudah dimakan oleh anak dan disukai an</p> <p>d. Bahan makanan tersebut tersedia di daerah di mana keluarga tinggal dan harganya terjangkau.</p> <p>e. Mudah disiapkan.</p> | | |
| 3. | <ul style="list-style-type: none"> - Bahan makanan sumber protein yang banyak dikonsumsi bayi diantaranya daging, ikan, telur, susu dan hasil olahnya udang ,tahu, tempe. - Protein sangat dibutuhkan bayi karena memiliki fungsi untuk menunjang pertumbuhan, memelihara jaringan serta menggantikan sel-sel yang mati dan aus terpakai sebagai protein struktural. | <p>Jika benar semua nilai 20</p> <p>Jika menjawab satu point nilai 10</p> <p>Jika kurang tepat nilai 5</p> <p>Jika menjawab salah nilai 2</p> <p>Jika tidak menjawab nilai 0</p> | 20 |
| 4 | <p>ASI dan MP ASI, buah dalam bentuk lumat, bubur susu buatan sendiri atau biskuit yang sudah siap saji. Pertama mengenalkan buah dengan cara pemberian buah yang dihaluskan 2 sendok makan untuk 2-3 kali makan dalam sehari. Ukuran bubur susu diberikan 6-7 sendok makan.</p> | <p>Jika benar semua nilai 10</p> <p>Jika menjawab kurang tepat nilai 5</p> <p>Jika menjawab salah nilai 2</p> <p>Jika tidak menjawab nilai 0</p> | 10 |

| | | | |
|---|---|---|-----|
| 5 | Karena pada usia 6 bulan bayi rentan atau beresiko mengalami alergi, terutama pada makanan seperti kacang –kacangan, telur, ikan , susu sapi maupun makanan yang mengandung gluten, seperti roti. | Jika benar semua nilai 10 Jika menjawab kurang tepat nilai 5 Jika menjawab salah nilai 2 Jika tidak menjawab nilai 0 | 10 |
| | TOTAL | | 100 |

Purworejo, 7 Agustus 2016

Guru Mata Pelajaran

Dra.C.Rini.TyasUtami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL

Ulfah Retno Musdaniati

NIM. 11511241042

Nama sekolah : SMK Negeri 3 Purworejo
Mata pelajaran : Ilmu Gizi (Teori)
Tingkat/ semester : X /1
Pertemuan : 1

DKBM

(Daftar Komposisi Bahan Makanan)

A. Pengertian

Daftar Komposisi Bahan Makanan merupakan daftar yang memuat angka-angka kandungan zat gizi berbagai jenis makanan baik mentah maupun masak (olah) yang banyak dijumpai di Indonesia.

B .Kegunaan DKBM

1. Menyusun menu makanan individu, kelompok maupun keluarga. Dengan adanya DKBM dapat membantu kita dalam memilih bahan makanan mana yang akan digunakan dalam menyusun menu.
2. Memudahkan mengetahui jumlah energy yang dihasilkan bahan makannya tersebut, sehingga dapat menentukan porsi makanan yang akan disajikan.
3. Tidak hanya mengetahui jumlah energy saja namun juga mengetahui jumlah protein makanan tersebut.
4. Untuk perencanaan ketersediaan pangan baik pada tingkat daerah maupun nasional

B. Bahan Makanan Penukar dan Ukuran Rumah Tangga (URT)

Bahan makanan penukar merupakan bahan makanan yang berada dalam golongan yang sama pada penggolongan bahan makanan. Misalnya, jika kita biasa mengkonsumsi beras giling sebagai sumber karbohidrat yang berasal dari bahan makanan golongan 1, maka bahan penukar untuk beras giling adalah bahan makanan lain yang juga termasuk dalam golongan1.

C. DBMP (Daftar Bahan Makanan Penukar)

Bahan makanan penukar merupakan bahan makanan yang berada dalam golongan yang sama pada penggolongan bahan makanan. Misalnya, jika kita biasa mengkonsumsi beras giling sebagai sumber karbohidrat yang berasal dari bahan makanan golongan 1, maka bahan penukar untuk beras giling adalah bahan makanan yang lain yang juga termasuk dalam golongan 1.

D. Penggolongan DBMP

GOLONGAN I BAHAN MAKANAN SUMBER KARBOHIDRAT

Bahan-bahan ini umumnya digunakan sebagai makanan pokok. Satu satuan penukar mengandung 175 kalori, 4 gram protein dan 40 gram karbohidrat.

Tabel 3.46 : Bahan Makanan Sumber Karbohidrat

| Bahan Makanan | URT | | Berat gram |
|-----------------|-----|---------|------------|
| Bihun Kering | ½ | Gls | 50 |
| Biskuit Marie | 4 | Bh | 50 |
| Bubur beras | 2 | Gls | 400 |
| Havermout | 6 | Sdm | 50 |
| Kentang | 2 | Bj sdg | 200 |
| Maizena | 8 | Sdm | 40 |
| Mie basah | 1 ½ | Gls | 200 |
| Mie kering | 1 | Gls | 50 |
| Nasi | ¾ | Gls | 100 |
| Nasi jagung | ¾ | Gls | 100 |
| Nasi tim | 1 | Gls | 200 |
| Roti putih | 4 | Iris | 80 |
| Singkong | 1 | Ptg sdg | 100 |
| Talas | 1 | Bj bsr | 200 |
| Tepung beras | 8 | Sdm | 50 |
| Tepung hunkwe | 8 | Sdm | 40 |
| Tepung sagu | 7 | Sdm | 40 |
| Tepung singkong | 8 | Sdm | 40 |
| Tepung terigu | 8 | Sd | 50 |
| Ubi | 1 | Bj sdg | 150 |

MENGGUNAKAN DKBM

A. Menghitung energi dan zat gizi dengan DKBM

Untuk menghitung nilai kalori bahan makanan diperlukan beberapa instrumen antara lain:

1. Nilai kalori makanan
 - 1 gram karbohidrat dapat menghasilkan 4 kalori
 - 1 gram lemak dapat menghasilkan 9 kalori
 - 1 gram protein dapat menghasilkan 4 kalori
2. Daftar komposisi bahan makanan (DKBM)
3. Urutan Rumah Tangga (URT)

B. Menghitung energi dan zat gizi dengan DBMP

Untuk memudahkan dalam penggunaan bahan makanan maka bahan makanan dalam daftar ini dinyatakan dengan alat ukur yang lazim terdapat di ruang tangga (disingkat URT)

HAND OUT
ANGKA KECUKUPAN GIZI



SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO
KELOMPOK PARIWISATA
Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp (0275) 321268 Fax. (0275) 324350
E-mail : smkn3purworejo@ymail.com

Nama sekolah : SMK Negeri 3 Purworejo

Mata pelajaran : Ilmu Gizi (Teori)

Tingkat/ semester : X /1

Pertemuan : 1

ANGKA KECUKUPAN GIZI

A. Uraian Teori

Angka Kecukupan gizil (AKG) adalah : Suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh dan kondisi fisiologis khusus untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Jenis zat gizi yang dianjurkan dalam AKG meliputi energi, protein, vitamin (A, D, E, K, B dan C) serta mineral (kalsium, fosfor, besi,zinc, yodium, dan selensium). Rata-rata kecukupan energi bagi penduduk Indonesia adalah 2.200 Kkal dan 50 gram protein pada tingkat konsumsi ; dan 2.500 Kkal dan 55 gram protein pada tingkat ketersedian.

B. Fungsi Angka Kecukupan Gizi

Angka Kecukupan Energi (AKG) berguna untuk mengetahui kecukupan energi dan zat-zat gizi individu maupun kelompok. Data kecukupan energi dan zat-zat gizi akan digunakan ketika akan menyusun menu seimbang bagi individu dan kelompok umur dalam keadaan sehat.

C. Cara Menggunakan Tabel Angka Kecukupan Zat Gizi (AKG)

Tabel Angka Kecukupan Gizi 2004 bagi Orang Indonesia, disajikan dalam bagian kecil yaitu angka kecukupan energi dan vitamin untuk kelompok anak-anak dengan maksud agar siswa lebih faham ketika membaca tabel. Tabel terdiri dari kolom :

- a. data pribadi yang terdiri dari umur, berat badan dan tinggi badan
- b. kecukupan zat tenaga dan pembangun anatara lain energi, protein dan lemak
- c. kecukupan zat pengatur terdiri dari vit A, vit C, zat besi (Fe) dan yodium (I).

Tabel AKG dapat juga digunakan untuk mendeteksi kondisi kesehatan seseorang dengan mengetahui umurnya, dan tinggi badan saja.maka dapat diperkirakan berat badan dan kecukupan energi , protein dan zat pengatur lainnya. Untuk pemahaman lebih lanjut tentang AKG , maka perlu dipelajari lebih lanjut tentang cara menghitung kecukupan energi dan protein .

| NO | Kelompok Umur | Berat Badan (Kg) | Tinggi Badan (Cm) | Energi (Kal) | Protein (gr) | Lemak (gr) |
|----|---------------|------------------|-------------------|--------------|--------------|------------|
| 1 | 0 - 5 bln | 6 | 60 | 550 | 12 | 31 |
| 2 | 6 - 11 bln | 8,5 | 71 | 725 | 18 | 36 |
| 3 | 1 - 3 thn | 12 | 90 | 1125 | 26 | 44 |
| 4 | 4 - 6 thn | 17 | 110 | 1600 | 35 | 62 |
| 5 | 7 - 9 thn | 28 | 120 | 1850 | 49 | 72 |

Tabel 1.1 Angka Kecukupan Energi 2012 Bagi Orang Indonesia Kelompok Anak-anak

| NO | Kelompok Umur | Berat Badan (Kg) | Tinggi Badan (Cm) | Vit A (RE) | Vit. C (mg) | Besi (mg) | Yodium (ug) |
|----|---------------|------------------|-------------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 1 | 0 - 6 bln | 6 | 60 | 375 | 40 | 0,5 | 90 |
| 2 | 7 - 12 bln | 8,5 | 71 | 400 | 40 | 7 | 90 |
| 3 | 1 - 3 thn | 12 | 90 | 400 | 40 | 8 | 90 |
| 4 | 4 - 6 thn | 17 | 110 | 450 | 45 | 9 | 120 |
| 5 | 7 - 9 thn | 28 | 120 | 500 | 45 | 10 | 120 |

Tabel 1.2 Angka Kecukupan Zat Gizi 2012 Bagi Orang Indonesia Kelompok Anak-anak

D. Menghitung Kecukupan Energi dan Protein Individu dan Kelompok

| No | Kelompok Umur | Berat Badan (Kg) | Tinggi Badan (Cm) | Energi (Kal) | Protein (gr) | Lemak (gr) |
|----|---------------|------------------|-------------------|--------------|--------------|------------|
| 1 | 10 -12 thn | 37 | 145 | 2000 | 60 | 67 |
| 2 | 13 -15 thn | 48 | 153 | 2125 | 69 | 71 |
| 3 | 16 - 18 thn | 50 | 154 | 2125 | 59 | 71 |
| 4 | 19 -29 thn | 52 | 156 | 2250 | 56 | 75 |
| 5 | 30 -49 thn | 55 | 156 | 2150 | 57 | 60 |
| 6 | 50 - 64 thn | 55 | 156 | 1900 | 57 | 53 |
| 7 | 65 - 79 thn | 55 | 156 | 1550 | 56 | 43 |
| 8 | > 80 thn | 55 | 156 | 1425 | 55 | 40 |

Tabel 1.3 Angka Kecukupan Gizi Kelompok Dewasa Wanita

| No | Kelompok Umur | Berat Badan (Kg) | Tinggi Badan (Cm) | Energi (Kal) | Protein (gr) | Lemak (gr) |
|----|---------------|------------------|-------------------|--------------|--------------|------------|
| 1 | 10 -12 thn | 35 | 138 | 2100 | 56 | 70 |
| 2 | 13 -15 thn | 46 | 150 | 2475 | 72 | 83 |
| 3 | 16 - 18 thn | 55 | 160 | 2675 | 66 | 89 |
| 4 | 19 -29 thn | 56 | 165 | 2725 | 62 | 91 |
| 5 | 30 -49 thn | 62 | 165 | 2625 | 65 | 73 |
| 6 | 50 - 64 thn | 62 | 165 | 2325 | 65 | 65 |
| 7 | 65 - 79 thn | 62 | 165 | 1900 | 62 | 53 |
| 8 | > 80 thn | 62 | 165 | 1525 | 60 | 42 |

Tabel 1.4 Angka Kecukupan Gizi Kelompok Dewasa Laki-laki

$$\text{Individu} = \frac{\text{BB aktual} \times \text{AKG}}{\text{BB standar}}$$

Keterangan :

BB aktual : Berat badan aktual (kg)

BB standar : Berat badan standar dalam AKG (kg)

AKG : Angka Kebutuhan Gizi yang dianjurkan



Gambar 1.1 Kegiatan di Posyandu

Perhatikan kelompok posyandu yang terdiri atas : Bayi 1 orang, anak balita 2, lelaki dewasa 3 orang dan wanita dewasa 4 orang. Bagaimana cara menghitung energi dan protein kelompok.? Kumpulkan data pribadi tentang umur, berat badan dan tinggi badan dari anggota kelompok, angka kecukupan energi dan protein dilihat pada tabel 1.3 atau tabel 1.4. pada kolom umur, dan dikalikan dengan jumlah anggota yang ada, susun dalam bentuk tabel agar mudah menghitungnya.

| No | Anggota | Jumlah | Umur (thn) | Energi (Kkal) | Protein (gr) |
|-------|---------------|--------|------------|------------------------|---------------------|
| 1 | Bayi | 1 | 8 bln | 725 | 18 |
| 2 | Balita | 2 | 2 | $2 \times 1125 = 2250$ | $2 \times 26 = 52$ |
| 3 | Wanita dewasa | 2 | 25 | $2 \times 2250 = 4500$ | $2 \times 56 = 112$ |
| 4 | Wanita remaja | 1 | 18 | 2125 | 59 |
| 5 | Lelaki | 3 | 22 | $3 \times 2725 = 8175$ | $3 \times 62 = 186$ |
| Total | | | | 17 775 | 427 |

Total energi kelompok = 17.775 Kkal dan protein kelompok = 427 grm, begitulah cara menghitung dari suatu kelompok.

HAND OUT

PERENCANAAN MENU SEIMBANG



Disusun oleh :
Ulfah Retno Musdaniati
(11511241042)

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO
KELOMPOK PARIWISATA
Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp (0275) 321268 Fax. (0275) 324350
E-mail : smkn3purworejo@ymail.com

Nama sekolah : SMK Negeri 3 Purworejo
Mata pelajaran : Ilmu Gizi (Teori)
Tingkat/ semester : X /1
Pertemuan : 1



A. PENGERTIAN

Menu : adalah susunan makanan atau hidangan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali/ untuk sehari menurut waktu makan

Gizi Seimbang adalah susunan makanan sehari yang terdiri dari berbagai ragam bahan makanan yang berkualitas dalam jumlah

Menu seimbang
adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi

FUNGSI MENU

- Sebagai pedoman kerja untuk menyiapkan segala bahan makanan, Peralatan masak dan peralatan hidang yang akan digunakan untuk membuat makanan.
- Menentukan jumlah alat dan jenis alat makan.
- Sebagai media atau alat penuntun dalam menulis menu



JENIS –JENIS MENU

Jenis-jenis menu dibedakan menjadi 3, yaitu :

1. **Menu di RESTORAN** terdiri dari :

- ✓ **Menu “ala carte”** – adalah suatu susunan menu dimana daftar harga dicantumkan, dan tamu memilih makanan sesuai seleranya.

- ✓ **Menu "table dhote"**- adalah suatu susunan hidangan lengkap dengan satu harga.& tamu tidak memiliki peluang untuk
- ✓ **Menu perjamuan**- khusus dipergunakan untuk acara perjamuan atau pesta khusus biasanya disajikan makanan khusus.

2. Menu harian berdasarkan waktu makan

- ✓ **Menu pagi** adalah menu yang disusun lebih simpel dan sederhana tidak memerlukan variasi makanan yang banyak .
- ✓ **Menu siang** adalah susunan makanan yang lebih lengkap terdiri dari bahan makanan pokok, lauk-pauk yang terdiri dari hewani dan nabati, sayuran dan buah-buahan.
- ✓ **Menu malam** hampir sama dengan menu siang adakalanya lebih lengkap dan lebih banyak variasi makanan yang disajikan .

3. Menu Berdasarkan Kelompok Umur

- ✓ **Menu untuk balita** disusun dari bahan makanan yang sesui dari kebutuhan balita berdasarkan umur 1-5 tahun bahan makanan yang dipilih banyak menggunakan dung kalsiu

dan protein tinggi untuk menjaga pertumbuhan yang maksimal

- ✓ **Menu untuk anak**
- ✓ **Menu untuk remaja** umumnya dari hidangan sedang populer/ trend, mudah dimakan dan praktis contohnya ayam goreng tepung. Ikan tanpa tulang dan makanan sepinggan
- ✓ **Menu untuk dewasa** susunan makanan dengan berbagai variasi bahan makanan yang mengandung protei hewani dan nabati.
- ✓ **Menu untuk ibu hamil dan menyusui** susunan makanan dengan berbagai variasi bahan makanan yang mengandung protei hewani dan nabati ditambah energi pada semester pertama kehamilan /menyusui dan semester kedua kehamilan/ menuyusui.
- ✓ **Menu untuk manula** susunan makanan yang lengkap kandungan zat gizi , tidak banyak lemak, rasa netra, tidak pedas dan tidak keras

Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam menyusun menu

- ✓ Jenis badan usaha (restoran, kantin, kafe)
- ✓ Jenis hidangan
- ✓ Musim dalam setahun

- ✓ Kemampuan juru masak
- ✓ Kemampuan pramusaji
- ✓ Perlengkapan dan peralatan masak
- ✓ Perlengkapan dan peralatan hidang

Menyusun Menu

- ✓ **Identifikasi kebutuhan zat gizi** dengan menggunakan tabel kebutuhan energi dan data keinginan konsumen
- ✓ **Tetapkan siklus menu** .Siklus menu adalah adalah serangkaian menu yang disusun dalam berbagai item dari hari ke hari setelah selang waktu tertentu.

Cara menyusun menu

- ✓ Kumpulkan bahan makanan sumber tenaga, sumber protein hewani protein nabati dan bahan makanan sumber pengatur
- ✓ Banyaknya kalori yang harus yang harus dikonsumsi dan jumlah kalori yang dikonsumsi
- ✓ Buat suatu pola dan susunan menu untuk jangka waktu yang diinginkan (3 hari, 5 hari, 7 hari).
- ✓ Tentukan waktu, makan pagi, siang dan malam dan pilih hidangan populer dan trend masa kini
- ✓ Membuat pola menu untuk mengetahui frekwensi penggunaan bahan makanan

- ✓ Cantumkan lauk pauk hewani, nabati, sayuran, buah dan aneka snack
- ✓ Tentukan teknik memasak
- ✓ Perhatikan komposisi warna, teknik memasak, resep, konsistensi bentuk dan tekstur
- ✓ Penyajian dan garnis makanan.

SIKLUS MENU

SIKLUS MENU adalah perputaran menu atau hidangan yang akan disajikan kepada konsumen dalam jangka waktu tertentu. Jangka waktu siklus menu yang sering ditemui lima hari, tujuh hari, maupun sepuluh hari.

PRINSIP MENU SEIMBANG

- kebutuhan gizi
- proporsi zat gizi
- distribusi makanan 1 hari
- ketersediaan bahan makanan
- keuangan
- 4 Sehat 5 Sempurna
- Makanan pokok - Sayur
- Lauk pauk
- Buah
- Susu



HAND OUT

MENU SEIMBANG BAGI IBU HAMIL dan Menyusui

DISUSUN OLEH :

ULFAH RETNO MUSDANIATI

(11511241042)



Nama sekolah : SMK Negeri 3 Purworejo
Mata pelajaran : IlmuGizi(Teori)
Tingkat/ semester : X /1
Pertemuan :

MENU GIZI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL DAN MENYUSUI

A. Fungsi Menu Seimbang Bagi Ibu Hamil dan Menyusui

Status gizi ibu setelah melahirkan dinilai dengan indeks masa tubuh atau IMT (berat badan dalam kg dibagi tinggi badan x tinggi badan dalam meter), berhubungan positif dengan kandungan lemak dan energi ASI, artinya semakin tinggi IMT (makin gemuk), akan menghasilkan ASI dengan kandungan lemak dan energi yang tinggi pula. Selain itu, semakin tinggi dan semakin gemuk seorang ibu, maka akan menghasilkan ASI lebih banyak terutama bagi bayi 0-2 bulan. Ibu menyusui membutuhkan zat-zat gizi lebih banyak dari pada ibu tidak menyusui, karena ibu merupakan produsen makanan dan minuman bagi bayinya. Zat-zat gizi yang ada dalam ASI berasal dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu.

B. Kriteria Menu Seimbang bagi Ibu Hamil dan Menyusui

Dalam menyusun menu seimbang Kriteria menu bagi ibu hamil dan menyusui harap diperhatikan bahan materinya;

- Tinggi kalori
- Tinggi protein
- Makanan mudah dicerna

C. Mendeskripsikan Menu Seimbang bagi Ibu Hamil dan Menyusui

Bagi ibu hamil dan menyusui harus diperhatikan betul sumber bahan makanan yang akan dikonsumsi. Bahan makanan utama tersebut adalah:

- a. Karbohidrat
- b. Protein
- c. Lemak
- d. Vitamin dan mineral

D. Pola Menu Seimbang bagi Ibu Hamil dan Menyusui

- a. Kebutuhan makanan sehari untuk ibu hamil, dibedakan menurut usia kehamilan triwulan.
 - Jumlah yang dimakan sama dengan sebelum hamil kehamilan mengalami berbagai macam keluhan sebagai akibat dari proses penyesuaian diri antara janin dengan sang ibu.
 - Makanlah makanan yang mudah dicerna.
 - Porsi makanan kecil tapi sering, ialah jarak waktu yang dipersingkat, sehingga sering makan
 - Jika tidak dapat makan nasi dan lauk pauk seperti biasa, bisa diganti dengan makanan ringan.
- b. Kehamilan Triwulan II dalam tubuh ibu banyak terdapat pembangun jaringan baru janin mulai pesat, metabolisme basal mulai naik, berat badan juga mulai bertambah karena itu membutuhkan lebih banyak bahan makanan dari golongan zat pembangun dari hewan, untuk sumber vitamin dan zat mineral banyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang berwarna.
- c. Kehamilan Triwulan III, kandungan sudah mulai membesar sehingga ruang lambung menjadi kecil, maka ibu hamil makan dengan porsi kecil akan tetapi waktu makan lebih sering untuk memenuhi kebutuhan zat gizi bagi janin dan ibu.

- d. Perubahan perilaku makan harus disesuaikan dengan pola makan ibu hamil dengan lebih banyak mengkonsumsi lebih banyak energi, protein vitamin dan mineral.
- e. Ibu menyusui dianjurkan minum dalam jumlah yang cukup, paling sedikit usahakan sebanyak 8 gelas sehari.

E. Merancang Menu Seimbang Bagi Ibu Hamil dan Menyusui

Slogan Empat Sehat Lima Sempurna (1950) □

Seimbang (1993) terdiri dari:

□ Membiasakan konsumsi

□ Memperhatikan dan mempe

□ Mengatur r

□ Menjaga keamanan makanan Khusus untuk

□ PGS sifatnya spe

F. Mengevaluasi Menu Seimbang bagi Ibu Hamil dan Menyusui

- a. Setelah proses merencanakan dan penyusunan menu perlu dilakukan evaluasi. Evaluasi menu dapat dilakukan ketika menu masih dalam perencanaan atau ketika menu telah dimasak. Peranan evaluasi menu antara lain:
- b. Mengetahui daya terima makanan yang telah disusun
- c. Mengetahui antara persediaan makan dengan kebutuhan zat gizi
- d. Mengetahui menu yang disukai
- e. Menu yang dirancang sesuai dengan pedoman anjuran gizi seimbang.

HAND OUT

MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA



DISUSUN OLEH :
ULFAH RETNO M
11511241042

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO
KELOMPOK PARIWISATA
JL. Kartini No.5 Purworejo Telp (0275) 321268 Fax. (0275) 324350
E-mail : smkn3purworejo@ymail.com

A. PENGERTIAN MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Menu seimbang bayi dan balita adalah susunan makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi bayi dan balita untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tumbuh dan proses pertumbuhan dan perkembangan

B. POLA ASUH DAN POLA KESEHATAN PADA PERTUMBUHAN BAYI

Pertumbuhan bayi dan balita dipengaruhi oleh **pola asuh** dan **pola kesehatan**.

Pola asuh yang dilakukan untuk perkembangan bayi yang optimal, dapat melalui berbagai macam cara, diantaranya dengan :

- ✓ Memberi makan sesuai porsi
- ✓ Memilih bahan makanan yang sesuai untuk pertumbuhan bayi dan balita
- ✓ Hindari penyakit diare dengan menjaga kebersihan makanan, alat makan dan lingkungan bermain.

Pola kesehatan yang dapat dilakukan antara lain :

- ✓ persedian air bersih
- ✓ penyediaan pembuangan sampah organik dan anorganik rutin mendatangi POS YANDU setempat

RUMUS PERKIRAAN BERAT BADAN IDEAL

| Umur | Berat Badan (kg) |
|------------|----------------------------|
| Lahir | 3,25 |
| 3-12 bulan | {usia (bulan) + 9} : 2 |
| 1-6 tahun | {usia (tahun) x 2 + 8 } |
| 7-12 tahun | {usia (tahun) x 7 - 5 } :2 |

C. FUNGSI MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Menu seimbang berfungsi untuk menjaga keseimbangan asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi dan balita, juga sebagai alat untuk memantau berat badan dengan mengatur bahan makanan yang dikonsumsi oleh bayi dan balita sesuai pertumbuhan bayi dan balita pada KMS.

D. KRITERIA MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Produksi ASI dinyatakan cukup sebagai makanan tunggal untuk pertumbuhan bayi yang normal sampai usia enam bulan. Selain itu, pemberian ASI eksklusif hingga enam bulan ini dapat melindungi bayi dari risiko terkena infeksi saluran pencernaan.

Setelah bayi berumur 6 bulan perlu ditambahkan makanan pendamping sebanyak 40%-30% untuk memenuhi kebutuhan makanan dari ASI.

MPASI yang memenuhi syarat adalah :

- a. Kaya energi, protein, dan mikronutrien (terutama zat besi, zink, kalsium,vitamin A, vitamin C, dan folat).
- b. Bersih dan aman. Artinya, tak ada patogen bakteri penyebab penyakit atau organisme yang berbahaya lainnya. Tidak ada bahan kimia yang berbahaya atau toksin. Tidak ada potongan tulang atau bagian yang keras atau yang membuat anak tersedak, atau tidak terlalu panas serta tak terlalu pedas atau asin.
- c. Mudah dimakan oleh anak dan disukai anak .

Bahan makanan tersebut tersedia di daerah di mana keluarga tinggal dan harganya terjangkau.

e. Mudah disiapkan

TUJUAN PEMBERIAN MP-ASI

- ✓ Untuk menambah kebutuhan-kebutuhan zat gizi yang meningkat berhubung adanya pertumbuhan yang relative cepat dibandingkan dengan orang dewasa,
- ✓ Untuk menanamkan kebiasaan makan baik sejak kecil, sehingga nanti dapat menerima susunan hidangan sehari yang sesuai pedoman gizi seimbang (PGS)

E. POLA MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Pola menu bayi perlu diperhatikan ketika bayi sudah berumur 6 bulan karena Makanan pendamping (ASI) yang tidak baik dan tidak bersih menyebabkan bayi mudah terkena diare



Pagi hari waktu sarapan
Pukul 10.00 sebagai selingan tambah susu
Pukul 12.00 pada waktu makan siang
Pukul 16.00 sebagai selingan tambah susu
Pukul 18.00 pada waktu makan malam
Sebelum tidur malam, tambahkan susu

F. MERANCANG MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Sebelum menyusun menu harus diperhatikan syaratnya:

- ✓ Sesuaikan dengan prinsip pedoman gizi seimbang (PGS)
- ✓ Mengetahui kebutuhan gizi anak balita
- ✓ Makanan kesenangan, bervariasi dalam jenis hidangan, rasa bentuk dan warna. .
- ✓ Kebutuhan energi dan protein bayi dan balita antara jenis kelamin tidak ada perbedaan sehingga dapat dirancang menu 1500 Kalori.

G. MENGEVALUASI MENU BAYI DAN BALITA

Untuk mendapatkan menu seimbang yang dapat diterima balita, perlu dilakukan evaluasi ketika merancangan menu dan ketika makanan telah dimasak. Evaluasi menu yang telah dimasak dapat

dilakukan dengan mengisi format dan memberi saran atau komentar dari menu yang telah dimasak.

| No | Kriteria | Ya | Tidak |
|----|--|----|-------|
| 1. | Ukuran porsi sesuai daya terima makan bayi dan balita | | |
| 2. | Kombinasi warna makanan menarik | | |
| 3. | Rasa makanan sesuai selera bayi dan balita | | |
| 4. | Tekstur makanan cukup lunak untuk dikonsumsi bayi dan balita | | |
| 5. | Bahan yang dipilih sesuai dengan kebutuhan zat gizi | | |



SELAMAT BELAJAR ☺

MODUL

DKBM



DISUSUN OLEH :

ULFAH RETNO MUSDANIATI

(11511241042)

A. Pengertian DKBM

Daftar Komposisi Bahan Makanan merupakan daftar yang memuat angka-angka kandungan zat gizi berbagai jenis makanan baik mentah maupun masak (olah) yang banyak dijumpai di Indonesia.



DKBM dikelompokkan menjadi 10 golongan :

1. Serealia, umbi dan hasil olahannya
2. kacang-kacangan, biji-bijian dan hasil olahannya
3. Daging dan hasil olahannya
4. Telur dan hasil olahannya
5. Ikan, kerang, udang dan hasil olahannya
6. Sayuran dan hasil olahannya
7. Buah-buahan
8. Susu dan hasil olahannya
9. Lemak dan minyak
10. Serba serbi

B. Kegunaan DKBM

1. Menyusun menu makanan individu, kelompok maupun keluarga. Dengan adanya DKBM dapat membantu kita dalam memilih bahan makanan mana yang akan digunakan dalam menyusun menu.
2. Memudahkan mengetahui jumlah energy yang dihasilkan bahan makanna tersebut, sehingga dapat menentukan porsi makanan yang akan disajikan.
3. Tidak hanya mengetahui jumlah energy saja namun juga mengetahui jumlah protein makanan tersebut.
4. Untuk perencanaan ketersediaan pangan baik pada tingkat daerah maupun nasional

Contoh:Tabel DKBM :
Golongan 1

| Nama Bahan | Energi | Protein | Bdd (%) |
|--------------------|------------|------------|------------|
| Beras giling masak | 360 178 | 6,8 2,1 | 100 100 |
| Beras merah | 359 | 7,5 | 100 |
| Bihun | 360 | 4,7 | 100 |
| Biskuit | 458 | 6,9 | 100 |
| Hevermouth | 390 | 14,2 | 100 |
| Jagung | 361 | 8,7 | 100 |
| Kentang | 83 | 2,0 | 85 |
| Makaroni | 363 | 8,7 | 100 |
| Mie basah | 86 | 0,6 | 100 |
| Roti putih | 248 | 8,0 | 100 |
| Sagu | 353 | 0,7 | 100 |
| Terigu | 365 | 0,9 | 100 |
| Ubi jalar | 123 | 1,8 | 86 |

Sebagai contoh cara menggunakan DKBM, dapat kita pedomani contoh tabel DKBM. Pada tabel adalah contoh DKBM untuk golongan pangan 1. Kita contohkan pada bahan makanan kentang. Pada tabel diketahui kentang mengandung **83 Kal dan 2.0 gram protein dengan Bdd 85 %**. Artinya adalah dari 100 gram kentang utuh yang masih mentah, bagian yang dapat dimakan adalah 85 %, karena kulit kentang merupakan bagian yang terbuang dan tidak dimakan. Sehingga **dari 100 gr kentang utuh yang bebar-benar bisa dimakan hanya 85 gram saja**.

LATIHAN 1 ...!

Anda telah mempelajari materi di atas. Sebelum melanjutkan ke materi berikutnya. Coba Anda tulis jawaban pertanyaan – pertanyaan berikut :

1. Berdasarkan materi yang telah dipelajari coba Anda jelaskan pengertian dari DKBM !

.....
.....
.....
.....

2. Sebutkan fungsi dari DKBM !

.....
.....
.....
.....



C. Bahan Makanan Penukar dan Ukuran Rumah Tangga (URT)

Bahan makanan penukar merupakan bahan makanan yang berada dalam golongan yang sama pada penggolongan bahan makanan. Misalnya, jika kita biasa mengkonsumsi beras giling sebagai sumber karbohidrat yang berasal dari bahan makanan golongan 1, maka bahan penukar untuk beras giling adalah bahan makanan lain yang juga termasuk dalam golongan 1.

Tujuan penggunaan DBMP adalah memudahkan penggunaan bahan makanan dalam daftar karena menggunakan alat ukur yang lazim digunakan dirumah tangga.

Bahan makanan pada setiap golongan di atas, nilainya sama. Karena satu sama lain dapat dipertukarkan. Namun untuk memudahkan kita dalam menyusun menu seimbang dipergunakan alat ukur rumah tangga (URT: Ukuran Rumah Tangga).

Untuk memastikan berapa jumlah bahan makanan yang akan digunakan dalam mengolah menu yang sudah disusun, diperlukan ukuran. Agar tidak direpotkan dengan mengukur berat bahan mempergunakan timbangan, maka digunakan ukuran rumah tangga. Lazimnya dinyatakan dalam bentuk 1 butir, 1 sendok makan, 1 gelas, dan sebagainya.



URT yang perlu diketahui:

- 1 sdm gula pasir = 8 gram
- 1 sdm tepung susu = 5 gram
- 1 sdm tepung beras atau sagu = 6 gram
- 1 sdm terigu, maizena atau hunkwe = 5 gram
- 1 sdm minyak goreng atau margarine = 10 gram
- 1 sendok makan = 3 sendok the = 10 ml
- 1 gelas = 23 sendok makan = 240 ml
- 1 gelas nasi = 140 gram = 70 gram beras
- 1 potong pepaya (5 x 15 cm) = 100 gram

► Penggolongan DBMP

GOLONGAN I BAHAN MAKANAN SUMBER KARBOHIDRAT

Bahan-bahan ini umumnya digunakan sebagai makanan pokok. Satu satuan penukar mengandung 175 kalori, 4 gram protein dan 40 gram karbohidrat.

Tabel 3.46 : Bahan Makanan Sumber Karbohidrat

| Bahan Makanan | URT | | Berat gram |
|-----------------|-----|---------|------------|
| Bihun Kering | ½ | Gls | 50 |
| Biskuit Marie | 4 | Bh | 50 |
| Bubur beras | 2 | Gls | 400 |
| Havermout | 6 | Sdm | 50 |
| Kentang | 2 | Bj sdg | 200 |
| Maizena | 8 | Sdm | 40 |
| Mie basah | 1 ½ | Gls | 200 |
| Mie kering | 1 | Gls | 50 |
| Nasi | ¾ | Gls | 100 |
| Nasi jagung | ¾ | Gls | 100 |
| Nasi tim | 1 | Gls | 200 |
| Roti putih | 4 | Iris | 80 |
| Singkong | 1 | Ptg sdg | 100 |
| Talas | 1 | Bj bsr | 200 |
| Tepung beras | 8 | Sdm | 50 |
| Tepung hunkwe | 8 | Sdm | 40 |
| Tepung sagu | 7 | Sdm | 40 |
| Tepung singkong | 8 | Sdm | 40 |
| Tepung terigu | 8 | Sd | 50 |
| Ubi | 1 | Bj sdg | 150 |

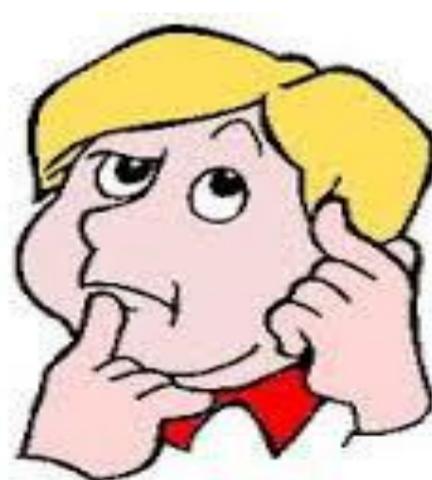
LATIHAN 2... !

1. Berdasarkan materi diatas, pengertian dari DBMP adalah ?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Berilah contoh bahan makanan penukardari protein hewani !buatlah dengan tabel !

.....
.....
.....
.....



RANGKUMAN

1. Daftar Komposisi Bahan Makanan merupakan daftar yang memuatangka-angka kandungan zatgiziberbagaijenismakananbaikmentahmaupunmasak (olah) yang banyak dijumpai di Indonesia.
2. Bahanmakananpenukarmerupakanbahanmakanan yang beradadalamgolongan yang samapadapenggolonganbahanmakanan.
3. DKBM memuatenergidan 10 jeniszatgizi (protein, Lemak, KH, Vit C, Vit A, Vit B1, kalsium, Air, fosfor, Besi, BDD).
4. DBMP digunakanpenggolonganbahanmakanannamunmenggunakanukuranrumahtangga. Sehingga bahanmakanantersebutdapat di gantikandenganbahanmakananlain yang dapat menggantikanbahanmakanatersebut.

MODUL ILMU GIZI

ANGKA KECUKUPAN GIZI



Penyusun :

Ulfa Retno M

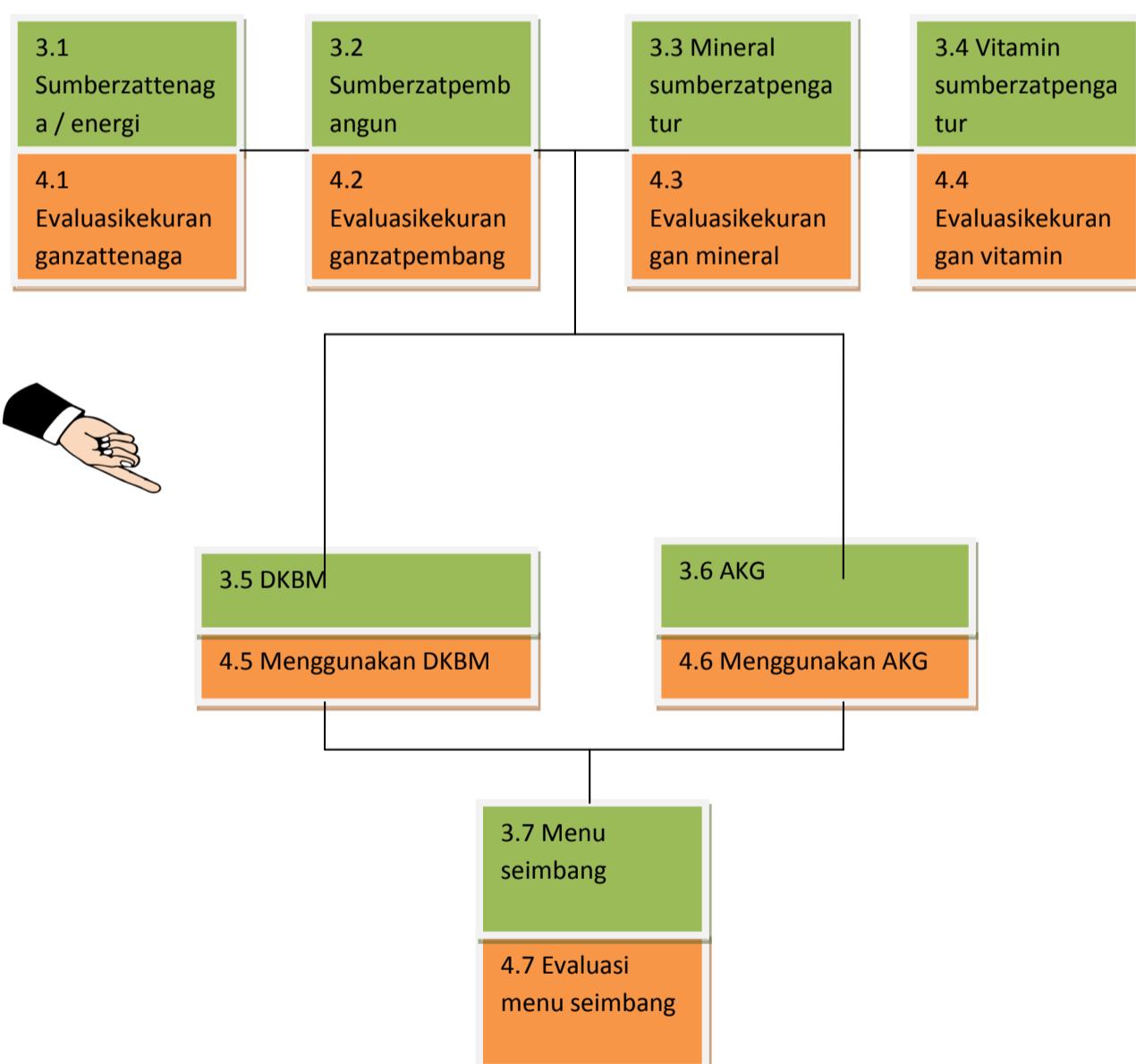
(11511241042)

**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO
KELOMPOK PARIWISATA**

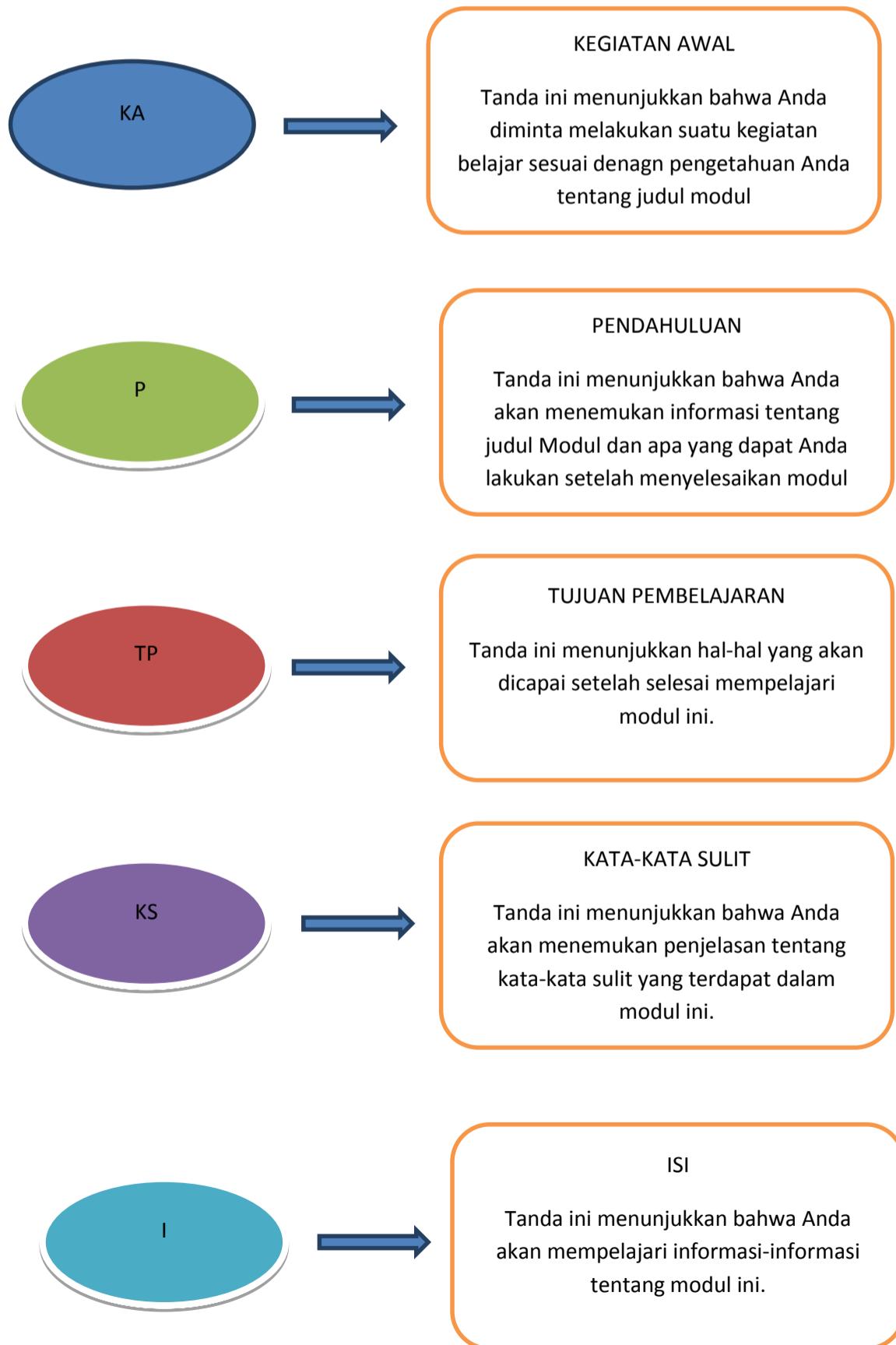
Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp (0275) 321268 Fax. (0275) 324350

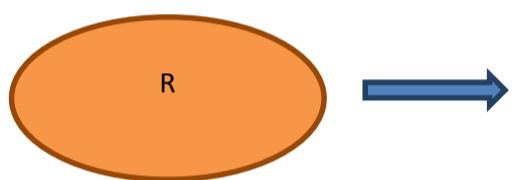
E-mail : smkn3purworejo@ymail.com

Peta Kedudukan Modul



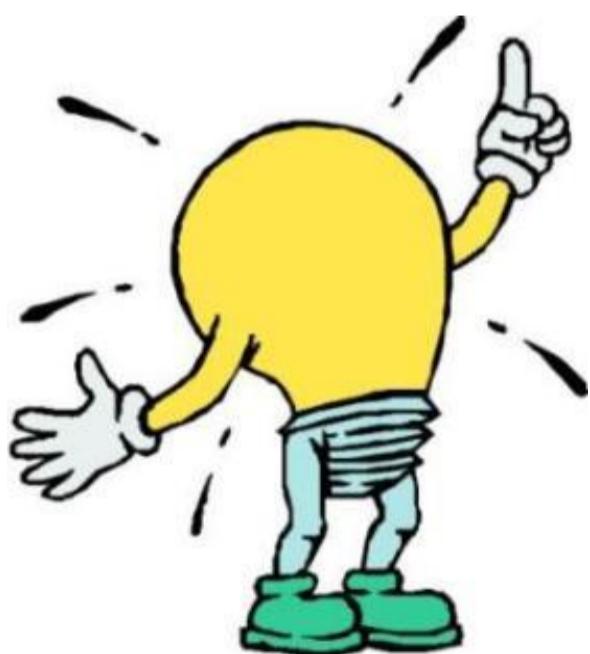
Petunjuk Simbol





RANGKUMAN

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan apa inti materi yang baru saja dipelajari



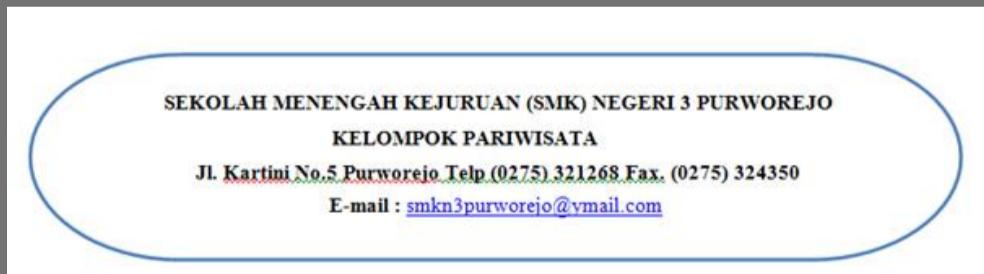
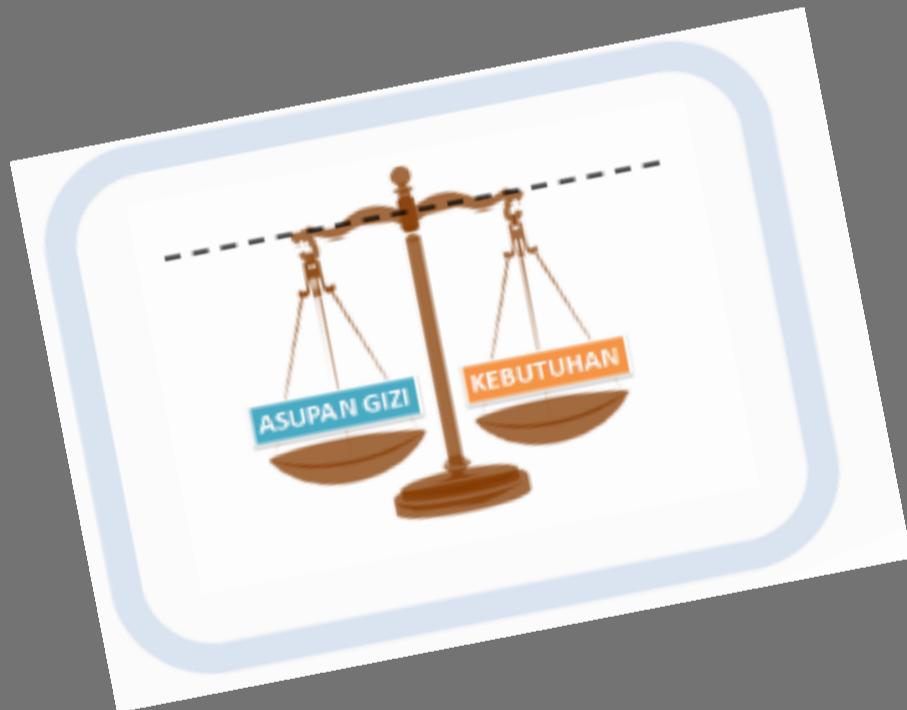
DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| PETA KEDUDUKAN MODUL | i |
| PETUNJUK SIMBOL..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| KEGIATAN AWAL..... | 1 |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 2 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 4 |
| Kata-kata Sulit..... | 4 |
| BAB II ISI..... | 5 |
| A. Pengertian Angka Kecukupan Gizi..... | 6 |
| B. Fungsi AKG..... | 7 |
| C. Cara menggunakan AKG..... | 5 |
| D. Menghitung kebutuhan energi dan protein..... | 15 |
| Cara Menghitung Zat Gizi | |
| BAB III PENUTUP..... | 17 |
| Rangkuman..... | 18 |



2016

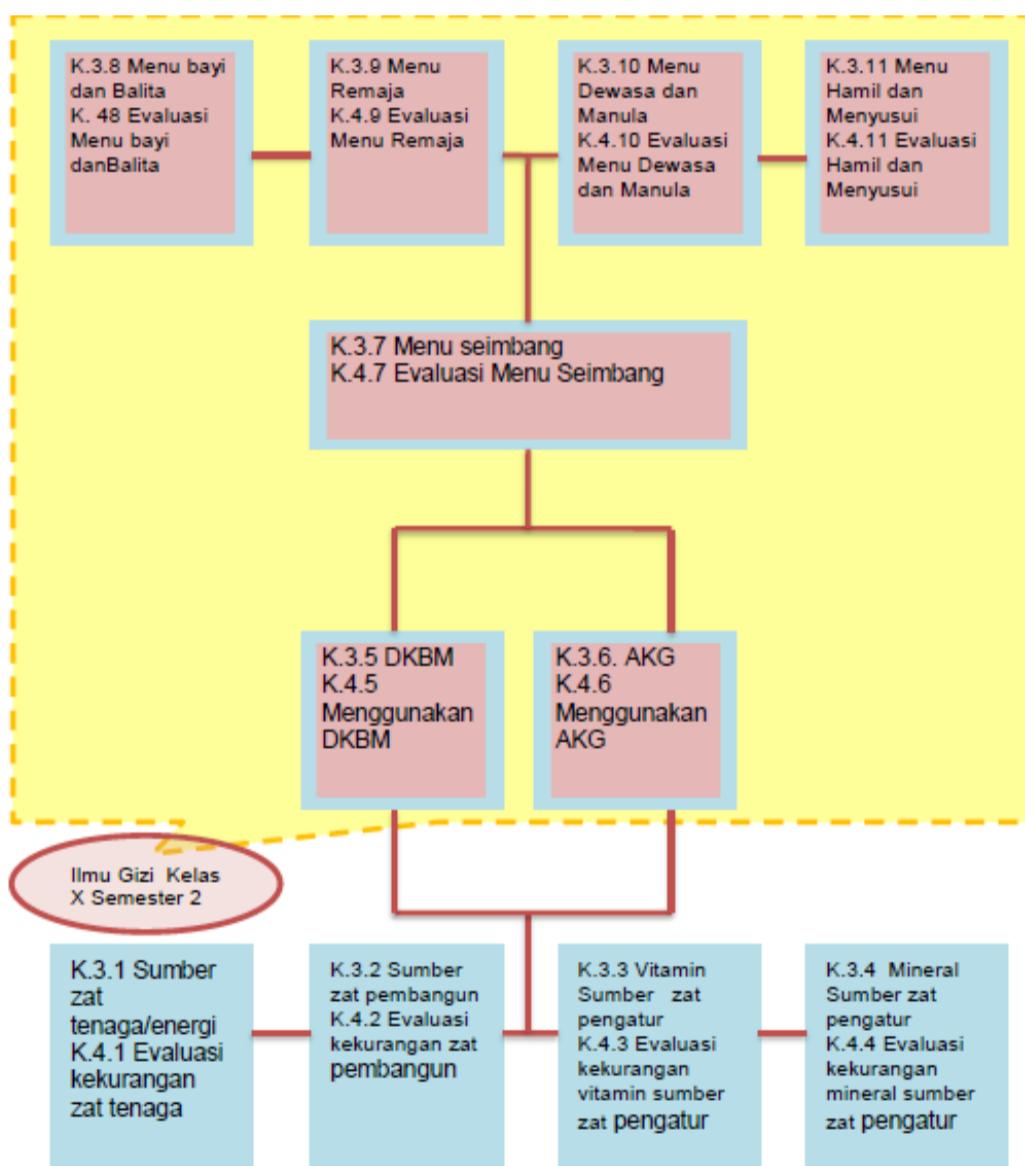
MODUL PERENCANAAN MENU SEIMBANG



PENYUSUN :
ULFAH RETNO MUSDANIATI



PETA KONSEP

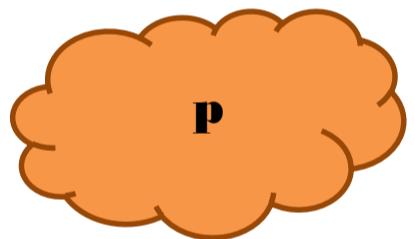


PETUNJUK SIMBOL



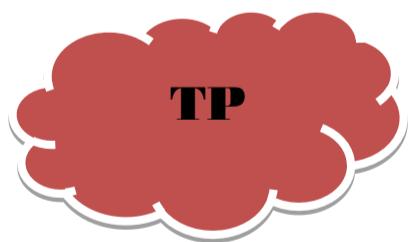
KEGIATAN AWAL

Tanda ini menunjukkan bahwa anda diminta melakukan se suatu kegiatan belajar sesuai dengan pengetahuan Anda tentang judul modul



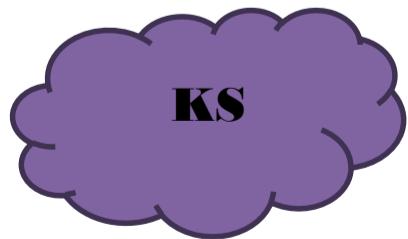
PENDAHULUAN

Tanda ini menunjukkan bahwa anda akan menemukan informasi tentang judul modul dan apa yang dapat Anda lakukan setelah menyelesaikan modul



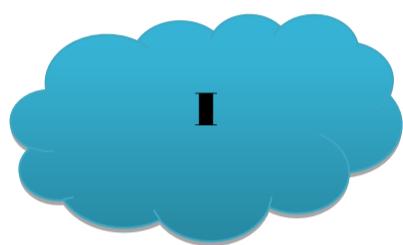
TUJUAN PEMBELAJARAN

Tanda ini menunjukkan hal-hal yang akan dicapai setelah selesai mempelajari modul ini.



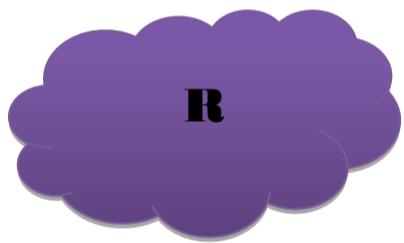
KATA-KATA SULIT

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan penjelasan tentang kata-kata sulit yang terdapat dalam modul ini.



ISI

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan mempelajari informasi-informasi tentang modul ini.



RANGKUMAN

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan apa inti materi yang baru saja dipelajari

DAFTAR ISI

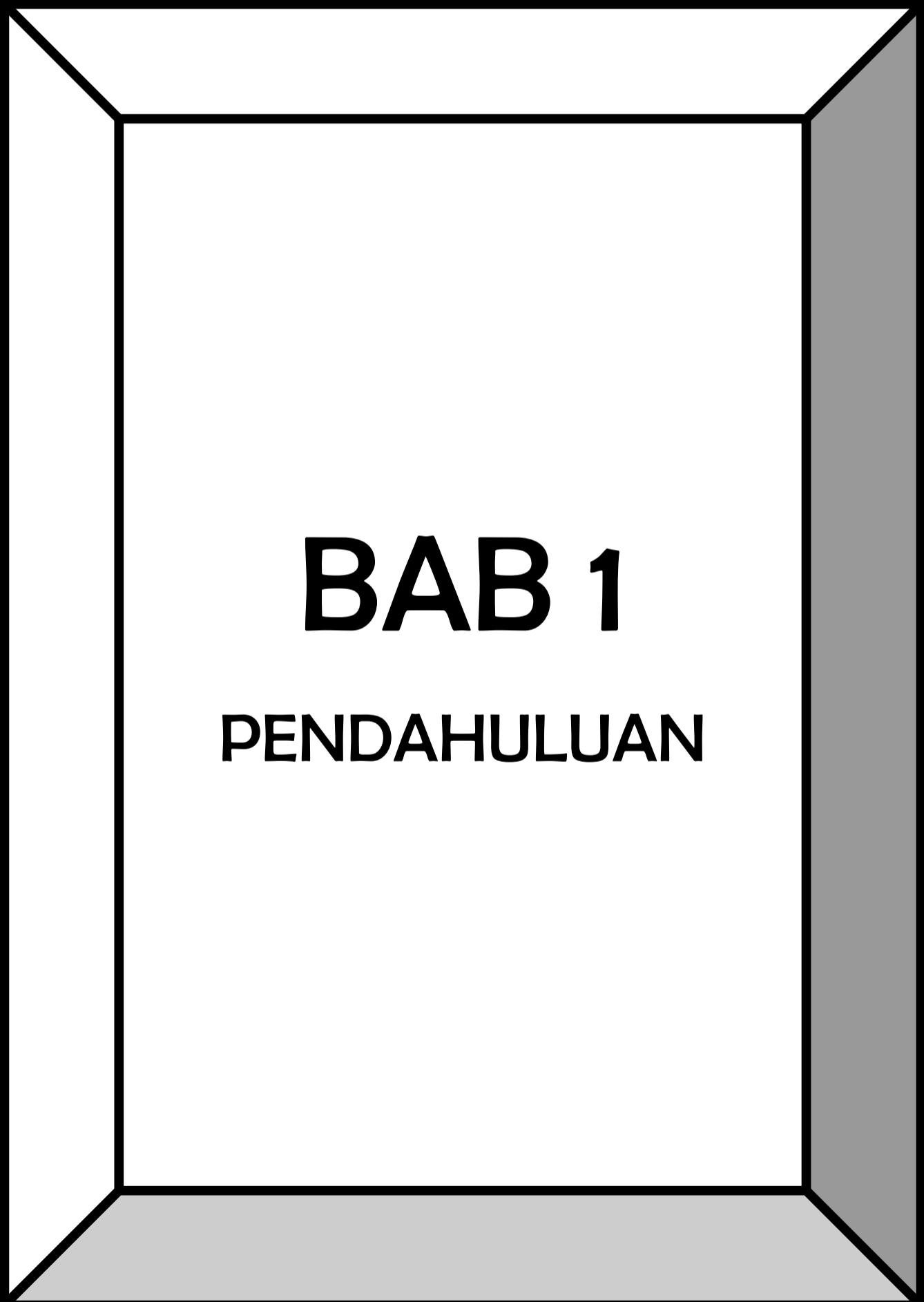
| |
|--|
| Peta Konsep..... |
| Petunjuk simbol..... |
| Kegiatan awal..... |
| BAB 1 Pendahuluan |
| Tujuan Pembelajaran..... |
| Kata kata Sulit..... |
| BAB 2 isi |
| A. Pengertian menu seimbang..... |
| B. Fungsi menu seimbang |
| C. Jenis- jenis menu seimbang |
| D. Pertimbangan Perencanaan Menu |
| E. Menyusun menu |
| F. Cara menyusun menu |
| G. Siklus menu dan Prinsip menu seimbang |
| H. Perhitungan jumlah porsi |
| BAB 3 Penutup |
| Kesimpulan atau rangkuman..... |



KEGIATAN AWAL

Apa yang anda ketahui mengenai istilah menu seimbang ?

**Apakah anda tahu, jika menu seimbang itu sangat penting
kaitanya dengan kesehatan tubuh ?**



BAB 1

PENDAHULUAN

TUJUAN PEMBELAJARAN :

Melalui pembelajaran perencanaan menu seimbang Siswa memperoleh pengalaman belajar:

1. Membedakan pengertian menu dengan menu seimbang
2. Mengkomunikasikan fungsi menu seimbang
3. Menjelaskan jenis-jenis menu simbang
4. Mengkomunikasikan faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu
5. Menyusun rancangan menu seimbang
6. Membuat siklus menu seimbang
7. Mengevaluasi rancangan menu seimbang

KATA –KATA SULIT

- **Menu “ala carte”** – adalah suatu susunan menu dimana daftar harga dicantumkan, dan tamu memilih makanan sesuai seleranya.
- **Menu “table dhote”**- adalah suatu susunan hidangan lengkap dengan satu harga.& tamu tidak memiliki peluang untuk
- **Menu perjamuan**- khusus dipergunakan untuk acara perjamuan atau pesta khusus biasanya disajikan makanan khusus.
- Siklus menu adalah adalah serangkaian menu yang disusun dalam berbagai item dari hari ke hari setelah selang waktu tertentu

BAB 2

ISI

A. PENGERTIAN MENU SEIMBANG

Menu : adalah susunan makanan atau hidangan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali/ untuk sehari menurut waktu makan

Gizi Seimbang adalah susunan makanan sehari yang terdiri dari berbagai ragam bahan makanan yang berkualitas dalam jumlah

Menu seimbang
adalah menu yang terdiri
dari beraneka ragam
makanan dalam jumlah dan
proposisi yang sesuai
sehingga memenuhi
kebutuhan gizi

B. FUNGSI MENU

- Sebagai pedoman kerja untuk menyiapkan segala bahan makanan, Peralatan masak dan peralatan hidang yang akan digunakan untuk membuat makanan.
- Menentukan jumlah alat dan jenis alat makan.
- Sebagai media atau alat penuntun dalam menemukan pilihan

C. JENIS –JENIS MENU



Jenis-jenis menu dibedakan menjadi 3, yaitu :

1. **Menu di RESTORAN** terdiri dari :

- ✓ **Menu “ala carte”** – adalah suatu susunan menu dimana daftar harga dicantumkan, dan tamu memilih makanan sesuai seleranya.

- ✓ **Menu “table dhote”**- adalah suatu susunan hidangan lengkap dengan satu harga.& tamu tidak memiliki peluang untuk
- ✓ **Menu perjamuan**- khusus dipergunakan untuk acara perjamuan atau pesta khusus biasanya disajikan makanan khusus.

2. Menu harian berdasarkan waktu makan

- ✓ **Menu pagi** adalah menu yang disusun lebih simpel dan sederhana tidak memerlukan variasi makanan yang banyak .
- ✓ **Menu siang** adalah susunan makanan yang lebih lengkap terdiri dari bahan makanan pokok, lauk-pauk yang terdiri dari hewani dan nabati, sayuran dan buah-buahan.
- ✓ **Menu malam** hampir sama dengan menu siang adakalanya lebih lengkap dan lebih banyak variasi makanan yang disajikan .

Menu Berdasarkan Kelompok Umur

- ✓ **Menu untuk balita** disusun dari bahan makanan yang sesui dari kebutuhan balita berdasarkan umur 1-5 tahun bahan makanan yang dipilih banyak mengandung kalsium dan protein tinggi untuk menjaga pertumbuhan yang maksimal
- ✓ **Menu untuk anak**
- ✓ **Menu untuk remaja** umumnya dari hidangan sedang populer/ trend, mudah dimakan dan praktis contohnya ayam goreng tepung. Ikan tanpa tulang dan makanan sepiringan
- ✓ **Menu untuk dewasa** susunan makanan dengan berbagai variasi bahan makanan yang mengandung protein hewani dan nabati.
- ✓ **Menu untuk ibu hamil dan menyusui** susunan makanan dengan berbagai variasi bahan makanan yang mengandung protein hewani dan nabati ditambah energi pada semester pertama kehamilan /menyusui dan semester kedua kehamilan/ menu yusui.
- ✓ **Menu untuk manula** susunan makanan yang lengkap kandungan zat gizi , tidak banyak lemak, rasa netra, tidak pedas dan tidak keras

D. Pertimbangan Perencanaan Menu

- ✓ Jenis badan usaha (restoran, kantin, kafe)
- ✓ Jenis hidangan
- ✓ Musim dalam setahun
- ✓ Kemampuan juru masak
- ✓ Kemampuan pramusaji
- ✓ Perlengkapan dan peralatan masak
- ✓ Perlengkapan dan peralatan hidang

E. Menyusun Menu

- ✓ **Identifikasi kebutuhan zat gizi** dengan menggunakan tabel kebutuhan energi dan data keinginan konsumen
- ✓ **Tetapkan siklus menu** .Siklus menu adalah adalah serangkaian menu yang disusun dalam berbagai item dari hari ke hari setelah selang waktu tertentu.

F. Cara menyusun menu

- ✓ Kumpulkan bahan makanan sumber tenaga, sumber protein hewani rotein nabati dan bahan makanan sumber pengatur
- ✓ Banyaknya kalori yang harus yang harus dikonsumsi dan jumlah kalori yang dikonsumsi
- ✓ Buat suatu pola dan susunan menu untuk jangka waktu yang diinginkan (3 hari, 5 hari, 7 hari).
- ✓ Tentukan waktu, makan pagi, siang dan malam dan pilih hidangan populer dan trend masa kini
- ✓ Membuat pola menu untuk mengetahui frekwensi penggunaan bahan makanan
- ✓ Cantumkan lauk pauk hewani, nabati, sayuran, buah dan aneka snack
- ✓ Tentukan teknik memasak
- ✓ Perhatikan komposisi warna, teknik memasak, resep, konsistensi bentuk dan tekstur

G. SIKLUS MENU

SIKLUS MENU adalah perputaran menu atau hidangan yang akan disajikan kepada konsumen dalam jangka waktu tertentu. Jangka waktu siklus menu yang sering ditemui lima hari, tujuh hari, maupun sepuluh hari.

PRINSIP MENU SEIMBANG

- kebutuhan gizi
- proporsi zat gizi
- distribusi makanan 1 hari
- ketersediaan bahan makanan
- keuangan
- 4 Sehat 5 Sempurna
- Makanan pokok - Sayur
- Lauk pauk
- Buah
- Susu

H. PERHITUNGAN MENU SEIMBANG

PERHITUNGAN JUMLAH PORSI DAN MENU SEIMBANG

Tabel 4. 1 - Anjuran Jumlah Porsi Sehari Menurut Kecukupan Energi

| ANJURAN JUMLAH PORSI SEHARI MENURUT KECUKUPAN ENERGI | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-------|--------|-------|------|------|--------|
| Kecukupan Energi (Kalori) | Jumlah Porsi Bahan Makanan (p) | | | | | | |
| | Nasi | Tempe | Daging | Sayur | Buah | Gula | Minyak |
| 1300 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 0 | 3 |
| 1500 | 3 ½ | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| 1700 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 |
| 1900 | 4 ½ | 3 | 2 ½ | 3 | 4 | 2 | 5 |
| 2100 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 6 |
| 2300 | 6 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 6 |
| 2500 | 7 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 6 |
| 2800 | 8 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 7 |

Distribusi Makanan Sehari

| | |
|--|---------------------|
| Makan Pagi | : 25 % Energi Total |
| Snack Pagi | : 10 % Energi Total |
| Sub Total I | : 35 % ET |
| Makan Siang | : 30 % Energi Total |
| Snack Sore | : 10% Energi Total |
| Sub Total II | : 40 % ET |
| Makan Malam | : 25 % Energi Total |
| Sub Total III | : 25 % ET |
| TOTAL (I+II+III) : (35 % + 40 % + 25 %) = 100 Energi Total | |

CONTOH PERENCANAAN MENU BAYI 0-6 TAHUN

Contoh menyusun menu ibu menyusui bayi 0-6 bulan dengan kebutuhan energi 2900 – 3000 Kalori.

* Anjuran porsi

| Kecukupan Energi (Kalori) | Jumlah Porsi Bahan Makanan (p) | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|-------|--------|-------|------|------|--------|
| | Nasi | Tempe | Daging | Sayur | Buah | Gula | Minyak |
| 2900-3000 | 7 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 |

* Pola makan

| Waktu | Distribusi Makanan | Energi (Kal) |
|---------------|--------------------|--------------|
| Pagi | 21 % | 600 |
| Pk 10.00 | 9 % | 262 |
| Makan siang | 29 % | 831 |
| Pk 16.00 | 7 % | 204 |
| Makan malam | 25% | 743 |
| Sebelum tidur | 9 % | 276 |
| Total | | 2.916 |

CONTOH PERENCANAAN MENU IBU MENYUSUI

* Menu makan siang 831 Kalori untuk ibu menyusui



Sumber: Hidup Sehat, PT. Primamedia Pustaka

Gambar 4. 3 - Makan Siang 831 Kalori

| Menu | Teknik memasak |
|---------------------------|----------------|
| 1. Nasi | Kukus |
| 2. Acar Ikan:Ikan tongkol | Goreng |
| 3. Perkedel Tahu, Goreng: | Goreng |
| a. Tahu | |
| b. Minyak | |
| 4. Urap daun Pepaya: | Rebus |
| a. Daun papaya | |
| b. Kelapa muda | |
| c. Teri kering | |
| 5. Sup Jagung Wortel: | Rebus |
| a. Jagung | |
| b. Wortel | |
| 6. Buah Segar | |
| Pisang | |

Bab 3

Penutup

RANGKUMAN

- ✓ Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang terdiri dari berbagai ragam bahan makanan yang berkualitas dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.
- ✓ Menurut kamus gizi menu adalah susunan makanan atau hidangan yang dimakan oleh seseorang untuk sekali atau untuk sehari menurut waktu makan.
- ✓ Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi.

MODUL
**MENU SEIMBANG BAGI IBU
HAMIL DAN MENYUSUI**



Penyusun :

Ulfah Retno. M

(11511241042)

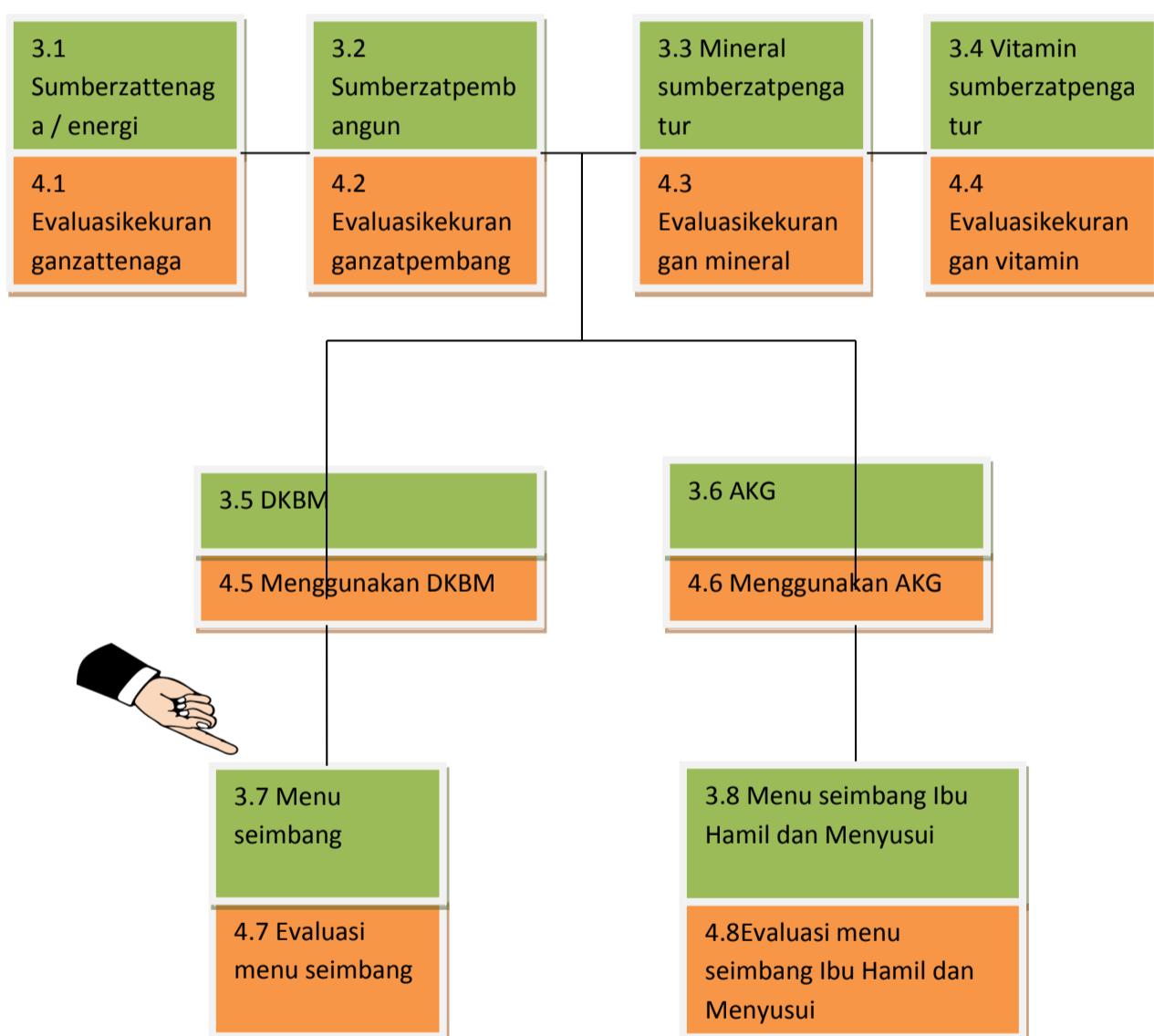
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3
PURWOREJO**

KELOMPOK PARIWISATA

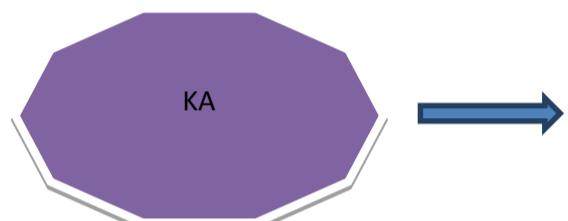
Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp (0275) 321268 Fax. (0275) 324350

E-mail : smkn3purworejo@ymail.com

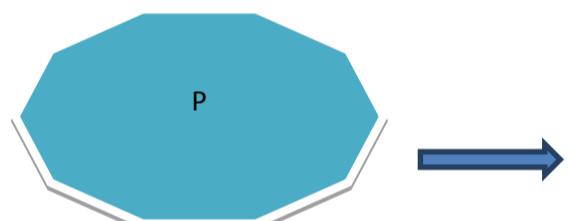
Peta Kedudukan Modul



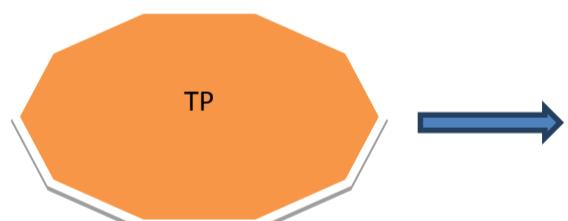
Petunjuk Simbol



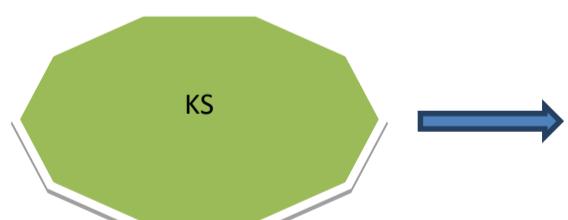
KEGIATAN AWAL
Tanda ini menunjukkan bahwa Anda diminta melakukan suatu kegiatan belajar sesuai dengan pengetahuan Anda tentang judul modul



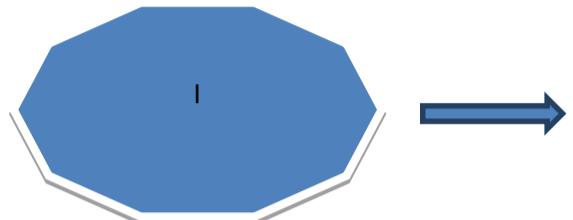
PENDAHULUAN
Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan informasi tentang judul Modul dan apa yang dapat Anda lakukan setelah menyelesaikan modul



TUJUAN PEMBELAJARAN
Tanda ini menunjukkan hal-hal yang akan dicapai setelah selesai mempelajari modul ini.

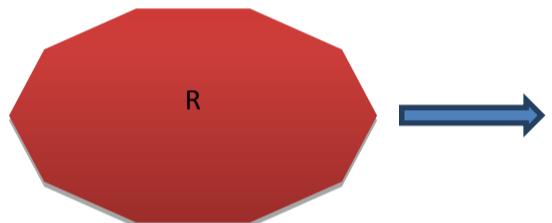


KATA-KATA SULIT
Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan penjelasan tentang kata-kata sulit yang terdapat dalam modul ini.



ISI

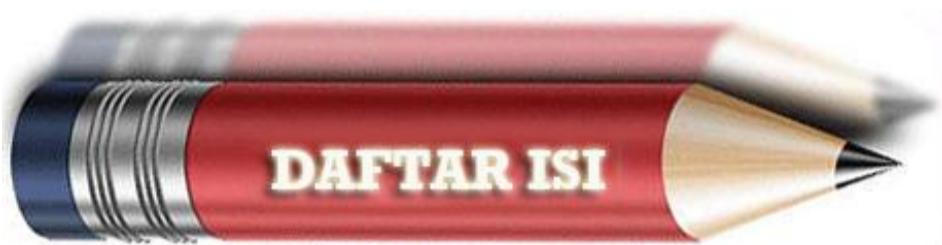
Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan mempelajari informasi-informasi tentang modul ini.



RANGKUMAN

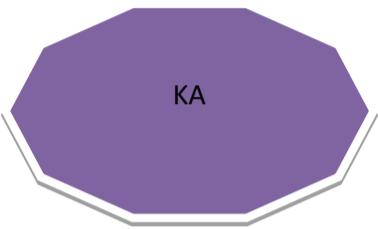
Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan apa inti materi yang baru saja dipelajari





| | |
|--|-----------|
| PETA KEDUDUKAN MODUL | i |
| PETUNJUK SIMBOL..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| KEGIATAN AWAL..... | 1 |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 2 |
| Pendahuluan..... | 3 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 4 |
| Kata-kata Sulit..... | 4 |
| BAB II ISI..... | 5 |
| A. Fungsi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui..... | 6 |
| B. Kriteria menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui..... | 7 |
| C. Deskripsi bahan makanan bagi ibu hamil dan menyusui..... | 7 |
| D. Pola menu seimbang bgi ibu hml dan menyusui..... | 9 |
| E. Merancang menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui..... | 12 |
| F. Mengevaluasi Menu seimbang bagi ibu hamil dan manyusui..... | 18 |
| BAB III PENUTUP..... | 19 |
| Rangkuman..... | 20 |





Kegiatan Awal

Apa yang Andaketahui mengenai menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui ?

Apakah anda tahu bahwa menu yang anda susun sudah sesuai atau belum?



*Setelah diskusi,
silahkan Anda membaca materi pada
halaman berikut !*



BAB I

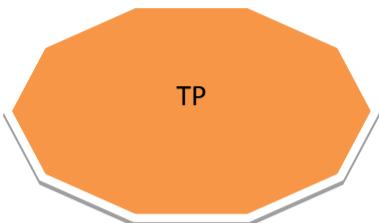
PENDAHULUAN



PENDAHULUAN

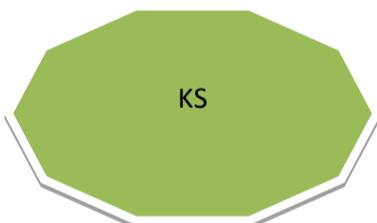
Kebutuhan gizi ibu hamil sangat penting demi perkembangan janin yang telah dikandung. Gizi yang diperlukan ibu hamil lebih banyak dibandingkan dengan orang normal. Selain itu kebutuhan gizi ibu menyusui tak kalah pentingnya karena makanan utama bagi bayi yang baru lahir adalah ASI (air susu ibu). Di dalam ASI sebaiknya terkandung berbagai macam zat gizi yang diperlukan oleh bayi.





TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menjelaskan fungsi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
2. Menjelaskan kriteria menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
3. Mendeskripsikan menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
4. Mengidentifikasi bahan makanan menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
5. Menjelaskan siklus menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
6. Menjelaskan pola menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
7. Merancang menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
8. Mengevaluasi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui



KATA-KATA SULIT

- ❖ ASI : Air Susu Ibu
- ❖ IMT : Indeks Masa Tubuh
- ❖ MPASI : Makanan Pendamping ASI
- ❖ Variasi : Beragam
- ❖ PGS : Pedoman Gizi Seimbang

BAB II

ISI





A. Fungsi Menu Seimbang Bagi Ibu Hamil dan Menyusui

Status gizi ibu setelah melahirkan dinilai dengan indeks masa tubuh atau IMT (berat badan dalam kg dibagi tinggi badan x tinggi badan dalam meter), berhubungan positif dengan kandungan lemak dan energi ASI, artinya semakin tinggi IMT (makin gemuk), akan menghasilkan ASI dengan kandungan lemak dan energi yang tinggi pula. Selain itu, semakin tinggi dan semakin gemuk seorang ibu, maka akan menghasilkan ASI lebih banyak terutama bagi bayi 0-2 bulan. Ibu menyusui membutuhkan zat-zat gizi lebih banyak dari pada ibu tidak menyusui, karena ibu merupakan produsen makanan dan minuman bagi bayinya. Zat-zat gizi yang ada dalam ASI berasal dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu.



*Setelah diskusi,
silahkan Anda membaca materi pada
halaman berikut !*





B. Kriteria Menu Seimbang bagi Ibu Hamil dan Menyusui

Dalam menyusun menu seimbang kriteria menu bagi ibu hamil dan menyusui harus diperhatikan :

- Tinggi kalori
- Tinggi protein
- Makanan mudah dicerna

C. Deskripsi Bahan Makanan Bagi Ibu Hamil dan Menyusui

Sumber bahan makanan yang akan dikonsumsi harus diperhatikan :

1. Karbohidrat

Nasi sebagai bahan makanan pokok dapat ditambah dengan jagung kuning, ubi merah, labu kuning yang juga mengandung karoten.

2. Protein

Ikan, terutama yang dapat dimakan dengan tulang dan durinya, selain mengandung protein, juga mengandung kalsium dan mineral yang dibutuhkan untuk pembentukan tulang.

3. Lemak

Sumber lemak tidak jenuh harus meruakan pilihan utama, karena mudah dicerna.

4. Vitamin dan Mineral

Sayuran berwarna hijau tua dan kuning.

Tabel 1.1 Daftar Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi ibu Menyusui

| Zat Gizi | Wanita Tidak Hamil | Ibu Menyusui Bayi | |
|------------------|--------------------------|------------------------|----------------|
| | | Umur 0 - 6 bulan | 7 -12 bulan |
| Energi (Kalori) | 2200 | 2900 | 2700 |
| Protein (gr) | 48 | 62 | 60 |
| Vitamin A (RE) | 500 | 850 | 800 |
| Vitamin D (mg) | 7,5 | 15 | 15 |
| Vitamin E (mg) | 5 | 18 | 18 |
| Vitamin K (mg) | 55 | 55 | 55 |
| Riboflavin (mg) | 1,1 | 1,6 | 1,6 |
| Niasin (mg) | 14 | 17 | 17 |
| Thiamin (mg) | 1,1 | 1,5 | 1,5 |
| Vitamin B12 (mg) | 2,4 | 2,8 | 2,8 |
| Asam folat (mg) | 400 | 500 | 500 |
| Vitamin C (mg) | 60 | 85 | 85 |
| Kalsium (mg) | 600 | 600 | 600 |
| Fosfor (mg) | 600 | 600 | 600 |

Tabel di atas menunjukkan bahwa tambahan untuk ibu yang menyusui bayi 0-6 bulan lebih banyak dibandingkan bulan-bulan selanjutnya, karena ASI merupakan satu-satunya makanan bagi bayi.





D. Pola Menu Seimbang Bagi Ibu Hamil dan Menyusui

a. Kebutuhan makanan sehari untuk ibu hamil, dibedakan menurut usia kehamilan triwulan :

- Jumlah yang dimakan sama dengan sebelum hamil kehamilan mengalami berbagai macam keluhan sebagai akibat dari proses penyesuaian diri antara janin dengan sang ibu.
- Makanlah makanan yang mudah dicerna, misalnya susu, buah-buahan (jus tomat, jus jeruk) dan sayuran yang tidak berserat banyak.
- Porsi makanan kecil tapi sering, ialah jarak waktu yang dipersingkat, sehingga sering makan
- Jika tidak dapat makan nasi dan lauk pauk seperti biasa, bisa diganti dengan makanan ringan

b. Kehamilan Triwulan II dalam tubuh ibu banyak terdapat pembangun jaringan baru janin mulai pesat, metabolisme basal mulai naik, berat badan juga mulai bertambah karena itu membutuhkan lebih banyak bahan makanan dari golongan zat pembangun dari hewan, untuk sumber vitamin dan zat mineral banyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang berwarna.

- c. Kehamilan Triwulan III, kandungan sudah mulai membesar sehingga ruang lambung menjadi kecil, maka ibu hamil makan dengan porsi kecil akan tetapi waktu makan lebih sering untuk memenuhi kebutuhan zat gizi bagi janin dan ibu.
- d. Perubahan perilaku makan harus disesuaikan dengan pola makan ibu hamil dengan lebih banyak mengkonsumsi lebih banyak energi, protein vitamin dan mineral.
- e. Ibu menyusui dianjurkan minum dalam jumlah yang cukup, paling sedikit usahakan sebanyak 8 gelas sehari.



Gambar 1.1 makanan pantangan ibu hamil dan menyusui

Tabel 1.2 Pola Makan Ibu menyusui

| Waktu | Menu | Bahan Makanan | Berat (gram) | Energi (kalori) |
|-------------|---|--|---|-----------------|
| Pagi | Nasi uduk Telur dadar Ayam bumbu kuning Teri goreng Lalapan | Nasi, kelapa telur Ayam Minyak Teri Timun Kemangi | 150 25 50 5 5 25 10 | 600 |
| Jam 10.00 | Buah segar Croissant keju | Jeruk Terigu Keju margarin | 100 25 30 10 | 262 |
| Makan Siang | Nasi Acar Ikan Perkedel tahu goreng Urap daun pepaya | nasi ikan tongkol Tahu Minyak goreng Daun pepaya Kelapa muda Teri kering | 200 50 50 2,5 50 20 5 | 831 |
| | Sup jagung wortel Buah segar | Jagung Wortel Daging giling Pisang raja | 25 50 10 150 | |
| Jam 16.00 | Bolu kukus singkong | Singkong Gula pasir Santan | 50 20 15 | |



*Setelah diskusi,
silahkan Anda membaca materi pada
halaman berikut !*



E. Merancang Menu Seimbang bagi Ibu Hamil dan Menyusui

Slogan Empat Sehat Lima Sempurna (1950)

Gizi Seimbang (1993) terdiri dari:

- Membiasakan konsumsi beraneka ragam makan
- Memperhatikan dan mempertahankan berat badan ideal
- Mengatur porsi makan
- Menjaga keamanan makanan Khusus untuk kelompok dengan masyaalah gizi tertentu
- PGS sifatnya spesifik atau khusus.



*Setelah diskusi,
silahkan Anda membaca materi pada
halaman berikut !*

Tabel 1.3 Bahan Makanan Kebutuhan Zat Gizi bagi Ibu Hamil dan Menyusui

| Bahan Makanan | Kebutuhan Zat-Zat Gizi |
|--|---|
| Kentang, roti, nasi, mie, beras, serial, pasta, singkong | 50% dari total energi berasal dari karbohidrat, tambahan energi untuk ibu hamil dan menyusui sebesar 300 Kalori per hari. Kebutuhan karbohidrat 6 porsi 1 porsi karbohidrat (Beras) = 50 gram |
| Daging, ikan, telur, tahu tempe, kacang-kacangan, biji bijian, susu dan yogurt | Protein 15 % dari kebutuhan energi, konsumsi protein pada trimester pertama 1 gram/berat badan dan trimester kedua 2 gram/berat badan sehingga tambahan protein rata-rata 17 gram/hari. Kebutuhan protein sebanyak 6 porsi dari protein hewani dan protein nabati. 1 porsi protein hewani (ikan) = 50 gram 1 porsi protein nabati (tempe) = 50 gram |



| | |
|---|---|
| Pilih minyak tidak jenuh: kelapa, santan, minyak kedele, minyak kacang, minyak kelapa sawit, minyak bunga matahari, minyak zaitun | Lemak dibutuhkan 20 % dari total energi 8% lemak jenuh (lemak hewani,kelapa tua) Omega 6. (Asam linoleat), omega 3(Asam linoleat, EPH dan DHA) banyak terdapat pada ikan laut seperti:lemuru,tuna dan salmon,minyak knola,minyak kedeleminyak zaitun dan minyak jagung. Kebutuhan lemak menurut pedoman gizi seimbang 4 porsi. 1porsi lemak /minyak = 5 gram |
| Sayur, buah, telur, daging, susu, makanan hewan lainnya | Vitamin B : thamin, riboflavin, niacin Vitamin B6: membantu protein membentuk jaringan sel-sel baru. Asam folat diperlukan kehamilan 3 bulan pertama untuk mengurangi resiko pertumbuhan kritis janin. Vitamin B12, vit C membantu penyerapan zat besi yang berasal dari makanan nabati. Kebutuhan vitamin D meningkat untuk penyerapan kalsium dan (Ca). |





Tabel 1.4 Pola Makan Ibu Menyusui

| Pola Makan Ibu Menyusui | | |
|-------------------------|------------------------|------------|
| Bahan makanan | Ibu menyusui bayi umur | |
| | 0-6 bulan | 7-12 bulan |
| Nasi/pengganti | 7 p | 6 p |
| Sayuran | 4 p | 4 p |
| Buah | 4 p | 4 p |
| Tempe/pengganti | 3 p | 3 p |
| Daging/pengganti | 3 p | 3 p |
| Susu/pengganti | 1 p | 1 p |
| Minyak/pengganti | 8 p | 6 p |
| Gula/pengganti | 2 p | 2 p |

Catatan:
p adalah porsi, besar 1 porsi untuk tiap kelompok bahan makanan berbeda



Contoh Menu Ibu Menyusui

Sarapan 600 Kalori

Nasi Uduk:

Nasi

Kelapa

Telur Dadar

Ayam Bumbu Kuning:

Ayam

Minyak

Teri Goreng:

Teri

Minyak

Lalapan:

Timun

Kemangi

Buah Segar



Pukul 10.00

Croissant Keju 262 Kalori:

Telur

Keju

Margarin



Makan Siang 831 Kalori

Nasi

Acar Ikan:

Ikan tongkol

Perkedel Tahu Goreng:

Tahu

Minyak

Urap Daun Pepaya:

Daun Pepaya

Kelapa muda

Teri kering

Sup Jagung Wortel:

Jagung

Wortel

Buah Segar



Sumber: Hidup Sehat PT Primamedia Pustaka



Pukul 16.00

Bolu kukus Singkong

204 Kalori:

Singkong

Gula pasir

Santan



Makan Malam 743 Kalori:

Nasi

Semur Ayam:

Ayam

Tempe Goreng:

Tempe

Minyak

Cah Sawi Putih Wortel:

Sawi putih

Wortel

Sayur Bening:

Bayam

Jagung kuning

Buah Semangka



Sebelum Tidur 276 Kalori

Roti Isi Stroberi:

Roti tawar

Selai stroberi

Susu Cokelat:

Susu bubuk skim

Gula pasir

Sumber: Hidup Sehat PT Primamedia Pustaka

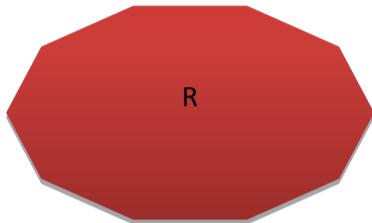
F. Mengevaluasi Menu Seimbang bagi Ibu Hamil dan Menyusui

- a. Setelah proses merencanakan dan penyusunan menu perlu dilakukan evaluasi. Evaluasi menu dapat dilakukan ketika menu masih dalam perencanaan atau ketika menu telah dimasak. Peranan evaluasi menu antara lain:
- b. Mengetahui daya terima makanan yang telah disusun
- c. Mengetahui antara persediaan makan dengan kebutuhan zat gizi
- d. Mengetahui menu yang disukai
- e. Menu yang dirancang sesuai dengan pedoman anjuran gizi seimbang.

BAB III

PENUTUP





RANGKUMAN

- ❖ Status gizi ibu setelah melahirkan dinilai dengan indeks masa tubuh atau IMT (berat badan dalam kg dibagi tinggi badan x tinggi badan dalam meter), berhubungan positif dengan kandungan lemak dan energi ASI, artinya semakin tinggi IMT (makin gemuk), akan menghasilkan ASI dengan kandungan lemak dan energi yang tinggi pula
- ❖ Dalam menyusun menu seimbang Kriteria menu bagi ibu hamil dan menyusui harap diperhatikan bahan materinya;
 - a. Tinggi kalori 2m
 - b. Tinggi protein
 - c. Makanan mudah dicerna
- ❖ Kebutuhan makanan sehari untuk ibu hamil, dibedakan menurut usia kehamilan triwulan.
 - a. jumlah yang dimakan sama dengan sebelum hamil kehamilan mengalami berbagai macam keluhan sebagai akibat dari proses penyesuaian diri antara janin dengan sang ibu.
 - b. Makanlah makanan yang mudah dicerna, misalnya susu, buah-buahan (jus tomat, jus jeruk) dan sayuran yang tidak berserat banyak.
 - c. Porsi makanan kecil tapi sering, ialah jarak waktu yang dipersingkat, sehingga sering makan.
 - d. Jika tidak dapat makan nasi dan lauk pauk seperti biasa, bisa diganti dengan makanan ringan.

Bab 5

Menyusun Menu untuk Bayi dan Balita



Di susun oleh :
Ulfah Retno Musdaniati
(11511241042)



SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3

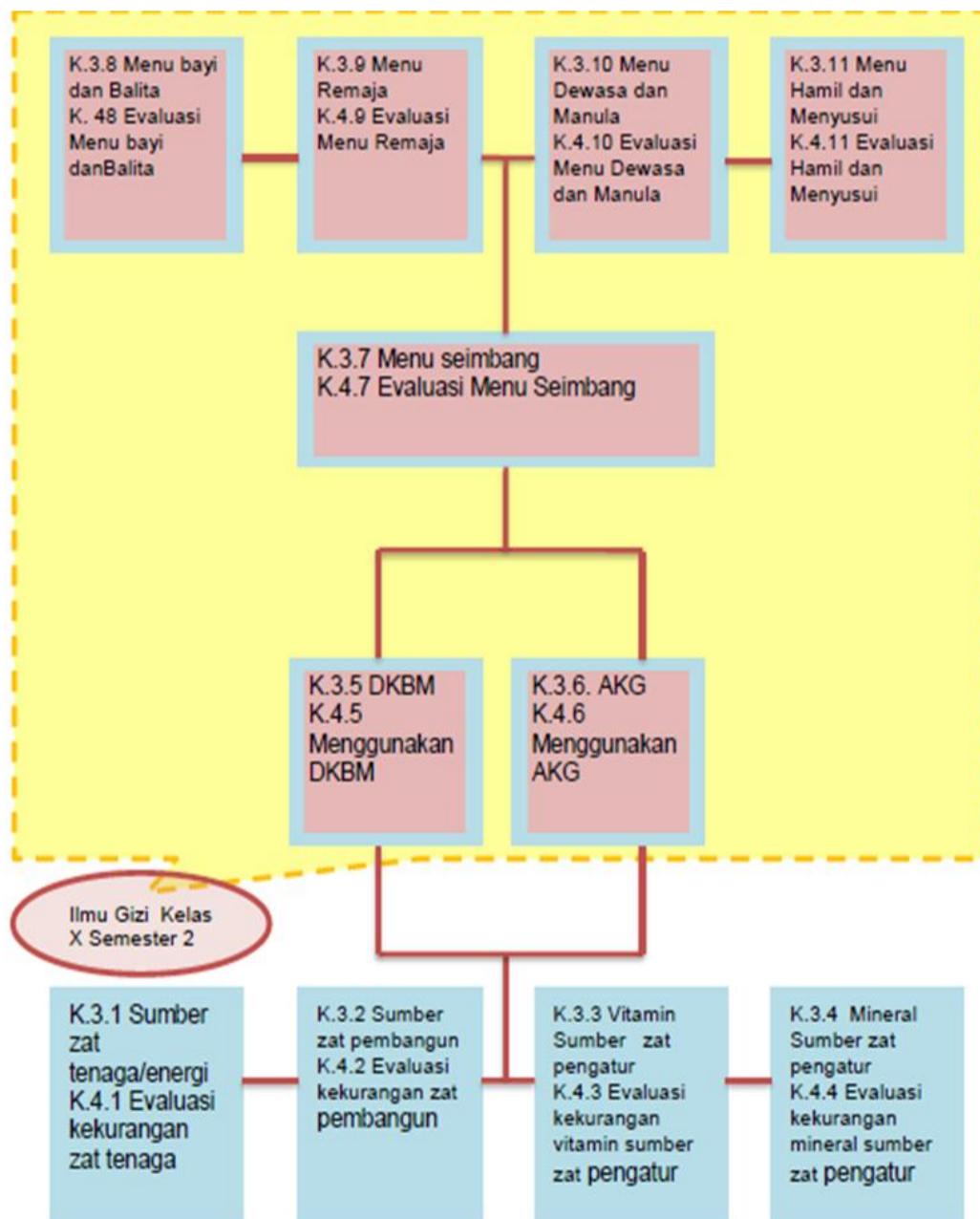
PURWOREJO

KELOMPOK PARIWISATA

JL Kartini No.5 Purworejo Telp (0275) 321268 Fax. (0275) 324350

E-mail : smkn3purworejo@ymail.com

PETA KONSEP

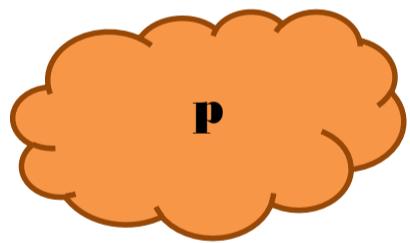


PETUNJUK SIMBOL



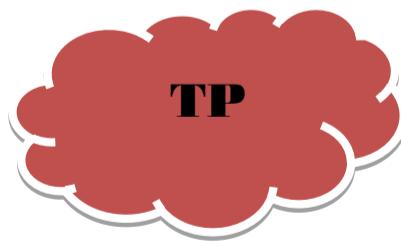
KEGIATAN AWAL

Tanda ini menunjukkan bahwa anda diminta melakukan se suatu kegiatan belajar sesuai dengan pengetahuan Anda tentang judul modul



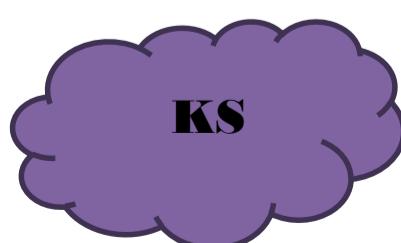
PENDAHULUAN

Tanda ini menunjukkan bahwa anda akan menemukan informasi tentang judul modul dan apa yang dapat Anda lakukan setelah menyelesaikan modul



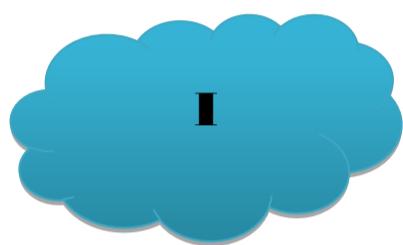
TUJUAN PEMBELAJARAN

Tanda ini menunjukkan hal-hal yang akan dicapai setelah selesai mempelajari modul ini.



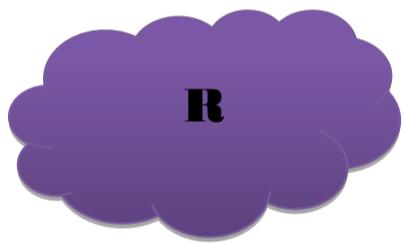
KATA-KATA SULIT

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan penjelasan tentang kata-kata sulit yang terdapat dalam modul ini.



ISI

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan mempelajari informasi-informasi tentang modul ini.



RANGKUMAN

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan apa inti materi yang baru saja dipelajari

DAFTAR ISI

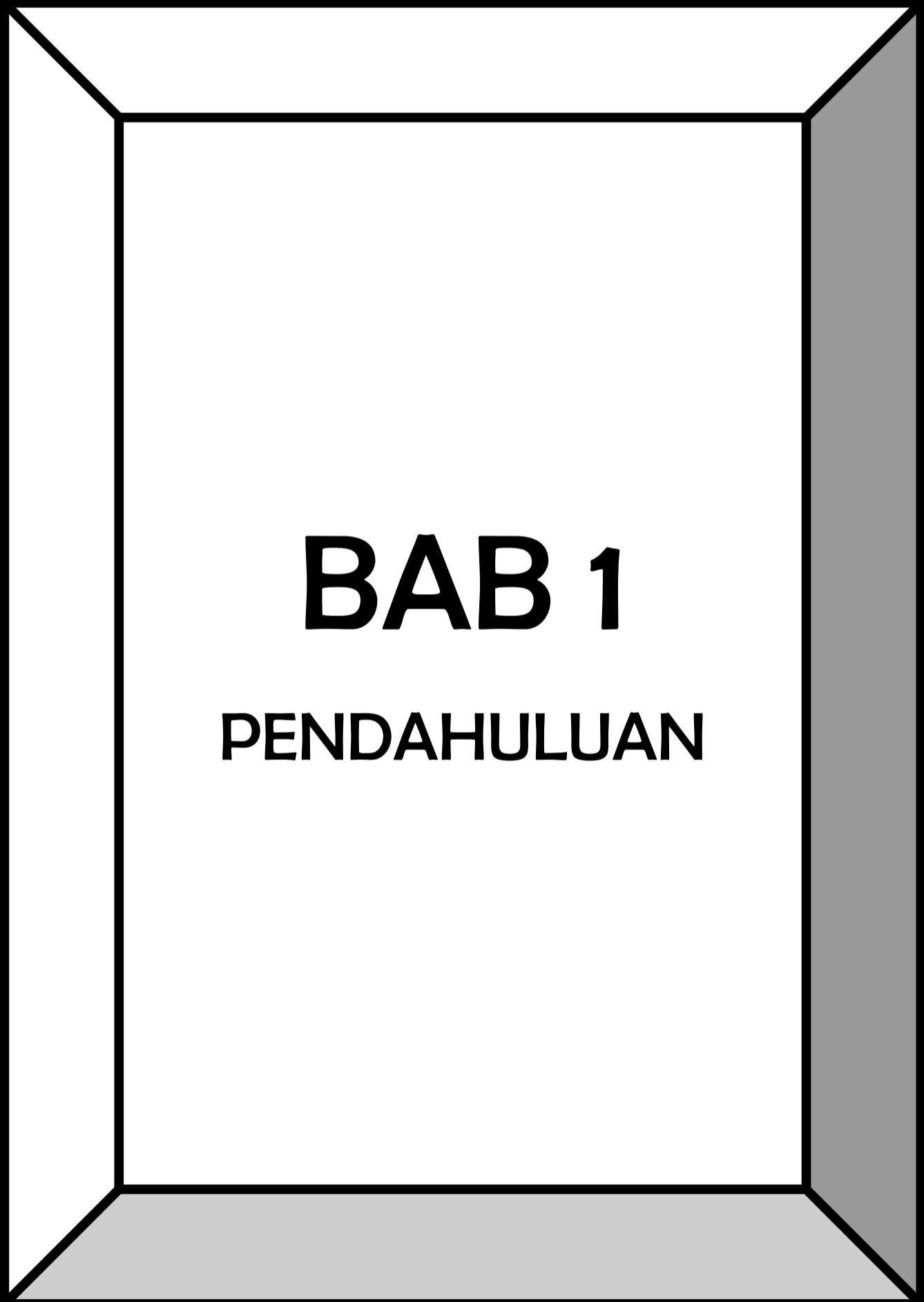
| |
|---|
| Peta Konsep..... |
| Petunjuk simbol..... |
| Kegiatan awal..... |
| BAB 1 Pendahuluan |
| Tujuan Pembelajaran..... |
| Kata kata Sulit..... |
| BAB 2 isi |
| A. Pengertian menu seimbang..... |
| B. Pola Asuh dan Pola Kesehatan pada Pertumbuhan |
| C. Fungsi Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita..... |
| D. Kriteria Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita..... |
| E. Pola Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita..... |
| F. Merancang Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita..... |
| G. Mengevaluasi Menu Seimbang bagi Bayi dan Balita..... |
| BAB 3 Penutup |
| Rangkuman..... |



Pertumbuhan bayi dimulai sejak dalam kandungan dimana gizi ibu hamil yang menentukan tumbuh kembang bayi yang akan mengalami penurunan pada usia 4 bulan tanda keadaan gizi tidak baik disebabkan asupan makanan yang salah atau tidak memenuhi gizi seimbang dan karena penyakit infeksi dan ISPA.

Bagaimana menu seimbang yang baik agar bayi dan balita terhindar dari penyakit dan ISPA ?

Apa saja yang perlu diperhatikan



BAB 1

PENDAHULUAN

TUJUAN PEMBELAJARAN :

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini siswa dapat:

1. Mendeskripsikan fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita
2. Menjelaskan kriteria menu seimbang bagi bayi dan balita
3. Mendeskripsikan bahan makanan menu seimbang bayi dan balita
4. Menjelaskan siklus menu seimbang bagi bayi dan balita
5. Menjelaskan pola makan seimbang bagi bayi dan balita
6. Merancang menu seimbang bagi bayi dan balita
7. Mengevaluasi menu seimbang bagi bayi dan balita setelah diolah

KATA –KATA SULIT

- ✓ **ASI ekslusif** adalah Air susu ibu yang di berikan sampai umur 6 bulan.
- ✓ **Growth faltering** adalah kondisi dimana terjadi penyimpangan pertumbuhan pada anak pada usia 4-6 tahun, yang berkelanjutan pada keterlambatan pertumbuhan badan.
- ✓ **Toksik** adalah senyawa pemicu racun.
- ✓ **Obesitas** adalah keadaan dimana anak mengalami kelebihan gizi sehingga terjadi kegemukan
- ✓ **PGS** (Pedoman Gizi Seimbang)
- ✓ **Protein Struktural** adalah protein yang menyusun bagian struktural dari dalam sel.

BAB 2

ISI

A. PENGERTIAN MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Menu seimbang bayi dan balita adalah susunan makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi bayi dan balita untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tumbuh dan proses pertumbuhan dan perkembangan.

B. POLA ASUH DAN POLA KESEHATAN PADA PERTUMBUHAN BAYI

Pertumbuhan Bayi



Pertumbuhan bayi dan balita dipengaruhi oleh **pola asuh** dan **pola kesehatan**.

POLA ASUH :

Pola asuh yang dilakukan untuk perkembangan bayi yang optimal, dapat melalui berbagai macam cara, diantaranya dengan :

- ✓ Memberi makan sesuai porsi

- ✓ Memilih bahan makanan yang sesuai untuk pertumbuhan bayi dan balita
- ✓ Hindari penyakit diare dengan menjaga kebersihan makanan, alat makan dan lingkungan bermain.

POLA KESEHATAN:

Pola kesehatan yang dapat dilakukan antara lain :

- ✓ persedian air bersih
- ✓ penyediaan pembuangan sampah organik dan anorganik
- ✓ rutin mendatangi POS YANDU setempat.

RUMUS PERKIRAAN BERAT BADAN IDEAL

| Umur | Berat Badan (kg) |
|------------|----------------------------|
| Lahir | 3,25 |
| 3-12 bulan | {usia (bulan) + 9} ; 2 |
| 1-6 tahun | {usia (tahun) x 2 + 8 } |
| 7-12 tahun | {usia (tahun) x 7 - 5 } :2 |

C. FUNGSI MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Menu seimbang berfungsi untuk menjaga keseimbangan asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi dan balita, juga sebagai alat untuk memantau berat badan dengan mengatur bahan makanan yang dikonsumsi oleh bayi dan balita sesuai pertumbuhan bayi dan balita pada KMS.

D. KRITERIA MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Menurut Badan Kesehatan Dunia WHO, dengan manajemen laktasi yang baik, produksi ASI dinyatakan cukup sebagai makanan tunggal untuk pertumbuhan bayi yang normal sampai usia enam bulan. Selain itu, pemberian ASI eksklusif hingga enam bulan ini dapat melindungi bayi dari risiko terkena infeksi saluran pencernaan.

Setelah bayi berumur 6 bulan perlu ditambahkan makanan pendamping sebanyak 40%-30% untuk memenuhi kebutuhan makanan dari ASI. Makanan pendamping tersebut disebut dengan MP- ASI (Makanan pendamping- air susu ibu)

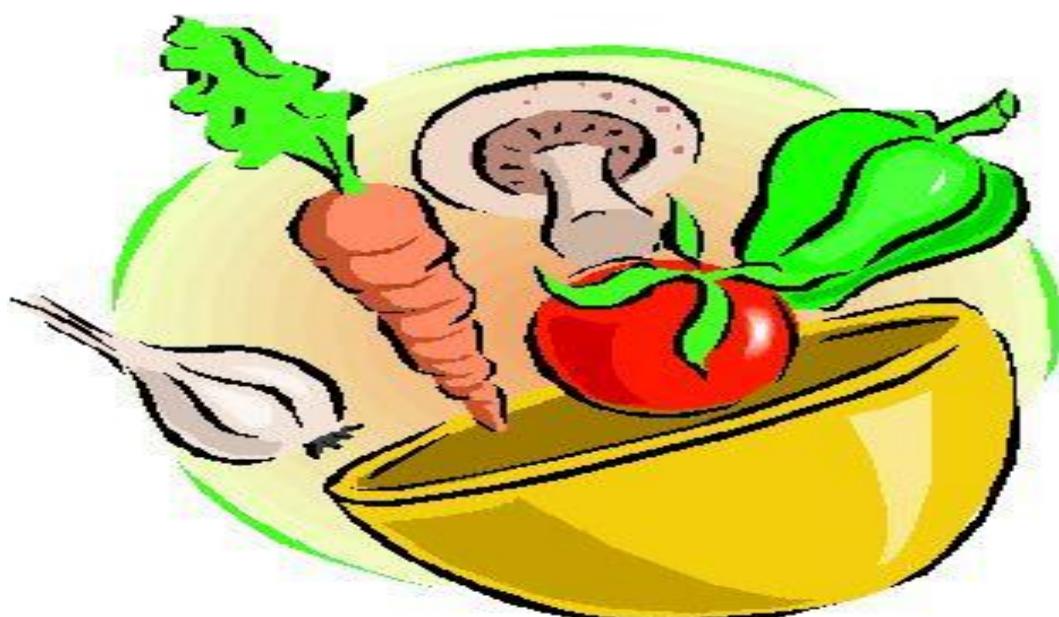
Secara umum, MP-ASI harus memenuhi persyaratan tentang jumlah zat-zat gizi yang diperlukan bayi, seperti protein, energi, lemak, vitamin, mineral, dan zat-zat tambahan lainnya. MPASI yang memenuhi syarat adalah :

- a. Kaya energi, protein, dan mikronutrien (terutama zat besi, zink, kalsium,vitamin A, vitamin C, dan folat).
- b. Bersih dan aman. Artinya, tak ada patogen bakteri penyebab penyakit atau organisme yang berbahaya lainnya. Tidak ada bahan kimia yang berbahaya atau toksin. Tidak ada potongan tulang atau bagian yang keras atau yang membuat anak tersedak, atau tidak terlalu panas serta tak terlalu pedas atau asin.
- c. Mudah dimakan oleh anak dan disukai anak .

- d. Bahan makanan tersebut tersedia di daerah di mana keluarga tinggal dan harganya terjangkau.
- e. Mudah disiapkan.

TUJUAN PEMBERIAN MP-ASI

- A. Untuk menambah kebutuhan-kebutuhan zat gizi yang meningkat berhubung adanya pertumbuhan yang relative cepat dibandingkan dengan orang dewasa, dan adanya pergerakan-pergerakan bayi sesuai tingkat perkembangan ke- pandaian si bayi. Zat-zat gizi yang terkandung didalam air susu ibu atau susu pengganti kurang atau tidak dapat memenuhi kebutuhan tersebut.
- B. Untuk menanamkan kebiasaan makan baik sejak kecil, sehingga nanti dapat menerima susunan hidangan sehari yang sesuai pedoman gizi seimbang (PGS)



MACAM-MACAM ZAT GIZI YANG DI PERLUKAN

| ZAT-ZAT GIZI | KEBUTUHANNYA |
|---------------|--|
| Energi | Kebutuhan energi pada usia 6-24 bulan adalah 950 kkal per hari. Fungsi energi ialah untuk menunjang keseluruhan proses pertumbuhan dan perkembangan anak |
| Protein | <i>Kebutuhan protein pada usia 6-24 bulan adalah 20 gram. Fungsi protein untuk membentuk sel-sel baru yang akan menunjang proses pertumbuhan seluruh organ tubuh, juga pertumbuhan, dan perkembangan otak anak.</i> |
| Lemak | <i>Lemak berperan penting dalam proses tumbuh kembang sel-sel saraf otak untuk kecerdasan anak. Lemak yang diperlukan adalah asam lemak esensial (asam linoleat/omega 6, asam linolenat/omega 3) serta asam lemak non-esensial (asam oleat/omega 9, EPA, DHA,AA)</i> |
| Vitamin A | <i>Vitamin A berperan untuk menjaga kesehatan mata, menjaga kelembutan kulit, dan membuat pertumbuhan optimal bagi anak.</i> |
| Vitamin C | <i>Vitamin ini berfungsi untuk pembentukan kolagen (tulang rawan), meningkatkan daya tahan tubuh, dan menyerap kalsium yang diperlukan untuk pembentukan tulang dan gigi yang kuat.</i> |
| Yodium (I) | <i>Yodium bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh sehingga tak mengalami hambatan seperti keridil/kretinisme, berperan dalam proses metabolisme tubuh, mengubah karoten yang terdapat dalam makanan menjadi</i> |
| Kalsium (Ca) | <i>Kalsium penting dalam pembentukan tulang dan gigi, kontraksi dalam otot, membantu penyerapan vitamin B12 (untuk mencegah anemia dan membantu membentuk sel darah merah).</i> |
| Zinc/zat seng | <i>Zinc tersebar di semua sel, jaringan, dan organ tubuh. Zinc diperlukan untuk pertumbuhan, fungsi otak, yang memengaruhi respons tingkah laku dan emosi anak</i> |
| Zat besi | <i>Zat ini diperlukan untuk pertumbuhan fisik dan memengaruhi penggunaan energi yang diperlukan tubuh, pembentukan sel darah yang membantu proses penyebaran zat gizi serta oksigen ke seluruh organ tubuh. Asam folat</i> |
| Asam folat | <i>Asam folat sangat penting pada masa pertumbuhan anak, memproduksi sel darah merah dan sel darah putih dalam sumsum tulang, berperan dalam pematangan sel darah merah, dan mencegah anemia.</i> |

Bila bayi usia 6-24 bulan kurang mendapat asupan zat gizi yang tak seimbang, dikhawatirkan pertumbuhan dan perkembangan fisik psikologis anak akan terhambat, di antaranya menghambat dan mepengaruhi pertumbuhan anak, mengganggu perkembangan kecerdasan, pertumbuhan fisik, dan mental

Ingat !

- ✓ *Teruskan pemberian ASI*
 - ✓ *Berikan ASI lebih dulu, baru MP-ASI*
 - ✓ *Berikan makanan lumat halus 1-2 x sehari*
-

E. POLA MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Pola menu bayi perlu diperhatikan ketika bayi sudah berumur 6 bulan karena Makanan pendamping (ASI) yang tidak baik dan tidak bersih menyebabkan bayi mudah terkena diare.

Tabel 5.7 - Tabel Umur Bayi dengan Pola Makan

| Umur Bayi | Pola Makan | |
|-------------|-----------------------------|--|
| < 6 bulan | ASI | ASI |
| 6 - 7 bulan | Susu formula, bubur susu | ASI dan MP ASI, buah dalam bentuk lumat, bubur susu buatan sendiri atau biskuit yang sudah siap saji. Pertama mengenalkan buah dengan cara pemberian buah yang dihaluskan 2 sendok makan untuk 2-3 kali makan dalam sehari. Ukuran bubur susu diberikan 6-7 sendok makan. |
| 8 - 9 bulan | Tim saring | ASI, diberikan terlebih dahulu kemudian makanan tambahan bubur susu 8-9 sendok makan dan mulai diberikan makanan selingan bubur kacang hijau halus. Makanan lebih kental mulai diperkenalkan. |

| | | |
|--------------------|-------------------------|---|
| 10-12 bulan | Tim kasar | Terus pemberian ASI dan MPS-ASI, makanan lembek sesuai dengan frekuensi sesuai usia. Perkenalkan aneka ragam bahan makanan, jumlah makanan sesuai kebutuhan kalori. |
| 1-5 tahun | Makanan keluarga | Pola makan keluarga sudah dapat diperkenalkan kepada bayi dan balitata dilakukan secara bertahap dengan bentuk lunak. Makanan finger food /rebusan yang dipotong panjang dapat diberikan karena bayi sudah mulai belajar makan sendiri. Perkembangan fisik, intelektual dan sosial mulai berkembang. |

CONTOH SUSUNAN MENU BAYI DAN BALITA DALAM SEHARI

Pagi hari waktu sarapan
 Pukul 10.00 sebagai selingan tambah susu
 Pukul 12.00 pada waktu makan siang
 Pukul 16.00 sebagai selingan tambah susu
 Pukul 18.00 pada waktu makan malam
 Sebelum tidur malam, tambahkan susu

F. MERANCANG MENU SEIMBANG BAGI BAYI DAN BALITA

Sebelum menyusun menu harus diperhatikan syaratnya:

- ✓ Sesuaikan dengan prinsip pedoman gizi seimbang (PGS)
- ✓ Mengetahui kebutuhan gizi anak balita
- ✓ Makanan kesenangan, bervariasi dalam jenis hidangan, rasa bentuk dan warna.

Bahan makanan sumber protein yang banyak dikonsumsi bayi diantaranya daging, ikan, telur, susu dan hasil olahnya udang, tahu, tempe. Protein sangat dibutuhkan bayi karena memiliki fungsi untuk menunjang pertumbuhan, memelihara jaringan serta menggantikan sel-sel yang mati dan aus terpakai sebagai protein struktural.

Kebutuhan energi dan protein bayi dan balita antara jenis kelamin tidak ada perbedaan sehingga dapat dirancang menu 1500 Kalori seperti contoh dibawah ini.



| Waktu | Menu |
|--------------|---|
| Bangun Tidur | Satu gelas susu |
| Pagi | Bubur Ikan Brokoli Beras Brokoli Ikan kakap Tahu |
| Pukul 10 | Buns Isi Orak-arik Saus Keju : Dinner roll Telur ayam Keju Terigu Margarin Susu |

| | |
|----------------------|---|
| Siang | Nasi Chicken Drumstick : Sayap ayam Minyak Pundi Tahu: Tahu Telur Terigu Sup Minestrone : Wortel Buncis Kacang Polong Daging ayam |
| Pukul 16.00 | Buah Campur : Pepeya Melon Stroberi Anggur |
| Sore | Nasi Rollade Ikan Saus Tomat: Ikan kakap Telur Terigu Margarine Saus tomat Tempe Goreng: Tempe Tepung panir Telur minyak Sup Oyong Misoa: Oyong |
| Sebelum Tidur | 1 Gelas Susu |

G. MENGEVALUASI MENU BAYI DAN BALITA

Evaluasi menu yang telah dirancang harus dilakukan, terutama ketika menentukan jumlah sayuran yang dipakai. Menurut rancangan sudah memenuhi kebutuhan zat gizi akan tetapi pada kenyataannya daya terima balita tidak mampu untuk menghabiskan makanan yang dibuat. Untuk mendapatkan menu seimbang yang dapat diterima balita, perlu dilakukan evaluasi ketika merancangan menu dan ketika makanan telah dimasak. Evaluasi menu yang telah dimasak dapat dilakukan dengan mengisi format dan memberi saran atau komentar dari menu yang telah dimasak. Contoh format seperti dibawah ini

| No | Kriteria | Ya | Tidak |
|----|--|----|-------|
| 1. | Ukuran porsi sesuai daya terima makan bayi dan balita | | |
| 2. | Kombinasi wama makanan menarik | | |
| 3. | Rasa makanan sesuai selera bayi dan balita | | |
| 4. | Tekstur makanan cukup lunak untuk dikonsumsi bayi dan balita | | |
| 5. | Bahan yang dipilih sesuai dengan kebutuhan zat gizi | | |

BAB 3

PENUTUP

RANGKUMAN

ASI dinyatakan cukup sebagai makanan tunggal untuk pertumbuhan bayi yang normal sampai usia enam bulan, setelah 6 bulan bayi dan balita memerlukan makanan pendamping (MP)-ASI. menu bayi dan balita. Syarat ASI yang baik adalah :

1. Kaya energi, protein, dan mikronutrien (terutama zat besi, zink, kalsium, vitamin A, vitamin C, dan folat).
2. Bersih dan aman. Artinya, tak ada patogen bakteri penyebab penyakit atau organisme yang berbahaya lainnya. Tidak ada bahan kimia yang berbahaya atau toksin. Tidak ada potongan tulang atau bagian yang keras atau yang membuat anak tersedak, atau tidak terlalu panas serta tak terlalu pedas atau asin. 128 Direktorat Pembinaan SMK (2013)
3. . Mudah dimakan oleh anak dan disukai anak

ADMINISTRASI GURU



MATA PELAJARAN : SHKK

TINGKAT / SEMESTER : X/ 1

TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

MAHASISWA PPL : Ulfah Retno Musdaniati

NIM : 11511241042

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113

Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340

e-mail : smkn3purworejo@ymail.com

KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR
MATA PELAJARAN SANITASI, HYGIENE DAN KESELAMATAN KERJA
SMK NEGERI 3 PURWOREJO

KELAS X

| KOMPETENSI INTI | KOMPETENSI DASAR |
|--|--|
| 1. Menghayati dan mensyukuri ajaran agama yang dianutnya | 1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. |
| 2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, 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 | 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja 2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan 2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja. |
| 3. Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah | 3.1. Mendeskripsikan peranan, ruang lingkup dan persyaratan hygiene dan sanitasi bidang makanan 3.2. Mendeskripsikan jenis-jenis , struktur dan perkembangbiakan mikroorganisme 3.3. Menganalisis resiko hygiene (keracunan dan kerusakan makanan) di tempat kerja 3.4. memahami mikroorganisme penyebab keracunan makanan 3.5. Memahami bahan pembersih dan bahan saniterr 3.6. Memahami cara membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang 3.7. Menjelaskan keselamatan kerja meliputi keselamatan dan kecelakaan kerja; api dan kebakaran ; dan alat pelindung kerja |

| | |
|---|---|
| | <p>3.8. Mendeskripsikan kesehatan kerja meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja</p> |
| 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 | <p>4.1. Menilai penerapan hygiene perorangan (personal hygiene) di dapur dan ruang pelayanan makanan</p> <p>4.2. Melakukan penanganan makanan untuk mencegah perkembangbiakan mikroorganisme yang merugikan</p> <p>4.3. Menilai kerusakan makanan</p> <p>4.4. Menyimpulkan faktor penyebab keracunan makanan</p> <p>4.5. Merencanakan kebutuhan bahan pembersih dan bahan saniter</p> <p>4.6. Membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang kerja</p> <p>4.7. Melakukan identifikasi resiko bahaya untuk mengurangi resiko bahaya (kecelakaan kerja).</p> <p>4.8. Menilai kesehatan area kerja</p> |

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Nama Sekolah

Mata Pelajaran

Kelas /Semeste

Kompetensi Inti:

KI 1

:Menghayati dan mengamalkanajaran agama yang dianutnya

KI 2 :Mengembangkan perilaku (jujur,disiplin,tanggung jawab,peduli,santun,ramah lingkungan,gotong royong,kerjasama,cinta damai,responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia

KI 3 :Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan procedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah

KI 4 :Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

SILABUS

: SMK/SMAK

: Sanitasi, Hygiene dan Keselamatan Kerja

: X/ 1 dan 2

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|---|--|---|-------------------|--|---|
| 1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | <ul style="list-style-type: none"> • Hygiene dan sanitasi makanan • Menilai Penerapan Hygiene dan sanitasi makanan | <p>Mengamati :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel yang berkaitan dengan hygiene dan sanitasi makanan <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, peran, ruang lingkup, persyaratan hygiene dan sanitasi makanan; serta hubungan antara aspek hygiene dan sanitasi makanan dengan masalah keracunan makanan. | Observasi | 2 minggu | <ul style="list-style-type: none"> • Video/Gambar • Referensi bahan ajar /artikel • Lembar kasus |
| 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja | | | Portofolio | <ul style="list-style-type: none"> • Laporan tertulis kelompok • Hasil penilaian penerapan hygiene dan | |
| 2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan | | | | | |
| 2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja | | Mengumpulkan Data: | | | |

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|---|---|---|---|----------------------|---|
| 3.1. Mendeskripsikan peranan, ruang lingkup dan persyaratan hygiene dan sanitasi bidang makanan | | <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang hygiene dan sanitasi makanan Melakukan penilaian penerapan hygiene dan sanitasi saat praktik atau menggunakan film/lembar kasus <p>Mengasosiasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok Menyimpulkan hasil analisis data <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan hasil diskusi dan analisis Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan analisis | <p>Jurnal</p> <p>Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses berlangsung</p> | Tes tertulis | <p>sanitasi makanan</p> <p>Tes</p> |
| 4.1. Menilai penerapan hygiene perorangan (personal hygiene) di dapur dan ruang pelayanan makanan | <ul style="list-style-type: none"> Mikroorganisme pada makanan Penanganan makanan | <p>Mengamati :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel yang berkaitan dengan mikroorganisme terkait dengan makanan <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, peran, jenis, struktur ;perkembangbiakan, serta hubungan antara mikroorganisme dengan penyakit yang disebabkan oleh makanan. | <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengamatan sikap berdiskusi, praktik presentasi | 6minggu | <ul style="list-style-type: none"> • Video/Gambar / Referensi bahan ajar • Lembar kasus |

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|---|--|--|---|----------------------|--|
| 3.2. Mendeskripsikan jenis-jenis , struktur dan perkembangbiakan mikroorganisme | | <p>Mengumpulkan Data:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang mikroorganisme terkait dengan makanan Melakukan penangananmakanan untuk mencegah perkembangbiakan mikroorganisme yang merugikan (sterilisasi, sanitasi dll) dan mencatat kejadian yang dapat dijadikan sumber data untuk menjawab pertanyaan <p>Mengasosiasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan praktik penanganan makanan Menyimpulkan hasil analisis data <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan hasil diskusi dan analisis Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan analisis | Tes tertulis Jurnal Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses berlangsung | | |
| 4.2. Melakukan penanganan makanan untuk mencegah perkembangbiakan mikroorganisme yang merugikan | Resiko hygine makanan (keracunan dan kerusakan makanan) | <p>Mengamati :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel yang berkaitan dengan Resiko hygiene makanan <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, jenis, ciri-ciri, penyebab <p>Portofolio</p> | <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengamatan sikap berdiskusi, praktik presentasi | 4minggu | <ul style="list-style-type: none"> • Video/Gambar • Referensi / bahan ajar • Lembar kasus • Lembar tugas |

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|---|---|--|----------------------|---|
| jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan | | kerusakan , cara pencegahan resiko hygiene serta hubungan antara resiko hygiene dengan perkembangan usaha | • Laporan tertulis kelompok | | |
| 2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja | | | | | |
| 3.3. Menganalisis resiko hygiene (keracunan dan kerusakan makanan) di tempat kerja | | | | | |
| 4.3. Menilai kerusakan makanan | | | | | |
| | | Mengumpulkan Data: | | | |
| | | • Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang resiko hygiene makanan | • Tes | | |
| | | • Menganalisis resiko hygiene makanan berdasarkan lembar tugas | • Jurnal | | |
| | | • Menilai kerusakan makanan berdasarkan lembar kasus | Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses berlangsung | | |
| | | Mengasosiasi : | | | |
| | | • Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok | | | |
| | | • Menyimpulkan hasil analisis data | | | |
| | | Mengkomunikasikan : | | | |
| | | • Membuat laporan hasil diskusi dan lembar tugas | | | |
| | | • Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan lembar tugas | | | |
| 1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | Mikroorganisme penyebab Keracunan Makanan | Mengamati : | Observasi | 2 minggu | <ul style="list-style-type: none"> • Pengamatan sikap berdiskusi, praktik presentasi • Video/Gambar / Referensi bahan ajar /artikel • Lembar kasus |
| 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja | | | | | |
| 2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong | | Menanya : | | | |
| | | • Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, jenis, struktur dan | Portofolio | | |

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|---|---|--|--|----------------------------------|--|
| <p>royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan</p> <p>2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja</p> <p>3.4. Memahami mikroorganisme penyebab keracunan makanan</p> <p>4.4. Menyimpulkan faktor penyebab keracunan makanan</p> | | <p>pertumbuhan, cara menginfeksi (masa inkubasi), jenis toksin, cara pencegahan keracunan makanan, serta hubungan antara keracunan makanan dengan mikroorganisme penyebab keracunan makanan</p> <p>Mengumpulkan Data:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang Mikroorganisme penyebab Keracunan makanan Kerja kelompok untuk menentukan mikroorganisme penyebab keracunan makanan berdasarkan kasus yang diberikan guru <p>Menggasosiasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok Menyimpulkan hasil analisis data <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan hasil diskusi dan lembar tugas Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan lembar tugas | <p>• Laporan tertulis kelompok</p> <p>Jurnal Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses berlangsung</p> | <p>• Tes</p> <p>Tes tertulis</p> | |
| <p>1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> | <p>Bahan pembersih dan bahan sanitier</p> | <p>Mengamati :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel tentang bahan | <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengamatan sikap saat | <p>3 minggu</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Video/Gambar / Referensi |

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|---------------------|--|---|----------------------|---------------------------------------|
| 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja | | pembersih dan bahan saniter | berdiskusi, praktik dan presentasi | | bahan ajar /artikel • Lembar kasus |
| 2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan | | Menanya : | Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, jenis, fungsi, cara kerja, daya kerja, perbedaan noda dan kotoran, cara menyiapkan bahan pembersih dan bahan sanitermakanan, serta apakah ada saling pengaruh antara bahan pembersih dan bahan sanitasi dan apakah ada pengaruh jenis noda dan kotoran dengan penggunaan bahan pembersih dan sanitasi | Portofolio | |
| 2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja | | | • Laporan tertulis kelompok | | |
| 3.5. Memahami bahan pembersih dan bahan saniterr | | | | | |
| 4.5. Merencanakan kebutuhan bahan pembersih dan bahan saniter | | Mengumpulkan Data: | | | |
| | | • Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang bahan pembersih dan bahan saniter | Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses berlangsung | Jurnal | |
| | | • Kerja kelompok untuk merencanakan kebutuhan bahan pembersih dan bahan saniter berdasarkan kasus yang diberikan | | | |
| | | Menggasosiasi : | | | |
| | | • Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok | | | |
| | | • Menyimpulkan hasil analisis data | | | |
| | | Mengkomunikasikan : | | | |
| | | • Membuat laporan hasil diskusi dan lembar tugas | | | |
| | | • Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan lembar tugas | | | |

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|---|--|--|----------------------|--|
| <p>1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan</p> <p>2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja</p> <p>3.6. Memahami cara membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang</p> <p>4.2. Membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang kerja</p> | Pembersihan dan sanitasi ruang dan peralatan | <p>Mengamati :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel peembersihan dan sanitasi ruang dan peralatan <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, macam-macam cara membersihkan dan sanitasi, fungsi, jadwal pembersihan dan sanitasi, cara pemilihan, prosedur pembersih dan bahan alat dan ruang, , serta apakah ada perbedaan efektifitas diantara bahan pembersih dan saniter <p>Mengumpulkan Data:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang pembersihan dan sanitasi peralatan dan ruang Melakukan praktik pembersihan dan sanitasi peralatan dan ruang kerja serta mencatat kejadian yang dapat digunakan sebagai sumber data untuk menjawab pertanyaan <p>Mengasosiasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok Menyimpulkan hasil analisis data <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan hasil diskusi dan | <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengamatan sikap saat berdiskusi, praktik presentasi <p>Portofolio</p> <ul style="list-style-type: none"> Laporan tertulis kelompok <p>Tes</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Jurnal</p> <p>Catatan perkembangan pengetahuan,</p> <p>Tes kinerja/unjuk kerja</p> <p>Melakukan pembersihan dan sanitasi ruang dan alat</p> | 6 minggu | <ul style="list-style-type: none"> Video/Gambar Referensi bahan ajar / artikel Lembar kasus |

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|--|--|------------------|----------------------|--|
| <p>1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan</p> <p>2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kieriasama dan tanggungjawab dalam implementasi keselamatan dan keselamatan kerja</p> <p>3.7. Menjelaskan keselamatan kerja meliputi keselamatan dan kecelakaan kerja; api dan kebakaran; dan alat pelindung kerja</p> <p>4.7. Melakukan identifikasi resiko bahaya untuk mengurangi resiko bahaya (kecelakaan kerja).</p> | <p>Keselamatan kerja (keselamatan dan kecelakaan kerja; api dan kebakaran; dan alat pelindung kerja)</p> <p>Mengamati :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel tentang Keselamatan kerja dan kejadian kecelakaan kerja <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, macam-macam, fungsi, penyebab, cara pencegahan, cara penanganan kebakaran serta apakah penggunaan alat pelindung kerja dapat mengurangi terjadinya kecelakaan kerja <p>Mengumpulkan Data:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang keselamatan kerja Melakukan identifikasi resiko bahaya di area kerja <p>Menggasosiasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok Menyimpulkan hasil analisis data <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan hasil diskusi dan hasil identifikasi Mempresentasikan laporan hasil | <p>praktik Mempresentasikan laporan hasil</p> <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengamatan sikap saat berdiskusi, praktik presentasi <p>Portofolio</p> <ul style="list-style-type: none"> Laporan tertulis kelompok <p>Tes</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Jurnal</p> <p>Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses berlangsung</p> | | 6 minggu | <ul style="list-style-type: none"> Video/Gambar / Referensi bahan ajar /artikel |

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

| Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Pembelajaran | Penilaian | Alokasi Waktu | Sumber Belajar |
|--|---|---|--|----------------------|---|
| <p>1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, <i>hygiene</i> dan keselamatan kerja</p> <p>2.2. Menunjukkan perilaku amaliah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan</p> <p>2.3. Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja</p> <p>3.8. Mendeskripsikan kesehatan kerja meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja</p> <p>4.8. Menilai kesehatan area kerja</p> | <ul style="list-style-type: none"> Kesehatan kerja (persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja) Penilaian kesehatan area kerja <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang pengertian, jenis, fungsi, penyakit akibat kerja , cara pencegahan, serta apakah cara kerja dan lingkungan kerja akan mempengaruhi kesehatan seseorang <p>Mengumpulkan Data:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang kesehatan kerja Melakukan penilaian area kerja berdasarkan persyaratan ruang dan alat kerja <p>Menggasosiasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah, dan menganalisis data hasil diskusi kelompok dan tugas kelompok penilaian ruang kerja Menyimpulkan hasil analisis data <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan hasil diskusi dan hasil penilaian area kerja Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan hasil penilaian area kerja | <p>diskusi dan hasil identifikasi</p> <p>Mengamati :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati video/gambar/film atau membaca buku/artikel tentang kesehatan kerja dan penyakit akibat kerja <p>Portofolio</p> <ul style="list-style-type: none"> Laporan tertulis kelompok <p>Tes</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Jurnal</p> <p>Catatan perkembangan pengetahuan, keterampilan serta sikap selama proses berlangsung</p> | <p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengamatan sikap saat berdiskusi, praktik presentasi | <p>4 minggu</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Video/Gambar / referensi bahan ajar / artikel |
| | | | | | |

| | | | |
|---|------------------------|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-005 |
| | PROGRAM TAHUNAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 1 dari 4 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

PROGRAM TAHUNAN

MATA PELAJARAN : SHKK
KELAS : X (SEPULUH)
TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

DISUSUN OLEH :

N A M A : ULFAH RETNO MUSDANIATI
N I M : 11511241042

SMK NEGERI 3 PURWOREJO
BIDANG KEAHLIAN JASA BOGA
Jl. Kartini No. 5 Purworejo Telp.(0275) 321268 / Faks. (0275) 325340

2016

| | | | |
|---|------------------------|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-005 |
| | PROGRAM TAHUNAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 2 dari 4 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

PROGRAM TAHUNAN

MATA PELAJARAN : SHKK
 SATUAN PENDIDIKAN : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
 KELAS : X (SEPULUH)
 TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

| SEM. | ❖ KOMPETENSI INTI ❖ KOMPETENSI DASAR | JUMLAH JAM PELAJARAN | | KET. |
|------|---|----------------------|----|------|
| | | TM | PS | |
| I | KOMPETENSI INTI : <ol style="list-style-type: none"> Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsive, dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia. Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual dan procedural berdasarkan rasa ingin tahu nya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan paradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung. KOMPETENSI DASAR : <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Mensyukuri karunia TYME melalui pengembangan berbagai ketampilan dasar mengolah makanan dan kue sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran menyiapkan, menerapkan teknik pengolahan makanan. 2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, | | | |

| | | | |
|---|------------------------|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-005 |
| | PROGRAM TAHUNAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 3 dari 4 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | |
|--|---|---|--|--------------------|
| | tanggung jawab, 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 peranan, ruang lingkup dan persyaratan hygiene dan sanitasi bidang makanan. 4.1. Menilai penerapan hygiene perorangan (personal hygiene) di dapur dan ruang pelayanan makanan. | 2 | | Juli - Agustus |
| | 3.2. Mendeskripsikan jenis-jenis , struktur dan perkembangbiakan mikroorganisme. 4.2. Melakukan penanganan makanan untuk mencegah perkembangbiakan mikroorganisme yang merugikan. | 2 | | Agustus- September |
| | Ulangan Tengah Semester | 2 | | September |
| | 3.3. Menganalisis resiko hygiene (keracunan dan kerusakan makanan) di tempat kerja. 4.3. Menilai kerusakan makanan. | | | |
| | 3.4. Memahami mikroorganisme penyebab keracunan makanan. 4.4. Menyimpulkan faktor penyebab keracunan makanan. | | | |
| | Ulangan Umum Semester Ganjil Utama | | | |
| | Ulangan Umum Semester Ganjil Susulan | | | |
| | Jumlah | | | |
| | 3.5. Memahami bahan pembersih dan bahan saniterr. 4.5. Merencanakan kebutuhan bahan pembersih dan bahan saniter. | | | |
| | 3.6. Memahami cara membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang. 4.6. Membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang kerj | | | |
| | 3.7. Menjelaskan keselamatan kerja meliputi keselamatan dan kecelakaan kerja; api dan kebakaran; dan alat pelindung kerja. 4.7. Melakukan identifikasi resiko bahaya untuk mengurangi resiko bahaya (kecelakaan kerja). | | | |
| | 3.8. Mendeskripsikan kesehatan kerja meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja. | | | |

| | | | |
|---|------------------------|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-005 |
| | PROGRAM TAHUNAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 4 dari 4 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|--|
| | 4.8. Menilai kesehatan area kerja. | | | |
| | Ulangan Umum Semester Genap Utama | | | |
| | Ulangan Umum Semester Genap Susulan | | | |
| | UTS Semester Genap | | | |
| | Jumlah | | | |

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Purworejo, 15 September 2016

Mahasiswa PPL




Dra.C.Rini Tyas Utami
NIP. 19620625 198903 2 003

Ulfah Retno Musdaniati
NIM. 11511241042

| | | | |
|---|------------------------|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-005 |
| | PROGRAM TAHUNAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 1 dari 3 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

PROGRAM SEMESTER

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI
KELAS : X (SEPULUH)
TAHUN PELAJARAN : 2016 / 2017

DISUSUN OLEH :

N A M A : ULFAH RETNO MUSDANIATI
N I M : 11511241042

SMK NEGERI 3 PURWOREJO
BIDANG KEAHLIAN JASA BOGA
Jl. Kartini No. 5 Purworejo Telp.(0275) 321268 / Faks. (0275) 325340

2016

| | | | |
|---|------------------------|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-005 |
| | PROGRAM TAHUNAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 2dari3 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

PERHITUNGAN MINGGU DAN JAM EFEKTIF

Mata Pelajaran : ILMU GIZI dan SHKK
Kelas : X
Semester : 1
Tahun Pelajaran : 2016 / 2017

Mengajar per minggu 12 Jam Pelajaran untuk Peajaran ILMU GIZI dan SHKK

| Hari | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at |
|--------|-----------------|-----------|-------|------------|---------------|
| Jam Ke | Kelas | Kelas | Kelas | Kelas | Kelas |
| 1 | Upacara Bendera | ILMU GIZI | SHKK | Guru Piket | Jum'at Bersih |
| 2 | - | ILMU GIZI | SHKK | Guru Piket | ILMU GIZI |
| 3 | - | ILMU GIZI | - | Guru Piket | ILMU GIZI |
| 4 | - | ILMU GIZI | - | Guru Piket | ILMU GIZI |
| 5 | - | ILMU GIZI | - | Guru Piket | ILMU GIZI |
| 6 | - | - | - | - | ILMU GIZI |
| 7 | - | - | - | - | - |
| 8 | - | - | - | - | Pramuka |
| 9 | - | - | - | - | Pramuka |
| 10 | - | - | - | - | - |
| 11 | - | - | - | - | - |
| 12 | - | - | - | - | - |

| NO | BULAN | JUMLAH MINGGU | TIDAK EFEKTIF | EFEKATIF |
|--------|----------------|---------------|---------------|----------|
| | | | X | X |
| 1 | Juli 2016 | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Agustus 2016 | 5 | - | 4 |
| 3 | September 2016 | 4 | - | 4 |
| 4 | Oktober 2016 | 4 | - | 4 |
| 5 | November 2016 | 5 | - | 5 |
| 6 | Desember 2016 | 4 | 2 | 2 |
| Jumlah | | 26 | 4 | 22 |

| | | |
|---------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Rincian | : Jumlah jam pelajaran yang efektif | = $22 \times$ Jumlah jam perminggu |
| | : Jumlah jam pelajaran yang efektif | = 22×12 jam |
| | | = 264 |

| | | | |
|---|------------------------|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-005 |
| | PROGRAM TAHUNAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 3dari3 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

Mata Pelajaran ILMU GIZI

| Pembelajaran / Materi Pokok | | | |
|-----------------------------|---|-------|--------|
| Materi 1 | Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar | Teori | 5 Jam |
| Materi 2 | Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG) | Teori | 5 Jam |
| Materi 3 | Menu Seimbang | Teori | 5 Jam |
| Materi 4 | Menu Seimbang untuk wanita hamil dan menyusui | Teori | 5 Jam |
| Materi 5 | Menu Seimbang untuk bayi dan balita | Teori | 5 Jam |
| Materi 6 | Menu Seimbang untuk remaja | Teori | 5 Jam |
| Materi 7 | Menu Seimbang untuk Dewasa | Teori | 5 Jam |
| UTS | | | 2 Jam |
| US | | | 2 Jam |
| Jumlah | | | 39 Jam |

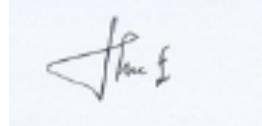
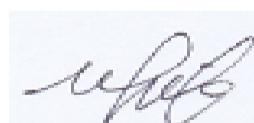
Mata Pelajaran SHKK

| Pembelajaran / Materi Pokok | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|-------|--------|
| Materi 1 | Keselamatan dan Kecelakaan Kerja | Teori | 2 Jam |
| Materi 2 | Api dan Kebakaran | Teori | 2 Jam |
| Materi 3 | Alat Pelindung Diri | Teori | 2 Jam |
| Materi 4 | Kesehatan Kerja | Teori | 2 Jam |
| Materi 5 | Penyakit Akibat Kerja | Teori | 2 Jam |
| Materi 6 | Hygiene dan Sanitasi Makanan | Teori | 2 Jam |
| UTS | | | 2 Jam |
| US | | | 2 Jam |
| Jumlah | | | 16 Jam |

Purworejo, 15 September 2016

Mengetahui,
Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL

Dra.C.Rini Tyas Utami
NIP. 19620625 198903 2 003

Ulfah Retno Musdaniati
NIM. 11511241042

KRITERIA KETUNTASAN MINIMAL (KKM)**SMK NEGERI 3 PURWOREJO**

Mata Pelajaran : SHKK

Tingkat : X

Tahun Pelajaran : 2016 / 2017

| NO | KOMPETENSI INTI / KOMPETENSI DASAR | KRITERIA PENENTUAN | | | KKM |
|-------|--|--------------------|-------------|--------|-----|
| | | Kompleksitas | Daya Dukung | Intake | |
| KI 1) | Menghayati ajaran agama yang dianutnya 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | | | | |
| KI 2) | Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, 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. 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, | | | | |

| | | | | | |
|-------|---|----|----|----|----|
| | <p>santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi sikap kerja.</p> | | | | |
| KI 3) | <p>Memahami,menerapkan, dan menganalisis 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.</p> <p>3.1 Mendeskripsikan peranan, ruang lingkup dan persyaratan hygiene dan sanitasi bidang makanan</p> <p>3.2 Mendeskripsikan jenis-jenis , struktur dan perkembangbiakan mikroorganisme</p> <p>3.3 Menganalisis resiko hygiene (keracunan dan kerusakan makanan) di tempat kerja</p> <p>3.4. Memahami mikroorganisme penyebab keracunan makanan.</p> <p>3.5. Memahami bahan pembersih dan bahan saniterr.</p> <p>3.6. Memahami cara membersihkan dan mensanitasii peralatan dan ruang</p> <p>3.7. Menjelaskan keselamatan kerja meliputi keselamatan dan kecelakaan kerja; api dan kebakaran; dan alat pelindung kerja.</p> <p>3. 8 Mendeskripsikan kesehatan kerja</p> | 75 | 75 | 75 | 75 |

| | | | | | |
|-------|---|----|----|----|----|
| | meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerj | | | | |
| KI 4) | Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung. | | | | |
| | 4.1 Menilai penerapan hygiene perorangan (personal hygiene) di dapur dan ruang pelayanan makanan | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | 4.2 Melakukan penanganan makanan untuk mencegah perkembangbiakan mikroorganisme yang merugikan | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | 4.3 Menilai kerusakan makanan | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | 4.4. Menyimpulkan faktor penyebab keracunan makanan | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | 4.5 Merencanakan kebutuhan bahan pembersih dan bahan saniter | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | 4.6 Membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang kerja | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | 4.7 Melakukan identifikasi resiko bahaya untuk mengurangi resiko bahaya (kecelakaan kerja). | 75 | 75 | 75 | 75 |
| | 4. 8 Menilai kesehatan area kerja | 75 | 75 | 75 | 75 |

Purworejo, 15 September 2016

Guru Pembimbing

Dra.C.Rini Tyas Utami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL

Ulfah Retno Musdaniati

NIM. 11511241042

ANALISA KECAKAPAN HIDUP

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Purworejo

Paket Keahlian : JASA BOGA

Mata Pelajaran/ Tingkat : SHKK / X

KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

KI 1).

Menghayati ajaran agama yang dianutnya

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya

KI 2)

Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, 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.

- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, *hygiene* dan keselamatan kerja

- 2.2 Menunjukkan perilaku amaliah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan

- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja.

KI 3)

Memahami,menerapkan, dan menganalisis 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.

- 3.1 Mendeskripsikan peranan, ruang lingkup dan persyaratan hygiene dan sanitasi bidang makanan

KOMPETENSI INTIDAN KOMPETENSI DASAR

- 3.2 Mendeskripsikan jenis-jenis , struktur dan perkembangbiakan mikroorganisme
- 3.3 Menganalisis resiko hygiene (keracunan dan kerusakan makanan) di tempat kerja
- 3.4 Memahami mikroorganisme penyebab keracunan makanan.
- 3.5. Memahami bahan pembersih dan bahan saniterr.
- 3.6. Memahami cara membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang
- 3.7. Menjelaskan keselamatan kerja meliputi keselamatan dan kecelakaan kerja; api dan kebakaran; dan alat pelindung kerja.
- 3. 8 Mendeskripsikan kesehatan kerja meliputi persyaratan ruang dan alat kerja dan penyakit akibat kerja

KI 4)

Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

- 4.1 Menilai penerapan hygiene perorangan (personal hygiene) di dapur dan ruang pelayanan makanan
- 4.2 Melakukan penanganan makanan untuk mencegah perkembangbiakan mikroorganisme yang merugikan
- 4.3 Menilai kerusakan makanan
- 4.4. Menyimpulkan faktor penyebab keracunan makanan
- 4.5 Merencanakan kebutuhan bahan pembersih dan bahan saniter
- 4.6 Membersihkan dan mensanitasi peralatan dan ruang kerja
- 4.7 Melakukan identifikasi resiko bahaya untuk mengurangi resiko bahaya (kecelakaan kerja).
- 4. 8 Menilai kesehatan area kerja

| ASPEK KECAKAPAN | INDIKATOR KEBERHASILAN | KODE KOMPETENSI DASAR | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 3.1 | 3.2 | 3.3 | 3.4 | 3.5 | 3.6 | 3.7 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.4 | 4.5 | 4.6 |
| lah serta merancang dan melaksanakan penelitian | Kecakapan merancang rencana pelaksanaan pekerjaan | X | X | X | X | X | X | V | V | V | V | V | V | V |
| Kecakapan Vokasional | Kecakapan vokasional dasar | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V |
| | Kompetensi Produktif | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V |

Tanda V : untuk memetakan kecakapan hidup yang menjadi tujuan langsung mata pelajaran

Tanda X : untuk memetakan kecakapan hidup yang menjadi tujuan tidak langsung mata pelajaran

Purworejo, 15 September 2016

Mahasiswa PPL



Dra.C.Rini Tyas Utami
NIP. 19620625 198903 2 003

Ulfah Retno Musdaniati
NIM. 11511241042

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 1 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
 Mata Pelajaran : SHKK
 Kelas / Semester : X JB / 1
 Materi Pokok : Menjelaskan Sanitasi Hygiene dan Keselamatan Kerja
 Alokasi Waktu : 1 x 2jam @ 45 menit

A. KOMPETENSI INTI (KI) :

- K1 : Menghayati dan mensyukuri jajaran agama yang dianutnya
- K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerjasama, cinta damai, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam masyarakat kandirise sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural berdasarkan rasa ingin tahu yang tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan keajaiban dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- K4 : Mengolah, menalar, dan menyajikan 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 Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 2dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan.
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja.
- 3.1 Mendeskripsikan peranan, ruang lingkup dan menerapkan prosedur hygiene dan sanitasi bidang makanan.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.1.1 Menjelaskan 2 pengertian K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja)
- 3.1.2 Menjelaskan 3 alasan pentingnya penerapan K3
- 3.1.3 Menjelaskan 5 ruang lingkup K3
- 3.1.4 Menjelaskan pengertian kecelakaan dan keselamatan kerja berdasarkan peraturan K3
- 3.1.5 Mendeskripsikan 4 istilah terkait dengan kecelakaan kerja
- 3.1.6 Menjelaskan 3 tujuan keselamatan kerja
- 3.1.7 Menjelaskan 5 jenis kecelakaan kerja

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari materi sanitasi hygiene dan keselamatan kerja, peserta didik mampu

- 1. Menjelaskan 2 pengertian K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) dengan benar.
- 2. Menjelaskan 3 alasan pentingnya penerapan K3
- 3. Menjelaskan 5 ruang lingkup K3
- 4. Menjelaskan pengertian kecelakaan dan keselamatan kerja berdasarkan peraturan K3
- 5. Mendeskripsikan 4 istilah terkait dengan kecelakaan kerja
- 6. Menjelaskan 3 tujuan keselamatan kerja
- 7. Menjelaskan 5 jenis kecelakaan kerja

E. MATERI POKOK PEMBELAJARAN

- 1. Pengertian keselamatan dan kesehatan kerja (K3)
- 2. Pentingnya penerapan keselamatan dan kesehatan kerja (K3)
- 3. Ruang lingkup (K3)
- 4. Pengertian kecelakaan kerja dan keselamatan kerja berdasarkan peraturan K3
- 5. Istilah terkait dengan kecelakaan kerja
- 6. Tujuan keselamatan kerja
- 7. Jenis kecelakaan kerja

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 3dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

F. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Saintifik
 Model Pembelajaran : Problem solving
 Metode : 1. Menggali informasi
 2. Pengamatantaherhadapsumberreferensi
 3. Diskusikelompok

G. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN

1. Media : Power Point Materi Sanitasi Hygiene dan Keselamatan kerja
2. Alat dan Bahan : LCD, Papan Tulis, Hand Out, Modul
3. Sumber Belajar:
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Sanitasi Hygiene dan Keselamatan Kerja Bidang Makanan 1

H. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

- 1. Pendahuluan (15 menit)**
 - a. Peserta didik mengawali pembelajaran dengan berdo'a dan bersalam.
 - b. Peserta didik memberikan respon ketika diceritakan kehadirannya.
 - c. Peserta didik menerima informasi tentang kompetensi ruang lingkup materi, tujuan, manfaat, langkah pembelajaran, dan metode penilaian yang akan dilaksanakan.
 - d. Appersepsi pengetahuan yang dimiliki peserta didik dengan materi yang akan diberikan.
- 2. Inti (60menit)**
 - a. Mengamati (10 menit)**
 Peserta didik mengamati materi yang akan dijelaskan oleh pendidik, berupa materi yang dipresentasikan pada power point.
 - b. Menanyakan (10 menit)**
 Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi dari sanitasi hygiene dan keselamatan kerja yang telah dijelaskan oleh pendidik, atau pendidik memberikan pertanyaan kepada peserta didik terkait dengan materi.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 4 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

c. Mengumpulkan data (10 menit)

- Peserta didik dikelompokkan menjadi 6 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 4 orang siswa. Masing-masing kelompok mendiskusikan tentang materi pokok yang diajarkan.
- Peserta didik dapat mencari sumber dari buku yang lain maupun melalui internet.
- Pendidik memberikan kertas HVS kepada masing-masing kelompok.

d. Mengasosiasi (15 menit)

- Peserta didik menuliskan hasil diskusi dengan media kertas HVS yang telah diberikan oleh pendidik.

e. Mengkomunikasikan (15menit)

- Pendidik memberikan beberapa pertanyaan kepada masing-masing kelompok secara acak.
- Setiap kelompok wajib menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pendidik.

1. Penutup (15menit)

- Pendidik menyimpulkan materi yang telah dipelajari ke peserta didik.
- Pesertadidikmendengarkanarahan guru untukmateripadapertemuanberikutnya.
- Pendidik membimbing untuk berdoa dan memberikan salam penutup untuk kegiatan pembelajaran pada hari itu.
- Pesertadidikmeresponsalampenutupdaripendidik.

I. Penilaian

A. Penilaian Keaktifan

| No Ind k | NamaSiswa | Penilaian | | | | | Ket. |
|----------------|----------------------------|----------------|------|----------------|-----------------|----------------|------|
| | | Sangat ktif | Akif | CukupAk tif | Kuran gAktif | TidakA ktif | |
| | Ade Septi Dwidayanti | | | | | | |
| | Ana Stasya Putri Wulandari | | | | | | |
| | Anisa Rizkia Fadhila | | | | | | |
| | Anisa Sansabilah | | | | | | |
| | Asriyatun Muntiah | | | | | | |
| | Dita Lailatul Khusna | | | | | | |
| | Dwi Eri Yuni Hastuti | | | | | | |
| | Elsa Oktaviana | | | | | | |
| | Fadzli Kurnialfalakh | | | | | | |
| | Ika Raihani Gunawan | | | | | | |
| | Indah Putri Maharani | | | | | | |
| | Ivon Lestiandani | | | | | | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 5 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | | | | | |
|--|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | Khairunisa | | | | | | | |
| | Kholifatul Azizah | | | | | | | |
| | Linda Rahmawati | | | | | | | |
| | Mukti Riyanti | | | | | | | |
| | Mulani Jupa | | | | | | | |
| | Nanda Zuwita | | | | | | | |
| | Nur Arisabana | | | | | | | |
| | Nur Sya'baniah | | | | | | | |
| | Rian Yusita Tri Andini | | | | | | | |
| | Siti Nurjanah | | | | | | | |
| | Umi Fatimatuz Zahro | | | | | | | |
| | Yuvita Kartika Putri | | | | | | | |

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertanyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
2. Dinyatakan kurang aktif jika peserta didik hanya bertanya atau pun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi atau pun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).
3. Dinyatakan cukup aktif jika peserta didik bertanya atau pun menjawab dua kali pada saat diskusi atau pun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).
4. Dinyatakan aktif jika peserta didik bertanya atau pun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi atau pun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangat aktif jika peserta didik bertanya atau pun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi atau pun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

| | | | | |
|---|---|--|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | | Status Revisi | 01 |
| | | | Halaman | 6dari2 |
| | | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

B. Penilaian Perangkat Tugas

| No | No Induk | Nama Siswa | Laporan Diskusi | | Pengerjaan tugas modul | Pengerjaan tugas rumah | Total | Rata - Rata |
|----|----------|----------------------------|-----------------|-------------------------|------------------------|------------------------|-------|-------------|
| | | | Kerapian (20%) | Kejelasan Tulisan (20%) | | | | |
| | | Ade Septi Dwidayanti | | | | | | |
| | | Ana Stasya Putri Wulandari | | | | | | |
| | | Anisa Rizkia Fadhila | | | | | | |
| | | Anisa Sansabila | | | | | | |
| | | Asriyatun Muntiah | | | | | | |
| | | Dita Lailatul Khusna | | | | | | |
| | | Dwi Eri Yuni Hastuti | | | | | | |
| | | Elsa Oktaviana | | | | | | |
| | | Fadzli Kurnialfalakh | | | | | | |
| | | Ika Raihani Gunawan | | | | | | |
| | | Indah Putri Maharani | | | | | | |
| | | Ivon Lestiandani | | | | | | |
| | | Khairunisa | | | | | | |
| | | Kholifatul Azizah | | | | | | |
| | | Linda Rahmawati | | | | | | |
| | | Mukti Riyanti | | | | | | |
| | | Mulani Jupa | | | | | | |
| | | Nanda Zuwita | | | | | | |
| | | Nur Arisabana | | | | | | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 7dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | | | | |
|--|------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | Nur Sya'baniah | | | | | | |
| | Rian Yusita Tri Andini | | | | | | |
| | Siti Nurjanah | | | | | | |
| | Umi Fatimatuz Zahro | | | | | | |
| | Yuvita Kartika Putri | | | | | | |

Laporan diskusi :

1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila chart rapi, notulen tertulis rapi, adanya kesesuaian aksesoris pada chart (warna, animasi, dan perangkat lainnya), chart tidak polos/ada tambahan aksesoris dalam chart.
- Pesertadidikmendapatkannilai 75 bilahanyamemenuhidari 3 persyaratanpoinpenilaiankerapian.
- Pesertadidikmendapatkannilai 50 bilahanyamemenuhidari 2 persyaratan point penilaiankerapian.
- Pesertadidikmendapatkannilai 25 bilahanyamemenuhidari 1 persyaratan point penilaiankerapian.
- Pesertadidikmendapatkannilai 0 bilatidakmemenuhidaripersyaratan point penilaiankerapian.

2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada chart dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari poit persyaratan penilaian kejelasan tulisan.
- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan

3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada chart sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Pesertadidikmendapatkannilai 50 bilahanyamemenuhi 1 dari point persyaratanpenilaianketepatanisi.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 8dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- Pesertadidikmendapatkannilai 0 bilatidakmemenuhidari persyaratanpenilaianketepatanisi.

Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Pesertadidikmendapatkannilai 80 bilamengumpulkanmodulterlambat 1 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 60 bilamengumpulkanmodulterlambat 2 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 40 bilamengumpulkanmodulterlambat 3 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 20 bilamengumpulkanmodulterlambat 4 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 0 bilamengumpulkanmodulterlambat 5 haridankeatas.

Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Pesertadidikmendapatkannilai 80 bilamengumpulkantugastumahterlambat 1 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 60 bilamengumpulkantugasrumahterlambat 2 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 40 bilamengumpulkantugasrumahterlambat 3 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 20 bilamengumpulkantugasrumahterlambat 4 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 0 bilamengumpulkantugasrumahterlambat 5 haridankeatas.

C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 9dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| No | Materi | Indikator | Nomor soal | Jumlah Soal |
|----|---|--|------------|-------------|
| 1 | Jelaskan pengertian dari K3! | Menjelaskan pengertian kesehatan dari K3 dengan benar | 1 | 1 |
| 2 | Sebutkan apa aja pentingnya penerapan k3 dalam kehidupan sehari-hari! | Menjelaskan pentingnya penerapan k3 dalam kehidupan sehari-hari dengan benar | 2 | 1 |
| 3 | Jelaskan 3 pengertian k3 menurut peraturan k3! | Menjelaskan pengertian k3 menurut peraturan k3! | 3 | 1 |
| 4 | Sebutkan istilah- istilah terkait dengan k3! | Menyebutkan istilah istilah dalam k3 dengan benar | 4 | 1 |
| 5 | Sebutkan apa saja kerugian yang ditimbulkan dari kecelakaan kerja! | Menyebutkan kerugian ekonomi dan non ekonomi yang ditimbulkan akibat kecelakaan kerja dengan benar | 5 | 1 |

Soal !

1. Jelaskan pengertian dari K3!
2. Sebutkan apa aja pentingnya penerapan k3 dalam kehidupan sehari-hari!
3. Jelaskan 3 pengertian k3 menurut peraturan k3!
4. Sebutkan istilah- istilah terkait dengan k3!
5. Sebutkan apa saja kerugian yang ditimbulkan dari kecelakaan kerja!

JAWABAN

| No | Indikator Jawaban | Kriteria Penilaian | Skor |
|----|--|--|------|
| 1 | K3 adalah suatu upaya perlindungan tenaga kerja dan orang lain yang memasuki area kerja agar selalu dalam keadaan selamat dan sehat selama melakukan pekerjaan di tempat kerja serta penggunaan sumber dan proses produksi secara aman | Jika benar nilai 10 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 2 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0 | 10 |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 10 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | |
|----|--|---|----|
| | dan effisien | | |
| 2 | <p>Pentingnya penerapan K3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banyaknya angka kecelakaan kerja yang terjadi di dunia kerja • Kurangnya standar kerja yang terdapat di suatu perusahaan • Kerugian yang dapat ditimbulkan akibat terjadinya kecelakaan kerja • Daya saing pasar global suatu negara ditentukan oleh tingkat kecelakaan kerja yang terjadi di negara tersebut. Semakin tinggi tingkat kecelakaan kerja yang terjadi di suatu negara, semakin rendah daya saing Negara tersebut di pasar global. Dapatkan Kalian mencari tahu apa penyebab hal tersebut? • Masih kurangnya kesadaran sebagian masyarakat termasuk kalangan dunia usaha tentang pentingnya aspek K3 • K3 menjadi issu global yang mempengaruhi perdagangan dan arus barang antar Negara | <p>Jika benar nilai 10 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 2 Jika salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0</p> | 10 |
| 3. | <p>Pengertian berdasarkan peraturan K3:</p> <p>Kecelakaan kerja diartikan sebagai suatu kejadian yang tak terduga dan tidak dikehendaki yang mengacaukan proses suatu kegiatan yang telah direncanakan. Sedangkan pengertian kecelakaan akibat kerja adalah Kecelakaan yang</p> | <p>Jika benar semua nilai 30 Jika menjawab satu point nilai 10 Jika menjawab salah nilai 1 Jika tidak menjawab nilai 0</p> | 30 |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 11 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

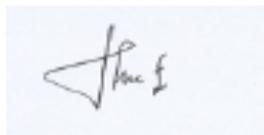
| | | | |
|---|---|---|----|
| | terjadi terkait dengan pekerjaan, yaitu kecelakaan yang diakibatkan langsung oleh pekerjaan, atau pada saat melaksanakan pekerjaan | | |
| 4 | <p>Istilah –istilah terkait :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tempat kerja • Incident • Accident • Bahaya/hazard • Aman 4 • Danger • Risk/resiko • Unsafe action /pelanggaran terhadap prosedur. | <p>Jika benar semua nilai 50 Jika menjawab satu point nilai 10 Jika menjawab salah nilai 1 Jika tidak menjawab nilai 0</p> | 50 |
| 5 | <p>Kerugian yang di timbulkan :</p> <p>Kerugian ekonomi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biaya perbaikan/penggantian karena kerusakan alat, bahan, bangunan (kerusakan sarana produksi). • Biaya pengobatan dan perawatan tenaga kerja yang terluka/cedera. • Tunjangan kecelakaan. • Jumlah produksi dan mutu menurun karena tidak ada kegiatan saat dan setelah kegiatan sampai waktu tertentu. • Biaya kompensasi kecelakaan bagi yang tidak dapat lagi bekerja. • Penggantian tenaga kerja, perlu pelatihan / adaptasi bagi tenaga kerja yang baru. • Kerugian jam kerja (waktu produksi terbuang). | | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 12 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | |
|--|---|--|-----|
| | <p>Non ekonomi ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penderitaan korban dan keluarga • Hilang waktu karena sakit • Kerugian sosial. Misalnya kecelakaan kerja yang terjadi akibat kebocoran gas atau kebakaran yang berdampak pada masyarakat sekitar; seperti yang terjadi pada lumpur lapindo. • Kehilangan pekerjaan • Daya saing pasar global menurun Daya saing pasar global suatu negara saat ini dipengaruhi oleh tingkat kecelakaan kerja yang terjadi di negara tersebut | | |
| | TOTAL | | 100 |

Purworejo, 4 Agustus 2016

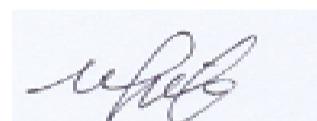
Guru Mata Pelajaran



Dra.C.Rini.TyasUtami

NIP. 19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Ulfah Retno Musdaniati

NIM. 11511241042

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 1 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
 Mata Pelajaran : SHKK
 Kelas / Semester : X JB / 1
 MateriPokok : Menjelaskan Alat Pelindung Diri
 AlokasiWaktu : 1 x 2jam @ 45 menit

A. KOMPETENSI INTI (KI) :

- K1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerja sama, cinta damai, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural dalam pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- K4 : Mengolah, menyaji dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja.
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 2dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja.
- 3.3 Memahami alat pelindung kerja
- 4.4 Menggunakan alat pelindung diri saat melakukan pekerjaan

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.3.1 Menjelaskan 3 pengertian alat pelindung diri
- 3.3.2 Menjelaskan 5 jenis alat pelindung diri dan fungsinya
- 3.3.3 Mengidentifikasi APD yang digunakan seorang pengolah makanan dan pelayan makanan.
- 4.4.1 Menjelaskan cara menggunakan APD.
- 4.4.2 Menggunakan APD saat melakukan praktik pengolahan makanan

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari materi sanitasi hygiene dan keselamatan kerja, pesertadidikmampu

1. Menjelaskan 3 pengertian alat pelindung diri dengan benar
2. Menjelaskan 5 jenis alat pelindung diri dan fungsinya dengan benar.
3. Mengidentifikasi APD yang digunakan seorang pengolah makanan dengan benar.
4. Mengidentifikasi APD yang digunakan seorang pelayan makanan dengan benar.
5. Menjelaskan cara memilih APD dengan benar.
6. Menjelaskan cara menggunakan APD dengan benar.
7. Memilih APD jika diberikan pekerjaan yang harus dilakukan dengan benar.
8. Menggunakan APD saat melakukan praktik pengolahan makanan dengan benar.

E. MATERI POKOK PEMBELAJARAN

1. Pengertian alat pelindung diri
2. Jenis-jenis alat pelindung diri dan fungsinya
3. Mengidentifikasi APD yang digunakan seorang pengolah makanan
4. Mengidentifikasi APD yang digunakan seorang pelayan makanan
5. Menjelaskan cara memilih APD
6. Menjelaskan cara menggunakan APD
7. Memilih APD jika diberikan pekerjaan yang harus dilakukan
8. Menggunakan APD saat melakukan praktik pengolahan makanan.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 3dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

F. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Saintifik
 Model Pembelajaran : Make a Match
 Metode : 1. Menggali informasi
 2. Pengamatan terhadap sumber referensi
 3. Diskusi kelompok
 4. Memasangkan pertanyaan dengan jawaban

G. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN

1. Media : Power Point Materi Alat Pelindung Diri
2. Alat dan Bahan : LCD, Papan Tulis, Hand Out, Modul, Kertas, Kertas asturo
3. Sumber Belajar:
 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, *Sanitasi Hygiene dan Keselamatan Kerja Bidang Makanan 1*

H. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (10 menit)

- a. Peserta didik mengawali pembelajaran dengan berdo'a dan memberi salam.
- b. Peserta didik memberikan respon ketika dicek kehadirannya.
- c. Peserta didik menyimak penjelasan pendidik tentang materi yang akan dibahas yaitu mengenai Alat Pelindung Diri.
- d. Peserta didik menyimak penjelasan mengenai tujuan pembelajaran, manfaat alat pelindung diri untuk keselamatan kerja, strategi pembelajaran yang akan digunakan yaitu dengan game pertanyaan.

2. Inti (60 menit)

a. Mengamati (10 menit)

- Peserta didik mengamati gambar seorang lelaki lengkap dengan peralatan perlindungan diri pada power point.
- Peserta didik mengamati materi yang akan dijelaskan oleh pendidik, berupa materi yang dipresentasikan pada power point.

b. Menanyakan (10 menit)

- Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik tentang gambar seorang lelaki lengkap dengan peralatan perlindungan diri
- Peserta didik merespon pertanyaan mengenai pengertian alat pelindung diri, jenis-jenis alat pelindung diri dan fungsinya, pemilihan alat pelindung diri, dari pendidik

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 4dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

dengan cara pendidik sudah menyiapkan sebuah kertas berisi tiga pertanyaan diatas meja peserta didik secara tertutup.

c. Mengumpulkan data (10 menit)

- Peserta didik dikelompokkan menjadi 8 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 3 orang siswa. Pembentukan kelompok dilakukan dengan game yaitu dengan cara pendidik sudah menyiapkan nomer kelompok pada sebuah bola.
- Peserta didik perwakilan kelompok diberi soal dengan memilih nomer soal yang tertempel di papan tulis. Masing-masing kelompok mendiskusikan tentang penugasan kelompok.
- Peserta didik dapat mencari sumber jawabanyang telah disiapkan oleh pendidik pada sebuah kardus
- Pendidik memberikan kertas asturo kepada masing-masing kelompok.

d. Mengasosiasi (15 menit)

- Peserta didik menempelkan hasil diskusi dengan media kertas asturo yang telah diberikan oleh pendidik.
- Kertas asturo yang digunakan sebagai media untuk menempel jawaban dihias menarik.

e. Mengkomunikasikan (15menit)

- Peserta didik saling melempar pertanyaan kepada kelompok lain, dengan cara mengundi nomer kelompok.
- Setiap kelompok wajib menjawab pertanyaan yang diberikan oleh kelompok lain.

3. Penutup (20menit)

- Peserta didik merespon feedback/umpan balik berupa game pertanyaan mengenai materi pengertian alat pelindung diri, jenis alat pelindung diri, pemilihan alat pelindung diri dengan cara pendidik memanggil nomer absen sesuai dengan tanggal, bulan, dan tahun pada hari pembelajaran.
- Peserta didik menyimak kesimpulan pembelajaran hari ini tentang alat pelindung diri.
- Peserta didik mengerjakan post test tentang materi alat pelindung diri
- Pesertadidikmendengarkanarahan guru untukmateripadapertemuanberikutnya mengenai kesehatan kerja.
- Peserta didik menyimak penugasan dari pendidik yaitu alat pelindung diri dalam usaha makanan dan catering.
- Peserta didik merespon salam penutup dari pendidik.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 5dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

I. Penilaian

A. Penilaian Keaktifan

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertannyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
 2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).
 3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).
 4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
 5. Dinyatakan sangat aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

B. Penilaian Perangkat Tugas

| No | No Induk | Nama Siswa | Laporan Diskusi | | | Total | Rata - Rata |
|----|----------|------------|-----------------|-------------------------|---------------------|------------------------|------------------------|
| | | | Kerapian (20%) | Kejelasan Tulisan (20%) | Ketepatan Isi (60%) | | |
| | | | | | | Pengerjaan tugas modul | Pengerjaan tugas rumah |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 6dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

Laporan diskusi :

1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila chart rapi, notulen tertulis rapi, adanya kesesuaian aksesoris pada chart (warna, animasi, dan perangkat lainnya), chart tidak polos/ada tambahan aksesoris dalam chart.
- Peserta didik mendapatkan nilai 75 bila hanya memenuhi dari 3 persyaratan poin penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi dari 2 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 25 bila hanya memenuhi dari 1 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari persyaratan point penilaian kerapian.

2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada chart dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari poit persyaratan penilaian kejelasan tulisan.
- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada chart sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.

Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan modul terlambat 1 hari.
- Pesert didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan modul terlambat 2 hari.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 7dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan modul terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan modul terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan modul terlambat 5 hari dan keatas.

Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 5 hari dan keatas.

C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

| No | Materi | Indikator | Nomor Soal | Jumlah Soal |
|----|--|---|------------|-------------|
| 1 | Jelaskan pengertian alat pelindung diri menurut 2 ahli | Menjelaskan pengertian alat pelindung diri menurut 2 ahli | 1 | 1 |
| 2 | Jelaskan 5 jenis alat pelindung diri dan fungsinya | Menjelaskan 5 jenis alat pelindung diri dan fungsinya | 2 | 1 |
| 3 | Jelaskan 3 cara memilih alat pelindung diri | Menjelaskan 3 cara memilih alat pelindung diri | 3 | 1 |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 8dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

Soal !

1. Jelaskan pengertian alat pelindung diri menurut 2 ahli!
2. Jelaskan 5 jenis alat pelindung diri dan fungsinya!
3. Jelaskan 3 cara memilih alat pelindung diri!

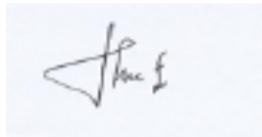
| No | Indikator Jawaban | Kriteria Penilaian | Skor |
|----|--|--|------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Suatu alat yang mempunyai kemampuan untuk melindungi seseorang yang fungsinya mengisolasi sebagian atau seluruh tubuh dari potensi bahaya di tempat kerja (Peraturan Menteri Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Republik Indonesia Nomor PER.08/MEN/VII/2010). • Seperangkat alat yang mempunyai kemampuan untuk melindungi seseorang saat melaksanakan pekerjaan yang mencegah tenaga kerja terkena bahaya di tempat kerja (Sartika, 2005). | Jika benar nilai 20 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 10 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 10 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0 | 20 |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Pelindung kepala; adalah alat pelindung yang berfungsi untuk melindungi kepala dari benturan, terantuk, kejatuhan atau terpukul benda tajam atau benda keras • Pelindung mata dan muka; adalah alat pelindung yang digunakan untuk melindungi mata dan muka dari paparan bahan kimia berbahaya, percikan panas, benda panas, pancaran panas, cahaya dll. • Pelindung telinga; adalah alat pelindung yang digunakan untuk melindungi telinga dari kebisingan dan tekanan. • Pelindung pernapasan beserta perlengkapannya; adalah alat pelindung yang digunakan untuk melindungi organ pernafasan • Pelindung tangan; adalah alat pelindung yang berfungsi untuk | Jika benar nilai 50 Jika menjawab satu point 10 Jika hanya menyebutkan tanpa penjelasan nilai 5 Jika menjawab salah semua nilai 2 Jika tidak menjawab nilai 0 | 50 |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 9dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | |
|----|---|---|----|
| | melindungi tangan dan jari-jari tangan dari paparan api, suhu panas, suhu dingin, arus listrik, bahan kimia, benturan, pukulan dan tergores. | | |
| 3. | <ul style="list-style-type: none"> • Enak dan nyaman dipakai • Tidak mengganggu saat melaksanakan pekerjaan dan tidak membatasi ruang gerak • Efektif memberikan perlindungan terhadap bahaya yang mungkin timbul ditempat kerja | <p>Jika benar semua nilai 30 Jika menjawab satu point nilai 10 Jika menjawab salah nilai 1 Jika tidak menjawab nilai 0</p> | 20 |

Purworejo, 18 Agustus 2016

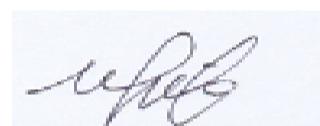
Guru Mata Pelajaran



Dra.C.Rini.TyasUtami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Ulfah Retno Musdaniati

NIM. 11511241042

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 1 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
 Mata Pelajaran : SHKK
 Kelas / Semester : X JB / 1
 MateriPokok : Menjelaskan Sanitasi Hygiene dan Keselamatan Kerja
 AlokasiWaktu : 1 x 2 jam @ 45 menit

A. KOMPETENSI INTI (KI) :

- K1 : Menghayati dan mengamalkan agama yang dianutnya
- K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerjasama, cinta damai, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan factual, konseptual, dan procedural berdasarkan rasa ingin tahu tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- K4 : Mengolah, mengaji dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung dan mampu melaksanakan tugas spesifik.

B. KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja.
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 2dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja.
 3.13 Memahami api dan kebakaran

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.13.1 Menjelaskan pengertian dari 5 istilah terkait kebakaran
- 3.13.2 Menjelaskan segitiga api yang menjadi penyebab terjadinya proses kebakaran.
- 3.13.3 Menjelaskan 5 jenis kebakaran.
- 3.13.4 Menjelaskan 2 faktor penyebab kebakaran.
- 3.13.5 Menjelaskan tata cara penanganan kebakaran
- 3.13.6 Menjelaskan pengertian dan kegunaan APAR (alat pemadam kebakaran ringan)

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari materis anitasi hygiene dan keselamatan kerja, peserta didik mampu

1. Menjelaskan pengertian dari 5 istilah terkait kebakaran dengan benar
2. Menjelaskan segitiga api yang menjadi penyebab terjadinya proses kebakaran dengan benar.
3. Menjelaskan 5 jenis kebakaran dengan benar.
4. Menjelaskan 2 faktor penyebab kebakaran dengan benar.
5. Menjelaskan cara memeriksa kebocoran pada selang gas kompor dengan benar.
6. Melakukan pemeriksaan selang gas untuk mengetahui ada/tidaknya kebocoran gas dengan benar.
7. Menjelaskan cara mencegah terjadinya kebakaran akibat kebocoran gas dari kompor dengan benar.
8. Menjelaskan 5 faktor untuk menangani kebakaran dengan benar
9. Menjelaskan cara menemukan potensi bahaya di tempat kerja dengan benar
10. Melakukan identifikasi potensi bahaya kebakaran dilingkungan sekolah dengan benar
11. Menjelaskan 5 macam alat pemadam kebakaran ringan (APAR) dengan benar.
12. Menjelaskan cara menggunakan APA R dengan benar
13. Melakukan penanganan kebakaran dengan menggunakan APAR dengan benar.

E. MATERI POKOK PEMBELAJARAN

1. Pengertian istilah terkait kebakaran
2. Penyebab terjadinya proses kebakaran pada segitiga api
3. Jenis kebakaran

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 3dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

4. Faktor penyebab kebakaran
5. Cara memeriksa kebocoran pada selang gas kompor.
6. Cara memeriksa selang gas .
7. Pencegahan terhadinya kebakaran
8. Faktor- faktor penanganan kebakaran.
9. Potensi bahaya ditempat kerja
10. Potensi bahaya kebakaran di lingkungan sekolah
11. Jenis- jenis alat pemadam kebakaran ringan
12. Penggunaan alat pemadam kebakaran ringan
13. Penanganan kebakaran dengan alat pemadam kebakaran ringan.

F. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Saintifik
 Model Pembelajaran : Problem Solving
 Metode : 1. Menggali informasi
 2. Pengamatan terhadap sumber referensi
 3. Diskusi kelompok

G. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN

1. Media : Power Point Materi Api dan Kebakaran
2. Alat dan Bahan : LCD, Papan Tulis, Hand Out, Modul
3. Sumber Belajar:
 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, *Sanitasi Hygiene dan Keselamatan Kerja Bidang Makanan I*

H. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (10menit)
 - a. Peserta didik mengawali pembelajaran dengan berdo'a dan member salam.
 - b. Peserta didik memberikan respon ketika dicek kehadirannya.
 - c. Peserta didik mengumpulkan tugas pada pertemuan sebelumnya.
 - d. Peserta didik menyimak penjelasan pendidik tentang materi yang akan dibahas yaitu mengenai Api dan Kebakaran berupa pengertian istilah kebakaran, penyebab terjadinya kebakaran, jenis kebakaran

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 4dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- e. Peserta didik menyimak penjelasan mengenai tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran mengenai api dan kebakaran, strategi pembelajaran yang akan digunakan.

2. Inti (60menit)

a. Mengamati (10 menit)

- Peserta didik mengamati gambar kebakaran pabrik sandal pada power point.
- Peserta didik mengamati materi yang akan dijelaskan oleh pendidik, berupa materi yang dipresentasikan pada power point.

b. Menanyakan (10 menit)

- Peserta didik merespon pertanyaan dari pendidik tentang gambar kebakaran pabrik sandal.
- Peserta didik merespon pertanyaan mengenai pengertian istilah kebakaran, penyebab kebakaran, jenis kebakaran, dari pendidik dengan cara melemparkan bola kertas berisi pertanyaan kepada peserta didik.

c. Mengumpulkan data (10 menit)

- Peserta didik dikelompokkan menjadi 6 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 4 orang siswa. Pembentukan kelompok dilakukan dengan game yaitu dengan cara pendidik sudah menyiapkan kertas berisi nomer kelompok.
- Peserta didik diberi soal dengan mengambil undian yang harus dikerjakan oleh kelompok. Masing-masing kelompok mendiskusikan tentang penugasan kelompok.
- Peserta didik dapat mencari sumber dari buku yang lain maupun melalui internet.
- Pendidik memberikan kertas origami kepada masing-masing kelompok.

d. Mengasosiasi (15 menit)

- Peserta didik menuliskan hasil diskusi dengan media kertas origami yang telah diberikan oleh pendidik.
- Hasil diskusi ditulis pada kertas origami dan dibentuk seperti kumpulan catatan, dibuat seperti buku saku kecil.

e. Mengkomunikasikan (15menit)

- Pendidik memberikan beberapa pertanyaan kepada masing-masing kelompok secara acak.
- Setiap kelompok wajib menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pendidik.
- Peserta didik mengumpulkan hasil diskusi.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 5dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

3. Penutup (20menit)

- Pendidik menyimpulkan materi yang telah dipelajari ke peserta didik dengan memberikan game pertanyaan kepada peserta didik.
- Peserta didik mendengarkan arahan guru untuk materi selanjutnya tentang alat perlindungan diri
- Peserta didik menyimak penugasan yang diberikan pendidik.
- Peserta didik mengajarkan post test tentang api dan kebakaran
- Pendidik menanyakan kepada peserta didik mengenai bagaimana pembelajaran yang berlangsung hari ini.
- Peserta didik merespon salam penutup dari pendidik.

I. Penilaian

A. Penilaian Keaktifan

| No Ind uk | NamaSiswa | Penilaian | | | | | K et. |
|-----------------|-------------------------------|-----------------|-----------|----------------|-----------------|----------------|----------|
| | | Sangat aktif | Ak tif | Cukup Aktif | Kurang Aktif | Tidak Aktif | |
| | Ade Septi Dwidayanti | | | | | | |
| | Ana Stasya Putri Wulandari | | | | | | |
| | Anisa Rizkia Fadhila | | | | | | |
| | Anisa Sansabila | | | | | | |
| | Asriyatun Muntiah | | | | | | |
| | Dita Lailatul Khusna | | | | | | |
| | Dwi Eri Yuni Hastuti | | | | | | |
| | Elsa Oktaviana | | | | | | |
| | Fadzli Kurnialfalakh | | | | | | |
| | Ika Raihani Gunawan | | | | | | |
| | Indah Putri Maharani | | | | | | |
| | Ivon Lestiandani | | | | | | |
| | Khairunisa | | | | | | |
| | Kholifatul Azizah | | | | | | |
| | Linda Rahmawati | | | | | | |
| | Mukti Riyanti | | | | | | |
| | Mulani Jupa | | | | | | |
| | Nanda Zuwita | | | | | | |
| | Nur Arisabana | | | | | | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 6dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Nur Sya'baniah | | | | | | | | |
| | | Rian Yusita Tri Andini | | | | | | | | |
| | | Siti Nurjanah | | | | | | | | |
| | | Umi Fatimatuz Zahro | | | | | | | | |
| | | Yuvita Kartika Putri | | | | | | | | |

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertannyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).
3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).
4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya ataupun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (Pesertadidikmendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangaktifbilapesertadidikbertanyaataupunmenjawabpertanyaanlebih daridua kali padasaatdiskusiataupunsaatpembelajaranberlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

B. Penilaian Perangkat Tugas

| No | No Induk | Nama Siswa | Laporan Diskusi | | | Pengerjaan tugas modul | Pengerjaan tugas rumah | Total | Rata-Rata |
|----|----------|---|-----------------|-------------------------|---------------------|------------------------|------------------------|-------|-----------|
| | | | Kerapian (20%) | Kejelasan Tulisan (20%) | Ketepatan Isi (60%) | | | | |
| | | Ade SeptiDwidayanti Ana StasyaPutriWulandari | | | | | | | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 7dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------|--|--|--|--|--|--|
| | AnisaRizkiaFadhila | | | | | | |
| | AnisaSansabila | | | | | | |
| | AsriyatunMuntiah | | | | | | |
| | DitaLailatulKhusna | | | | | | |
| | DwiEri Yuni Hastuti | | | | | | |
| | Elsa Oktaviana | | | | | | |
| | FadzliKurnialfalakh | | | | | | |
| | IkaRaihaniGunawan | | | | | | |
| | Indah Putri Maharani | | | | | | |
| | IvonLestiandani | | | | | | |
| | Khairunisa | | | | | | |
| | KholifatulAzizah | | | | | | |
| | Linda Rahmawati | | | | | | |
| | MuktiRiyanti | | | | | | |
| | MulaniJupa | | | | | | |
| | Nanda Zuwita | | | | | | |
| | NurArisabana | | | | | | |
| | NurSya'baniyah | | | | | | |
| | RianYusita Tri Andini | | | | | | |
| | SitiNurjanah | | | | | | |
| | UmiFatimatuzZahro | | | | | | |
| | YuvitaKartikaPutri | | | | | | |

Laporan diskusi :

1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila chart rapi, notulen tertulis rapi, adanya kesesuaian aksesoris pada chart (warna, animasi, dan perangkat lainnya), chart tidak polos/ada tambahan aksesoris dalam chart.
- Peserta didik mendapatkan nilai 75 bila hanya memenuhi dari 3 persyaratan poin penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi dari 2 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 25 bila hanya memenuhi dari 1 persyaratan point penilaian kerapian.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari persyaratan point penilaian kerapian.

2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada chart dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 8dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.
- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada chart sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian ketepatan isi.

Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan modul terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan modul terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan modul terlambat 3 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan modul terlambat 4 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 0 bilamengumpulkanmodulerlambat 5 haridankeatas.

Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Peserta didik mendapatkan nilai 80 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 1 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 60 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 2 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 40 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 3 hari.

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 9dari2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

- Peserta didik mendapatkan nilai 20 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 4 hari.
- Peserta didik mendapatkan nilai 0 bila mengumpulkan tugas rumah terlambat 5 hari dan keatas.

C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

| No | Materi | Indikator | Nomor Soal | Jumlah Soal |
|----|--|---|------------|-------------|
| 1 | Jelaskan 3 pengertian istilah terkait dengan kebakaran | Menjelaskan 3 pengertian istilah terkait dengan kebakaran | 1 | 1 |
| 2 | Jelaskan 5 jenis kebakaran | Menjelaskan 5 jenis-jenis kebakaran | 2 | 1 |
| 3 | Jelaskan 2 penyebab kebakaran | Menjelaskan 2 penyebab kebakaran | 3 | 1 |

Soal !

1. Jelaskan 3 pengertian istilah terkait dengan kebakaran!
2. Jelaskan 5 jenis kebakaran!
3. Jelaskan 2 penyebab kebakaran!

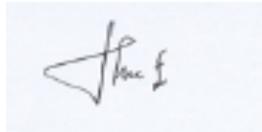
| No | Indikator Jawaban | Kriteria Penilaian | Skor |
|----|--|--|------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Kebakaran adalah terdapatnya nyala api yang tidak dikehendaki • Mencegah kebakaran adalah suatu upaya untuk menghindarkan terjadinya kebakaran • Resiko kebakaran adalah perkiraan tingkat keparahan apabila terjadi kebakaran | Jika benar nilai 30 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 10 Jika hanya menyebutkan istilah tanpa penjelasan nilai 5 Jika salah semua nilai 1 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0 | 30 |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Kebakaran golongan A : adalah kebakaran yang disebabkan oleh bahan padat yang mudah terbakar, | Jika benar nilai 50 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 10 | |

| | | | |
|---|---|----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PRP/FO-001 |
| | RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN | Status Revisi | 01 |
| | | Halaman | 10 dari 2 |
| | | Tanggal Terbit | 1 Juli 2014 |

| | | | |
|----|--|---|----|
| | <p>misalnya kayu, kain, karet, kertas, plastik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kebakaran golongan B : adalah kebakaran yang disebabkan oleh bahan yang mudah terbakar berwujud cair dan gas, misalnya bensin, oli, cat lilin, plastik cair. • Kebakaran golongan C : adalah kebakaran yang disebabkan oleh natural gas/LPG, propane, hydrogen, butane, sumber listrik. • Kebakaran golongan D: adalah kebakaran yang disebabkan oleh kelompok logam yang mudah terbakar seperti sodium, magnesium, potassium. • Kebakaran yang disebabkan oleh faktor lainnya seperti minyak goreng, lemak. | <p>Jika hanya menyebutkan tanpa penjelasan nilai 5 Jika salah diberi nilai 1 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0</p> | |
| 3. | <ul style="list-style-type: none"> • Faktor manusia <ul style="list-style-type: none"> - Terbatasnya pengetahuan tentang kebakaran - Kelalaian manusia - Kesengajaan • Faktor alam/lingkungan <ul style="list-style-type: none"> - Tersambar petir - Reaksi antara bahan kimia - Akumulasi listrik statis | <p>Jika benar nilai 20 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 10 Jika menyebutkan tanpa disertai penjelasan nilai 5 Jika salah diberi nilai 1 Jika tidak mengerjakan soal nilai 0</p> | 20 |

Purworejo, 11 Agustus 2016

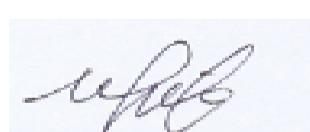
Guru Mata Pelajaran



Dra.C.Rini.TyasUtami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



UlfaRetno M.

NIM. 11511241042

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
Mata Pelajaran : SHKK
Kelas / Semester : X JB / 1
MateriPokok : Kesehatan Kerja
AlokasiWaktu : 1x 2 jam @ 45 menit

A. KOMPETENSI INTI (KI) :

- K1 : Menghayati dan mengamalkan agama yang dianutnya
- K2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong – royong, kerjasama, cinta damai, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai individu yang beradaptasi dengan berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai citizen bangsa dalam pergaulan dunia.
- K3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan procedural dalam pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
- K4 : Mengolah, mengaji dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

KOMPETENSI DASAR

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa melalu imenjaga dan melestarikan keutuhan jiwa raga manusia serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja.
- 2.2 Menunjukkan perilaku uilmiah (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan.
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja..
- 3.4 Memahami kesehatan kerja
- 4.4 Mengecek kesehatan lingkungan kerja.

B. INDIKATOR PENCAPAIAN

- 3.4..1 Menjelaskan pengertian kesehatan kerja
- 3.4..2 Menjelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja.
- 3.4..3 Menjelaskan tujuan kesehatan kerja
- 3.4..4 Menjelaskan prinsip 5 R dalam menjaga tempat penyimpanan peralatan
- 4.4.1 Menjelaskan cara kerja dalam kegiatan terkait dengan pengolahan dan penyajian makanan.
- 4.4.2 Melakukan cara kerja sesuai dengan aturan kesehatan kerja.
- 4.4.3 Mengevaluasi kesehatan lingkungan kerja

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari materi tentang kesehatan kerja, peserta didik mampu :

- 1) Menjelaskan pengertian kesehatan kerja menurut peraturan K3 dengan benar
- 2) Menjelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja dengan benar
- 3) Menjelaskan 5 tujuan kesehatan kerja menurut Joint ILO/WHO Committee Tahun 1995 dengan benar
- 4) Menjelaskan 3 alasan perlunya kesehatan kerja dengan benar
- 5) Menjelaskan 3 hal terkait dengan kesehatan tenaga kerja dengan benar
- 6) Menjelaskan prinsip 5 R dalam menjaga tempat penyimpanan peralatan dengan benar
- 7) Menjelaskan 3 pengertian ergonomi kerja dengan benar
- 8) Menjelaskan 3 komponen ergonomik kerja dengan benar
- 9) Menjelaskan 3 cara kerja dalam kegiatan terkait dengan pengolahan dan penyajian makanan dengan benar.
- 10) Melakukan cara kerja sesuai dengan aturan kesehatan kerja dengan benar
- 11) Mengevaluasi kesehatan lingkungan kerja dengan benar.

D. MATERI POKOK PEMBELAJARAN

- 1) Pengertian kesehatan kerja menurut peraturan K3.
- 2) Manfaat penerapan kesehatan kerja.
- 3) Tujuan kesehatan kerja menurut Joint ILO/WHO Committee Tahun 1995.
- 4) Alasan perlunya kesehatan kerja.
- 5) Hal- hal terkait dengan kesehatan tenaga kerja.
- 6) Prinsip 5 R dalam menjaga tempat penyimpanan peralatan
- 7) Pengertian ergonomi kerja.
- 8) Komponen ergonomik kerja.
- 9) Cara kerja dalam kegiatan terkait dengan pengolahan dan penyajian makanan.
- 10) Cara kerja sesuai dengan aturan kesehatan kerja.
- 11) Mengevaluasi kesehatan lingkungan kerja

E. METODE PEMBELAJARAN :

- Pendekatan : Saintifik
- Model pembelajaran : Problem solving (Make a macth)
- Metode : 1. Menggaliinformasi
 2. Pengamatanterhadapsumberreferensi
 3. Diskusikelompok
 4. Presentasi

F. MEDIA, ALAT, DAN BAHAN

1. Media : Power point materi kesehatan kerja.
2. AlatdanBahan : LCD, papan tulis, hand out, modul., video, balon, amplop, gelas , tempat pensil , spidol dan power point.
3. SumberBelajar: ir Tuti Sumiati,M.M, 2013. Sanitasi,hygene dan keselamata kerja bidang makanan tingakat 1. Kemendikbud Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan. Jakarta

G. LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan (10 menit)

- a. Pesertadidikmengawalipembelajarandenganberdo'adanmemberI salam.
- b. Pesertadidikmemberikanresponketikadicekkehadirannya.
- c. Pesertadidik menyimak penjelasan pendidik tentang materi yang akan dibahas yaitu mengenai pengertian kesehatan kerja, manfaat penerapan kesehatan kerja, tujuan kesehatan kerja, perlunya kesehatan kerja, prinsip 5 R dalam bidang kerja, ergonomi kerja.
- d. Peserta didik menyimak penjelasan mengenai tujuan pembelajaran, manfaat pembelajaran mengenai penyakit akibat kerja, strategi pembelajaran yang akan dilakukan.

2. Inti (60 menit)

a. Mengamati(10menit)

- Peserta didik mengamati gambar tentang kesehatan kerja.

b. Menanyakan (15menit)

- Pesertadidikmerespon pertanyaan dari pendidik mengenai gambar tentang kesehatan kerja.
- Peserta didik merespon pertanyaan mengenai pengertian kesehatan kerja, manfaat penerapan kesehatan kerja, tujuan kesehatan kerja, prinsip 5 R dalam bidang kerja.

c. Mengumpulkan data (10 menit)

- Peserta didik dikelompokkan menjadi 8 kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 3 orang siswa. Pembentukan kelompok dilakukan dengan game yaitu dengan cara pendidik sudah menyiapkan nomer kelompok pada sebuah bola
 - Peserta didik diberikan soal tentang pengertian kesehatan kerja, manfaat penerapan kesehatan kerja, tujuan kesehatan kerja ,prinsip 5 R dalam menjaga tempat penyimpanan peralatan,pengertian ergonomi , komponen dari ergonomi, pengertian dari cara kerja dalam kegiatan terkait dengan pengolahan dan penyajian makanan, cara kerja sesuai dengan aturan kesehatan kerja. Mengevaluasi kesehatan lingkungan kerja yang ada didalam kardus.
 - Perwakilan dari kelompok mengambil soal yang ada didalam kardus.
 - Masing-masing kelompok mendiskusikan tentang penugasan kelompok
- Peserta didik dapat mencari sumber dari buku yang lain maupun melalui internet.

d. Mengasosiasi (15 menit)

- Peserta didik menuliskan hasil diskusi kedalam kertas- kertas kecil yang sudah disiapkan oleh pendidik.
- Peserta didik menempelkan kertas- kertas kecil yang berisi jawaban pada kertas asturo yang telah diberikan oleh pendidik.
- Kertas asturo yang digunakan sebagai media untuk menempel jawaban dihias menarik mungkin.
- Pendidik mengambil soal- soal dan mengumpulkan soal- soal tersebut kedalam kardus yang sudah di sediakan

e. Mengkomunikasikan (15 menit)

- Pendidik menunjuk peserta didik untuk maju kedepan kelas sesuai dengan kelompok masing- masing.
- Peserta didik mencocokan jawaban yang sudah ditulis dengan mencari potongan-potongan soal yang ada di dalam kardus, lalu di tempel menjadi satu di kertas asturo.
- Pendidik memberikan waktu 5 detik kepada masing- masing kelompok untuk mencari soal yang tepat sesuai dengan jawaban yang sudah ditulis.
- Peserta didik melakukan presentasi hasil diskusi sesuai dengan jawaban dan soal yang sudah didapat.
- Peserta didik diingatkan oleh pendidik untuk memperhatikan presentasi kelompok lain dengan tertib.
- Setiap kelompok diwajibkan memberi satu pertanyaan kepada kelompok yang telah selesai melakukan presentasi. Dengan cara, menuliskan soal kedalam selembar kertas kecil dan di lempar kepada peserta yang ditunjuk untuk menjawab.
- Pendidik mengamati dan memberi nilai berdasarkan keberanian menjelaskan presentasi, bertanya, berpendapat, dan menerima pendapat.

- Setelah semua pertanyaan telah terjawab maka pendidik membenarkan maupun menyimpulkan hasil diskusi pada hari ini.

f. Penutup (20menit)

- Peserta didik merespon feedback/umpan balik berupa game pertanyaan mengenai materi pengertian kesehatan kerja, manfaat penerapan kesehatan kerja, tujuan kesehatan kerja, perlunya kesehatan kerja, prinsip 5 R dalam bidang kerja, ergonomi kerja.
- Peserta didik menyimak kesimpulan pembelajaran hari ini tentang pengertian kesehatan kerja, manfaat penerapan kesehatan kerja, tujuan kesehatan kerja, perlunya kesehatan kerja, prinsip 5 R dalam bidang kerja, ergonomi kerja.
- Peserta didik mengerjakan post test tentang materi kesehatan kerja.
- Pesertadidikmendengarkanarahan guru untukmateripadapertemuanberikutnya mengenai penyakit akibat kerja.
- Peserta didik menyimak penugasan dari pendidik yaitu kegiatan apa saja yang dapat dilakukan diapur yang dapat mengakibatkan penyakit akibat kerja.
- Pesertadidikmeresponsalampenutupdaripendidik.

H. Penilaian

A. Penilaian Keaktifan

| No Ind k | NamaSiswa | Penilaian | | | | | Ket. |
|----------------|----------------------------|----------------|------|----------------|-----------------|----------------|------|
| | | Sangat ktif | Akif | CukupAk tif | Kuran gAktif | TidakA ktif | |
| | Ade Septi Dwidayanti | | | | | | |
| | Ana Stasya Putri Wulandari | | | | | | |
| | Anisa Rizkia Fadhila | | | | | | |
| | Anisa Sansabila | | | | | | |
| | Asriyatun Muntiah | | | | | | |
| | Dita Lailatul Khusna | | | | | | |
| | Dwi Eri Yuni Hastuti | | | | | | |
| | Elsa Oktaviana | | | | | | |
| | Fadzli Kurnialfalakh | | | | | | |
| | Ika Raihani Gunawan | | | | | | |
| | Indah Putri Maharani | | | | | | |
| | Ivon Lestiandani | | | | | | |
| | Khairunisa | | | | | | |
| | Kholifatul Azizah | | | | | | |
| | Linda Rahmawati | | | | | | |
| | Mukti Riyanti | | | | | | |
| | Mulani Jupa | | | | | | |
| | Nanda Zuwita | | | | | | |
| | Nur Arisabana | | | | | | |
| | Nur Sya'baniah | | | | | | |
| | Rian Yusita Tri Andini | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Siti Nurjanah | | | | | | | |
| | | Umi Fatimatuz Zahro | | | | | | | |
| | | Yuvita Kartika Putri | | | | | | | |

Keterangan :

1. Dinyatakan tidak aktif apabila peserta didik tidak pernah bertanya ataupun menjawab pertanyaan sama sekali pada saat diskusi ataupun saat pembelajaran berlangsung. (peserta didik mendapat poin 0).
2. Dinyatakan kurang aktif bila peserta didik hanya bertanya atau pun menjawab pertanyaan sebanyak satu kali saja pada saat diskusi atau pun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 25).
3. Dinyatakan cukup aktif bila peserta didik bertanya atau pun menjawab dua kali pada saat diskusi atau pun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 50).
4. Dinyatakan aktif bila peserta didik bertanya atau pun menjawab pertanyaan sebanyak dua kali pada saat diskusi atau pun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 75).
5. Dinyatakan sangat aktif bila peserta didik bertanya atau pun menjawab pertanyaan lebih dari dua kali pada saat diskusi atau pun saat pembelajaran berlangsung. (Peserta didik mendapatkan point 100).

B. Penilaian Perangkat Tugas

| No | No Induk | Nama Siswa | Laporan Diskusi | | | Pengerjaan tugas modul | Pengerjaan tugas rumah | Total | Rata - Rata |
|----|----------|----------------------------|-----------------|-------------------------|---------------------|------------------------|------------------------|-------|-------------|
| | | | Kerapian (20%) | Kejelasan Tulisan (20%) | Ketepatan Isi (60%) | | | | |
| | | Ade Septi Dwidayanti | | | | | | | |
| | | Ana Stasya Putri Wulandari | | | | | | | |
| | | Anisa Rizkia Fadhila | | | | | | | |
| | | Anisa Sansabila | | | | | | | |
| | | Asriyatun Muntiah | | | | | | | |
| | | Dita Lailatul Khusna | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Dwi Eri Yuni Hastuti | | | | | | | |
| | | Elsa Oktaviana | | | | | | | |
| | | Fadzli Kurnialfalakh | | | | | | | |
| | | Ika Raihani Gunawan | | | | | | | |
| | | Indah Putri Maharani | | | | | | | |
| | | Ivon Lestiandani | | | | | | | |
| | | Khairunisa | | | | | | | |
| | | Kholifatul Azizah | | | | | | | |
| | | Linda Rahmawati | | | | | | | |
| | | Mukti Riyanti | | | | | | | |
| | | Mulani Jupa | | | | | | | |
| | | Nanda Zuwita | | | | | | | |
| | | Nur Arisabana | | | | | | | |
| | | Nur Sya'baniah | | | | | | | |
| | | Rian Yusita Tri Andini | | | | | | | |
| | | Siti Nurjanah | | | | | | | |
| | | Umi Fatimatuz Zahro | | | | | | | |
| | | Yuvita Kartika Putri | | | | | | | |

Laporan diskusi :

1. Kerapian :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila chart rapi, notulen tertulis rapi, adanya kesesuaian aksesoris pada chart (warna, animasi, dan perangkat lainnya), chart tidak polos/ada tambahan aksesoris dalam chart.
- Pesertadidikmendapatkannilai 75 bilahanyamemenuhidari 3 persyaratan poinalpenilaiankerapian.
- Pesertadidikmendapatkannilai 50 bilahanyamemenuhidari 2 persyaratan point penilaiankerapian.
- Pesertadidikmendapatkannilai 25 bilahanyamemenuhidari 1 persyaratan point penilaiankerapian.
- Pesertadidikmendapatkannilai 0 bilatidakmemenuhidaripersyaratan point penilaiankerapian.

2. Kejelasan Tulisan :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila tulisan pada chart dapat terbaca dan tulisan pada notulen dapat terbaca.
- Peserta didik mendapatkan nilai 50 bila hanya memenuhi 1 dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.
- Peserta didik mendapat nilai 0 bila tidak memenuhi dari point persyaratan penilaian kejelasan tulisan.

3. Ketepatan Isi :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila isi pada chart sesuai dengan materi dan hasil jawaban pertanyaan yang dituliskan pada notulen benar sesuai dengan materi yang ada.
- Pesertadidikmendapatkannilai 50 bilahanyamemenuhi 1 dari point persyaratanpenilaianketepatanisi.
- Pesertadidikmendapatkannilai 0 bilatidakmemenuhidari point persyaratanpenilaianketepatanisi.

Pengerjaan Tugas Modul :

- Peserta didik mendapat nilai 100 bila mengumpulkan modul tepat waktu.
- Pesertadidikmendapatkannilai 80 bilamengumpulkanmodulterlambat 1 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 60 bilamengumpulkanmodulterlambat 2 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 40 bilamengumpulkanmodulterlambat 3 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 20 bilamengumpulkanmodulterlambat 4 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 0 bilamengumpulkanmodulterlambat 5 haridankeatas.

Pengerjaan Tugas Rumah :

- Peserta didik mendapatkan nilai 100 bila mengumpulkan tugas rumah tepat waktu.
- Pesertadidikmendapatkannilai 80 bilamengumpulkantugastumahterlambat 1 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 60 bilamengumpulkantugasrumahterlambat 2 hari.
- Pesertadidikmendapatkannilai 40 bilamengumpulkantugasrumahterlambat 3 hari.

- Pesertadidikmendapatkan nilai 20 bilamengumpulkantugasrumahterlambat 4 hari.
- Pesertadidikmendapatkan nilai 0 bilamengumpulkantugasrumahterlambat 5 haridankeatas.

C. Tes Tertulis

1. Teknik : Tulis
2. Bentuk Instrumen : Tes Essay
3. Pemetaan butir soal, Instrumen soal, kunci jawaban, skor penilaian :

| No | Materi | Indikator | Nomor soal | Jumlah Soal |
|----|--|---|------------|-------------|
| 1 | Jelaskan pengertian kesehatan kerja menurut paraturan K3! | Menjelaskan pengertian kesehatan kerja dengan benar | 1 | 1 |
| 2 | Jelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja | Menjelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja | 2 | 1 |
| 3 | Jelaskan 3 tujuan kesehatan kerja! | Menjelaskan tujuan kesehatan kerja | 3 | 1 |
| 4 | Jelaskan prinsip 5R dalam merawat tempat penyimpanan peralatan | Menjelaskan prinsip 5 R | 4 | 1 |

Soal !

1. Jelaskan pengertian kesehatan kerja menurut paraturan K3 !
2. Jelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja.
3. Jelaskan 3 tujuan kesehatan kerja!
4. Jelaskan prinsip 5R dalam merawat tempat penyimpanan peralatan.

JAWABAN :

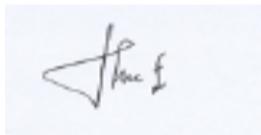
| No | Indikator Jawaban | Kriteria Penilaian | Skor |
|----|--|--|------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> • Kesehatan kerja adalah : <ol style="list-style-type: none"> 1. Keadaan sejahtera secara fisik, jiwa dan sosial yg memungkinkan setiap pekerja dapat bekerja produktif secara sosial ekonomi tanpa membahayakan diri sendiri, teman sekerja, keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya. | Jika benar nilai 10 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 2 Jika jawaban salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0 | 10 |

| | | | |
|----|---|--|----|
| | <p style="text-align: center;">Atau</p> <p>1. Cara yang dilakukan dalam pencegahan dan pemberantasan penyakit akibat kerja, misalnya kebisingan, pencahayaan (sinar), getaran, kelembaban udara, dan lain-lain yang dapat menyebabkan kerusakan pada alat pendengaran, gangguan pernapasan, kerusakan paru-paru, kebutaan, kerusakan jaringan tubuh akibat sinar ultraviolet, kanker kulit, kemandulan, dan lain-lain.</p> | | |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Kesehatan kerja bermanfaat untuk memelihara dan melindungi derajat kesehatan tenaga kerja dari faktor-faktor bahaya yang dihadapi di tempat kerja untuk mencapai produktivitas & kesejahteraan tenaga kerja. | Jika benar nilai 10 Jika kurang tepat nilai tiap aspek 5 Jika menyebutkan tetapi kurang lengkap nilai 2 Jika salah 1 Jika tidak menjawab sama sekali nilai 0 | 10 |
| 3. | <ul style="list-style-type: none"> • Tujuan kesehatan kerja adalah : <ol style="list-style-type: none"> 1. Mempromosikan dan memelihara kesehatan fisik, mental dan sosial pekerja. 2. Mencegah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kondisi kerja. 3. Melindungi pekerja dari resiko terhadap faktor-faktor yang mengganggu kesehatan. 4. Menempatkan dan memelihara pekerja dalam lingkungan kerja yang sesuai kemampuan fisik dan psikologisnya. 5. Menyesuaikan manusia pada pekerjaannya | Jika benar semua nilai 30 Jika menjawab satu point nilai 10 Jika menjawab salah nilai 1 Jika tidak menjawab nilai 0 | 30 |

| | | | |
|---|---|---|------------|
| 4 | <p>Prinsip 5 R dalam merawat peralatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ringkas: hanya untuk menyimpan peralatan yang diperlukan. 2. Rapih: menempatkan barang pada tempatnya, dan ditata sesuai dengan jenis peralatannya. 3. Resik: harus sudah dalam keadaan bersih dan kering saat disimpan (tidak ada kotoran yang menempel). 4. Rawat: dirawat atau dibersihkan secara teratur. 5. Rajin: Konsisten atau terus menerus dilakukan. | <p>Jika benar semua nilai 50 Jika menjawab satu point nilai 10 Jika menjawab salah nilai 1 Jika tidak menjawab nilai 0</p> <p>50</p> | |
| | TOTAL NILAI | | 100 |

Purworejo, 25 Agustus 2016

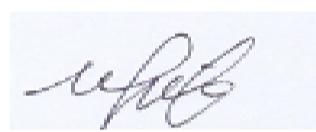
Guru Mata Pelajaran



Dra.C.Rini.TyasUtami

NIP.19620625 198903 2 003

Mahasiswa PPL



Ulfah Retno Musdaniati

NIM. 11511241042

HAND OUT

SANITASI HYGIENE DAN KESELAMATAN KERJA



DISUSUN OLEH :

ULFAH RETNO MUSDANIATI

(11511241042)

A. Pengertian Keselamatan Kerja dan Kesehatan Kerja (K3)

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan merupakan suatu upaya penting yang harus dilakukan terutama bagi dunia usaha/industri.

B. Pentingnya Penerapan K3

- a. Banyaknya angka kecelakaan kerja yang terjadi didunia kerja
- b. Kurangnya standar kerja yang terdapat disuatu perusahaan
- c. Kerugian yang dapat ditimbulkan akibat terjadinya kecelakaan kerja
- d. Daya saing pasar global suatu negara ditentukan oleh tingkat kecelakaan kerja yang terjadi dinegara tersebut.
- e. Masih kurangnya kesadaran sebagian masyarakat termasuk kalangan dunia usaha tentang pentingnya aspek K3.
- f. K3 menjadi issus global yang mempengaruhi perdagangan dan arus barang antar negara.

C. Ruang Lingkup K3

1. Pengertian keselamatan dan kecelakaan kerja

Kecelakaan kerja diartikan sebagai suatu kejadian yang tak terduga dan tidak dikehendaki yang mengacaukan proses suatu kegiatan yang telah direncanakan.

2. Istilah terkait dengan kecelakaan kerja

- Tempat kerja
- Insiden
- Accident
- Bahaya (*hazard*)
- Aman
- *Danger*
- Risk atau resiko
- *Unsafe action* atau tindakan tak aman
- *Unsafe condition* atau keadaan tak aman

3. Jenis dan akibat kecelakaan kerja

Jenis kecelakaan kerja cukup banak tergantung pada jenis pekerjaan dan area kerja.

4. Penyebab kecelakaan kerja

5. Kerugian kecelakaan kerja

- Kerugian ekonomi
- Kerugian non ekonomi

6. Pencegahan kecelakaan kerja

- Mengidentifikasi faktor penyebab yang adapat menimbulkan bahaya
- Melakukan pengendalian teknis (Engineering control)
- Melakukan pengndalian administratif

HAND OUT SHKK

ALAT PELINDUNG DIRI

DI SUSUN OLEH :

ULFAH RETNO MUSDANIATI

(11511241042)

Nama sekolah : SMK Negeri 3 Purworejo

Mata pelajaran : SHKK

Tingkat/ semester : X /1

Pertemuan : 1

ALAT PELINDUNG DIRI

A. Pengertian Alat Pelindung Diri (APD)

- a. Suatu alat yang mempunyai kemampuan untuk melindungi seseorang yang fungsinya mengisolasi sebagian atau seluruh tubuh dari potensi bahaya di tempat kerja (Peraturan Menteri Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Republik Indonesia Nomor PER.08/MEN/VII/2010).
- b. Seperangkat alat yang mempunyai kemampuan untuk melindungi seseorang saat melaksanakan pekerjaan yang mencegah tenaga kerja terkena bahaya di tempat kerja (Sartika, 2005).
- c. Alat yang digunakan untuk melindungi pekerja dari luka atau penyakit yang diakibatkan oleh adanya kontak dengan bahaya (*hazards*) di tempat kerja, baik yang bersifat kimia, biologis, radiasi, fisik, elektrik, mekanik dan lainnya (*Occupational Safety and Health Administration* = OSHA).

B. Jenis Alat Pelindung Diri

Alat pelindung kerja terdiri dari:

- a. Pelindung kepala; adalah alat pelindung yang berfungsi untuk melindungi kepala dari benturan.
- b. Pelindung mata dan muka; adalah alat pelindung yang digunakan untuk melindungi mata dan muka dari paparan bahan kimia berbahaya, percikan panas, benda panas, pancaran panas, cahaya dll.
- c. Pelindung telinga; adalah alat pelindung yang digunakan untuk melindungi telinga dari kebisingan dan tekanan.
- d. pelindung kaki adalah alat yang berfungsi untuk melindungi kaki dari tertimpa atau berbenturan dengan benda-benda berat, tertusuk benda tajam, terkena cairan panas atau dingin, uap panas, terpajan suhu yang ekstrim, terkena bahan kimia berbahaya dan jasad renik, tergelincir.

- e. Pakaian pelindung adalah pakaian yang berfungsi untuk melindungi badan sebagian atau seluruh bagian badan dari bahaya temperatur panas atau dingin yang ekstrim, benda-benda panas, percikan bahan-bahan kimia, cairan panas, uap panas.

C. Identifikasi APD Pengolahan Dan Pelayan Makanan

- ❖ Alat pelindung diri

D. Pemilihan APD

Pemilihan APD dipengaruhi oleh berbagai faktor, beberapa diantaranya adalah:

- a. Jenis pekerjaan yang akan dilakukan
- b. Enak dan nyaman dipakai
- c. Tidak mengganggu saat melaksanakan pekerjaan dan tidak membatasi ruang gerak.
- d. Efektif memberikan perlindungan terhadap bahaya yang mungkin timbul di tempat kerja.
- e. Tidak mengganggu performance pekerja
- f. Tidak ada efek samping dari penggunaan APD
- g. Mudah dalam pemeliharaan, tepat ukuran, mudah diperoleh dan harga terjangkau.

HAND OUT

SHKK

(API DAN KEBAKARAN)



DISUSUN OLEH :

ULFAH RETNO MUSDANIATI

(11511241042)

Nama sekolah : SMK Negeri 3 Purworejo
Mata pelajaran : SHKK (Teori)
Tingkat/ semester : X /1
Materi : Api dan Kebakaran

A.API DAN KEBAKARAN

KEBAKARAN adalah terdapatnya api / nyala api yang tidak dikehendaki , yang dapat menimbulkan bencana dan kerugian .

BEBERAPA ISTILAH TERKAIT KEBAKARAN :

- **MENCEGAH KEBAKARAN** adalah suatu upaya untuk menghindarkan terjadinya kebakaran,
- **RESIKO KEBAKARAN** adalah perkiraan tingkat keparahan apabila terjadi kebakaran yang dipengaruhi oleh:
 - Flammability = Yaitu jumlah /banyaknya barang yang mudah terbakar .
 - Quantity = Jumlah / banyaknya bahan yang mudah terbakar.

-Probability = yaitu tingkat pemaparan atau berapa besar nilai material yang terancam; dan atau seberapa banyak orang yang terancam jika terjadi kebakaran.

- **MENGURANGI RESIKO KEBAKARAN** adalah upaya untuk menekan atau mengurangi resiko kebakaran ketingkat level yang lebih rendah.
- **MeMADAMKAN KEBAKARAN** adalah teknik untuk menghentikan proses pembakaran/ nyala api, dengan menghilangkan salah satu elemen pembentuk nyala api.
- **NYALA API** adalah proses perubahan zat awal, menjadi zat yang baru melalui reaksi kimia oksidasi eksotermal
- **EVACUATION** proses penyelamatan diri melalui rute penyelamatan darurat kebakaran yang dibangun permanen di dalam gedung (lorong, tangga darurat dll), digunakan saat terjadi kebakaran.
- **PENYEBARAN PANAS** adalah proses penyebaran panas , asap, gas yang berasal dari hasil pembakaran, melalui kondusksi dan konveksi



B. IDENTIFIKASI RESIKO KEBAKARAN

A. PROSES TERJADINYA KEBAKARAN

Proses terjadinya kebakaran , Terdapat 3 elemen utama saat terjadi suatu kebakaran :

1. **Bahan yang mudah terbakar**, dapat berbentuk padat, cair, atau gas; biasanya mengandung unsur C(Carbon) atau H (Hydrogen)
2. **Bahan pengoksidasi**, berupa oksigen (O₂) yang berasal dari udara
3. **Sumber panas /sumber api .**

Ketiga elemen pembentuk nyala api tersebut dikenal dengan “segitiga api”,

B. JENIS-JENIS KEBAKARAN

Berdasarkan jenis bahan yang terbakar, kebakaran dibedakan menjadi 5 macam yaitu :

1. **Golongan A** , disebabkan oleh **bahan padat** yang mudah terbakar.
2. **Golongan B**, disebabkan oleh bahan **berwujud gas dan cair**.
3. **Golongan C**, disebabkan oleh **bahan berwujud gas murni**
4. **Golongan D** , disebabkan oleh bahan logam yang mudah terbakar.
5. **Golongan E** , disebabkan oleh minyak goreng, lemak dan **bahan minyak** yang digunakan pada proses pengolahan makanan.

C. PENYEBAB KEBAKARAN

Faktor penyebab kebakaran dibedakan menjadi 2 macam , yaitu :

1. **FAKTOR MANUSIA :**

- Kesengajaan

- Adanya kelalaian

- Terbatasnya pengetahuan tentang kebakaran

2. FAKTOR LINGKUNGAN : - tersambar petir ,

-Reaksi kimia,

Akumulasi listrik statis .

C.PENANGANAN KEBAKARAN

D.PENANGANAN KEBAKARAN

Upaya yang dapat dilakukan dalam rangka pencegahan dan penanganan kebakaran antara lain:

1. Melakukan identifikasi faktor potensi bahaya kebakaran secara berkala.
2. Analisis tingkat akibat yang ditimbulkan oleh faktor potensi bahaya (ringan, sedang, berat atau sangat serius) jika terjadi kebakaran.
3. Pemberian informasi tentang seluk beluk kebakaran, akibat dan cara penanganannya.
4. Penerapan peraturan/disiplin saat bekerja di area pengolahan makanan.
5. Latihan cara penanggulangan kebakaran

E. ALAT PEMADAM KEBAKARAN

APAR

(Alat Pemadam Kebakaran Ringan)

Alat Pemadam Api Ringan adalah alat pemadam api yang digunakan untuk memadamkan api pada saat pertama kali muncul. Penggunaan APAR secara efektif akan mampu mencegah terjadinya bahaya kebakaran yang lebih besar, oleh karena itu maka APAR harus dipasang dan disimpan sesuai aturan yang tertuang pada Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi no. Per-04/MEN/1980.

JENIS-JENIS APAR

1. **APAR jenis A:** digunakan untuk memadamkan kebakaran yang disebabkan oleh bahan padat yang terbakar berupa kayu, kain, karet dan kertas.
2. **APAR jenis B:** digunakan untuk memadamkan kebakaran yang disebabkan oleh bahan yang terbakar berwujud cair, misalnya bensin, oli, cat lilin, plastik cair.

3. **APAR jenis C:** digunakan untuk memadamkan kebakaran yang disebabkan oleh bahan terbakar berbentuk gas seperti Natural Gas / LPG, propana, hydrogen, butana, sumber listrik.
4. **APAR jenis D:** digunakan untuk memadamkan kebakaran yang disebabkan oleh bahan terbakar berupa logam yang mudah terbakar seperti sodium, magnesium, potassium.
5. **APAR jenis E:** digunakan untuk memadamkan kebakaran yang disebabkan oleh bahan lainnya seperti minyak goreng, lemak dan kelompok minyak lainnya.

HAND OUT

KESEHATAN KERJA



DISUSUN OLEH :

ULFAH RETNO M

(11511241042)

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO

KELOMPOK PARIWISATA

JL. Kartini No.5 Purworejo Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 324350

E-mail : smkn3purworejo@ymail.com

A. Pengertian Kesehatan Kerja

Kesehatan kerja adalah:

- ✓ Keadaan sejahtera secara fisik, jiwa dan sosial yg memungkinkan setiap pekerja dapat bekerja produktif secara sosial ekonomi tanpa membahayakan diri sendiri, teman sekerja, keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya.
- ✓ Cara yang dilakukan dalam pencegahan dan pemberantasan penyakit akibat kerja, misalnya kebisingan, pencahayaan (sinar), getaran, kelembaban udara, dan lain-lain yang dapat menyebabkan kerusakan pada alat pendengaran, gangguan pernapasan, kerusakan paru-paru, kebutaan, kerusakan jaringan tubuh akibat sinar ultraviolet, kanker kulit, kemandulan, dan lain- lain (UU nomor 1 tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja).

B. Manfaat Kesehatan Kerja

Kesehatan kerja bermanfaat untuk memelihara dan melindungi derajat kesehatan tenaga kerja dari faktor2 bahaya yang dihadapi di tempat kerja untuk mencapai produktivitas & kesejahteraan tenaga kerja.

C. Tujuan Kesehatan Kerja

Tujuan kesehatan kerja menurut Joint ILO/WHO Committee tahun 1995 antara lain:

- a. Mempromosikan dan memelihara kesehatan fisik, mental dan sosial pekerja.
- b. Mencegah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kondisi kerja.
- c. Melindungi pekerja dari resiko terhadap faktor-faktor yang mengganggu kesehatan.
- d. Menempatkan dan memelihara pekerja dalam lingkungan kerja yang sesuai kemampuan fisik dan psikologisnya.
- e. Menyesuaikan manusia pada pekerjaannya.

D. Alasan Perlunya Kesehatan Kerja

Beberapa hal yang menjadi pertimbangan perlunya kesehatan kerja, antara lain:

- a. Tenaga kerja selalu berhadapan dengan potensi bahaya di tempat kerja,
- b. Keselamatan kerja dapat dicapai bila pekerja sehat.

- c. Kesehatan tenaga kerja yang terganggu akan mengakibatkan *penurunan produktifitas kerja*,
- d. Gangguan kesehatan tenaga kerja dapat dicegah atau diminimalisir dengan upaya preventif & promotif.
- e. Penyakit dan cidera akibat kerja dapat diminimalkan dampaknya dengan pelayanan kesehatan kerja secara memadai melalui upaya pencegahan dan pengobatan.

Aspek Terkait dengan Kesehatan Kerja

Kesehatan kerja sangat terkait dengan kesehatan tenaga kerja, yang dipengaruhi oleh 3 faktor berikut, yaitu:

- a. Beban kerja baik beban secara fisik maupun mental
- b. Kapasitas kerja , yang dipengaruhi oleh hal-hal berikut:
 - 1) Keterampilan
 - 2) Kesegaran jasmani dan rohani
 - 3) Status kesehatan dan gizi
 - 4) Usia
 - 5) Jenis kelamin
 - 6) Ukuran tubuh

E. Tempat Penyimpanan Peralatan

Peralatan memasak dan pesawat memasak disimpan pada rak yang mudah dilihat dan disimpan dalam keadaan kering.

Penataan peralatan disesuaikan dengan kelompoknya sehingga mudah untuk ditemukan saat akan digunakan.

Prinsip 5 R yaitu:

- 1) Ringkas: hanya untuk menyimpan peralatan yang diperlukan.
- 2) Rapih: menempatkan barang pada tempatnya, dan ditata sesuai dengan jenis peralatannya.
- 3) Resik: harus sudah dalam keadaan bersih dan kering saat disimpan (tidak ada kotoran yang menempel).
- 4) Rawat: dirawat atau dibersihkan secara teratur.
- 5) Rajin: Konsisten atau terus menerus dilakukan.

F. Pengertian Ergonomi

1. Ergonomi adalah ergonomi diartikan dengan ilmu yang mempelajari tentang hukum atau aturan kerja.
2. Ilmu terapan yang merupakan gabungan antara ilmu anatomi tubuh, kesehatan, psikologi dan teknologi yang

bertujuan untuk peningkatan kondisi kerja dan produktifitas kerja.

3. Ilmu serta penerapannya yang berusaha untuk menyelaraskan antara lingkungan pekerjaan dengan manusia agar produktivitas.

G. Komponen Ergonomi

Komponen ergonomi kerja terdiri dari 3 komponen utama, yaitu **manusia, lingkungan kerja, dan alat /perabot kerja**. Untuk melaksanakan program ergonomi, maka 4 hal berikut perlu dilakukan antara lain:

a. Desain pekerjaan (*Job design*) :

- 1) Rotasi kerja;
- 2) Perbaikan cara kerja;
- 3) Kerja tim;

b. Desain tempat kerja (*Workplace design*):

- 1) Fleksibilitas (*adjustable*);
- 2) Penyesuaian terhadap bentuk & ukuran tubuh pekerja;

c. Desain perkakas & peralatan (*Tools and Equipment design*):

yaitu penyesuaian pegangan (*handle*) perkakas dan tatakan barang dengan pekerjaan dan tenaga kerja.

d. Prosedur kerja (SOP): penyusunan prosedur kerja yang harus diikuti tenaga kerja.

H. Cara Kerja yang benar

A. Cara mengangkat barang



- Bend your knees and keep your back straight to lift loads from the floor

(2)



- Train new employees to use a hand truck or to get help with large loads

(3)

Nomor (2) : Tekuk lutut seperti posisi pada gambar, punggung tegak lurus, angkat barang seperti posisi (gambar 4)

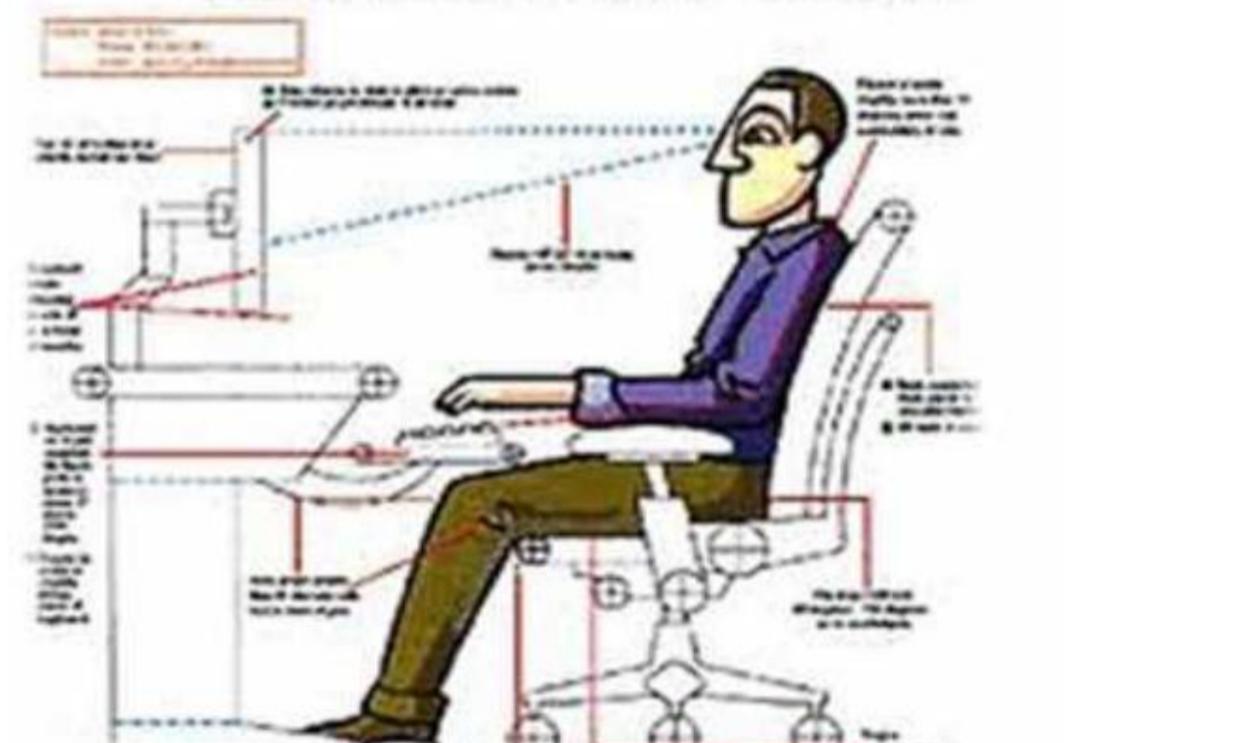
Nomor (3) : tekuk lutut dan usahakan punggung lurus, lalu angkat barang perlahan-lahan dari lantai (khusus untuk barang yang berat).

B. Cara duduk dengan benar

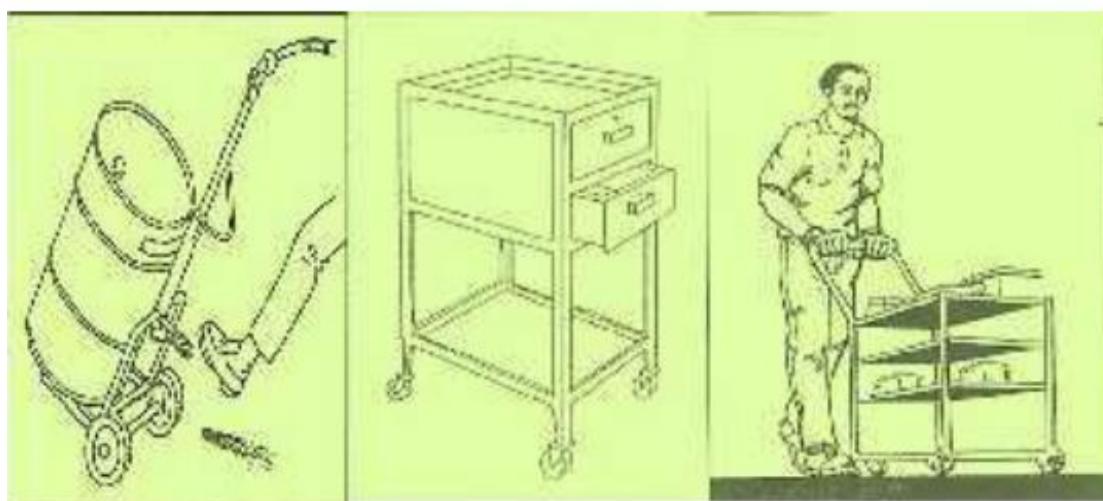
Posisi duduk di depan komputer

Dapatkah Kalian mendeskripsikan posisi duduk yang seharusnya dilakukan saat menggunakan komputer?

Ergonomics for the Computer Workstation



C. Cara membawa barang dengan benar



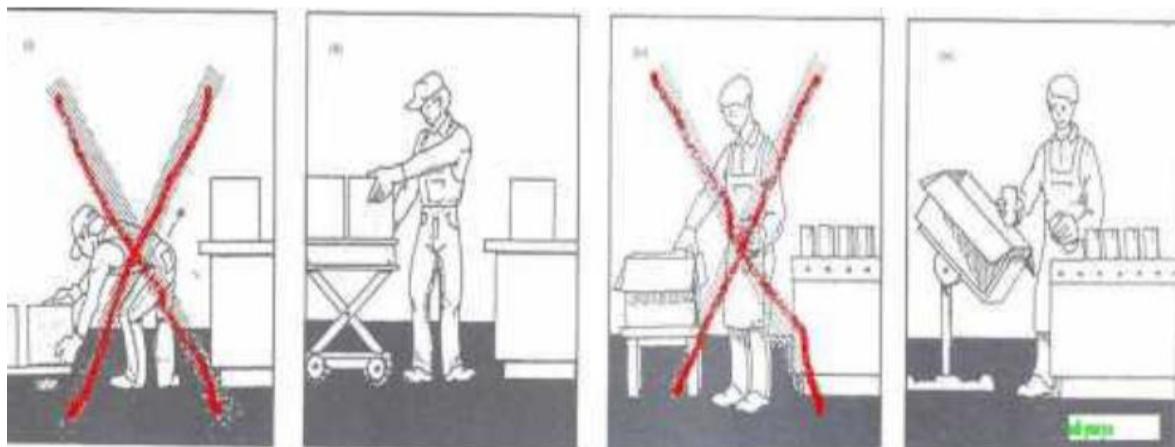
Alat angkut seperti *trolley*, kereta dorong dan lainnya dapat digunakan untuk memindahkan barang agar terhindar dari ceder

D. Cara memindahkan barang



Diperlihatkan cara lain memindahkan barang dengan menggunakan tempat bahan yang memiliki pegangan di kedua sisinya. Pegangan pada wadah mempermudah kita membawa barang dan mengurangi terjadinya kecelakaan dan cedera saat bekerja.

E. Cara peletakan barang dan posisi bekerja



- 1) Larangan untuk tidak meletakkan barang berat di lantai, tempatkan pada tempat dengan ketinggian tertentu, sehingga saat akan dipindahkan hanya dengan menggeser barang berat pada posisi mendatar atau mendorong/menarik (bukan mengangkat/menurunkan).
- 2) Larangan untuk menghindari bekerja dengan cara memutar atau membungkuk.

MODUL
SANITASI HYGIENE DAN KESELAMATAN KERJA



DISUSUN OLEH :
ULFAH RETNO MUSDANIATI
(11511241042)

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO
KELOMPOK PARIWISATA
Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp (0275) 321268 Fax. (0275) 324350
E-mail : smkn3purworejo@ymail.com

A. Pengertian Keselamatan dan Kesehatan Kerja(K3)

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan suatu upaya penting yang harus dilakukan terutama bagi dunia usaha/industri. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja menyatakan bahwa Keselamatan dan Kesehatan Kerja yang selanjutnya disingkat K3 adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi keselamatan dan kesehatan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Pemerintah Indonesia saat ini mencanangkan untuk meningkatkan keselamatan dan kesehatan dengan mewajibkan penerapan sistem manajemen K3 (SMK3) di berbagai jenis usaha.

Pengertian Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) juga dapat ditinjau dari beberapa aspek diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Aspek filosofi: menyatakan bahwa K3 adalah suatu pemikiran dan upaya untuk menjamin keutuhan dan kesempurnaan hak jasmaniah maupun rohaniah, hasil karya dan budaya tenaga kerja menuju masyarakat adil dan makmur.
- b. Aspek ilmu: menyatakan bahwa K3 adalah ilmu pengetahuan dan penerapannya dalam upaya mencegah kemungkinan terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat kerja.
- c. Aspek praktis/etimologi: menyatakan bahwa K3 merupakan suatu upaya perlindungan tenaga kerja dan orang lain yang memasuki area kerja agar selalu dalam keadaan selamat dan sehat selama melakukan pekerjaan di tempat kerja serta penggunaan sumber dan proses produksi secara aman dan effisien.

B. Pentingnya Penerapan K3

Beberapa hal yang mendasari pentingnya implementasi K3 saat ini antara lain adalah:

- a. Banyaknya angka kecelakaan kerja yang terjadi di dunia kerja
- b. Kurangnya standar kerja yang terdapat di suatu perusahaan
- c. Kerugian yang dapat ditimbulkan akibat terjadinya kecelakaan kerja
- d. Daya saing pasar global suatu negara ditentukan oleh tingkat kecelakaan kerja yang terjadi di negara tersebut. Semakin tinggi tingkat kecelakaan kerja yang terjadi di suatu negara, semakin rendah daya saing Negara tersebut di pasar global.
- e. Masih kurangnya kesadaran sebagian masyarakat termasuk kalangan dunia usaha tentang pentingnya aspek K3

C. Pengertian Keselamatan dan Kecelakaan Kerja



Kecelakaan kerja diartikan sebagai suatu kejadian yang tak terduga dan tidak dikehendaki yang mengacaukan proses suatu kegiatan yang telah direncanakan.

Sedangkan pengertian kecelakaan akibat kerja adalah Kecelakaan yang terjadi terkait dengan pekerjaan, yaitu kecelakaan yang diakibatkan langsung oleh pekerjaan, atau pada saat melaksanakan pekerjaan.

Kecelakaan kerja yang terjadi di tempat kerja dapat menyebabkan kerugian besar, antara lain kerusakan sarana produksi, biaya pengobatan, kompensasi akibat kecelakaan kerja dan pekerja tidak dapat bekerja kembali karena kecacatan yang ditimbulkannya.

D. Istilah terkait dengan kecelakaan kerja

Beberapa istilah terkait dengan kecelakaan kerja antara lain adalah:

- a. "Tempat kerja" ialah tiap ruangan atau lapangan, tertutup atau terbuka, bergerak atau tetap, dimana tenaga kerja bekerja, atau sering dimasuki kerja untuk keperluan suatu usaha dan dimana terdapat sumber-sumber bahaya sebagaimana diperinci dalam pasal 2; yang termasuk tempat kerja ialah semua ruangan, lapangan, halaman dan sekelilingnya yang merupakan bagian-bagian atau yang berhubungan dengan tempat kerja tersebut (Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang "Keselamatan Kerja", pasal 1).
- b. Insiden (*near miss*) adalah suatu kejadian yang tidak diinginkan, yang jika sedikit saja keadaan berbeda dapat menyebabkan cedera, kerusakan properti/peralatan, kebakaran dan lain-lain kecelakaan kerja. Istilah insiden menggambarkan kejadian bahaya terjadi namun belum ada korban.
- c. *Accident* adalah suatu kejadian yang tidak diduga semula dan tidak dikehendaki yang mengacaukan proses yang telah diatur dari suatu aktifitas dan dapat menimbulkan kerugian baik korban manusia dan atau harta benda. Dikatakan "*accident*" jika potensi bahaya terjadi dan menimbulkan korban.
- d. Bahaya (*hazard*) yaitu suatu keadaan atau tindakan yang dapat menimbulkan kerugian terhadap manusia, harta, benda.
- e. Aman: adalah kondisi tidak ada kemungkinan malapetaka (bebas dari bahaya)
- f. *Danger*: adalah pernyataan yang menggambarkan adanya potensi bahaya secara relatif. Kondisi yang berbahaya mungkin saja ada, akan tetapi dapat menjadi tidak berbahaya karena telah dilakukan beberapa tindakan pencegahan.
- g. *Risk* atau dalam Bahasa Indonesia diartikan sebagai "*resiko*" yaitu pernyataan kemungkinan terjadinya kecelakaan / kerugian pada periode waktu tertentu atau siklus operasi tertentu.
- h. *Unsafe action* atau tindakan tak aman diartikan sebagai suatu pelanggaran terhadap prosedur keselamatan yang memberikan peluang terhadap terjadinya kecelakaan.
- i. *Unsafe condition* atau keadaan tak aman adalah suatu kondisi fisik atau keadaan berbahaya yang dapat langsung mengakibatkan terjadinya kecelakaan.

E. Jenis dan Akibat Kecelakaan Kerja

Jenis kecelakaan kerja cukup banyak tergantung pada jenis pekerjaan dan area kerja, namun yang kemungkinan terjadi pada usaha makanan atau katering antara lain yaitu:

- a. Terjatuh
- b. Tertimpa benda jatuh
- c. Tertumbuk
- d. Terjepit
- e. Terkilir
- f. Terbakar
- g. Tersengat arus listrik
- h. Terpapar radiasi/panas
- i. Termakan makanan tercemar

Kecelakaan kerja dapat mengakibatkan hal-hal berikut yaitu:

- 1) Patah tulang
- 2) Keseleo
- 3) Memar dan luka dalam
- 4) Luka bakar (arus listrik, terbakar)
- 5) Luka buka
- 6) Keracunan, bisa akibat makanan atau akibat racun kimia
- 7) Mati lemas
- 8) Cacat fisik
- 9) Kekurangan pekaan panca indera terhadap sesuatu

F. Penyebab Kecelakaan Kerja

Kecelakaan kerja dapat disebabkan oleh:

- a. Mesin/peralatan yang digunakan saat melakukan pekerjaan, antara lain:
 - 1) Peralatan tidak layak pakai, rusak atau tidak aman
 - 2) Pisau tumpul/tidak tajam
 - 3) Peralatan tidak bersih saat digunakan
 - 4) Penggunaan alat yang sama untuk proses yang berbeda
 - b. Bahan-bahan yang digunakan saat melakukan pekerjaan
 - 1) Tertukar antara bahan makanan dengan bahan lain (*additive*)
 - 2) Jumlah bahan *additive* yang digunakan berlebihan
 - c. Lingkungan yang tidak aman baik berasal dari fasilitas fisik, kimia dan biologis atau mikrobiologis, antara lain:
 - 1) Ada api di tempat penyimpanan bahan yang mudah terbakar
 - 2) Lantai licin atau terpapar minyak
 - 3) Air dan aliran listrik berdekatan
 - 4) Gedung kurang standar
 - 5) Area kerja panas akibat proses pengolahan makanan
 - 6) Pencahayaan dan ventilasi yang kurang atau berlebihan
 - 7) Sistem peringatan berlebihan
 - 8) Sistem penyimpanan bahan makanan yang tidak sesuai standar *hygiene*
 - 9) Sifat pekerjaan yang berpotensi bahaya

Faktor manusia, misalnya melakukan tindakan tidak aman (*unsafe action*).

Kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor manusia biasanya disebabkan oleh hal-hal berikut:

- a. Kecerobohan
- b. Tidak mengikuti prosedur kerja
- c. Kurang perhatian
- d. Bersenda-gurau di area kerja
- e. Kelelahan, bekerja berlebihan atau melebihi kekuatan diri f. Kurang pendidikan
- g. Kurang pengalaman
- h. Salah pengertian terhadap tugas
- i. Kurang terampil
- j. Menjalankan pekerjaan tanpa kewenangan

Jika ditelaah lebih detail, kecelakaan kerja terjadi akibat adanya interaksi antara keempat aspek diatas, bisa antara manusia dengan alat, manusia dengan bahan, manusia dengan lingkungan kerja.

G. Kerugian Kecelakaan Kerja

- a. Kerugian ekonomi
 - 1) Biaya perbaikan/penggantian karena kerusakan alat, bahan, bangunan (kerusakan sarana produksi).
 - 2) Biaya pengobatan dan perawatan tenaga kerja yang terluka/cedera

- 3) Tunjangan kecelakaan.
 - 4) Jumlah produksi dan mutu menurun karena tidak ada kegiatan saat dan setelah kegiatan sampai waktu tertentu.
 - 5) Biaya kompensasi kecelakaan bagi yang tidak dapat lagi bekerja.
 - 6) Penggantian tenaga kerja, perlu pelatihan / adaptasi bagi tenaga kerja yang baru.
 - 7) Kerugian jam kerja (waktu produksi terbuang).
- b. Non ekonomi
- 1) Penderitaan korban dan keluarga
 - 2) Hilang waktu karena sakit
 - 3) Kerugian sosial. Misalnya kecelakaan kerja yang terjadi akibat kebocoran gas atau kebakaran yang berdampak pada masyarakat sekitar; seperti yang terjadi pada lumpur lapindo.
 - 4) Kehilangan pekerjaan
 - 5) Daya saing pasar global menurun
- Daya saing pasar global suatu negara saat ini dipengaruhi oleh tingkat kecelakaan kerja yang terjadi di negara tersebut.
- Negara yang memiliki daya saing tinggi, memiliki tingkat kecelakaan kerja yang rendah atau tingkat keselamatan kerja yang tinggi. Negara yang menempati urutan pertama adalah Finlandia, yang memiliki indeks kematian akibat kecelakaan kerja di bawah 1 per 100.000 pekerja (Soehatman Ramli, 2010).

H. Pencegahan Kecelakaan Kerja

Langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mengurangi atau mencegah terjadinya kecelakaan kerja, antara lain melalui:

- a. Mengidentifikasi faktor penyebab yang dapat menimbulkan bahaya (identifikasi resiko bahaya). Dilakukan melalui pengamatan seksama kemungkinan bahaya dari keempat faktor penyebab bahaya.
- b. Melakukan pengendalian teknis (*Engineering Control*)
 - 1) Eliminasi
 - 2) Substitusi
 - 3) Isolasi (Rekayasa Engineering)
 - 4) Perubahan Proses (Pengadaan infrastruktur termasuk APD)
 - 5) Instruksi Kerja
 - 6) Sosialisasi/Pelatihan
 - 7) Pemantauan dan pengukuran
- c. Melakukan pengendalian administratif
 - 1) Pengurangan waktu kerja
 - 2) Rotasi, Mutasi

I. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan

Penanganan kecelakaan kerja dilakukan terutama untuk menolong korban yang mengalami kecelakaan kerja sesegera mungkin sebelum dibawa ke dokter atau rumah sakit. Pertolongan sesegera mungkin yang diberikan pada korban dalam kondisi darurat akibat kecelakaan kerja dikenal dengan istilah Pertolongan Pertama pada Kecelakaan, yang disingkat menjadi P3K).

P3K bertujuan untuk:

- a. Menyelamatkan nyawa korban
- b. Meringankan penderitaan korban
- c. Mencegah cedera/penyakit menjadi lebih parah
- d. Mempertahankan daya tahan korban sampai pertolongan yang lebih baik diberikan (misalnya dari daokter atau rumah sakit)
- e. Membantu mencari pertolongan lebih lanjut

Latihan 1

Anda telah mempelajari materi di atas. Sebelum melanjutkan ke materi berikutnya. Coba Anda tulis jawaban pertanyaan – pertanyaan berikut :

1. Berdasarkan materi di atas, sebutkan pengertian keselamatan dan kesehatan kerja(K3)!

.....
.....
.....
.....

2. Setelah Anda mempelajari materi Sanitasi Hygiene dan Keselamatan Kerja, seberapa pentingkah penerapan K3?

.....
.....
.....
.....

3. Manusia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecelakaan kerja, mengapa demikian? Beri penjelasan!

.....
.....
.....
.....



- Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan suatu upaya penting yang harus dilakukan terutama bagi dunia usaha/industri.
- Kecelakaan kerja diartikan sebagai suatu kejadian yang tak terduga dan tidak dikehendaki yang mengacaukan proses suatu kegiatan yang telah direncanakan.
- Kecelakaan kerja dapat disebabkan oleh : Mesin/peralatan yang digunakan saat melakukan pekerjaan, Bahan-bahan yang digunakan saat melakukan pekerjaan, Lingkungan yang tidak aman.

MODUL ALAT PELINDUNG DIRI

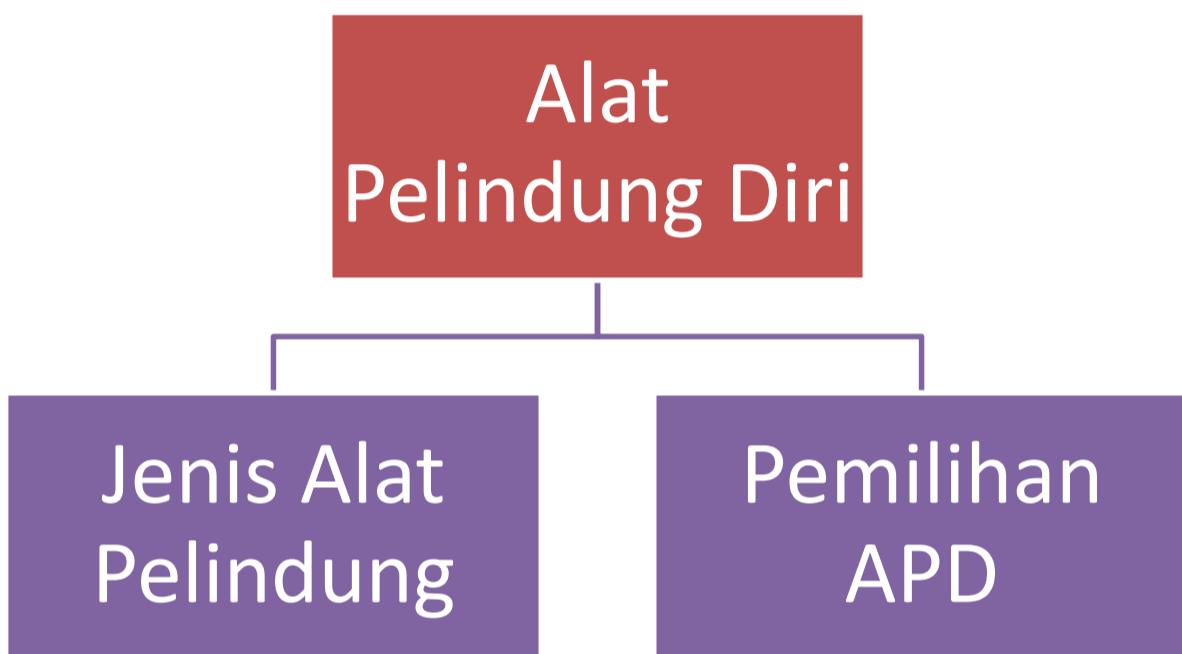


shutterstock.com · 414694192

PENYUSUN:

ULFAH RETNO. M.
(11511241042)

Peta Konsep

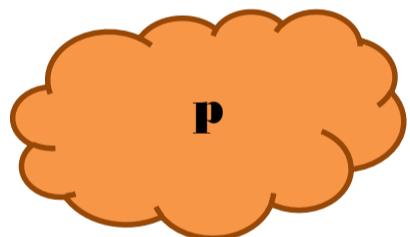


Petunjuk Simbol



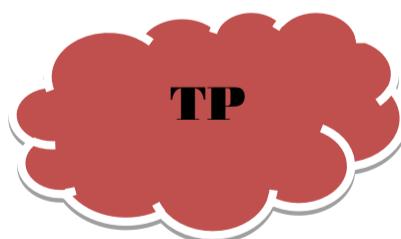
KEGIATAN AWAL

Tanda ini menunjukkan bahwa anda diminta melakukan sebuah kegiatan belajar sesuai dengan pengetahuan Anda tentang judul modul



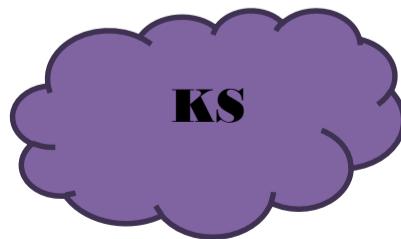
PENDAHULUAN

Tanda ini menunjukkan bahwa anda akan menemukan informasi tentang judul modul dan apa yang dapat Anda lakukan setelah menyelesaikan modul



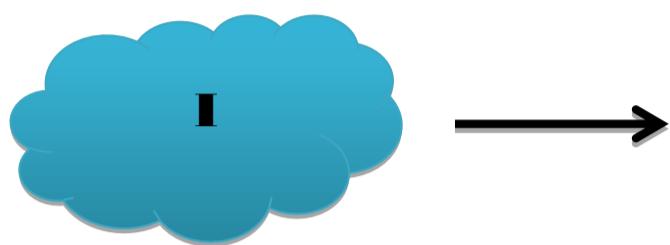
TUJUAN PEMBELAJARAN

Tanda ini menunjukkan hal-hal yang akan dicapai setelah selesai mempelajari modul ini.



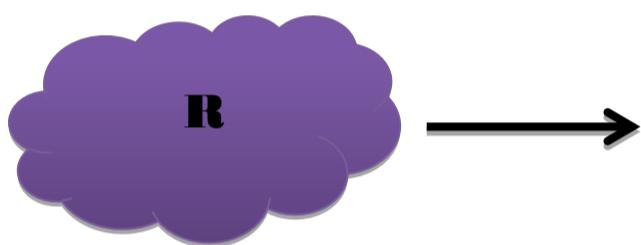
KATA-KATA SULIT

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan penjelasan tentang kata-kata sulit yang terdapat dalam modul ini.



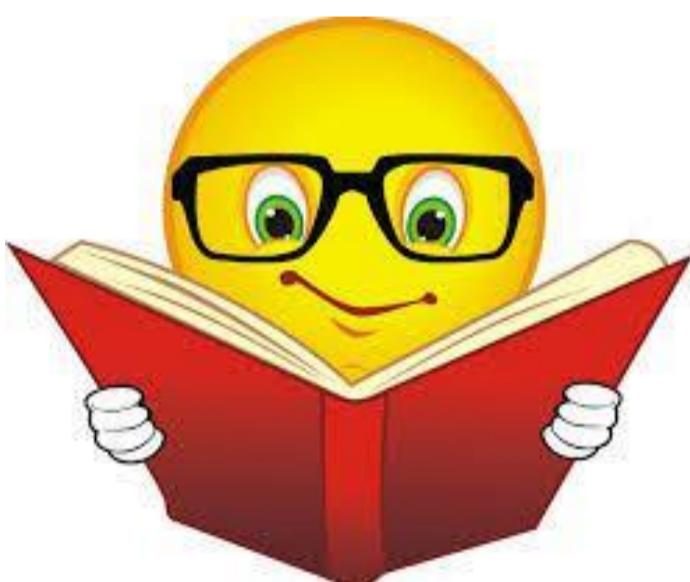
ISI

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan mempelajari informasi-informasi tentang modul ini.



RANGKUMAN

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan apa inti materi yang baru saja dipelajari





| | |
|---|------------|
| PETA KONSEP MODUL..... | ii |
| PETUNJUK SIMBOL..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| KEGIATAN AWAL..... | 1 |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 2 |
| Tujuan Pembelajaran..... | 4 |
| Kata-kata Sulit..... | 4 |
| BAB II ISI..... | 5 |
| A. Pengertian Alat Pelindung Diri | 6 |
| B. Jenis Alat Pelindung Kerja..... | 7 |
| C. Pemilihan APD..... | 9 |
| BAB III PENUTUP..... | 10 |
| Rangkuman..... | 11 |

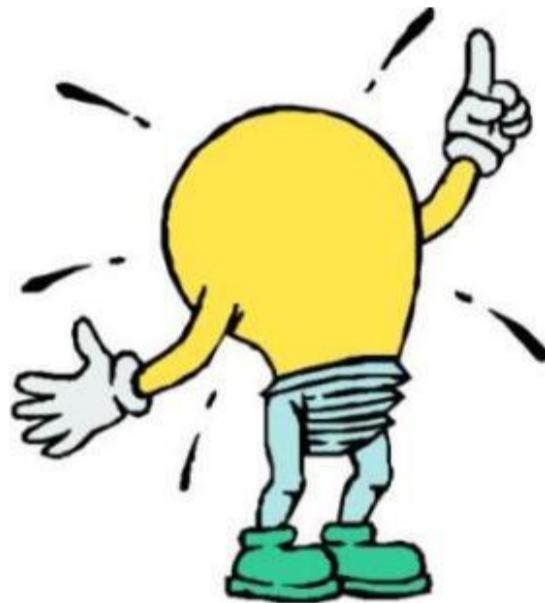


KA

KEGIATAN AWAL

Apa yang anda ketahui mengenai Alat Pelindung Diri ?

Apakah anda tahu bahwa Alat Pelindung Diri sangat penting digunakan ketika bekerja?



*Setelah diskusi,
silahkan Anda membaca materi pada
halaman berikut !*

BAB I

PENDAHULUAN

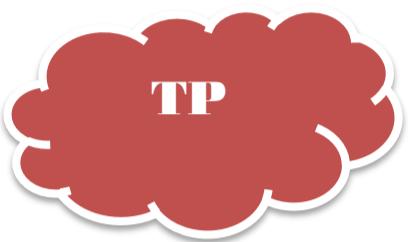


P

PENDAHULUAN

Alat Pelindung Diri (APD) diperlukan untuk melindungi seseorang ketika bekerja atau ketika berada di area kerja. Alat pelindung diri harus dapat menyelamatkan pekerja dari resiko kecelakaan kerja yang terjadi. Sehingga seseorang akan merasa terlindungi dan aman dari resiko kecelakaan kerja. Alat pelindung diri di area dapur sangat penting, dapur merupakan area kerja yang dapat menimbulkan kecelakaan jika tidak berhati-hati, dengan digunakannya alat pelindung diri sangat membantu dalam bekerja.

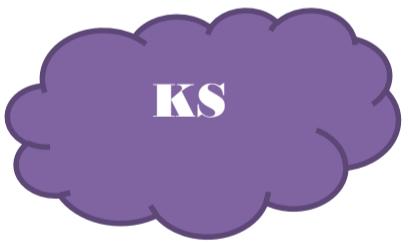




TP

TUJUAN PEMBELAJARAN :

1. Menjelaskan 3 pengertian alat pelindung diri
2. Menjelaskan 5 jenis alat pelindung diri dan fungsinya.
3. Mengidentifikasi APD yang digunakan seorang pengolah makanan.
4. Mengidentifikasi APD yang digunakan seorang pelayan makanan.
5. Menjelaskan cara memilih APD.
6. Menjelaskan cara menggunakan APD.
7. Memilih APD jika diberikan pekerjaan yang harus dilakukan
8. Menggunakan APD saat melakukan praktik pengolahan makanan.



KS

Kata-kata Sulit

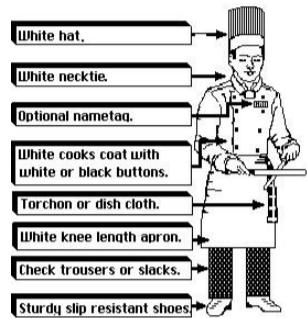
- | | |
|---------------|---|
| ➤ APD | : Alat Pelindung Diri |
| ➤ Jasad renik | : mikroorganisme |
| ➤ Ear plug | : sumbat telinga |
| ➤ Ear muff | : penutup telinga |
| ➤ Aerosol | : kabut |
| ➤ Apron | : celemek |
| ➤ OSHA | : Occupational Safety and Health Administration |

BAB JJ

JSJ



I



A. Pengertian Alat Pelindung Diri dari Beberapa Ahli

Suatu alat yang mempunyai kemampuan untuk melindungi seseorang yang fungsinya mengisolasi sebagian atau seluruh tubuh dari potensi bahaya di tempat kerja (Peraturan Menteri Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Republik Indonesia Nomor PER.08/MEN/VII/2010).

Seperangkat alat yang mempunyai kemampuan untuk melindungi seseorang saat melaksanakan pekerjaan yang mencegah tenaga kerja terkena bahaya di tempat kerja (Sartika, 2005).

Alat yang digunakan untuk melindungi pekerja dari luka atau penyakit yang diakibatkan oleh adanya kontak dengan bahaya (*hazards*) di tempat kerja, baik yang bersifat kimia, biologis, radiasi, fisik, elektrik, mekanik dan lainnya (*Occupational Safety and Health Administration = OSHA*).

Peralatan keselamatan yg harus dipergunakan oleh personil apabila berada dalam tempat kerja yang berbahaya.

Alat yg berfungsi untuk melindungi tenaga kerja dalam melakukan pekerjaan agar terhindar dari bahaya di tempat kerja di tempat.



shutterstock

B. Jenis Alat Pelindung Kerja

Pelindung kepala; adalah alat pelindung yang berfungsi untuk melindungi kepala dari benturan, alat pelindung kepala termasuk diantaranya helm, penutup kepala, topi, pengaman rambut.

Pelindung mata dan muka; adalah alat pelindung yang digunakan untuk melindungi mata dan muka dari paparan bahan kimia berbahaya, percikan panas, Jenis pelindung mata dan muka diantaranya kacamata pelindung, tameng muka dan lain-lain.

Pelindung telinga; adalah alat pelindung yang digunakan untuk melindungi telinga dari kebisingan dan tekanan. Jenis alat pelindung telinga antara lain sumbat telinga (*ear plug*) dan penutup telinga (*ear muff*)

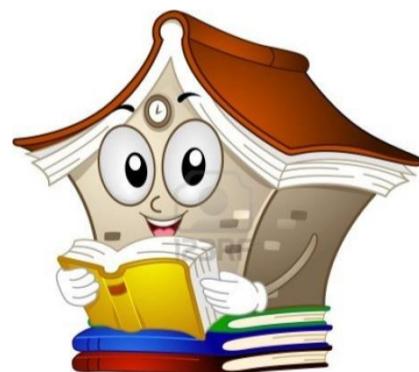
Pelindung pernapasan beserta perlengkapannya; adalah alat pelindung yang digunakan untuk melindungi organ pernafasan Jenis alat pelindung pernapasan dan perlengkapannya termasuk diantaranya masker dan respirator.

Pelindung tangan; adalah alat pelindung yang berfungsi untuk melindungi tangan dan jari-jari tangan dari paparan api, suhu panas, suhu dingin, arus listrik, bahan kimia, benturan, pukulan dan tergores.

Jenis pelindung tangan termasuk diantaranya sarung tangan; bisa terbuat dari kulit, kain kanvas, kain atau kain berpelapis, karet, dan sarung tangan yang tahan bahan kimia.

Pelindung kaki adalah alat yang berfungsi untuk melindungi kaki dari tertimpa atau berbenturan dengan benda-benda berat, tertusuk benda tajam, terkena cairan panas atau dingin, uap panas, terkena bahan kimia berbahaya dan jasad renik, tergelincir.

Pakaian pelindung adalah pakaian yang berfungsi untuk melindungi badan sebagian atau seluruh bagian badan dari bahaya temperatur panas atau dingin yang ekstrim, benda-benda panas, percikan bahan-bahan kimia, cairan panas, uap panas. Jenis pakaian pelindung antara lain termasuk diantaranya celemek (*Apron/Coveralls*), dan pakaian pelindung yang menutupi sebagian atau seluruh bagian badan.



*Setelah diskusi,
silahkan Anda membaca materi pada
halaman berikut !*

C. Pemilihan APD



Pemilihan APD dipengaruhi oleh berbagai faktor, beberapa diantaranya adalah:

- a. Jenis pekerjaan yang akan dilakukan
- b. Enak dan nyaman dipakai
- c. Tidak mengganggu saat melaksanakan pekerjaan dan tidak membatasi ruang gerak.
- d. Efektif memberikan perlindungan terhadap bahaya yang mungkin timbul di tempat kerja.
- e. Tidak mengganggu performance pekerja
- f. Tidak ada efek samping dari penggunaan APD
- g. Mudah dalam pemeliharaan, tepat ukuran, mudah diperoleh dan harga terjangkau.

BAB III

PERALATAN

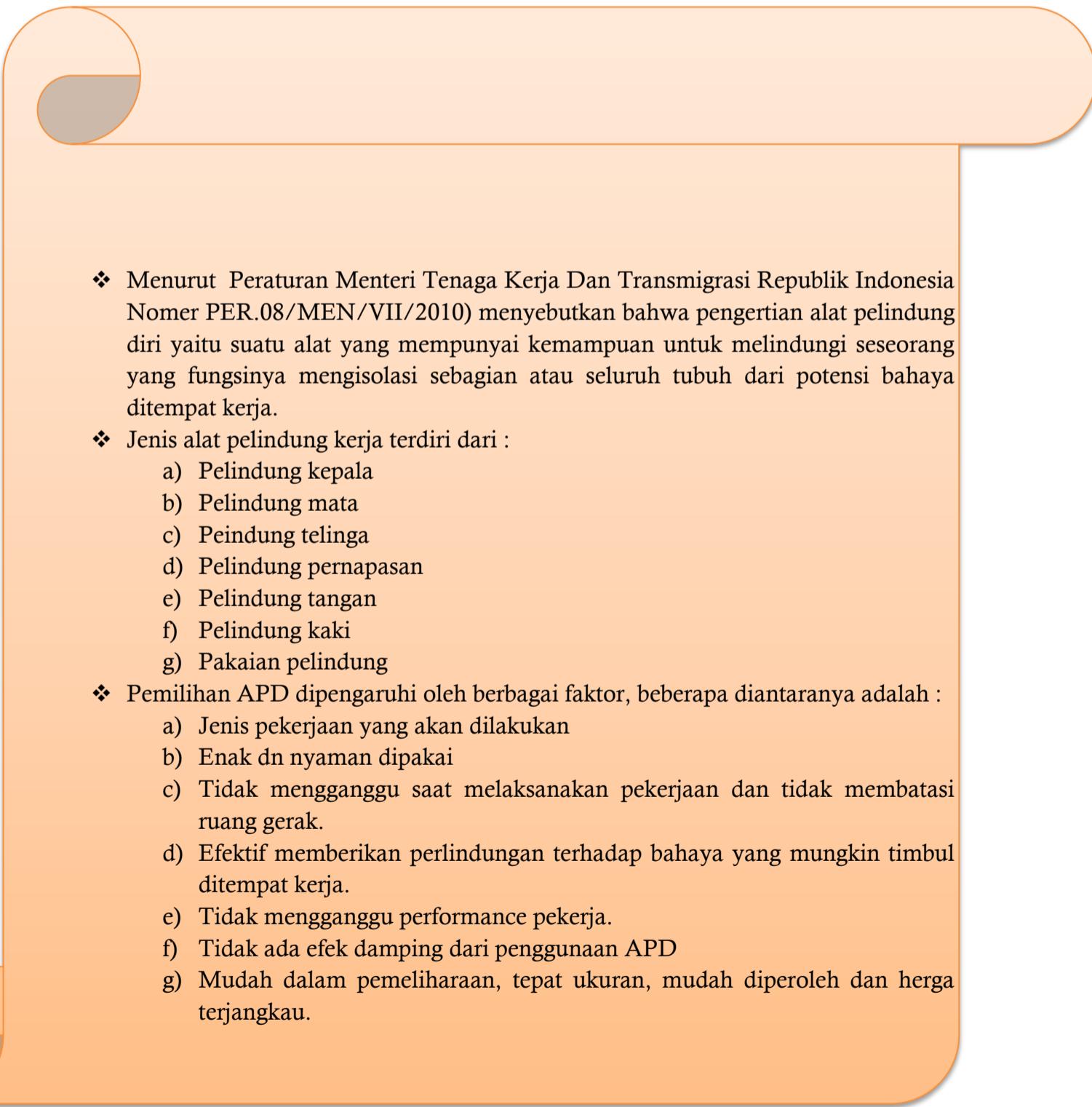




R



RANGKUMAN

- 
- ❖ Menurut Peraturan Menteri Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Republik Indonesia Nomor PER.08/MEN/VII/2010) menyebutkan bahwa pengertian alat pelindung diri yaitu suatu alat yang mempunyai kemampuan untuk melindungi seseorang yang fungsinya mengisolasi sebagian atau seluruh tubuh dari potensi bahaya ditempat kerja.
 - ❖ Jenis alat pelindung kerja terdiri dari :
 - a) Pelindung kepala
 - b) Pelindung mata
 - c) Peindung telinga
 - d) Pelindung pernapasan
 - e) Pelindung tangan
 - f) Pelindung kaki
 - g) Pakaian pelindung
 - ❖ Pemilihan APD dipengaruhi oleh berbagai faktor, beberapa diantaranya adalah :
 - a) Jenis pekerjaan yang akan dilakukan
 - b) Enak dn nyaman dipakai
 - c) Tidak mengganggu saat melaksanakan pekerjaan dan tidak membatasi ruang gerak.
 - d) Efektif memberikan perlindungan terhadap bahaya yang mungkin timbul ditempat kerja.
 - e) Tidak mengganggu performance pekerja.
 - f) Tidak ada efek damping dari penggunaan APD
 - g) Mudah dalam pemeliharaan, tepat ukuran, mudah diperoleh dan herga terjangkau.

SANITASI , HYGIENE DAN KESELAMATAN KERJA BIDANG
MAKANAN

API DAN KEBAKARAN

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

PPL UNY 2016

Bab 1

Pendahuluan





Setelah mempelajari buku ini, diharapkan peserta didik akan dapat:

1. Menjelaskan pengertian dari 5 istilah terkait kebakaran.
2. Menjelaskan segitiga api yang menjadi penyebab terjadinya proses kebakaran.
3. Menjelaskan 5 jenis kebakaran.
4. Menjelaskan 2 faktor penyebab kebakaran.
5. Menjelaskan cara memeriksa kebocoran pada selang gas kompor.
6. Melakukan pemeriksaan selang gas untuk mengetahui ada/tidaknya kebocoran gas.
7. Menjelaskan cara mencegah terjadinya kebakaran akibat kebocoran gas dari kompor.
8. Menjelaskan 5 faktor untuk menangani kebakaran.
9. Menjelaskan cara menentukan potensi bahaya di tempat kerja.
10. Melakukan identifikasi potensi bahaya kebakaran di lingkungan sekolah.
11. Menjelaskan 5 macam alat pemadam kebakaran ringan (APAR).
12. Menjelaskan cara menggunakan APAR.
13. Melakukan penanganan kebakaran dengan menggunakan APAR.

(KS)

KATA SULIT

- **Flammability** = ada atau tidaknya bahan (yang disimpan atau diolah) yang mudah terbakar
- **Quantity** = yaitu jumlah /banyaknya barang yang mudah terbakar
- **Probability** = yaitu tingkat pemaparan atau berapa besar nilai material yang terancam; dan atau seberapa banyak orang yang terancam jika terjadi kebakaran
- **OKSIDASI ISOTERMAL** = merupakan suatu reaksi yang menyebabkan adanya transfer kalor dari sistem ke lingkungan. Reaksi ini selalu ditandai dengan kenaikan suhu sistem saat reaksi berlangsung .
(contoh = reaksi pembakaran, reaksi korosi, netralisasi asam dan basa)
- **REAKSI KONDUKSI** = Perpindahan kalor / panas melalui perantara, dimana zat perantaranya tidak ikut berpindah. (contoh = tutup panci terasa panas saat panci digunakan untuk memasak)
- **REAKSI KONVEKSI** = perpindahan panas melalui aliran, dimana zat perantaranya ikut berpindah.jika partikel berpindah dan mengakibatkan kalor merambat. (contoh = asap pada cerobong asap bergerak naik)
- **REAKSI RADIASI** = perpindahan panas tanpa zat perantara , biasanya disertai dengan cahaya. (contoh = menjemur pakaian memanfaatkan reaksi radiasi)
- **LPG** = Singkatan dari “ **Lequefied petroleum gas** “ / gas
- **APAR** = “ **Alat Pemadam Kebakaran Ringan** “



Bab 2

Isi



Bab 3

Penutup





API DAN KEBAKARAN

A. PENGERTIAN DAN ISTILAH DALAM KEBAKARAN



Gambar 1

KEBAKARAN adalah terdapatnya api / nyala api yang tidak dikehendaki , yang dapat menimbulkan bencana dan kerugian .

➤ **Beberapa istilah terkait dengan kebakaran :**

MENCEGAH KEBAKARAN adalah suatu upaya untuk menghindarkan terjadinya kebakaran,

RESIKO KEBAKARAN adalah perkiraan tingkat keparahan apabila terjadi kebakaran yang dipengaruhi oleh:

Flammability = Yaitu jumlah /banyaknya barang yang mudah terbakar .

Quantity = Jumlah / banyaknya bahan yang mudah terbakar.

Probability = yaitu tingkat pemaparan atau berapa besar nilai material yang terancam; dan atau seberapa banyak orang yang terancam jika terjadi kebakaran.

MENGURANGI RESIKO KEBAKARAN adalah upaya untuk menekan atau mengurangi resiko kebakaran ketingkat level yang lebih rendah.

MEMADAMKAN KEBAKARAN adalah teknik untuk menghentikan proses pembakaran/ nyala api, dengan menghilangkan salah satu elemen pembentuk nyala api.

NYALA API adalah proses perubahan zat awal, menjadi zat yang baru melalui reaksi kimia oksidasi eksotermal

EVACUATION proses penyelamatan diri melalui rute penyelamatan darurat kebakaran yang dibangun permanen di dalam gedung (lorong, tangga darurat dll), digunakan saat terjadi kebakaran.

PENYEBARAN PANAS adalah proses penyebaran panas , asap, gas yang berasal dari hasil pembakaran, melalui kondusksi dan konveksi



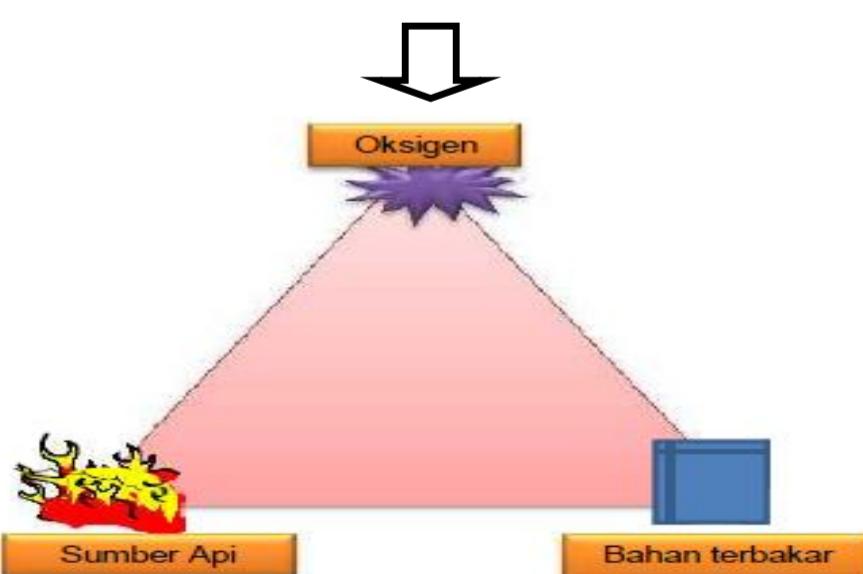
IDENTIFIKASI RISIKO KEBAKARAN

B. PROSES TERJADINYA KEBAKARAN

Proses terjadinya kebakaran , Terdapat 3 elemen utama saat terjadi suatu kebakaran :

- 1. Bahan yang mudah terbakar**, dapat berbentuk padat, cair, atau gas; biasanya mengandung unsur C(Carbon) atau H (Hydrogen)
- 2. Bahan pengoksidasi**, berupa oksigen (O₂) yang berasal dari udara
- 3. Sumber panas /sumber api .**

Ketiga elemen pembentuk nyala api tersebut dikenal dengan “segitiga api”,



Gambar 2

C. JENIS-JENIS KEBAKARAN

Berdasarkan jenis bahan yang terbakar, kebakaran dibedakan menjadi 5 macam yaitu :

1. Golongan A , disebabkan oleh bahan padat yang mudah terbakar.
2. Golongan B,disebabkan oleh bahan berwujud gas dan cair.
3. Golongan C,disebabkan oleh bahan berwujud gas murni
4. Golongan D ,disebabkan oleh bahan logam yang mudah terbakar.
5. Golongan E ,disebabkan oleh minyak goreng,lemak dan bahan minyak yang digunakan pada proses pengolahan makanan.

D. PENYEBAB KEBAKARAN

Faktor penyebab kebakaran dibedakan menjadi 2 macam , yaitu :

1. FAKTOR MANUSIA :

- Kesengajaan
- Adanya kelalaian
- Terbatasnya pengetahuan tentang kebakaran

2. FAKTOR LINGKUNGAN : - tersambar petir

- Reaksi kimia
- Akumulasi listrik statis



PENANGANAN KEBAKARAN

E. PENANGANAN KEBAKARAN

Upaya yang dapat dilakukan dalam rangka pencegahan dan penanganan kebakaran antara lain:

1. Melakukan identifikasi faktor potensi bahaya kebakaran secara berkala.
2. Analisis tingkat akibat yang ditimbulkan oleh faktor potensi bahaya (ringan, sedang, berat atau sangat serius) jika terjadi kebakaran.
3. Pemberian informasi tentang seluk beluk kebakaran, akibat dan cara penanganannya.
4. Penerapan peraturan/disiplin saat bekerja di area pengolahan makanan.
5. Latihan cara penanggulangan kebakaran

F. ALAT PEMADAM KEBAKARAN

APAR

(Alat Pemadam Kebakaran Ringan)



Alat Pemadam Api Ringan adalah alat pemadam api yang digunakan untuk mematikan api pada saat pertama kali muncul. Penggunaan APAR secara efektif akan mampu mencegah terjadinya bahaya kebakaran yang lebih besar, oleh karena itu maka APAR harus dipasang dan disimpan sesuai aturan yang tertuang pada Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi no. Per-04/MEN/1980.

JENIS-JENIS APAR

1. **APAR jenis A:** digunakan untuk memadamkan kebakaran yang disebabkan oleh bahan padat yang terbakar berupa kayu, kain, karet dan kertas.
2. **APAR jenis B:** digunakan untuk memadamkan kebakaran yang disebabkan oleh bahan yang terbakar berwujud cair, misalnya bensin, oli, cat lilin, plastik cair.
3. **APAR jenis C:** digunakan untuk memadamkan kebakaran yang disebabkan oleh bahan terbakar berbentuk gas seperti Natural Gas / LPG, propana, hydrogen, butana, sumber listrik.
4. **APAR jenis D:** digunakan untuk memadamkan kebakaran yang disebabkan oleh bahan terbakar berupa logam yang mudah terbakar seperti sodium, magnesium, potassium.
5. **APAR jenis E:** digunakan untuk memadamkan kebakaran yang disebabkan oleh bahan lainnya seperti minyak goreng, lemak dan kelompok minyak lainnya.

PENUGASAN KELOMPOK



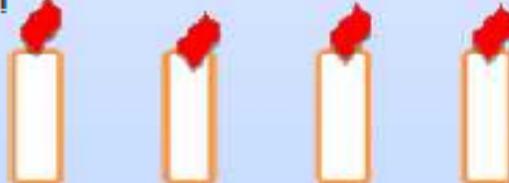
KERJA KELOMPOK (KEGIATAN PERCOBAAN)

Tujuan: mengetahui proses terjadinya api, dan faktor yang mempengaruhinya
Bahan/alat :

1. Lilin : 4 batang
2. Korek api : 1 kotak
3. Gelas : 4 gelas (bedakan tinggi dan lebar gelas)

Cara melakukan:

1. Nyalakan 4 buah lilin!



2. Tutup lilin perlahan-lahan dengan gelas yang berbeda (diameter mulut gelas dan tinggi gelas). Amati, catat mulai matinya nyala lilin pada setiap gelas! Apa yang terjadi setelah lilin mati? Gunakan format berikut untuk mencatat hasil pengamatan!

| Nomor Lilin | Tinggi dan Diameter Gelas Penutup Lilin (cm) | Lama Menyala (menit) | Yang Terjadi Setelah Lilin Mati |
|-------------|--|----------------------|---------------------------------|
| Lilin 1 | | | |
| Lilin 2 | | | |
| Lilin 3 | | | |
| Lilin 4 | | | |

3. Diskusikan dan jawablah hal-hal berikut:
 - a. Berapa lama lilin menyala pada setiap gelas? (dalam menit)
 - b. Apa yang terjadi saat lilin mati?
 - c. Apakah ada perbedaan lama menyala dan yang terjadi setelah lilin mati dari keempat lilin?
4. Buatlah kesimpulan dari hasil pengamatan tersebut!

Buatlah kelompok , selanjutnya diskusikan dan amati. Tuangkan hasil dengan menggunakan power point. Presentasikan didepan kelas! .

PENUGASAN KELOMPOK 2

KERJA KELOMPOK



1. Coba identifikasi cara penggunaan APAR yang ada di sekolah!
2. Coba Kalian latihan secara berkelompok cara menggunakan APAR yang kalian miliki di sekolah (lihat Gambar 13)! (Jika tidak memiliki APAR kalian dapat menggunakan cara lain misalnya dengan karung basah atau alat lainnya!)

Bentuklah kelompok , coba praktikan dan diskusikan praktikum yang ada di atas !

LATIHAN INDIVIDU 1 -PR



Tugas

Coba Kalian jawab dan kumpulkan tugas individu berikut!

1. Apakah yang dimaksud dengan oksidasi eksotermal?
2. Mengapa kebakaran disebut dengan oksidasi eksotermal?

JAWABAN =

| | |
|----|---|
| 1. | OKSIDASI ESOTERMAL adalah |
| 2. | Karena |



Tugas

Carilah informasi tentang proses penyebaran panas melalui konduksi, konveksi dan radiasi! Kumpulkan jawaban Kalian!

JAWABAN :

- a) Reaksi Konduksi =

.....

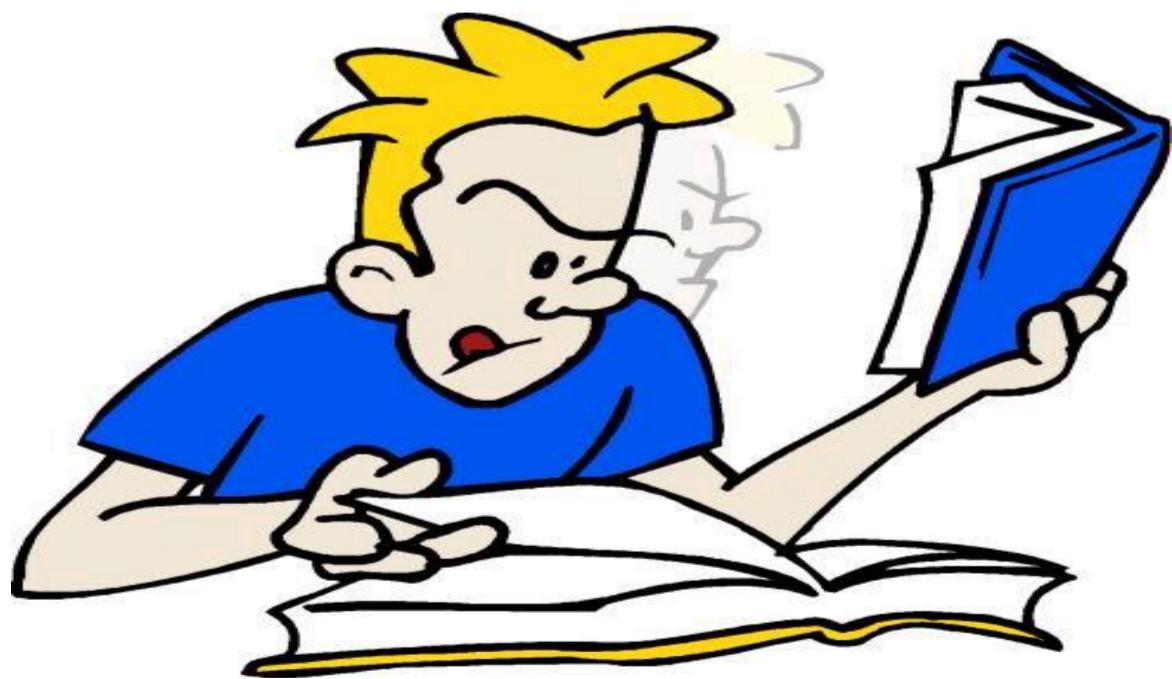
.....
.....
.....

b) Reaksi Konveksi =

.....
.....
.....

c) Reaksi Radiasi =

.....
.....
.....
.....



RANGKUMAN

- **KEBAKARAN** adalah terdapatnya api / nyala api yang tidak dikehendaki , yang dapat menimbulkan bencana dan kerugian
- Beberapa pengertian istilah yang terkait dengan kebakaran antara lain:
 - a. Kebakaran adalah terdapatnya api nyala api yang tidak dikehendaki.
 - b. Mencegah kebakaran adalah suatu upaya untuk menghindarkan terjadinya kebakaran,
 - c. Resiko Kebakaran adalah perkiraan tingkat keparahan apabila terjadi kebakaran; yang dipengaruhi oleh: Flambetty,quantity, probility.

- **PROSES TERJADINYA KEBAKARAN :**

- Bahan yang mudah bakar, dapat berbentuk padat, cair, atau gas; biasanya mengandung unsur C(Carbon) atau H (Hydrogen)
 - Bahan pengoksidasi, berupa oksigen (O₂) yang berasal dari udara
 - Sumber panas /sumber api .
-
- **OKSIDASI ISOTERMAL** = merupakan suatu reaksi yang menyebabkan adanya transfer kalor dari sistem ke lingkungan. Reaksi ini selalu ditandai dengan kenaikan suhu sistem saat reaksi berlangsung .

(contoh = reaksi pembakaran, reaksi korosi, netralisasi asam dan basa)

- **REAKSI KONDUKSI** = Perpindahan kalor / panas melalui perantara, dimana zat perantaranya tidak ikut berpindah. (contoh = tutup panci terasa panas saat panci digunakan untuk memasak)
- **REAKSI KONVEKSI** = perpindahan panas melalui aliran, dimana zat perantaranya ikut berpindah.jika partikel berpindah dan mengakibatkan kalor merambat. (contoh = asap pada cerobong asap bergerak naik)
- **REAKSI RADIASI** = perpindahan panas tanpa zat perantara , biasanya disertai dengan cahaya . (contoh = menjemur pakaian memanfaatkan reaksi radiasi)
- **LPG** = Singkatan dari “ Lequefied petroleum gas “ / gas
- **APAR** = “ Alat Pemadam Kebakaran Ringan “

MODUL

KESEHATAN KERJA



PENYUSUN:
ULFAH RETNO M

[Pick the date]

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 PURWOREJO

KELOMPOK PARIWISATA

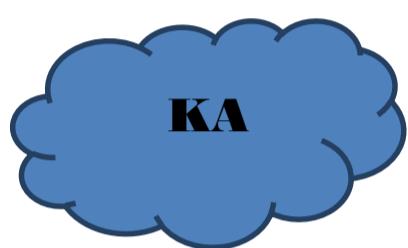
Jl. Kartini No.5 Purworejo Telp. (0275) 321268 Fax. (0275) 324350

E-mail : smkn3purworejo@ymail.com

PETA KONSEP

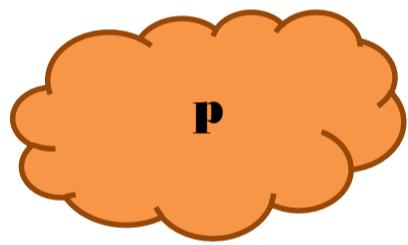


PETUNJUK SIMBOL



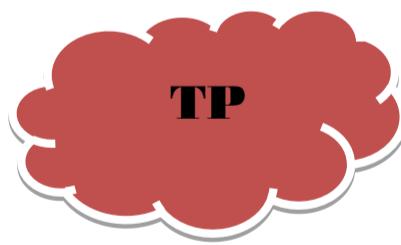
KEGIATAN AWAL

Tanda ini menunjukkan bahwa anda diminta melakukan sebuah kegiatan belajar sesuai dengan pengetahuan Anda tentang judul modul



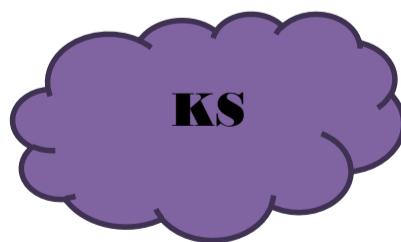
PENDAHULUAN

Tanda ini menunjukkan bahwa anda akan menemukan informasi tentang judul modul dan apa yang dapat Anda lakukan setelah menyelesaikan modul



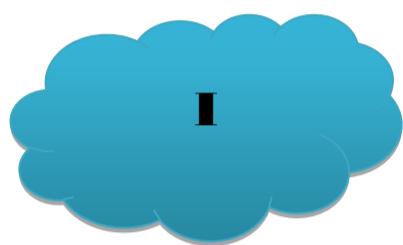
TUJUAN PEMBELAJARAN

Tanda ini menunjukkan hal-hal yang akan dicapai setelah selesai mempelajari modul ini.



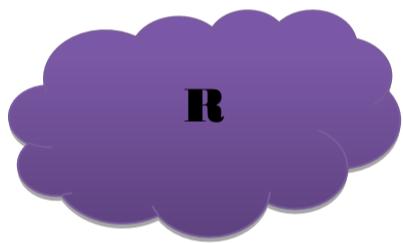
KATA-KATA SULIT

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan penjelasan tentang kata-kata sulit yang terdapat dalam modul ini.



ISI

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan mempelajari informasi-informasi tentang modul ini.



RANGKUMAN

Tanda ini menunjukkan bahwa Anda akan menemukan apa inti materi yang baru saja dipelajari

DAFTAR ISI

| |
|--|
| Peta Konsep..... |
| Petunjuk simbol..... |
| Kegiatan awal..... |
| BAB 1 Pendahuluan |
| Tujuan Pembelajaran..... |
| Kata kata Sulit..... |
| BAB 2 isi |
| A. Pengertian Kesehatan Kerja..... |
| B. Manfaat Kesehatan Kerja..... |
| C. Tujuan Kesehatan Kerja |
| D. Alasan Perlunya Kesehatan Kerja |
| E. Tempat penyimpanan peralatan..... |
| F. Pengertian Ergonomi..... |
| G. Komponen Ergonomi..... |
| H. Cara kerja yang benar |
| BAB 3 Penutup |
| Kesimpulan atau rangkuman..... |

KEGIATAN AWAL

Tahukah anda apa itu kesehatan kerja ?

Apa saja yang perlu di perhatikan pada waktu kita bekerja?

Bab 1

Pendahuluan



TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari buku ini, diharapkan peserta didik dapat:

1. Menjelaskan pengertian kesehatan kerja menurut peraturan K3.
2. Menjelaskan manfaat penerapan kesehatan kerja.
3. Menjelaskan 5 tujuan kesehatan kerja menurut Joint ILO/WHO Committee Tahun 1995.
4. Menjelaskan 3 alasan perlunya kesehatan kerja.
5. Menjelaskan 3 hal terkait dengan kesehatan tenaga kerja.
6. Menjelaskan prinsip 5 R dalam menjaga tempat penyimpanan peralatan
- 7 . Menjelaskan 3 pengertian ergonomi kerja.
8. Menjelaskan 3 komponen ergonomik kerja.
9. Menjelaskan cara kerja dalam 3 kegiatan terkait dengan pengolahan dan penyajian makanan.
10. Melakukan cara kerja sesuai dengan aturan kesehatan kerja.
11. Mengevaluasi kesehatan lingkungan kerja.

KATA KATA SULIT

- ILO/ WHO = lembaga/ badan dunia (PBB) dalam bidang kesehatan.
- Fleksiblelitas = menyesuaikan
- Handle = Pegangan.
- Trolley = kereta dorong



Bab 2

Isi



A. Pengertian Ke~~e~~hatan Kerja

Kesehatan kerja adalah:

- ✓ Keadaan sejahtera secara fisik, jiwa dan sosial yg memungkinkan setiap pekerja dapat bekerja produktif secara sosial ekonomi tanpa membahayakan diri sendiri, teman sekerja, keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya.
- ✓ Cara yang dilakukan dalam pencegahan dan pemberantasan penyakit akibat kerja, misalnya kebisingan, pencahayaan (sinar), getaran, kelembaban udara, dan lain-lain yang dapat menyebabkan kerusakan pada alat pendengaran, gangguan pernapasan, kerusakan paru-paru, kebutaan, kerusakan jaringan tubuh akibat sinar ultraviolet, kanker kulit, kemandulan, dan lain- lain (UU nomor 1 tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja).

B. Manfaat Ke~~e~~hatan Kerja

Kesehatan kerja bermanfaat untuk memelihara dan melindungi derajat kesehatan tenaga kerja dari faktor2 bahaya yang dihadapi di tempat kerja untuk mencapai produktivitas & kesejahteraan tenaga kerja.

C. Tujuan Kesehatan Kerja

Tujuan kesehatan kerja menurut Joint ILO/WHO Committee tahun 1995 antara lain:

- a. Mempromosikan dan memelihara kesehatan fisik, mental dan sosial pekerja.
- b. Mencegah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kondisi kerja.
- c. Melindungi pekerja dari resiko terhadap faktor-faktor yang mengganggu kesehatan.
- d. Menempatkan dan memelihara pekerja dalam lingkungan kerja yang sesuai kemampuan fisik dan psikologisnya.
- e. Menyesuaikan manusia pada pekerjaannya.

D. Alasan Perlunya Kesehatan Kerja

Beberapa hal yang menjadi pertimbangan perlunya kesehatan kerja, antara lain:

- a. Tenaga kerja selalu berhadapan dengan potensi bahaya di tempat kerja,
- b. Keselamatan kerja dapat dicapai bila pekerja sehat.
- c. Kesehatan tenaga kerja yang terganggu akan mengakibatkan *penurunan produktifitas kerja*,
- d. Gangguan kesehatan tenaga kerja dapat dicegah atau diminimalisir dengan upaya preventif & promotif.

- e. Penyakit dan cidera akibat kerja dapat diminimalkan dampaknya dengan pelayanan kesehatan kerja secara memadai melalui upaya pencegahan dan pengobatan.

Aspek Terkait dengan Kesehatan Kerja

Kesehatan kerja sangat terkait dengan kesehatan tenaga kerja, yang dipengaruhi oleh 2 faktor berikut, yaitu:

- a. Beban kerja baik beban secara fisik maupun mental**
- b. Kapasitas kerja , yang dipengaruhi oleh hal-hal berikut:**
 - 1) Keterampilan
 - 2) Kesegaran jasmani dan rohani
 - 3) Status kesehatan dan gizi
 - 4) Usia
 - 5) Jenis kelamin
 - 6) Ukuran tubuh

E. Tempat Penyimpanan Peralatan

Peralatan memasak dan pesawat memasak disimpan pada rak yang mudah dilihat dan disimpan dalam keadaan kering. Penataan peralatan disesuaikan dengan kelompoknya sehingga mudah untuk ditemukan saat akan digunakan.

Prinsip 5 R yaitu:

- 1) Ringkas: hanya untuk menyimpan peralatan yang diperlukan.
- 2) Rapih: menempatkan barang pada tempatnya, dan ditata sesuai dengan jenis peralatannya.
- 3) Resik: harus sudah dalam keadaan bersih dan kering saat disimpan (tidak ada kotoran yang menempel).
- 4) Rawat: dirawat atau dibersihkan secara teratur.
- 5) Rajin: Konsisten atau terus menerus dilakukan.

F. Pengertian Ergonomi

1. Ergonomi adalah ergonomi diartikan dengan ilmu yang mempelajari tentang hukum atau aturan kerja.
2. Ilmu terapan yang merupakan gabungan antara ilmu anatomi tubuh, kesehatan, psikologi dan teknologi yang bertujuan untuk peningkatan kondisi kerja dan produktifitas kerja.

3. Ilmu serta penerapannya yang berusaha untuk menyelaraskan antara lingkungan pekerjaan dengan manusia agar produktivitas.

G. Komponen Ergonomi

Komponen ergonomi kerja terdiri dari 3 komponen utama, yaitu **manusia, lingkungan kerja, dan alat /perabot kerja**. Untuk melaksanakan program ergonomi, maka 4 hal berikut perlu dilakukan antara lain:

a. Desain pekerjaan (Job design):

- 1) Rotasi kerja;
- 2) Perbaikan cara kerja;
- 3) Kerja tim;

b. Desain tempat kerja (Workplace design):

- 1) Fleksibilitas (*adjustable*);
- 2) Penyesuaian terhadap bentuk & ukuran tubuh pekerja;

c. Desain perkakas & peralatan (Tools and Equipment design):

yaitu penyesuaian pegangan (*handle*) perkakas dan tatakan barang dengan pekerjaan dan tenaga kerja.

d. Prosedur kerja (SOP): penyusunan prosedur kerja yang harus diikuti tenaga kerja.

H. Cara Kerja yang benar

A. Cara mengangkat barang



- Bend your knees and keep your back straight to lift loads from the floor

(2)



- Train new employees to use a hand truck or to get help with large loads

(3)

Nomor (2) : Tekuk lutut seperti posisi pada gambar, punggung tegak lurus, angkat barang seperti posisi (gambar 4) tekuk lutut dan usahakan punggung lurus, lalu angkat barang perlahan-lahan dari lantai (khusus untuk barang yang berat).

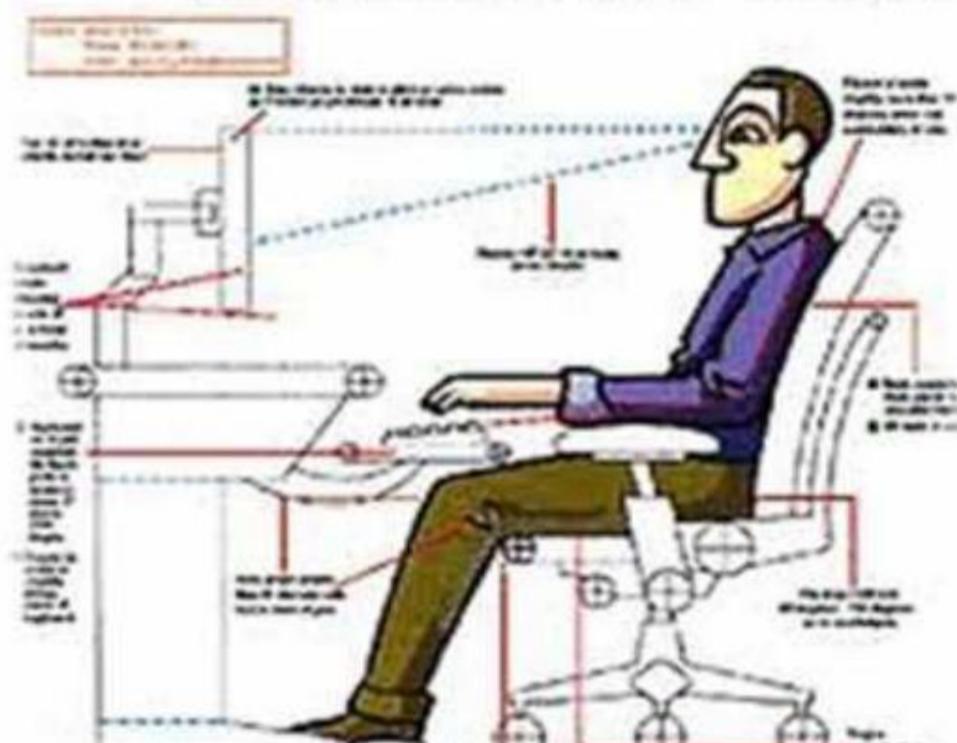
Nomor (3) : Tekuk lutut dan usahakan punggung lurus, lalu angkat barang perlahan-lahan dari lantai (khusus untuk barang yang berat).

B. Cara duduk dengan benar

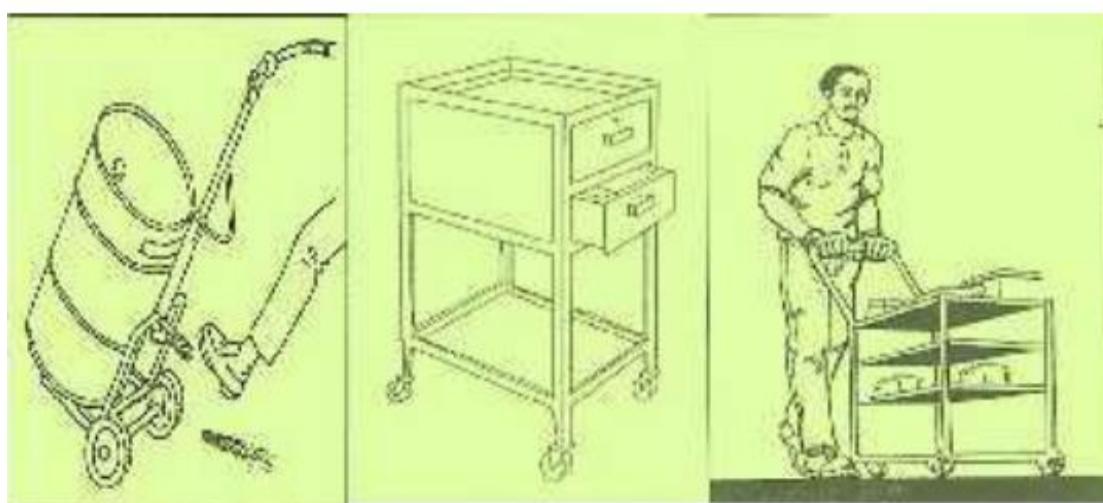
Posisi duduk di depan komputer

Dapatkan Kalian mendeskripsikan posisi duduk yang seharusnya dilakukan saat menggunakan komputer?

Ergonomics for the Computer Workstation

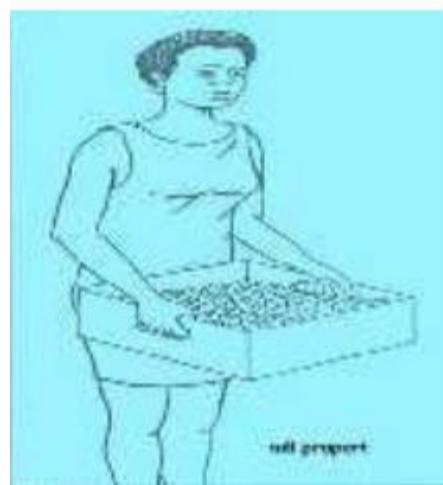


C. Cara membawa barang dengan benar



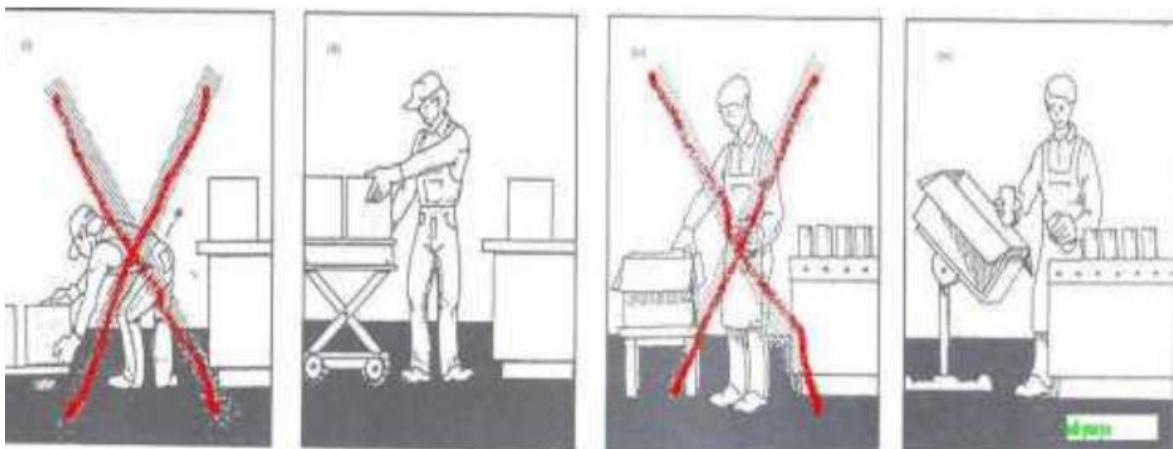
Alat angkut seperti *trolley*, kereta dorong dan lainnya dapat digunakan untuk memindahkan barang agar terhindar dari ceder

D. Cara memindahkan barang



Diperlihatkan cara lain memindahkan barang dengan menggunakan tempat bahan yang memiliki pegangan di kedua sisinya. Pegangan pada wadah mempermudah kita membawa barang dan mengurangi terjadinya kecelakaan dan cedera saat bekerja.

E. Cara peletakan barang dan posisi bekerja



- 1) Larangan untuk tidak meletakkan barang berat di lantai, tempatkan pada tempat dengan ketinggian tertentu, sehingga saat akan dipindahkan hanya dengan menggeser barang berat pada posisi mendatar atau mendorong/menarik (bukan mengangkat/menurunkan).
- 2) Larangan untuk menghindari bekerja dengan cara memutar atau membungkuk.

Bab 3

Penutup



KESIMPULAN

Kesehatan kerja terkait dengan ergonomi kerja (persyaratan fisik lingkungan kerja hubungannya dengan anatomi tubuh manusia) dan cara kerja yang dapat menyebabkan penyakit akibat kerja. Kesehatan kerja sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya adalah yang berhubungan dengan persyaratan fisik lingkungan kerja. Disamping persyaratan fisik lingkungan kerja, faktor lain yang berhubungan dengan kesehatan kerja adalah cara kerja yang dilakukan oleh pekerja saat melaksanakan pekerjaan. Cara kerja yang tidak sesuai dengan prosedur kerja untuk jangka panjang akan mengakibatkan terjadinya penyakit akibat kerja.

RANGKUMAN

- **Kesehatan kerja adalah:**

Keadaan sejahtera secara fisik, jiwa dan sosial yg memungkinkan setiap pekerja dapat bekerja produktif secara sosial ekonomi tanpa membahayakan diri sendiri, teman sekerja, keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekitarnya.

- **Manfaat kesehatan kerja** untuk memelihara dan melindungi derajat kesehatan tenaga kerja dari faktor2 bahaya yang dihadapi di tempat kerja untuk mencapai produktivitas & kesejahteraan tenaga kerja.

- **Tujuan kesehatan kerja** menurut Joint ILO/WHO

Committee tahun 1995 antara lain:

- a. Mempromosikan dan memelihara kesehatan fisik, mental dan sosial pekerja.
- b. Mencegah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kondisi kerja.
- c. Melindungi pekerja dari resiko terhadap faktor-faktor yang mengganggu kesehatan.

- **Prinsip 5 R :**

1. Ringkas: hanya untuk menyimpan peralatan yang diperlukan.
2. Rapih: menempatkan barang pada tempatnya, dan ditata sesuai dengan jenis peralatannya.
3. Resik: harus sudah dalam keadaan bersih dan kering saat disimpan (tidak ada kotoran yang menempel).
4. Rawat: dirawat atau dibersihkan secara teratur.
5. Rajin: Konsisten atau terus menerus dilakukan

PENUGASAN



KERJA KELOMPOK

1. Apa saja yang termasuk aspek fisik, kimia, biologi, ergonomic dan psikologi dari lingkungan kerja?
2. Coba identifikasi secara berkelompok aspek-aspek apa saja di lingkungan sekolah yang dapat membantu Kalian untuk senang belajar !
3. Diskusikan dalam kelompok
4. Buat laporannya dan presentasikan di depan kelas !

JAWABAN :

1.
2.
3.
4.



PRESENSI SISWA



MATA PELAJARAN : ILMU GIZI

TINGKAT / SEMESTER : X/ 1

TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

MAHASISWA PPL : Widya Marta Kismawati

NIM : 13511241054

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340
e-mail : smkn3purworejo@ymail.com

DAFTAR PRESENSI SISWA

KELAS
WALI KELAS
KETUA KELAS

: X JASA BOGA
: Kris Astuti, S.Pd
: Nur Alifah

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI
SEMESTER : 1
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

DAFTAR PRESENSI SISWA

KELAS : X JASA BOGA 4
WALI KELAS : Dra. C Rini Tyas Utami
KETUA KELAS : Sherlina Meilinda Sari

MATA PELAJARAN : ILMU GIZI
SEMESTER : 1
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

| No. | No. Induk | Nama Siswa | JULI | | AGUSTUS | | SEPTEMBER | | OKTOBER | | NOVEMBER | | DESEMBER | | S | I | A | % | KET |
|-----|-----------|----------------------------|------|---|---------|----|-----------|----|---------|----|----------|----|----------|----|----|---|---|---|-----|
| | | | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 9 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | | | |
| 1 | | Adhisty Annisa Rahmadanti | | | • | • | • | • | • | | | | | | | | | | |
| 2 | | Alvina Dewi Safitri | | | • | • | • | • | • | | | | | | | | | | |
| 3 | | Anggun Puspitasari | | | • | • | • | • | • | | | | | | | | | | |
| 4 | | Anisatul Munawaroh | | | • | • | • | • | • | H | • | • | • | • | • | | | | |
| 5 | | Annisa Rahmawati | | | • | • | • | • | U | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 6 | | Arba'atun Nurkhasanah | | | • | • | • | • | S | T | • | • | • | • | • | | | | |
| 7 | | Arum Ambarwati | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 8 | | Chomsatun | | | • | • | • | • | R | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 9 | | Dwi Widyaningsih | | | • | • | • | • | I | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 10 | | Fani Melian Sari | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 11 | | Fifi Alfiyani | | | • | • | • | • | 7 | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 12 | | Fionita Zein | | | • | • | • | • | 1 | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 13 | | Lista Windiatika Anggraeni | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 14 | | Lulu' Khoirurrohmah | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 15 | | Maudy Eka Pratiwi | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 16 | | Ninda Octaviany | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 17 | | Novita Choirina | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 18 | | Nurul Hinnmah | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 19 | | Nuzulul Nugraheni | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 20 | | Pawestri Satya Pratiwi | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 21 | | Rika Astuti | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 22 | | Rizky Puspitasari | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 23 | | Sherlina Melinda Sari | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |
| 24 | | Syafitri Nursamsiah | | | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | • | | | | |

PRESENSI SISWA



MATA PELAJARAN : SHKK

TINGKAT / SEMESTER : X/ 1

TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

MAHASISWA PPL : Widya Marta Kismawati

NIM : 13511241054

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340
e-mail : smkn3purworejo@ymail.com

ADMINISTRASI GURU



MATA PELAJARAN : SHKK

TINGKAT / SEMESTER : X/ 1

TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

MAHASISWA PPL : Ulfah Retno Musdaniati

NIM : 11511241042

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340
e-mail : smkn3purworejo@ymail.com

AGENDA MENGAJAR

SATUAN PENDIDIKAN : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
NAMA GURU : Ulfah Retno Musdaniati
NIM : 11511241042
MATA PELAJARAN : Ilmu Gizi
TINGKAT : X JB
SEMESTER : 1
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

| NO | HARI, TGL | Jam Ke | KELAS | PRESENSI | | | | MATERI | KENDALA | SOLUSI | PARAF SISWA |
|----|----------------------|--------|--------|----------|---|---|-----|--|---|---|-------------|
| | | | | S | I | A | JML | | | | |
| 1 | Selasa ,26 Juli 2016 | 1-5 | X JB 2 | - | - | - | 24 | <ul style="list-style-type: none"> - Jam ke 1- 5 Ruang Teori Bersama, NIHIL - Perkenalan dengan Murid- murid kelas X JB 2 - Mendiskripsikan pengertian DKBm, Tabel DKBm, bahan makanan dalam tabel DKBm, - Diskusi kelompok tentang DKBm | <ul style="list-style-type: none"> - Masih kurang efektif dalam penguasaan kelas dan media, karena masih pertama kali. - Siswa masih kurang aktif dalam bpresentasi | <ul style="list-style-type: none"> - Pengajar lebih aktif memberikan apresiasi kepada siswa | |
| 2 | Rabu, 27 Juli 2016 | 3-7 | X JB 4 | - | - | - | 24 | <ul style="list-style-type: none"> - Jam ke 3-7 Ruang Teori 17, NIHIL - Perkenalan dengan Murid- murid kelas X JB 4 - Mendiskripsikan pengertian DKBm, Tabel DKBm, bahan makanan dalam tabel DKBm, Mendiskripsikan pengertian DBMP, URT dan bahan makanan pengganti | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa kurang aktif dalam presentasi. | <ul style="list-style-type: none"> - Pengajar mengimbau siswa bertanya dan aktif ketika presentasi dengan memberi point. | |

| NO | HARI, TGL | Jam Ke | KELAS | PRESENSI | | | | MATERI | KENDALA | SOLUSI | PARAF SISWA | |
|----|------------------------|--------|--------|----------|---|---|-----|--|---|---|-------------|--|
| | | | | S | I | A | JML | | | | | |
| 3 | Selasa, 2 Agustus 2016 | 1-5 | X JB 2 | - | - | - | 24 | <ul style="list-style-type: none"> - Jam ke 1-5 di Ruang Teori Bersama, NIHIL - Pemantapan materi DKBM dan DBMP. - Diskusi kelompok tentang tabel DBMP. - Presentasi hasil diskusi - Evaluasi kembali tentang materi DKBM dan DBMP. - Post test untuk Materi DKBM dan DBMP - Penugasan individu untuk materi selanjutnya, yaitu tentang AKG | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mulai aktif dan presentasi berjalan lancar, akan tetapi waktu berlebih. | <ul style="list-style-type: none"> - Memberikan kesempatan pada kelompok yang belum maju untuk maju pada pertemuan berikutnya. | | |
| 4 | Rabu, 3 Agustus 2016 | 3-7 | X JB 4 | - | 1 | - | 23 | <ul style="list-style-type: none"> - Jam ke 3- 7 di Ruang Teori 17, siswa izin berjumlah 1 orang bermama Arba'atun Nur Khasanah. | <ul style="list-style-type: none"> - Ketepatan waktu yang masih kurang | <ul style="list-style-type: none"> - Pendidik mengulang materi dan | | |

| NO | HARI, TGL | Jam Ke | KELAS | PRESENSI | | | | MATERI | KENDALA | SOLUSI | PARAF SISWA |
|----|-----------|--------|-------|----------|---|---|-----|--|---|--|-------------|
| | | | | S | I | A | JML | | | | |
| | | | | | | | | Siswa yang mengikuti pembelajaran berjumlah 23 orang. | efektif | memberikan kesempatan siswa untuk bertanya kembali yang diberikan. | |
| | | | | | | | | – Mendeskripsikan pengertian AKG, fungsi AKG ,cara menghitung kebutuhan energi dan protein individu dan kelompok dengan tabel AKG. | – Siswa masih sering mengeluh tentang penugasan yang diberikan. | – Memanfaatkan komputer di perpustakaan | |
| | | | | | | | | – Diskusi kelompok tentang mencari kebutuhan energi dan protein balita dan kelompok menggunakan tabel AKG. | – Media diskusi yang masih kurang efisien. | | |
| | | | | | | | | – Presentasi hasil diskusi | | | |
| | | | | | | | | – Evvaluasi / feed back tentang materi AKG | | | |
| | | | | | | | | – Post test untuk materi AKG dan cara mencari kecukupan energi dengan tabel AKG | | | |
| | | | | | | | | – Penjelasan dan penugasan tentang materi Menu seimbang. | | | |

| NO | HARI, TGL | Jam Ke | Kelas | PRESENSI | | | | MATERI | KENDALA | SOLUSI | PARAF SISWA |
|----|------------------------|--------|--------|----------|---|---|-----|--|---|--|-------------|
| | | | | S | I | A | Jml | | | | |
| 6 | Rabu , 10 Agustus 2016 | 3 - 7 | X JB 4 | 1 | - | - | 23 | <ul style="list-style-type: none"> - Jam ke 3-7 di Ruang 17, siswa sakit berjumlah satu orang bernama Arba'atun Nur Khasanah. Siswa masuk berjumlah 23 orang. - Mendeskripsikan pengertian menu seimbang , fungsi menu seimbang, jenis-jenis menu seimbang, faktor menyusun menu seimbang, prinsip menu seimbang, merencanakan menu seimbang. - Penugasan kelompok, diskusi kelompok tentang materi menu seimbang dan menyusun menu bagi siswa SMK kelas X umur 15 tahun. - Presentasi hasil diskusi - Feed back tentang materi menu seimbang. - Post test tentang materi menu seimbang . - Penjelasan dan penugasan tentang materi selanjutnya | <ul style="list-style-type: none"> - LCD proyektor yang sedikit rusak - Media diskusi yang masih kurang efisien | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menggunakan alat media di perpustakaan (komputer) | |

| No | HARI/TGL | JAM KE | Kelas | PRESENCI | | | | MATERI | KENDALA | SOLUSI | PARAF SISWA |
|----|--------------------------|--------|--------|----------|----|---|-----|--|---|---|-------------|
| | | | | S | I | A | JML | | | | |
| 7 | Selasa , 16 Agustus 2016 | 1-5 | X JB 2 | - | -- | - | 23 | <ul style="list-style-type: none"> - Jam ke 1-5 di Ruang Teori Bersama, NIHIL - Mendeskripsikan pengertian menu seimbang , fungsi menu seimbang, jenis- jenis menu seimbang, faktor menyusun menu seimbang, prinsip menu seimbang, merencanakan menu seimbang. - Penugasan kelompok, diskusi kelompok tentang materi menu seimbang dan menyusun menu bagi siswa SMK kelas X umur 15 tahun. - Presentasi hasil diskusi - Feed back tentang materi menu seimbang. - Post test tentang materi menu seimbang. - Penjelasan dan penugasan tentang materi selanjutnya | <ul style="list-style-type: none"> - Siswa masih kurang aktif dalam bpresentasi - | <ul style="list-style-type: none"> - Pengajar lebih aktif memberi kan apresepsi kepada siswa | |
| 8 | Rabu, 17 Aguastus 2016 | | | | | | | - HUT RI ke - 71 | - | | |

| NO | HARI, TGL | Jam Ke | KELAS | PRESENSI | | | | MATERI | KENDALA | SOLUSI | PARAF SISWA |
|----|--------------------------|--------|--------|----------|---|---|-----|--|---------|--------|-------------|
| | | | | S | I | A | JML | | | | |
| 9 | Selasa, 23 Agusutus 2016 | 1-5 | X JB 2 | - | - | - | 23 | <ul style="list-style-type: none"> - Jam ke 1-5 di Ruang Teori Bersama, NIHIL - Mendiskripsikan pengertian tentang menu seimbang bagi ibu hamil dan ibu menyusui, fungsi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui, merancang menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui, mengevaluasi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui. - Penugasan kelompok, diskusi kelompok tentang menu seimbang bagi ibu hamil usia 4,6 dan 9 bulan - Presentasi hasil diskusi - Feed back tentang materi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui. - Post test tentang materi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui - Penjelasan dan penugasan tentang materi selanjutnya | | | |

| NO | HARI, TGL | Jam Ke | KELAS | PRESENS | | | | MATERI | KENDALA | SOLUSI | PARAF SISWA |
|----|-----------------------|--------|--------|---------|---|---|-----|---|---------|--------|-------------|
| | | | | S | I | A | JML | | | | |
| 10 | Rabu, 24 Agustus 2016 | 3-7 | X JB 4 | - | - | - | 24 | <ul style="list-style-type: none"> - Jam ke 3-7 di Ruang Teori NIHIL - Mendeskripsikan pengertian tentang menu seimbang bagi ibu hamil dan ibu menyusui, fungsi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui, pola menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui, merancang menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui, mengevaluasi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui. - Penugasan kelompok, diskusi kelompok tentang menu seimbang bagi ibu hamil usia 4,6 dan 9 bulan - Presentasi hasil diskusi - Feed back tentang materi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui. - Post test tentang materi menu seimbang bagi ibu hamil dan menyusui - Penjelasan dan penugasan tentang materi selanjutnya | | | |

| NO | HARI, TGL | Jam Ke | KELAS | PRESENSI | | | | MATERI | KENDALA | SOLUSI | PARAF SISWA |
|----|-------------------------|--------|--------|----------|---|---|-----|--|---------|--------|-------------|
| | | | | S | I | A | JML | | | | |
| 11 | Selasa, 30 Agustus 2016 | 1-5 | X JB 2 | - | - | - | 23 | <ul style="list-style-type: none"> - Jam ke 1-5 di Ruang Teori Bersama, NIHIL - Mendiskripsikan pengertian menu seimbang bagi bayi dan balita, fungsi menu seimbang bagi bayi dan balita, kriteria menyusun menu seimbang bagi bayi dan balita, merancang menu seimbang dan mengevaluasi menu seimbang bagi bayi dan balita. - Diskusi kelompok tentang menu seimbang bagi bayi dan balita,menyusun rancangan menu seimbang bagi bayi dan balita umur 6 bulan sampai 5 tahun. - Presentasi hasil diskusi - Feed back tentang materi menu seimbang bagi bayi dan balita. - Post test tentang materi menu seimbang bagi bayi dan balita - Penjelasan tentang Ulangan harian 3 BAB yaitu DKBm dan DBMP,AKG dan menu seimbang, untuk pertemuan selanjutnya. | | | |

| NO | HARI/TGL | JAM KE | KELAS | PRESENSI | | | | MATERI | KENDALA | SOLUSI | PARAF SISWA |
|----|-------------------------|--------|------------------|----------|---|---|-----|--|---------|--------|----------------|
| | | | | S | I | A | JML | | | | |
| 13 | Jumat, 9 September 2016 | 6-7 | X JB 2 X JB 4 | - | - | - | 23 | - Melaksanakan Ulangan Harian untuk kelas X JB 2 di Ruang teori Bersama - Melaksanakan Ulangan Harian untuk kelas X JB 4 di Ruang lab.Bahasa | | | |

Purworejo, 15 September 2016

Mahasiswa PPL,

Dra.C.Rini Tyas Utami

NIP.19620625 198903 2 003

Ulfah Retno Musdaniati

NIM. 11511241042

AGENDA MENGAJAR



MATA PELAJARAN : SHKK

TINGKAT / SEMESTER : X/ 1

TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

MAHASISWA PPL : Ulfah Retno Musdaniati

NIM : 11511241042

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340 e-mail : smkn3purwo

AGENDA MENGAJAR

SATUAN PENDIDIKAN : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
NAMA GURU : Ulfah Retno Musdaniati
NIM : 11511241042
MATA PELAJARAN : SHKK
TINGKAT : X JB
SEMESTER : 1
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

| NO | HARI, TGL | Jam Ke | KELAS | PRESENSI | | | | MATERI | KENDALA | SOLUSI | PARAF SISWA |
|----|-------------------------|--------|--------|----------|---|---|-----|--|--|---|-------------|
| | | | | S | I | A | JML | | | | |
| 1 | Kamis , 4 Agusutus 2016 | 1-2 | X JB 1 | - | - | - | 24 | <ul style="list-style-type: none"> - Jam ke 1-2 Dapur 2, nihil - Mendiskripsikan pengertian, penerapan k3 , istilah-istilah terkait keselamatan kerja dan penanganan kecelakaan kerja menurut k3. - Penugasan untuk Diskusi kelompok mencari materi K3 - Presentasi - Evaluasi berupa feedback oleh pendidik, siswa yang dapat menjawab mendapat point - Post test | <ul style="list-style-type: none"> - Kurang efektif dalam pengondisionan kelas. | <ul style="list-style-type: none"> Pendidik memberikan pemantangan materi melalui evaluasi / feedback. | |
| 2 | Kamis , 11 Agustus 2016 | 1-2 | X JB 1 | - | - | - | 24 | <ul style="list-style-type: none"> - Jam ke 1-2 Dapur 2 (NIHL). - Mendiskripsikan pengertian dari Api dan kebakaran, istilah-istilah dalam kebakaran, penanganan kebakaran, APAR(alat pemadam kebakaran ringan) | Beberapa siswa ada yang masih belum aktif dalam bertanya. | Memberikan permainan yang menarik agar siswa kembali semangat dalam belajar dan berpasni berpendapat | |

| NO | HARI, TGL | Jam Ke | KELAS | PRESENSI | | | | MATERI | KENDALA | SOLUSI | PARAF SISWA | |
|----|------------------------|--------|--------|----------|---|---|-----|---|---|--|-------------|--|
| | | | | S | I | A | JML | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Kamis, 18 Agustus 2016 | 1-2 | X JB 1 | - | - | - | 24 | <ul style="list-style-type: none"> - Jam ke 1-2 Dapur 2, nihil - Mendeskripsikan pengertian APD, fungsi dari APD, macam-macam APD,jenis- jenis APD dan pemilihan APD. - Diskusi kelompok tentang Alat Perlindungan Diri. - Presentasi hasil diskusi - Mengerjakan Post Test tentang Alat Perlindungan Diri - Pendidik memberikan penugasan yaitu mencari APD yang ada pada industri makanan | <ul style="list-style-type: none"> - Media proyektor yang sedikit bermasalah | <ul style="list-style-type: none"> - Pendidik lebih memberikan apresiasi dan penguat-penguatan materi | | |

| NO | HARI, TGL | Jam Ke | KELAS | PRESENSI | | | | MATERI | KENDALA | SOLUSI | PARAF SISWA |
|----|--------------------------|--------|--------|----------|---|---|-----|---|---------|--------|-------------|
| | | | | S | I | A | JML | | | | |
| 4 | Kamis , 25 Agusutus 2016 | 1-2 | X.JB 1 | - | - | - | 24 | <ul style="list-style-type: none"> - Jam ke 1-2 Dapur 2, nihil - Mendiskripsikan pengertian, kesehatan kerja, manfaat kesehatan kerja, tujuan kesehatan kerja, pengertian ergonomi dan cara kerja yang benar. - Diskusi kelompok tentang kesehatan kerja - Presentasi hasil diskusi - Evaluasi berupa feedback /pematangan kembali materi - Post test | | | |
| 5 | Kamis ,01 September 2016 | 1 | X.JB 1 | - | - | - | 24 | <ul style="list-style-type: none"> - Melaksanakan Ulangan SHKK di Ruang dapur 2 - Harian | | | |

Purworejo, 15 September 2016

Mahasiswa PPL,

Guru Pembimbing,

Dra.C.Rini Tyas Utami

NIP.19620625 198903 2 003

Ulfah Retno Musdaniati

NIM. 11511241042

DAFTAR NILAI



MATA PELAJARAN : ILMU GIZI
TINGKAT / SEMESTER : X/ 1
TAHUN PELAJARAN : 2016/2017
MAHASISWA PPL : Ulfah Retno Musdaniati
NIM : 11511241042

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340
e-mail : smkn3purworejo@ymail.com

PEMETAAN BUTIR SOAL

SEKOLAH : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
 TINGKAT : 10
 PROGRAM STUDI KEAHLIAN : TATA BOGA

MATA PELAJARAN : Ilmu Gizi
 SEMESTER : 1 (Satu)
 TAHUN PELAJARAN : 2016/2017
 ALOKASI WAKTU : 35 Menit

| NO | JENJANG KOGNITIF DAN BENTUK SOAL KI/KD DAN TARAF KESUKARAN | Inigatan | | | Pemahaman | | | Penerapan | | | Analisis | | | Sintesa | | | Evaluasi | | | JUMLAH SOAL | | | TOTAL |
|-------------|--|----------|----|----|-----------|----|---|-----------|---|---|----------|---|---|---------|---|---|----------|----|----|-------------|---|---|-------|
| | | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | Md | Sd | Sk | | | |
| 3.1 | Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP). | Md | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| | | Sd | | 2 | | 3 | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | |
| | | Sk | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | 1 | | 4 | | |
| 4.1 | Menggunakan DKBM dan DBMP untuk menghitung gizi | Md | 5 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| | | Sd | | 6 | | 7 | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | |
| | | Sk | | | | | | 8 | | | | | | | | | | 1 | | 4 | | | |
| 3.2 | Menjelaskan Angka Kecukupan Gizi | Md | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| | | Sd | | 10 | | 11 | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | |
| | | Sk | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 4 | | | |
| 4.2 | Menggunakan Angka Kecukupan Energi (AKG) untuk menghitung energi dan protein individu | Md | 13 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| | | Sd | | 14 | | 15 | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | |
| | | Sk | | | | 16 | | | | | | | | | | | | 1 | | 4 | | | |
| 3.3 | Menjelaskan menu seimbang | Md | 17 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| | | Sd | | 18 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| | | Sk | | | | | | 19 | | | | | | | | | | 1 | | 3 | | | |
| 4.3 | Mengevaluasi rancangan menu berdasarkan prinsip menu seimbang | Md | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | | |
| | | Sd | | | 20 | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| | | Sk | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | 6 | 4 | 2 | 2 | 20 |
| Jumlah Soal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Mengetahui :
 Guru Pembimbing

Purworejo, 8 September 2016
 Mahasiswa PPL.,



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

KISI-KISI SOAL

Nama Sekolah

: SMK Negeri 3 Purworejo
Tahun ajaran : 2016/2017

Jenis ulangan

: Ulangan Harian

Kelas/semester :X JB 2 / Gasal
Mata Pelajaran : Ilmu Gizi

| No | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Indikator | Bentuk Soal | | | | |
|------|---|---|--------------|-----------|-------------|----|----------------|--------|-------------|
| | | | | | No. Soal | PG | Uraian Singkat | Uraian | Bentuk lain |
| KI 1 | Menghayati dan mengamalkan agama yang dianutnya | 1.1.Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | | | | | | | |



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| No | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Indikator | Bentuk Soal | | | | |
|------|---|--|--------------|-----------|-------------|----|----------------|--------|-------------|
| | | | | | No. Soal | PG | Uraian Singkat | Uraian | Bentuk lain |
| KI 2 | Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsive dan | internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja. | | | | | | | |



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| NO | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Indikator | Bentuk Soal | | | |
|----|-----------------|--|--|-----------|-------------|----|----------------|--------------------|
| | | | | | No. Soal | PG | Uraian Singkat | Uraian Bentuk lain |
| | | proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam | 2.2 Menunjukan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan | | | | | |
| NO | Kompetensi | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Indikator | No. | | | Bentuk Soal |



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| Inti | Soal | PG | Uraian Singkat | Uraian | Bentuk lain |
|---|--|----|-------------------|--------|-------------|
| berinteraksi secara efektif dengan lingkungan | pekerjaan. 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi sikap kerja | | | | |



FORMULIR

| | | |
|---|-----------------|----------------|
|  | | |
| FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| KISI-KISI SOAL | No. Revisi | 01 |
| | Halaman | 1 dari 1 |
| | Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| No | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Indikator | Bentuk Soal | | | | |
|------|---|--|--|--|-------------|----|----------------|--------|-------------|
| | | | | | No. Soal | PG | Uraian Singkat | Uraian | Bentuk lain |
| KI 3 | Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan (DBMP). | 3.1 Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DKBM) | -Definisi dari Daftar Komposisi Bahan Makanan dari DKBM -Kegunaan tabel DKBM -Tabel DKBM | - Siswa dapat menyebutkan definisi dari DKBM - Siswa dapat menjelaskan kegunaan tabel DKBM - Siswa dapat menunjukan jumlah kandungan Vitamin A dalam | 1 | ✓ | | | |



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| No | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Indikator | Bentuk Soal | | | | |
|----|--|--|------------------------------------|---|-------------|----|----------------|--------|-------------|
| | | | | | No. Soal | PG | Uraian Singkat | Uraian | Bentuk lain |
| | pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab | 3.2 Menjelaskan angka kecukupan energi (AKG) | - Pengertian AKG | - Siswa mampu menyebutkan pengertian AKG | 9 | ✓ | | | |
| | | | - Macam-macam zat gizi dalam tabel | Siswa dapat membedakan kandungan zat gizi dalam tabel AKG | 10 | ✓ | | | |



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| No | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Indikator | Bentuk Soal | | | | |
|----|-----------------|------------------|--------------|-----------|--|----|----------------|--------|-------------|
| | | | | | No. Soal | PG | Uraian Singkat | Uraian | Bentuk lain |
| | | | | | -Siswa mampu menunjukkan isi kolom dari Tabel AKG -Siswa mampu membedakan kebutuhan energi individu dan kelompok. | 11 | ✓ | | |



| FORMULIR | | KODE DOK. | | | | | | | | |
|----------------|-----------------|-------------------------------|---|--|----------|----|-------------|----------------|--------|-------------|
| KISI-KISI SOAL | | No. Revisi | | | | | | | | |
| No | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Indikator | No. Soal | PG | Bentuk Soal | Uraian Singkat | Uraian | Bentuk lain |
| | | 3.3 Menjelaskan menu seimbang | -Pengertian menu seimbang | -Siswa mampu menyebutkan definisi menu seimbang | 17 | ✓ | | | | |
| | | | -Pertimbangan perencanaan menu seimbang | -Siswa mampu membedakan ciri-ciri menu ala carte dan menu seimbang | 18 | ✓ | | | | |
| | | | -Cara menyusun menu seimbang | Table dhote | 19 | ✓ | | | | |
| | | | | -Siswa mampu menggolongkan cara dalam menyusun menu seimbang | | | | | | |



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| No | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Indikator | Bentuk Soal | | | | |
|------|--|--|---|---|-------------|----|----------------|--------|-------------|
| | | | | | No. Soal | PG | Uraian Singkat | Uraian | Bentuk lain |
| KI 4 | Mengolah, mengaji dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya disekolah. | 4.1 Menggunakan DKBm dan DBMP untuk menghitung gizi dan vitamin pada Bahan makanan dengan menggunakan tabel DKBm | Menghitung zat gizi energi ,Ptoein dan vitamin pada Bahan makanan udang | -Siswa mampu menyebutkan jumlah energi dan protein pada bahan makanan - Siswa mampu membedakan penggolongan bahan makanan pada tabel DKBm | 5 | ✓ | | | |



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| No | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Indikator | Bentuk Soal | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|--|-------------|----|----------------|--------|-------------|
| | | | | | No. Soal | PG | Uraian Singkat | Uraian | Bentuk lain |
| | melaksanakan tugas spesifik | 4.2 Menggunakan Angka Kecukupan Energi (AKG) untuk menghitung energi dan protein individu | -Menghitung kecukupan energi dan protein individu | -Siswa mampu menyebutkan jumlah kecukupan energi pada balita umur 3 tahun dengan menggunakan tabel AKG | 13 | ✓ | | | |
| | | -Menghitung berat badan ideal (IMT) | -Siswa dapat menjelaskan berat badan ideal dengan menggunakan tabel AKG | | 14 | ✓ | | | |



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| No | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Indikator | Bentuk Soal | | | | |
|----|-----------------|---|--|-----------|-------------|----|----------------|--------|-------------|
| | | | | | No. Soal | PG | Uraian Singkat | Uraian | Bentuk lain |
| | | -Kebutuhan energi berdasarkan tingkat aktivitas | -Siswa mampu menunjukan macam-macam golongan kebutuhan energi berdasarkan tingkat aktivitas. | 15 | ✓ | | | | |
| | | -Jumlah kebutuhan energi pada kelompok dewasa | -Siswa mampu membedakan jumlah kebutuhan energi kelompok dewasa wanita dan laki-laki | 16 | ✓ | | | | |

| | | | |
|---|-----------------------|-----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| | KISI-KISI SOAL | No. Revisi | 01 |
| | | Halaman | 1 dari 1 |
| | | Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| No | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Indikator | Bentuk Soal | | | |
|----|-----------------|--|-----------------------------|---|-------------|----|----------------|--------|
| | | | | | No. Soal | PG | Uraian Singkat | Uraian |
| | | 4.3 Mengelusasi rancangan menu berdasarkan prinsip menu seimbang | -Mengevaluasi menu seimbang | - Siswa dapat menjelaskan perbedaan kalori pada menu ibu hamil dan ibu menyusui | 20 | ✓ | | |

Purworejo, 6 September 2016

Mengetahui,
Guru pembimbing,

Mahasiswa PPL,




Dra.C.Rini Tyas Utami
NIP.19620625 198903 2 003

Ulfah Retno Musdaniati
NIM.11511241042



**FORMULIR
KISI-KISI SOAL**

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

SOAL ULANGAN HARIAN

Petunjuk mengerjakan ulangan :

- a Isikan identitas anda kedalam lembar kerja yang tersedia.
 - b Tuliskan jawaban A,B,C,D atau E yang anda anggap benar kedalam lembar kerja.
 - c Jumlah soal sebanyak 20 butir, setiap butir terdapat 5 (lima) pilihan jawaban.
 - d Tidak diizinkan menggunakan kalkulator , HP, atau alat bantu hitung lainnya.
 - e Periksalah pekerjaan anda sebelum diserahkan kepada guru.
-

1. Daftar yang berisi kandungan berbagai macam zat gizi dalam 100 gram berat bersih bahan makanan baik mentah maupun matang disebut....
 - a DKBm
 - b AKG
 - c Menu seimbang
 - d DBMP
 - e IMT
2. Dibawah ini yang merupakan kegunaan dari tabel DKBm adalah.....
 - a Merencanakan hidangan yang memenuhi kecukupan gizi
 - b Daftar komposisi bahan makanan
 - c Sebagai ukuran rumah tangga
 - d Varitas dari suatu tanaman tidak dibedakan kandungan zat gizinya
 - e Terdapat angka taksiran didalam tabel DKBm
3. Dalam tabel Daftar Komposisi Bahan Makanan daging sapi memiliki kandungan vitamin A sebesar.....
 - a 25 IU
 - b 26 IU
 - c 29 IU
 - d 30 IU
 - e 31 IU
4. Bahan makanan penukar dalam golongan I pada tabel DBMP yang memiliki BDD sebesar 85 % adalah....
 - a Beras
 - b Tempe
 - c Tahu

- d Kangkung
e Kentang
5. Ibu Andi pergi ke pasar. Ia membeli berbagai macam bahan makanan, seperti telur dengan berat 500 gram, kentang 1 kilogram , udang 500 gram dan tahu 400 gram. Berapakah kebutuhan energi dan protein dari udang yang dibeli ibu Andi, jika diketahui (BDD =68%, KH = 91 kkal, Protein = 21 gr) adalah....
- a E = 309,3 kkal, P = 71,4gr , L = 0,69 gr
b E = 309,4 kkal, P = 71,4 gr, L = 0,68 gr
c E = 309,4 kkal, P = 72 gr, L = 0,68 gr
d E = 319,3 kkal, P = 72 gr, L = 0,69 gr
e E = 319,4 Kkal, P = 71,4 gr, L= 0,68 gr
6. Contoh bahan makanan yang termasuk dalam Golongan III, pada tabel DKBM adalah.....
- a Wortel , tomat dan sawi
b Kacang kedelai, kacang tanah dan kacang hijau
c Kentang , beras dan jagung
d Susu , keju dan telur
e Bihun, ketela dan ikan
7. Untuk mengetahui jumlah kandungan zat gizi Energi dan Protein dalam suatu makanan dibutuhkan tabel DKBM, jika diketahui berat kentang sebesar 2 kg memiliki (BDD = 85 %, Energi dalam 100 gr = 83 Kkal, dan Protein dalam 100 gr =2 gr) .Maka jumlah Energi dan Protein kentang tersebut adalah....
- a Energi = 1.411 kkal, Protein = 26 g
b Energi = 1.411 kkal, Protein = 34 gr
c Energi = 1.511 kkal, Protein = 26 gr
d Energi = 1611 kkal, Protein = 36 gr
e Energi = 1761 Kkal, Protein = 24 gr
8. Didalam sebuah keranjang buah terdapat berbagai macam buah-buahan yang segar, terdiri dari 1 buah pisang, 4 buah manggis dan 5 buah apel. Masing- masing buah tersebut memiliki kandungan vitamin dan protein yang berbeda- beda. Jika diketahui (Berat pisang = 80 gr, BDD = 75%, Vitamin C = 10 gram dan Protein = 1,2 gram) .Berapakah jumlah Vitamin C dan Protein yang terdapat dalam buah pisang tersebut.....
- a Vitamin C = 6 IU ,Protein = 0,72 gram
b Vitamin C = 6 IU ,Protein = 0,9 gram
c Vitamin C = 7 IU ,Protein = 0,7 gram

- d Vitamin C = 7 IU ,Protein = 0,8 gram
e Vitamin C = 8 IU ,Protein = 0,72 gram
9. Suatu kecukupan rata- rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh dan kondisi fisiologis khusus untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal disebut.....
- a DBMP
 - b BDD
 - c AKG
 - d EMB
 - e Menu seimbang
10. Berikut ini adalah berbagai macam zat gizi yang dianjurkan dalam tabel AKG yaitu....
- a Ukuran rumah tangga
 - b Protein
 - c Bahan makanan yang dapat dimakan
 - d Air
 - e Berat kotor
- 11.
- a. Uraian daftar bahan makanan
 - b. Kecukupan zat tenaga dan pembangun antara lain energi, protein dan lemak.
 - c. Kecukupan zat pengatur terdiri dari vit A, vit C, zat besi dan yodium.
 - d. Data pribadi yang terdiri dari umur, berat badan dan tinggi badan.
 - e. Ukuran dalam rumah tangga
- Tabel AKG memnuat 3 kolom yang terdiri dari
- a 1,3 dan 4
 - b 1, 4 dan 5
 - c 2, 3 dan 4
 - d 2, 3 dan 5
 - e 3,4 dan 5
12. Hal yang perlu diperhatikan untuk menghitung kebutuhan energi dan protein individu maupun kelompok adalah....
- a Umur
 - b Lingkar perut
 - c Komposisi bahan makanan
 - d Ukuran rumah tangga (URT)
 - e Jenis Pekerjaan

13. Amir memiliki seorang adik bernama Dina yang masih berusia 3 tahun, Dina memiliki berat badan sebesar 15 kg, untuk mengetahui kecukupan Energi Dina memerlukan tabel AKG, jumlah rata-rata kecukupan Energi yang dibutuhkan Dina untuk mencapai derajat Energi yang optimal adalah.... (Energi balita= 1600 kkal, BB dalam AKG= 12 kg)
- a 2000 Kkal
 - b 2100 Kkal
 - c 3100 Kkal
 - d 4000 Kkal
 - e 4528 Kkal
14. Seorang perempuan dengan berat badan 42 kg dan tinggi badan 155 cm, mempunyai IMT 17,5 .menurut kategori batas ambang IMT, perempuan tersebut mengalami kekurangan berat badan tingkat ringan. Bila IMT (Normal) yang diinginkan adalah 20,0, maka berat badan idealnya adalah....
- a 48 kg
 - b 49 kg
 - c 50 kg
 - d 52 kg
 - e 59 kg
15. Kebutuhan energi untuk aktivitas fisik dapat dibagi dalam empat golongan berdasarkan tingkat aktivitasnya, yaitu.....
- a Berat, biasa saja, ringan
 - b Ringan, berat , sedang
 - c Ringan sekali, sedang sekali, berat sekali
 - d Berat sekali, biasa saja, ringan saja
 - e Ringan ,sedang, berat sekali
16. Perbedaan jumlah kebutuhan energi pada tabel AKG untuk kelompok dewasa wanita dan dewasa laki-laki pada usia 16- 18 tahun adalah....
- a Wanita (2120) dan laki-laki (2475)
 - b Wanita (2120) dan laki-laki (3225)
 - c Wanita (2125) dan laki-laki (2475)
 - d Wanita (2125) dan laki-laki (2675)
 - e Wanita (2125) dan laki- laki (3225)
17. Menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan disebut.....

- a Menu Ala Carte
- b Menu seimbang bagi remaja
- c Menu
- d Menu seimbang
- e Siklus menu

18. Perhatikan ciri- ciri menu restaurant sebagai berikut :

- 1) Digunakan untuk acara pesta khusus
- 2) Harga sudah dicantumkan dan tamu dapat memilih sesuai selera
- 3) Harga sudah dicantumkan lengkap dalam satu harga dimana tamu dapat memilih sesuai selera dan kondisi ekonomi
- 4) Harga sudah dicantumkan lengkap dalam satu harga dimana tamu tidak dapat memilih sesuai selera
- 5) Susunan menu yang lebih simple dan sederhana tidak memerlukan variasi makanan yang banyak.

Faktor yang membedakan menu Ala Carte dan Table Dhote adalah....

- a 1 dan 2
- b 1 dan 3
- c 1 dan 5
- d 2 dan 4
- e 3 dan 5

19. Dalam perencanaan menu seimbang, sebelum membuat suatu pola dan menyusun menu untuk jangka waktu yang diinginkan (3 hari, 5 hari dan 7 hari). apa saja hal-hal yang perlu dilakukan

- a Tentukan teknik memasak
- b Garnis dan penyajian
- c Perhatikan komposisi warna, teknik memasak, resep, konsistensi bentuk dan literatur.
- d Cantumkan lauk pauk hewani,nabati, sayuran, buah dan aneka snack
- e Memperhatikan banyaknya kalori yang harus dikonsumsi dan jumlah kalori yang dikonsumsi

20. Faktor yang mendasari perbedaan jumlah kebutuhan energi pada ibu hamil dan menyusui, kecuali.....

- a Usia kemahilan
- b Berat badan
- c Asupan gizi yang dibutuhkan
- d Bayi lahir prematur
- e Kebutuhan produksi ASI

| | | | |
|---|---------------------------|------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PIP/FO-006 |
| | | No. Revisi | 01 |
| | PEDOMAN PENSEKORAN | Halaman | 1 dari 1 |

Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014

KUNCI JAWABAN

| NO SOAL | KUNCI JAWABAN | SKOR |
|---------|---------------|------|
| 1. | A | 5 |
| 2. | A | 5 |
| 3. | D | 5 |
| 4. | E | 5 |
| 5. | B | 5 |
| 6. | B | 5 |
| 7. | E | 5 |
| 8. | A | 5 |
| 9. | C | 5 |
| 10. | D | 5 |
| 11. | C | 5 |
| 12. | A | 5 |
| 13. | A | 5 |
| 14. | A | 5 |
| 15. | B | 5 |
| 16. | D | 5 |
| 17. | D | 5 |
| 18. | D | 5 |
| 19. | E | 5 |
| 20. | D | 5 |
| | Jumlah Skor | 100 |



FORMULIR
PEDOMAN PENSEKORAN

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-006 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

SKOR PEROLEHAN

| NO | RENTANGAN NILAI | |
|----|-----------------------|-----------|
| 1 | Jika jawaban benar 20 | nilai 100 |
| 2 | Jika jawaban benar 19 | nilai 95 |
| 3 | Jika jawaban benar 18 | nilai 90 |
| 4 | Jika jawaban benar 17 | nilai 85 |
| 5 | Jika jawaban benar 16 | nilai 80 |
| 6 | Jika jawaban benar 15 | nilai 75 |
| 7 | Jika jawaban benar 14 | nilai 70 |
| 8 | Jika jawaban benar 13 | nilai 65 |
| 9 | Jika jawaban benar 12 | nilai 60 |
| 10 | Jika jawaban benar 11 | nilai 55 |
| 11 | Jika jawaban benar 10 | nilai 50 |
| 12 | Jika jawaban benar 9 | nilai 45 |
| 13 | Jika jawaban benar 8 | nilai 40 |
| 14 | Jika jawaban benar 7 | nilai 35 |
| 15 | Jika jawaban benar 6 | nilai 30 |
| 16 | Jika jawaban benar 5 | nilai 25 |
| 17 | Jika jawaban benar 4 | nilai 20 |
| 18 | Jika jawaban benar 3 | nilai 15 |
| 19 | Jika jawaban benar 2 | nilai 10 |
| 20 | Jika jawaban benar 1 | nilai 5 |
| 21 | Jika jawaban benar 0 | nilai 0 |

ANALISIS HASIL ULANGAN

Mata Pelajaran
Kompetensi Dasar

: Ilmu Gizi
: 3.1 Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan
3.2 Menjelaskan Angka Kecukupan Energi (AKG)
Kelas/ Semester : X Jasa Boga 2 / Ganjil
Tahun Pelajaran : 2016 / 2017
Ulangan Harian Ke- : 1
Tanggal : 9 September 2016
Jumlah Soal : 20
Jumlah Peserta : 24
KKM : 75

| No. | Nomor soal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|------------------------|-------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|-------|------|
| | Skor ideal | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | Nama Siswa | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Arin Khusna | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Atikah Khuzaemah | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 |
| 3 | Cantrika Puspitasari | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| 4 | Endah Arum Fitriani | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 |
| 5 | Ida Hamidah | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 |
| 6 | Intan Yuliana | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 |
| 7 | Kiki Rejeki Amalia | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 |
| 8 | Lisa Aprilia Rahma | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 |
| 9 | Marwa Shofiq Hanifaah | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 |
| 10 | Miftahur Rohmah | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Nabila Mulyasari | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 |
| 12 | Naelatul Rizkiyah | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 13 | Nur Alifah | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 |
| 14 | Nurul Aini Rita Oktaria | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 |
| 15 | Rahma Pratiwi | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 |
| 16 | Rika Hastuti | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 17 | Shilla Dinda Tresna | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 |
| 18 | Sinta Devi Arum Kusuma | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 19 | Tri Endah Wulandari | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 |
| 20 | Tutut Cahyani | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 |
| 21 | Umi Restiyani | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 |
| 22 | Wahyu Oktariani | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 |
| 23 | Yuni Dwi Astuti | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 |
| 24 | Yuni Lestari | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 |
| Jumlah Skor | | 115 | 115 | 50 | 90 | 65 | 75 | 10 | 10 | 115 | 0 | 85 | 65 | 65 |
| Jumlah Skor Maks.Ideal | | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 |
| % Ketercapaian | | 1.00 | 1.00 | 0.43 | 0.78 | 0.57 | 0.65 | 0.09 | 0.09 | 1.00 | 0 | 0.74 | 0.565 | 0.57 |

(DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP)

| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | Jumlah Skor | % Ketercapaian | Ketuntasan | |
|------|-------|-----|------|-------|-----|------|-------------|----------------|------------|-------|
| | | | | | | | | | Ya | Tidak |
| 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 65 | 65.00 | | ✓ |
| 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 55 | 55.00 | | ✓ |
| 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 | 60.00 | | ✓ |
| 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 60 | 60.00 | | ✓ |
| 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 | 60.00 | | ✓ |
| 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 55 | 55.00 | | ✓ |
| 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 55 | 55.00 | | ✓ |
| 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 60 | 60.00 | | ✓ |
| 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 65 | 65.00 | | ✓ |
| | | | | | | | | | | ✓ |
| 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 50 | 50.00 | | ✓ |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 50 | 50.00 | | ✓ |
| 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 55 | 55.00 | | ✓ |
| 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 | 55.00 | | ✓ |
| 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 65 | 65.00 | | ✓ |
| 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 55 | 55.00 | | ✓ |
| 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 65 | 65.00 | | ✓ |
| 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 50 | 50.00 | | ✓ |
| 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 60 | 60.00 | | ✓ |
| 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 50 | 50.00 | | ✓ |
| 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 60 | 60.00 | | ✓ |
| 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 50 | 50.00 | | ✓ |
| 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 60 | 60.00 | | ✓ |
| 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 55 | 55.00 | | ✓ |
| 60 | 65 | 0 | 75 | 65 | 115 | 60 | 1315 | 1315.00 | | |
| 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 2400 | 2400.00 | | |
| 0.52 | 0.565 | 0 | 0.65 | 0.565 | 1 | 0.52 | 0.54792 | 0.54792 | | |



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN,
KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
S M K NEGERI 3 PURWOREJO**

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113 Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340
Website : www.smkn3pwr.sch.id Email : smkn3purworejo@ymail.com



**BERITA ACARA
SERAH TERIMA HASIL PEKERJAAN
DARI MAHASISWA PPL KEPADA PESERTA DIDIK**

Pada hari ini Jumat tanggal 09 bulan September tahun 2016 bertempat di SMK Negeri 3 Purworejo telah dilaksanakan serah terima Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian (UH) Semester Gasal , oleh :

1. Nama Mahasiswa PP : Ulfah Retno Musdaniati

NIM : 11511241042

Alamat Kampus : Kampus Karangmalang,Fakultas Teknik,Universitas Negeri Yogyakarta.

Selanjutnya disebut Pihak Pertama.

2. Nama Peserta Didik : Nur Alifah

NIS : 08445

Kelas (Rombel) : X Jasa Boga II

Jabatan : Ketua Kelas

Selanjutnya disebut Pihak Kedua, yang mewakili Peserta Didik satu Rombongan Belajar (Rombel).

Dengan ketentuan bahwa :

1. Pihak Pertama menyerahkan kepada Pihak Kedua Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian (UH) :

1). Mata Pelajaran : Ilmu Gizi

2). Kelas : X Jasa Boga 4

3). SK / KD (Materi) : 3.1 Menjelaskan DKBM dan DBMP

3.2 Menjelaskan Angka Kecukupan Energi (AKG)

3.3 Menjelaskan Menu Seimbang

4). Jumlah Peserta Didik keseluruhan : 23 orang

5). Jumlah Hasil Pekerjaan : 23 eksemplar

6). Jumlah Peserta Didik yang perbaikan : 23 orang

7). Jumlah Peserta Didik yang pengayaan : orang

2. Pihak Kedua menerima Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian (UH) tersebut dengan penuh tanggung jawab untuk disampaikan kepada teman satu Rombelnya.

Pihak Kedua :

Yang Menerima,

Nur Alifah
NIS. 08445

Pihak Pertama :

Yang Menyerahkan,

Ulfah Retno Musdaniati
NIM. 11511241042

Mengetahui :

Tanda Tangan :

Nama : Dra. C Rini Tyas Utami

NIP : 19620625 198903 2 003

Jabatan : Guru Pembimbing

ANALISIS HASIL ULANGAN

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi
 Kompetensi Dasar : 3.1 Menerangkan Daftar Komposisi Bahan Makanan(DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBPM)

: 3.2 Menjelaskan Angka Kecukupan Energi (AKG)
 : X Jasa Boga 4/ Ganjil

: 2016 / 2017

: 1

Kelas/ Semester : Jumat, 9 September 2016

: 20

Tanggal : Jumlah Soal

: 24

Jumlah Peserta

: 75

KKM

| No. | Skor ideal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | Jumlah Skor | % capaian | Ketuntasan Ya | Tidak | |
|-------------------------|----------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------|-----------|---------------|-------|---|
| No. | Skor ideal | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | |
| 1 | Adhisty Annisa Rahmadanti | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 50 | 50.00 | ✓ | ✓ | |
| 2 | Alvina Dewi Safitri | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 30.00 | ✓ | ✓ | |
| 3 | Anggun Puspitasari | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 55 | 55.00 | ✓ | ✓ | |
| 4 | Anisatul Munawaroh | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 45 | 45.00 | ✓ | ✓ | |
| 5 | Annisa Rahmawati | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 55 | 55.00 | ✓ | ✓ | |
| 6 | Arba'atur Nurkhlasanah | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 35 | 35.00 | ✓ | ✓ | |
| 7 | Arum Ambawati | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 40 | 40.00 | ✓ | ✓ | |
| 8 | Chomsatun | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 50 | 50.00 | ✓ | ✓ | |
| 9 | Dwi Widhyawingsih | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 60 | 60.00 | ✓ | ✓ |
| 10 | Fani Melian Sari | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 45 | 45.00 | ✓ | ✓ | |
| 11 | Fifii Alfifyani | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 75 | 75.00 | ✓ | ✓ | |
| 12 | Fionita Zein | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 40 | 40.00 | ✓ | ✓ | |
| 13 | Lista Windiatika Anggraeni | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 40 | 40.00 | ✓ | ✓ | |
| 14 | Lulu' Khairurrohmah | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 55 | 55.00 | ✓ | ✓ | |
| 15 | Maudy Eka Pratiwi | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 60 | 60.00 | ✓ | ✓ | |
| 16 | Ninda Octaviani | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 55 | 55.00 | ✓ | ✓ | |
| 17 | Novita Chorina | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 65 | 65.00 | ✓ | ✓ | |
| 18 | Nurul Himmah | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 70 | 70.00 | ✓ | ✓ | |
| 19 | Nuzulul Nugraheni | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 70 | 70.00 | ✓ | ✓ | |
| 20 | Pawestri Satya Pratiwi | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 45 | 45.00 | ✓ | ✓ | |
| 21 | Rika Astuti | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 45 | 45.00 | ✓ | ✓ | |
| 22 | Rizky Puspitasari | 5 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 55 | 55.00 | ✓ | ✓ | | |
| 23 | Sherlina Melinda Sari | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 35 | 35.00 | ✓ | ✓ | | |
| 24 | Syafitri Nursamsiah | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 70 | 70.00 | ✓ | ✓ | | |
| Jumlah Skor Maks. Ideal | | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 | 1235 | 1235.00 | | | |
| % Ketercapaian | | 1.00 | 0.54 | 0.42 | 0.63 | 0.38 | 0.33 | 0.29 | 0.25 | 0.92 | 0.00 | 0.75 | 0.67 | 0.46 | 0.17 | 0.67 | 0.29 | 0.83 | 0.67 | 0.58 | 0.46 | 10.29 | | | | |



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN,
KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
S M K NEGERI 3 PURWOREJO**

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113 Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340
Website : www.smkn3pwr.sch.id Email : smkn3purworejo@ymail.com



**BERITA ACARA
SERAH TERIMA HASIL PEKERJAAN
DARI MAHASISWA PPL KEPADA PESERTA DIDIK**

Pada hari ini Jumat tanggal 09 bulan September tahun 2016 bertempat di SMK Negeri 3 Purworejo telah dilaksanakan serah terima Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian (UH) Semester Gasal , oleh :

1. Nama Mahasiswa PP : Ulfah Retno Musdaniati

NIM : 11511241042

Alamat Kampus : Kampus Karangmalang,Fakultas Teknik,Universitas Negeri Yogyakarta.

Selanjutnya disebut Pihak Pertama.

2. Nama Peserta Didik : Sherlina Meilinda Sari

NIS : 08503

Kelas (Rombel) : X Jasa Boga IV

Jabatan : Ketua Kelas

Selanjutnya disebut Pihak Kedua, yang mewakili Peserta Didik satu Rombongan Belajar (Rombel).

Dengan ketentuan bahwa :

1. Pihak Pertama menyerahkan kepada Pihak Kedua Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian (UH) :

1). Mata Pelajaran : Ilmu Gizi

2). Kelas : X Jasa Boga 4

3). SK / KD (Materi) : 3.1 Menjelaskan DKBM dan DBMP

3.2 Menjelaskan Angka Kecukupan Energi (AKG)

3.3 Menjelaskan Menu Seimbang

4). Jumlah Peserta Didik keseluruhan : 24 orang

5). Jumlah Hasil Pekerjaan : 24 eksemplar

6). Jumlah Peserta Didik yang perbaikan : 23 orang

7). Jumlah Peserta Didik yang pengayaan : orang

2. Pihak Kedua menerima Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian (UH) tersebut dengan penuh tanggung jawab untuk disampaikan kepada teman satu Rombelnya.

Pihak Kedua :

Yang Menerima,

Sherlina Meilinda Sari
NIS. 08503

Pihak Pertama :

Yang Menyerahkan,

Ulfah Retno Musdaniati
NIM. 11511241042

Mengetahui :

Tanda Tangan :

| | |
|---------|--------------------------|
| Nama | : Dra. C Rini Tyas Utami |
| NIP | : 19620625 198903 2 003 |
| Jabatan | : Guru Pembimbing |

DAFTAR NILAI



MATA PELAJARAN : SHKK

TINGKAT / SEMESTER : X/ 1

TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

MAHASISWA PPL : Ulfah Retno Musdaniati

NIM : 11511241042

SMK NEGERI 3 PURWOREJO

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113
Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340
e-mail : smkn3purworejo@ymail.com

PEMETAAN BUTIR SOAL

SEKOLAH : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
 TINGKAT : 10
 PROGRAM STUDI KEAHILIAN : TATA BOGA

MATA PELAJARAN : SHKK
 SEMESTER : 1 (Satu)
 TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

ALOKASI WAKTU : 45 Menit

| NO | JENJANG KOGNITIF DAN BENTUK SOAL KI/KD DAN TARAF KESUKARAN | Ingatan | | Pemahaman | | Penerapan | | Analisis | | Sintesa | | Evaluasi | | JUMLAH SOAL | | TOTAL |
|-----|--|---------|---|-----------|---|-----------|---|----------|---|---------|---|----------|----|-------------|--|-------|
| | | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | Md | Sd | Sk | | |
| 3.1 | Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Bahan Makanan | Md | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | 1 |
| | | Sd | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sk | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Menggunakan DKBM dan DBMP untuk menghitung gizi | Md | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sd | 4 | 2 | | | | | | | | 2 | | | | |
| 3.2 | Menjelaskan Angka Kecukupan Gizi | Sd | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sk | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.2 | Menggunakan Angka Kecukupan Energi (AKG) untuk menghitung energi dan protein | Md | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sd | | 7 | | | | | | | | 1 | | | | |
| | | Sk | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.3 | Menjelaskan menu seimbang | Md | 8 | | | | | | | | | 1 | | | | 1 |
| | | Sd | | 9 | | | | | | | | 1 | | | | |
| | | Sk | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.3 | Mengevaluasi rancangan menu berdasarkan prinsip menu seimbang | Md | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| | | Sd | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sk | | | | | | | | | | | | | | |
| | Jumlah Soal | | | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 10 |

Mengetahui :

Guru Pembimbing

Dra.C.Rini Tyas Utami
 NIP. 19620625 198903 2 003

Purworejo,.
 Mahasiswa PPL,

Ulfah Reno Musdaniati
 NIM. 11511241042

PEMETAAN BUTIR SOAL

SEKOLAH : SMK NEGERI 3 PURWOREJO
 TINGKAT : 10
 PROGRAM STUDI KEAHILIAN : TATA BOGA

MATA PELAJARAN : SHKK
 SEMESTER : 1 (Satu)
 TAHUN PELAJARAN : 2016/2017

ALOKASI WAKTU : 45 Menit

| NO | JENJANG KOGNITIF DAN BENTUK SOAL KI/KD DAN TARAF KESUKARAN | Ingatan | | Pemahaman | | Penerapan | | Analisis | | Sintesa | | Evaluasi | | JUMLAH SOAL | | TOTAL | |
|-----|--|-------------|---|-----------|---|-----------|---|----------|---|---------|---|----------|----|-------------|---|-------|----|
| | | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B | Md | Sd | Sk | | | |
| 3.1 | Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Bahan Maka | Md | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | 1 |
| | | Sd | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sk | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Md | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Menggunakan DKBM dan DBMP untuk menghitung gizi | Sd | 4 | 2 | | | | | | | | 2 | | | | | 3 |
| 3.2 | Menjelaskan Angka Kecukupan Gizi | Sk | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Md | 5 | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| | | Sd | | 6 | | | | | | | | 1 | | | | | 2 |
| | | Sk | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.2 | Menggunakan Angka Kecukupan Energi (AKG) untuk menghitung energi dan pro | Md | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Sd | | 7 | | | | | | | | 1 | | | | | |
| | | Sk | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Md | 8 | | | | | | | | | 1 | | | | | 1 |
| 3.3 | Menjelaskan menu seimbang | Sd | | 9 | | | | | | | | 1 | | | | | 2 |
| | | Sk | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Md | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.3 | Mengevaluasi rancangan menu berdasarkan prinsip menu seimbang | Sd | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | Sk | | | | | | | | | | 10 | | | | 1 | 10 |
| | | Jumlah Soal | | | | | | | | | | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 10 |

Mengetahui :
 Guru Pembimbing

Purworejo,.
 Mahasiswa PPL,

| | | | |
|---|-----------------------|-----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| | KISI-KISI SOAL | No. Revisi | 01 |
| | | Halaman | 1 dari 1 |
| | | Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

KISI-KISI SOAL

Nama Sekolah : SMK Negeri 3 Purworejo
 Tahun ajaran : 2016/ 2017
 Jenis ulangan : Ulangan Harian

| No | Kompetensi Inti | Kompetensi Dasar | Materi Pokok | Indikator | No. Soal | PG | Uraian | Bentuk lain |
|------|---|--|--------------|-----------|----------|----|--------|-------------|
| KI 1 | Menghayati dan mengamalkan agama yang dianutnya | 1.1Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui menjaga dan melestarikan keutuhan jiwa, raga serta lingkungan kerja sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. | | | | | | |



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| | |
|--|---|
| KI 2 Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsive dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan | <p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam menemukan dan memahami berbagai aspek terkait dengan pemahaman sanitasi, hygiene dan keselamatan kerja.</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam aktivitas sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap dalam melakukan pekerjaan.</p> |
|--|---|



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| | | |
|--|--|--|
| alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia. | 2.3Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi kesehatan dan keselamatan kerja. | |
| KI 3 Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dalam pengetahuan teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam | 3.1Menjelaskan Keselamatan dan Kesehatan keja berdasarkan pengertian K3 berdasarkan aspek ilmu | Pengertian k3 Siswa dapat mendefinisikan pengertian K3 berdasarkan aspek ilmu 1 ✓ |



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah. | Langkah-langkah yang dilakukan dalam upaya pencegahan kecelakaan di tempat kerja | Siswa dapat menjelaskan langkah- langkah dalam upaya pencegahan kecelakaan di tempat kerja | 3 | ✓ |
| Pengertian istilah terkait dengan kebakaran | Siswa dapat mendefinisikan pengertian istilah terkait dengan kebakaran | 4 | ✓ | |
| Upaya yang dilakukan | Siswa dapat menjelaskan upaya pencegahan | 5 | ✓ | |



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | | | | |
| 3.2Menjelaskan Api dan Kebakaran dalam pencegahan kebakaran dari kompor gas. | kebakaran dari kompor gas | | | |
| 3.3Menjelaskan Alat Pelindung Diri | Siswa dapat mendefinisikan alat pelindung diri | 7 | ✓ | |
| Pemilihan Alat Perlindungan Diri yang benar | Siswa dapat menjelaskan cara memilih Alat Perlindungan Diri yang benar. | 8 | ✓ | |
| | | | | |



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| | | | | | | | |
|-------------|---|---|--|---|---|---|--|
| KI 4 | Mengolah, mengaji dan menalar dalam ranah konkrit dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya disekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung. | 4.1 Melakukan identifikasi resiko bahaya untuk mengurangi kecelakaan kerja dan memberikan pertolongan pertama pada yang dipelajarinya | Langkah yang dilakukan dalam pencegahan kecelakaan di tempat kerja | Siswa dapat menjelaskan langkah- langkah sebagai upaya pencegahan kecelakaan di tempat kerja. | 2 | ✓ | |
| | | 4.2 Menangani kebakaran | Faktor- faktor dalam pencegahan dan menangani kebakaran | Siswa mampu menjelaskan faktor- faktor dalam prncegahan dan upaya menangani kebakaran. | 6 | ✓ | |

| | | | |
|---|-----------------------|-----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| | KISI-KISI SOAL | No. Revisi | 01 |
| | | Halaman | 1 dari 1 |
| | | Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| | | | | |
|--|--|--|----|---|
| | | | | |
| 4.3 Menggunakan alat pelindung diri saat melakukan pekerjaan | Contoh-contoh alat perlindungan diri yang digunakan dalam bidang makanan | Siswa dapat menjelaskan dan membedakan apa saja perbedaan alat perlindungan diri sesuai dengan bidang pekerjaan. | 10 | ✓ |

Purworejo, 1 September 2016

Mengetahui,
Guru pembimbing,

Mahasiswa PPL,



FORMULIR
KISI-KISI SOAL

| | |
|-----------------|----------------|
| Kode Dok. | WK1/PIP/FO-001 |
| No. Revisi | 01 |
| Halaman | 1 dari 1 |
| Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| | | | |
|---|-------------------|-----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PIP/FO-005 |
| | | No. Revisi | 01 |
| | KARTU SOAL | Halaman | 1 dari 1 |
| | | Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

SOAL ULANGAN HARIAN

Petunjuk mengerjakan ulangan :

- a. Kerjakan soal dibawah ini secara berurutan
 - b. Alokasi waktu yang disediakan **45** menit
 - c. Kerjakan di kertas folio
 - d. Tuliskan jawaban saja di lembar folio
-
-

1. Sebutkan pengertian K3 berdasarkan aspek ilmu!
2. Jelaskan 3 langkah yang dapat dilakukan, sebagai upaya pencegahan kecelakaan ditempat kerja.
3. Ada beberapa golongan luka bakar berdasarkan tingkat keparahannya, coba jelaskan 3 saja yang kalian ketahui!
4. Sebutkan 2 pengertian istilah terkait dengan kebakaran !_
5. Jelaskan apa saja upaya yang perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya kebakaran yang bersumber dari kompor gas !
6. Jelaskan 2 upaya yang dapat dilakukan dalam rangka pencegahan dan penanganan kebakaran !
7. Sebutkan pengertian dari Alat Perlindungan Diri (APD) !
8. Jelaskan 5 cara dalam memilih Alat Perlindungan Diri yang benar !
9. Berilah 5 contoh apa saja Alat Perlindungan Diri yang sering digunakan dalam industri makanan dan usaha boga !
10. Mengapa seorang cheff/ cook perlu menggunakan APD / pakaian kerja dibandingkan dengan seorang yang bekerja sebagai karyawan swasta dikantor ?

| | | | |
|--|---------------------------|-----------------|----------------|
| | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PIP/FO-006 |
| | | No. Revisi | 01 |
| | PEDOMAN PENSEKORAN | Halaman | 1 dari 1 |
| | | Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

PEDOMAN PENSEKORAN

| Nomor Soal | Kunci/Kriteria Jawaban | Skor |
|------------|--|------|
| 1 | Pengertian K3 menurut aspek ilmu adalah Ilmu pengetahuan dan penerapannya dalam upaya mencegah kemungkinan terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat kerja. | 5 |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi faktor penyebab yang dapat menimbulkan bahaya (identifikasi resiko bahaya). Dilakukan melalui pengamatan seksama kemungkinan bahaya dari keempat faktor penyebab bahaya. • Melakukan pengendalian teknis (<i>Engineering Control</i>) <ol style="list-style-type: none"> 1) Eliminasi 2) Substitusi 3) Isolasi (Rekayasa Engineering) 4) Perubahan Proses (Pengadaan infrastruktur termasuk APD) 5) Instruksi Kerja 6) Sosialisasi/Pelatihan 7) Pemantauan dan pengukuran • Melakukan pengendalian administratif <ol style="list-style-type: none"> 1) Pengurangan waktu kerja 2) Rotasi, Mutasi | 15 |
| 3 | <ol style="list-style-type: none"> a. Luka bakar tingkat I disebut luka bakar ringan yaitu luka bakar yang terjadi pada lapisan luar kulit paling luar (epidermis). Tanda-tandanya adalah kulit memerah dan mungkin muncul bengkak dan rasa sakit. b. Luka bakar tingkat II terjadi jika luka menembus ke lapisan kulit kedua (dermis). Luka bakar tingkat II ditandai oleh kulit melepuh dan sangat kemerahan, tampak bercak-bercak, timbul pembengkakan dan rasa sakit pada kulit yang terbakar. c. Luka Bakar Tingkat III merupakan luka bakar yang paling parah karena terjadi pada semua lapisan kulit, sehingga lemak, saraf, otot dan bahkan tulang mungkin terpengaruh. Ditandai dengan beberapa bagian hangus atau tampak putih kering, rasa sakit yang amat, atau tidak terasa sakit sama sekali jika terjadi kerusakan saraf yang berat. | 15 |



| | | |
|---------------------------|-----------------|----------------|
| FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PIP/FO-006 |
| PEDOMAN PENSEKORAN | No. Revisi | 01 |
| | Halaman | 1 dari 1 |
| | Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| | | |
|---|--|----|
| 4 | Pengertian istilah terkait kebakaran : a. Kebakaran adalah terdapatnya nyala api yang tidak dikehendaki. b. Mencegah kebakaran adalah suatu upaya untuk menghindarkan terjadinya kebakaran | 6 |
| 5 | Beberapa hal yang perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya kebakaran dari kompor gas antara lain: 1) Ruangan masak atau dapur harus memiliki sirkulasi udara, bisa lobang angin, jendela, pintu atau memasang <i>Exhaust Fan</i> atau Blower atau ventilasi. 2) Upayakan jumlah gas (kalau ada) didalam dapur tdk cukup untuk terjadinya kebakaran. 3) Jika terciptam bau gas jangan menghidupkan api atau menyalakan listrik, buka pintu2 jendela agar gas terbuang keluar) biasanya gas LPG berada diatas/dekat permukaan lantai. 4) Kran/Katup tabung gas harus selalu dalam keadaan tertutup jika tdk sedang dipakai, apalagi malam ketika mau tidur. | 20 |
| 6 | Penanganannya dapat dilakukan dengan : a. Melakukan identifikasi faktor potensi bahaya kebakaran secara berkala. b. Analisis tingkat akibat yang ditimbulkan oleh faktor potensi bahaya (ringan, sedang, berat atau sangat serius) jika terjadi kebakaran. | 4 |
| 7 | Pengertian alat pelindung diri adalah peralatan keselamatan yang harus dipergunakan oleh personil apabila berada dalam tempat kerja yang berbahaya. | 5 |
| 8 | Cara memilih alat perlindungan diri yang benar : a. Jenis pekerjaan yang akan dilakukan b. Enak dan nyaman dipakai b. Tidak mengganggu saat melaksanakan pekerjaan dan tidak membatasi ruang gerak. c. Efektif memberikan perlindungan terhadap bahaya yang mungkin d. Timbul di tempat kerja. e. Tidak mengganggu performance pekerja | 10 |
| 9 | Contoh APD yang ada pada usaha makanan dan catering : a. Celemek b. Topi c. Sarung tangan d. Safety shoes | 20 |



| | | |
|--------------------|-----------------|----------------|
| FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PIP/FO-006 |
| PEDOMAN PENSEKORAN | No. Revisi | 01 |
| | Halaman | 1 dari 1 |
| | Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| | | |
|----|--|-----|
| 10 | e. Masker penutup muka Karena pada pekerjaan menjadi chef/ cooking itu memiliki atau rentan sekali terkena kecelakaan di tempat kerja , karena mereka berhubungan langsung dengan berbagai hal pengolahan makanan. bisa saja terkena api, terjatuh ataupun terkena benda tajam, sedangkan orang yang berkerja sebagai karyawan swasta, itu tidak terlalu membutuhkan alat perlindungan diri , karena kadar pekerjaan mereka tidak terlalu beresiko. | 10 |
| | Skor Maksimum | 100 |

| | | | |
|---|---------------------------|-----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PIP/FO-006 |
| | PEDOMAN PENSEKORAN | No. Revisi | 01 |
| | | Halaman | 1 dari 1 |
| | | Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

SKOR PEROLEHAN

| NO SOAL | RENTANGAN NILAI |
|---------|--|
| 1 | Jika jawaban benar semua nilai 5 Jawaban tiap aspek nilai 1 Jika jawaban salah nilai 0,5 Jika tidak menjawab nilai 0 |
| 2 | Jika jawaban benar semua nilai 15 Jika jawaban benar satu nilai 5 Jika jawaban benar dua nilai 10 Jika jawaban salah nilai 1 Jika tidak menjawab nilai 0 |
| 3 | Jika jawaban benar semua nilai 15 Jawaban tiap aspek nilai 5 Jika jawaban salah nilai 1 Jika tidak menjawab nilai 0 |
| 4 | Jika jawaban benar semua nilai 6 Jika jawaban benar satu nilai 3 Jawaban kurang Jika jawaban salah nilai 1 Jika tidak menjawab nilai 0 |
| 5 | Jika jawaban benar semua nilai 20 Jika jawaban benar satu nilai 5 Jika jawaban benar dua nilai 10 Jika jawaban benar tiga nilai 15 Jika tidak menjawab nilai 0 |
| 6 | Jika jawaban benar semua nilai 4 Jawaban tiap aspek nilai 2 Jika jawaban salah nilai 1 Jika tidak menjawab nilai 0 |
| 7 | Jika jawaban benar semua nilai 5 Jawaban tiap aspek nilai 1 Jika jawaban salah nilai 0,5 Jika tidak menjawab nilai 0 |
| 8 | Jika jawaban benar semua nilai 10 Jika jawaban benar satu nilai 2 Jika jawaban benar dua nilai 4 Jika jawaban benar tiga nilai 6 Jika jawaban benar empat nilai 8 Jika jawaban salah nilai 1 Jika tidak menjawab nilai 0 |

| | | | |
|---|---------------------------|-----------------|----------------|
|  | FORMULIR | Kode Dok. | WK1/PIP/FO-006 |
| | | No. Revisi | 01 |
| | PEDOMAN PENSEKORAN | Halaman | 1 dari 1 |
| | | Tanggal Berlaku | 1 Juli 2014 |

| | |
|----|--|
| 9 | Jika jawaban benar semua nilai 20 Jika jawaban benar satu nilai 4 Jika jawaban benar dua nilai 8 Jika jawaban benar tiga nilai 12 Jika jawaban benar empat nilai 16 Jika jawaban salah nilai 1 Jika tidak menjawab nilai 0 |
| 10 | Jika jawaban benar semua nilai 10 Jawaban tiap aspek nilai 5 Jika jawaban salah nilai 1 Jika tidak menjawab nilai 0 |

ANALISIS HASIL ULANGAN

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Mata Pelajaran | SHKK | | | | | | | | | |
| Kompetensi Dasar | : 3.1 Menjelaskan Kesehatan dan Keselamatan Kerja 3.2 Menjelaskan Api dan Kebakaran | | | | | | | | | |
| Kelas/ Semester | : X Jasa Boga 1/ Ganjil | | | | | | | | | |
| Tahun Pelajaran | : 2016 / 2017 | | | | | | | | | |
| Ulangan Harian Ke-Tanggal | : 1 | | | | | | | | | |
| Jumlah Soal | : 01 September 2016 | | | | | | | | | |
| Jumlah Peserta | : 10 | | | | | | | | | |
| KKM | : 24 | | | | | | | | | |
| | : 75 | | | | | | | | | |

| No. | Nomor soal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Jumlah Skor | % Ketercapaian | Ketuntasan | |
|-----|----------------------------|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------------|----------------|------------|---|
| | | 5 | 15 | 15 | 6 | 20 | 4 | 5 | 10 | 20 | 20 | | | | |
| | | Nama Siswa | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ade Septi Dwidayanti | 0.5 | 11 | 15 | 3 | 4 | 3 | 5 | 8 | 20 | 5 | 74.5 | 74.50 | | ✓ |
| 2 | Ana Stasya Putri Wulandari | 0.5 | 7 | 0 | 3 | 6 | 2 | 5 | 10 | 20 | 7 | 60.5 | 60.50 | | ✓ |
| 3 | Anisa Rizkia Fadhila | 0.5 | 3 | 15 | 3 | 6 | 4 | 5 | 10 | 20 | 10 | 76.5 | 76.50 | ✓ | |
| 4 | Anisa Sansabila | 0.5 | 2 | 6 | 6 | 2 | 1 | 1 | 10 | 12 | 10 | 50.5 | 50.50 | | ✓ |
| 5 | Asriyatun Muntiah | 3 | 6 | 6 | 4 | 8 | 2 | 5 | 10 | 20 | 1 | 65 | 65.00 | | ✓ |
| 6 | Dita Lailatul Khusna | 5 | 15 | 6 | 6 | 12 | 4 | 5 | 10 | 20 | 10 | 93 | 93.00 | ✓ | |
| 7 | Dwi Eri Yuni Hastuti | 3 | 6 | 11 | 6 | 6 | 3 | 5 | 10 | 16 | 1 | 67 | 67.00 | | ✓ |
| 8 | Elsa Oktaviana | 4 | 9 | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 10 | 20 | 10 | 73 | 73.00 | | ✓ |
| 9 | Ika Raihani Gunawan | 3 | 6 | 3 | 6 | 5 | 2 | 2 | 2 | 16 | 7 | 52 | 52.00 | | ✓ |
| 10 | Indah Putri Maharani | 5 | 9 | 11 | 6 | 12 | 2 | 5 | 10 | 20 | 10 | 90 | 90.00 | ✓ | |
| 11 | Ivon Lestiandani | 0.5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 5 | 10 | 16 | 10 | 67.5 | 67.50 | | ✓ |
| 12 | Khairunisa | 3 | 15 | 15 | 6 | 3 | 2 | 5 | 9 | 20 | 7 | 85 | 85.00 | ✓ | |
| 13 | Kholifatul Azizah | 0.5 | 6 | 4 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 | 16 | 1 | 55.5 | 55.50 | | ✓ |
| 14 | Linda Rahmawati | 5 | 6 | 4 | 6 | 10 | 1 | 5 | 10 | 20 | 7 | 74 | 74.00 | | ✓ |
| 15 | Mukti Riyanti | 3 | 7 | 6 | 4 | 9 | 2 | 5 | 10 | 20 | 1 | 67 | 67.00 | | ✓ |
| 16 | Mulani Jupa | 5 | 2 | 5 | 6 | 1 | 3 | 5 | 10 | 20 | 10 | 67 | 67.00 | | ✓ |
| 17 | Nanda Zuwita | 4 | 11 | 6 | 6 | 4 | 2 | 5 | 10 | 20 | 10 | 78 | 78.00 | ✓ | |
| 18 | Nur Arisabana | 0.5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 2 | 5 | 10 | 20 | 10 | 67.5 | 67.50 | | ✓ |
| 19 | Nur Sya'baniyah | 3 | 7 | 15 | 5 | 6 | 2 | 5 | 10 | 20 | 10 | 83 | 83.00 | ✓ | |
| 20 | Rian Yusita Tri Andini | 0.5 | 6 | 0 | 6 | 15 | 0 | 5 | 8 | 20 | 10 | 70.5 | 70.50 | | ✓ |
| 21 | Siti Nurjanah | 3 | 11 | 6 | 6 | 15 | 2 | 2 | 10 | 20 | 5 | 80 | 80.00 | ✓ | |
| 22 | Saviana Suryaningsih | 2 | 7 | 6 | 6 | 10 | 2 | 5 | 10 | 20 | 10 | 78 | 78.00 | ✓ | |
| 23 | Umi Fatimatz Zahro | 0.5 | 3 | 6 | 6 | 3 | 2 | 2 | 10 | 15 | 10 | 57.5 | 57.50 | | ✓ |
| 24 | Yuvita Kartika Putri | 5 | 6 | 3 | 6 | 15 | 0 | 5 | 7 | 17 | 5 | 69 | 69.00 | | ✓ |
| | lah Skor | 60.5 | 170 | 166 | 128 | 174 | 107 | 107 | 220 | 448 | 177 | 1701.5 | 1701.50 | | |
| | or Maks.Ideal | 200 | 360 | 360 | 144 | 480 | 96 | 120 | 240 | 480 | 240 | | | | |
| | tercapaian | 0.30 | 0.47 | 0.46 | 0.89 | 0.36 | 1.11 | 0.89 | 0.92 | 0.93 | 0.74 | | | | |



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN,
KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
S M K NEGERI 3 PURWOREJO**

Jalan R.A. Kartini Nomor 5 Purworejo 54113 Telepon (0275) 321268 Faksimili (0275) 325340
Website : www.smkn3pwr.sch.id Email : smkn3purworejo@ymail.com



**BERITA ACARA
SERAH TERIMA HASIL PEKERJAAN
DARI MAHASISWA PPL KEPADA PESERTA DIDIK**

Pada hari ini Kamis tanggal 01 bulan September tahun 2016 bertempat di SMK Negeri 3 Purworejo telah dilaksanakan serah terima Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian (UH) Semester Gasal , oleh :

1. Nama Mahasiswa PPL : Ulfah Retno Musdaniati

N I M : 11511241042

Alamat Kampus : Kampus Karangmalang,Fakultas Teknik,Universitas Negeri Yogyakarta.

Selanjutnya disebut Pihak Pertama

Selanjutnya disebut Pihak Pertama.

2. Nama Peserta Didik : Nur Syabaniah

N I S : 08427

Kelas (Rombel) : X Jasa Boga 1

Jabatan : Ketua Kelas

Selanjutnya disebut Pihak Kedua, yang mewakili Peserta Didik satu Rombongan Belajar (Rombel).

Dengan ketentuan bahwa :

1. Pihak Pertama menyerahkan kepada Pihak Kedua Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian (UH) :

1). Mata Pelajaran : SHKK

2). Kelas : X Jasa Boga 1

3). SK / KD (Materi) : 3.1 Menjelaskan Kesehatan dan Keselamatan Kerja
3.2 Menjelaskan Api dan Kebakaran
3.3 Menjelaskan Alat Perlindungan Diri

4). Jumlah Peserta Didik keseluruhan : 24 orang

5). Jumlah Hasil Pekerjaan : 24 eksemplar

6). Jumlah Peserta Didik yang perbaikan : 15 orang

7). Jumlah Peserta Didik yang pengayaan : orang

2. Pihak Kedua menerima Hasil Pekerjaan : Ulangan Harian (UH) tersebut dengan penuh tanggung jawab untuk disampaikan kepada teman satu Rombelnya.

Pihak Kedua :

Yang Menerima,

Nur Syabaniah

NIS. 08427

Pihak Pertama :

Yang Menyerahkan,

Ulfah Retno Musdaniati

NIM. 11511241042

Mengetahui :

Tanda Tangan :

Nama : Dra. C Rini Tyas Utami

N I P : 19620625 198903 2 003

Jabatan : Guru Pembimbing

