

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 1 Sukamulia
Mata Pelajaran	: Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)
Kelas/Semester	: VII/Ganjil
Materi Pokok	: Energi (Kandungan zat Makanan & Malnutrisi)
Alokasi Waktu	: 80 Menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar

- 3.5. Memahami karakteristik zat, serta perubahan fisik dan kimia pada zat yang dapat dimanfaatkan untuk kehidupan sehari-hari
- 4.3 Menyimpulkan perubahan fisika dan kimia berdasarkan hasil percobaan sederhana

C. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui pengamatan charta, peserta didik diharapkan dapat menjelaskan sumber energi pada makanan dengan tepat.
2. Melalui pengamatan charta, peserta didik diharapkan dapat menjelaskan kelainan kekurangan zat makanan pada manusia dengan tepat.

D. Indikator Hasil Pembelajaran

1. Membuat kesimpulan sumber energi pada makanan
2. Menjelaskan kelainan kekurangan zat makanan pada manusia

E. Materi Pembelajaran

Makanan yang dikonsumsi manusia digunakan sebagai sumber energi. Akan tetapi, makanan yang dikonsumsi tersebut harus mengandung nutrisi atau gizi.

Nutrisi atau gizi merupakan zat yang dibutuhkan oleh makhluk hidup sebagai sumber energi, mempertahankan kesehatan, pertumbuhan, dan juga untuk keberlangsungan fungsi normal pada jaringan dan organ tubuh.

Makanan yang kita konsumsi sehari-hari harus mengandung enam jenis nutrisi penting bagi tubuh, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air

Berdasarkan ke enam jenis nutrisi tersebut, maka **zat makanan** yang dibutuhkan oleh manusia dapat dibedakan menjadi dua golongan besar, yaitu makanan makro atau makro nutrien dan makanan mikro atau mikro nutrien.

Makanan makro meliputi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak. Sedangkan **makanan mikro**, meliputi makanan yang mengandung vitamin, mineral, dan air.

Karbohidrat, protein, dan lemak dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang banyak, sedangkan vitamin dan mineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sedikit.

Karbohidrat, protein, lemak, dan protein merupakan nutrisi organik yang mengandung karbon. Sebaliknya, nutrisi anorganik seperti air dan mineral tidak mengandung karbon.

Zat makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak perlu dicerna atau dipecah terlebih dahulu oleh tubuh. Sedangkan air, vitamin, dan mineral dapat diserap langsung oleh tubuh.

Berikut ini adalah **macam-macam zat makanan dan fungsinya pada manusia dilengkapi gambar.**

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Setiap molekul karbohidrat terdiri dari karbon, hidrogen, dan oksigen. Satu gram karbohidrat menghasilkan sekitar 4,1 kilo kalori (kkal). Berdasarkan jenisnya, karbohidrat dibedakan menjadi tiga, yaitu gula, serat, dan pati. Gula disebut sebagai karbohidrat sederhana, contohnya buah-buahan, madu, dan susu. Sedangkan serat dan pati disebut sebagai karbohidrat kompleks.

Pati banyak ditemukan dalam umbi-umbian, seperti kentang dan makanan yang terbuat dari biji-bijian.

Serat, seperti selulosa, ditemukan pada dinding sel tumbuhan. Makanan seperti roti gandum atau sereal, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan merupakan sumber serat yang baik bagi tubuh. Serat tidak dapat dicerna oleh saluran pencernaan makanan manusia, sehingga harus dikeluarkan sebagai feses. Dengan demikian, serat bukanlah merupakan sumber energi bagi tubuh manusia.

Konsumsi karbohidrat yang berlebihan dapat menyebabkan penyakit gula atau [diabetes](#).

Menurut WHO, 246 juta orang di dunia ini mengidap penyakit diabetes. Jumlah tersebut menunjukkan hampir 6 persen dari populasi orang dewasa di dunia.

Karena jumlahnya yang besar tersebut, maka diabetes sering disebut sebagai “*The Silent Epidemi*” atau penyakit yang tersembunyi.

Penyebab utama dari diabetes sendiri adalah gaya hidup tidak sehat. Olahraga yang teratur dan pengaturan pola makan dapat mengurangi atau menunda diabetes lebih dari 50 persen.

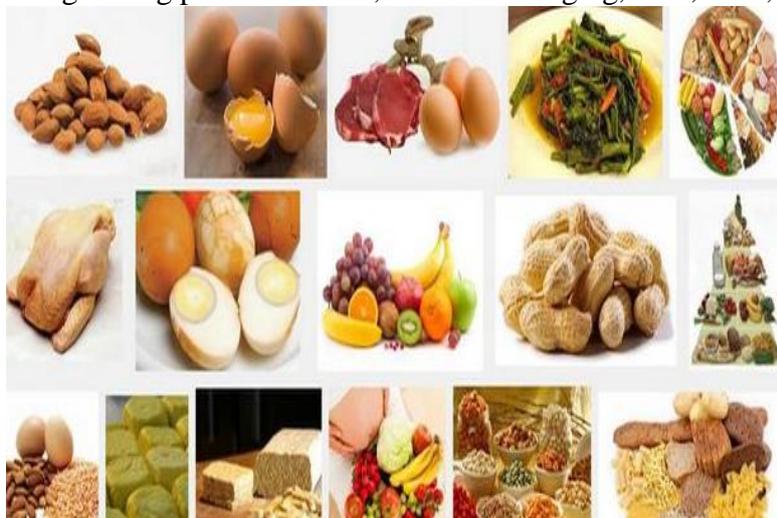
Kadar gula darah normal dalam darah berkisar antara 60 – 100 mg/dL pada saat kondisi tidak makan.

Apabila setelah makan, kadar maksimal gula darah dalam tubuh harus kurang dari 140 mg/dL.

2. Protein

Protein dibutuhkan oleh tubuh sebagai penghasil energi, untuk pertumbuhan, dan mengganti sel-sel tubuh yang telah rusak, pembuat enzim dan hormon, dan pembentuk antibodi (sistem kekebalan tubuh).

Protein merupakan sebuah molekul besar yang terdiri dari sejumlah asam amino. Protein dapat bersumber dari hewan (protein hewani) atau dari tumbuhan (protein nabati). Bahan makanan yang mengandung protein hewani, antara lain daging, ikan, telur, susu, dan keju.



Sedangkan bahan makanan yang banyak mengandung protein nabati adalah kacang, kedelai, kacang hijau, dan jenis kacang-kacangan lainnya.

Kacang kedelai sebagai bahan baku tempe dan tahu merupakan salah satu sumber protein yang baik.

3. Lemak

Lemak (disebut juga lipid) merupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh karena merupakan sumber energi terbesar pada tubuh.

Lemak menyediakan energi sebesar 9,3 kkal/gram, mampu melarutkan vitamin A, D, E, dan K, serta berfungsi dalam menyediakan asam lemak esensial bagi tubuh.

Selama proses pencernaan, lemak akan dipecah menjadi molekul yang lebih kecil, yaitu asam lemak dan gliserol.

Lemak adalah unit penyimpanan yang baik untuk energi, Kelebihan energi dari makanan yang kita makan akan diubah menjadi lemak dan disimpan untuk digunakan pada lain waktu.

Berdasarkan struktur kimianya, maka lemak dibedakan menjadi lemak jenuh dan lemak tidak jenuh.

Lemak tidak jenuh biasanya akan berwujud cair pada suhu kamar. Minyak nabati dan lemak yang ditemukan dalam biji merupakan lemak tidak jenuh.

Lemak jenuh biasanya berwujud padat pada suhu kamar. Minyak jenuh terdapat dalam daging, susu, keju, minyak kelapa. dan minyak kelapa sawit.

Lemak jenuh yang berlebihan akan dapat meningkatkan kolesterol darah dan dapat menjadi pemicu terjadinya penyakit jantung dan stroke.



4. Vitamin

Meskipun dibutuhkan dalam jumlah sedikit pada tubuh, akan tetapi vitamin diperlukan untuk mengatur fungsi tubuh dan mencegah dari beberapa penyakit.

Vitamin dikelompokkan menjadi dua, yaitu vitamin yang larut dalam air (vitamin B dan C) dan vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K).

Khusus untuk vitamin D, dapat terbentuk ketika kulit kita terkena sinar matahari, karena di dalam tubuh terdapat pro vitamin D.

Berikut ini jenis-jenis vitamin, sumber, dan manfaatnya

a. Vitamin A

Manfaat : menjaga kesehatan mata, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, pertumbuhan tubuh, pertumbuhan tulang, dan menguatkan gigi.

Sumber : susu, telur, hati, sereal, sayuran berwarna orange (wortel), ubi jalar, labu, dan buah-buahan

b. Vitamin B

Manfaat : mengatur fungsi tubuh, membantu untuk menghasilkan sel darah merah.

Sumber : gandum, makanan laut, daging, telur, produk susu (susu asam), sayuran hijau, dan kacang.

c. Vitamin C

Manfaat : membentuk kolagen, membantu menjaga kesehatan jaringan tubuh, seperti gusi dan otot, dan membantu tubuh melawan infeksi.

Sumber : buah jeruk, stroberi, jambu biji, cabai, tomat, brokoli, dan bayam.

d. Vitamin D

Manfaat : menguatkan tulang dan gigi, membantu tubuh menyerap kalsium, pembentuk tulang.

Sumber : kuning telur, minyak ikan, susu kedelai, susu.

e. Vitamin E

Manfaat : sebagai antioksidan dan membantu melindungi sel dari kerusakan, menjaga kesehatan sel darah merah.

Sumber : minyak sayur, kacang-kacangan, sayuran hijau, alpukat, gandum, dan biji-bijian.

f. Vitamin K

Manfaat : membantu dalam pembekuan darah dan meningkatkan pertumbuhan serta kesehatan tulang.

Sumber : alpukat, anggur, sayuran hijau, susu asam, umbi-umbian, biji-bijian, dan telur.

4. Mineral

Mineral berfungsi untuk menjaga kestabilan asam basa pada tubuh, membantu dalam proses pembangunan sel, membantu reaksi kimia tubuh, mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, dan membentuk serta memelihara tulang.

Beberapa mineral dibutuhkan tubuh kita dalam jumlah yang sangat sedikit, sebagian yang lain dibutuhkan dalam jumlah banyak.

Berikut ini beberapa mineral dalam tubuh, manfaat, dan sumbernya.

a. Kalsium (Ca)

Manfaat : bahan pembentuk tulang dan gigi, membantu kerja otot dan kerja saraf. Sumber : telur, sayuran hijau, dan kedelai.

b. Fosfor (P)

Manfaat : membantu dalam kontraksi otot dan relaksasi otot, serta pembentukan tulang dan gigi.

Sumber : daging, gandum, keju.

c. Kalium (K)

Manfaat : mengatur keseimbangan air dalam sel dan mempercepat hantaran impuls (rangsang) pada saraf serta kerja otot. Sumber : pisang, kentang, kacang, daging, dan jeruk.

d. Natrium (Na)

Manfaat : menjaga keseimbangan cairan dalam jaringan tubuh dan mempercepat hantaran impuls (rangsang) pada saraf. Sumber : daging, keju, susu, garam, dan wortel.

e. Besi (Fe)

Manfaat : bahan utama penyusunan hemoglobin dalam sel darah merah. Sumber : daging merah, kacang, bayam, dan telur.

f. Iodium (I)

Manfaat : sebagai salah satu sumber hormon tiroksin dan merangsang metabolisme. Sumber : ikan laut dan garam.

g. Seng (Zn)

Manfaat : menjaga kekebalan tubuh, kesehatan mata, menghambat kerja virus, mengurangi resiko kanker, mempercepat penyembuhan luka. Sumber : kacang-kacangan, biji-bijian, dan gandum.

6. Air

Sekitar 60 – 80% sel tubuh makhluk hidup terdiri atas air. Tubuh kita dapat kehilangan air pada saat bernapas, berkeringat, buang air besar, maupun buang air kecil (urine).

Akan tetapi, minum air bukanlah satu-satunya cara untuk memasok air ke dalam sel-sel tubuh kita. Tanpa disadari, makanan yang kita makan ternyata banyak mengandung air. Misalnya, buah apel mengandung 80% air dan daging mengandung sekitar 66% air.

Prosentase air dalam tubuh manusia sebagai berikut.

- a. Paru-paru : 92% air
- b. Darah : 82% air
- c. Kulit : 80% air
- d. Otot : 75% air
- e. Otak : 70% air
- f. Tulang : 22% air

Air dibutuhkan oleh tubuh sebagai pembentuk sel dan cairan tubuh, pengatur suhu tubuh, pelarut zat-zat gizi lain dan membantu dalam proses pencernaan makanan, sebagai pelumas dan bantalan, media transportasi, dan media pengeluaran sisa metabolisme.

Kelainan kekurangan zat makanan :



Kekurangan gizi atau biasa disebut malnutrisi merupakan gangguan kesehatan yang terjadi saat tubuh tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup. Kondisi ini bisa terjadi karena tubuh kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama. Sehingga hal ini dapat menyebabkan tubuh tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik.

Dilansir dari laman Healthline, seseorang bisa tetap mengalami kekurangan gizi meski telah mengonsumsi banyak makanan. Hal ini dikarenakan makanan tersebut tidak mengandung beberapa zat, seperti protein, karbohidrat, vitamin dan mineral.

Apabila seseorang mengalami kekurangan gizi, maka dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Lantas apa saja dampak kekurangan gizi bagi tubuh? Simak penjelasannya berikut ini.

Penyakit Beri-Beri

Beri-beri merupakan salah satu jenis penyakit yang diakibatkan karena tubuh kekurangan vitamin B1. Ada dua jenis beri-beri, yaitu beri-beri kering dan basah.

Beri-beri kering ditandai dengan susah berjalan, tangan dan kaki kesemutan, nyeri, fungsi otot kaki bagian bawah menurun, hingga kesulitan kesulitan bicara. Sementara itu ciri-ciri beri-beri basah yaitu denyut jantung meningkat, kaki bawah bengkak hingga mengalami sesak napas berat saat beraktivitas.

Dilansir dari laman Healthline, beri-beri kering dapat mempengaruhi sistem saraf. Sedangkan beri-beri basah dapat mempengaruhi jantung dan pembuluh darah. Untuk mencegah kekurangan gizi ini, sebaiknya mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan vitamin B1, seperti daging sapi, buah jeruk, susu, gandum dan kacang-kacangan.

Salah satu dampak kekurangan gizi berikutnya ialah dapat menimbulkan penyakit anemia. Hal ini bisa terjadi karena tubuh kekurangan zat besi. Sehingga menyebabkan tubuh tidak dapat memproduksi sel darah merah dengan baik, akibatnya organ dan jaringan tidak mendapatkan oksigen yang cukup.

Anemia dapat ditandai dengan beberapa gejala, seperti merasa sangat lemah lesu, denyut jantung cepat, nafsu makan berkurang, infeksi, insomnia hingga pusing dan sakit kepala. Kondisi seperti ini dapat diatasi dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, diantaranya telur, daging, tahu, beras merah, ikan hingga kacang-kacangan.

Penyakit Kwashiorkor

Kwashiorkor merupakan salah satu penyakit yang ditandai dengan beberapa gejala, seperti sering merasa kelelahan, hilangnya massa otot, pembengkakan di bawah kulit hingga menyebabkan sistem kekebalan tubuh rusak. Hal bisa terjadi karena tubuh kekurangan asupan protein.

Dilansir dari laman Healthline, protein berperan penting dalam memperbaiki sel, membuat sel baru dan menjaga kesehatan kehamilan. Sehingga mengonsumsi makanan yang kaya akan protein, seperti susu, keju, ikan dan daging dapat mencegah terjadinya kekurangan gizi.

Marasmus merupakan salah satu penyakit yang disebabkan karena kekurangan gizi. Hal ini bisa terjadi karena tubuh kekurangan asupan nutrisi dan kalori. Penyakit ini dapat menimpa anak-anak dan dewasa, bahkan apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan kematian.

Beberapa ciri-ciri seseorang yang mengalami penyakit marasmus, di antaranya tulang iga dan bahu mononjol dan tubuh kurus kering. Cara untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi seperti ini, sebaiknya banyak mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi dan kalori.

Penyakit Scurvy

Dampak kekurangan gizi berikutnya ialah timbulnya penyakit scurvy. Penyakit ini dapat timbul akibat tubuh kekurangan vitamin C. Pasalnya vitamin C berperan penting dalam membuat kolagen pada tubuh.

Dilansir dari laman Healthline, penyakit scurvy ditandai dengan beberapa gejala, seperti munculnya titik-titik merah di kulit, kelelahan, nafsu makan menurun, diare hingga pembengkakan pada gusi. Salah satu cara dalam mencegah dampak kekurangan gizi ini dengan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan secara rutin dan teratur.

F. Metode/Strategi/Aktivitas Pembelajaran

- Pendekatan : Scientific
- Metode : Diskusi elaborasi
- Model : Discovery Learning

G. Media Pembelajaran, Alat dan Sumber Belajar

- ✦ **Media:** *Worksheet* atau lembar kerja (siswa), Lembar penilaian
- ✦ **Alat/Bahan:** bahan pokok makanan (beras, jagung, roti, minyak, buah, sayur)
- ✦ **Sumber Belajar:** Buku IPA Kls VII Kemdikbud, Internet

H. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
Mengaitkan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya.	
Menyampaikan motivasi tentang : Pernahkah melihat anak yang badannya kurus dan perutnya buncit ? Mengapa demikian?	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh, apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi : Energi (Kandungan zat Makanan & Malnutrisi)	
Kegiatan Inti (50 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan Lembar Kerja Siswa serta Alat dan Bahan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diberi bahan bacaan terkait materi Energi (Kandungan zat Makanan & Malnutrisi)
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk melihat gambar kelainan – kelainan penyakit akibat malnutrisi serta mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi Energi (Kandungan zat Makanan & Malnutrisi)
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Energi (Kandungan zat Makanan & Malnutrisi).
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait Energi (Kandungan zat Makanan & Malnutrisi). Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup (15 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Pengetahuan; Teknik Penilaian: Tes Uraian (Buku IPA Kelas VII Sem 1 Hal: 130 Uji: No.9 dan 10)
2. Penilaian Keterampilan; Penilaian Praktek (LKS : Energi (Kandungan zat Makanan & Malnutrisi))

Sukamulia, April 2021
Peserta Simulasi Mengajar,

Muhawwin, S.Pd, M.Pd
NIP. 19711231 1999031054

LEMBAR KERJA SISWA

Nama Kelompok :

Nama Anggota :

Judul Pengamatan:

Mendiskusikan zat-zat makanan yang terkandung pada bahan makanan yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggal siswa

1. Tujuan Pengamatan

Untuk mengetahui zat-zat makanan yang terkandung pada bahan makanan yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggal siswa.

2. Alat dan Benda

- 2 lembar Kertas
- Bahan makanan disekitar tempat tinggal siswa (beras, roti, jagung, minyak goreng, kelapa, sayur, buah)

3. Langkah Kerja

- a. Amati dan klasifikasikan bahan makanan yang di bawa oleh masing-masing kelompok.
- b. Masukkan hasil klasifikasi ke dalam tabel pengamatan
- c. Diskusikan jawaban dari pertanyaan

4. Tulislah hasil pengamatanmu dibawah ini:

H. PENILAIAN

Instrumen Penilaian Sikap

Pedoman Observasi Sikap Spiritual

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai sikap spiritual peserta didik. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap spiritual yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut : 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :
Kelas/Semester :
Tanggal Pengamatan :
Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan sesuatu				
2	Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan				
3	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi				
4	Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan				
5	Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan				
Jumlah Skor					

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Peserta didik memperoleh nilai :

Sangat Baik : apabila memperoleh skor 3,20 – 4,00 (80 – 100)

Baik : apabila memperoleh skor 2,80 – 3,19 (70 – 79)

Cukup : apabila memperoleh skor 2,40 – 2,79 (60 – 69)

Kurang : apabila memperoleh skor kurang 2,40 (kurang dari 60%)

a. Lembar Penilaian Sikap pada Kegiatan Praktikum

Lembar Penilaian pada Kegiatan Praktikum

Mata Pelajaran :
 Kelas/Semester :
 Topik/Subtopik :
 Indikator : Peserta didik menunjukkan perilaku ilmiah disiplin, tanggung jawab, jujur, teliti, kreatif dan peduli dalam merancang dan melakukan percobaan IPA

No	Nama Peserta didik	Disiplin	Tanggung jawab	Jujur	Teliti	Kreatif	Peduli	Jumlah Skor
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

b. Lembar Penilaian Sikap/Perilaku pada Kegiatan Diskusi

Lembar Penilaian pada Kegiatan Diskusi

Mata Pelajaran :
 Kelas/Semester :
 Topik/Subtopik :
 Indikator : Peserta didik menunjukkan perilaku kerja sama, santun, toleran, responsif dan proaktif serta bijaksana sebagai wujud kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan.

No	Nama Peserta didik	Kerja sama	Santun	Toleran	Gotong royong	Percaya diri	Kerja Keras	Jumlah Skor
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

Memberikan skor pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan terhadap peserta didik selama kegiatan yaitu:.

Skor 1, jika tidak pernah berperilaku dalam kegiatan

Skor 2, jika kadang-kadang berperilaku dalam kegiatan

Skor 3, jika sering berperilaku dalam kegiatan

Skor 4, jika selalu berperilaku dalam kegiatan

Penilaian sikap untuk setiap peserta didik dapat menggunakan rumus dan predikat berikut

$$Nilai = \frac{\text{Jumlah Skor}}{24} \times 100$$

PREDIKAT	NILAI
Sangat Baik (SB)	$80 \leq AB \leq 100$
Baik (B)	$70 \leq B \leq 79$
Cukup (C)	$60 \leq C \leq 69$
Kurang (K)	<60

Pedoman Observasi Sikap Disiplin

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam kedisiplinan. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap disiplin yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

Ya = apabila peserta didik menunjukkan perbuatan sesuai aspek pengamatan

Tidak = apabila peserta didik tidak menunjukkan perbuatan sesuai aspek pengamatan.

Nama Peserta Didik :

Kelas/Semester :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Sikap yang diamati	Melakukan	
		Ya	Tidak
1	Masuk kelas tepat waktu		
2	Mengumpulkan tugas tepat waktu		
3	Memakai seragam sesuai tata tertib		
4	Mengerjakan tugas yang diberikan		
5	Tertib dalam mengikuti pembelajaran		
6	Mengikuti praktikum sesuai dengan langkah yang ditetapkan		
7	Membawa buku tulis sesuai mata pelajaran		
8	Membawa buku teks mata pelajaran		
Jumlah			

Petunjuk Penskoran :

Jawaban YA diberi skor 1

Jawaban TIDAK diberi skor 0

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Peserta didik memperoleh nilai dapat menggunakan seperti dalam pedoman observasi sikap spritual.

Pedoman Observasi Sikap Tanggung Jawab

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam tanggung jawab. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap tanggung jawab yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :

Kelas/Semester :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Melaksanakan tugas individu dengan baik				
2	Menerima resiko dari tindakan yang dilakukan				
3	Tidak menuduh orang lain tanpa bukti yang akurat				
4	Mengembalikan barang yang dipinjam				
5	Meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan				
Jumlah Skor					

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Pedoman Observasi Sikap Jujur

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam kejujuran. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap jujur yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :

Kelas/Semester :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Tidak nyontek dalam mengerjakan ujian/ulangan/tugas				
2	Tidak melakukan plagiat (mengambil/menyalin karya orang lain tanpa menyebutkan sumber) dalam mengerjakan setiap tugas				
3	Mengungkapkan perasaan terhadap sesuatu apa adanya				
4	Melaporkan data atau informasi apa adanya				
5	Mengakui kesalahan atau kekurangan yang dimiliki				
Jumlah Skor					

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Peserta didik memperoleh nilai :

Sangat Baik : apabila memperoleh skor 3,20 – 4,00 (80 – 100)

Baik : apabila memperoleh skor 2,80 – 3,19 (70 – 79)

Cukup : apabila memperoleh skor 2,40 – 2,79 (60 – 69)

Kurang : apabila memperoleh skor kurang 2.40 (kurang dari 60%)

Pedoman Observasi Sikap Teliti

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam kejujuran. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap jujur yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :
Kelas/Semester :
Tanggal Pengamatan :
Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Hati hati dalam melakukan tugas /kegiatan				
2	Teliti dalam melakukan pengamatan				
3	Mendengar semua yang di instuksikan oleh guru				
4	Melakukan pengamatan sesuai petunjuk praktikum				
Jumlah Skor					

Petunjuk Penskoran :

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Peserta didik memperoleh nilai :

Sangat Baik : apabila memperoleh skor 3,20 – 4,00 (80 – 100)

Baik : apabila memperoleh skor 2,80 – 3,19 (70 – 79)

Cukup : apabila memperoleh skor 2,40 – 2,79 (60 – 69)

Kurang : apabila memperoleh skor kurang 2.40 (kurang dari 60%)

Pedoman Observasi Sikap Kreatif

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru/teman untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam toleransi. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap toleransi yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :

Kelas/Semester :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Mengajukan pendapat yang berkenaan dengan suatu pokok bahasan				
2	Mengajukan pendapat yang berkenaan dengan suatu pokok bahasan yang sedang dipelajari dengan kejadian yang sedang terjadi dalam kehidupan sehari-hari				
3	Mengajukan pendapat yang berkenaan dengan suatu pokok bahasan dari pokok bahasan lain ke pokok bahasan yang sedang dipelajari				
4	Bertanya mengenai penerapan suatu hukum/teori/prinsip dari materi lain ke materi yang sedang dipelajari				
5	Bertanya mengenai penerapan suatu hukum/teori/prinsip dari materi yang sedang dipelajari dengan kehidupan sehari-hari				
Jumlah Skor					

Petunjuk penskoran

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Pedoman Observasi Sikap Peduli

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru/teman untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam toleransi. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap toleransi yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :

Kelas/Semester :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Meminjamkan alat kepada teman yang tidak membawa atau tidak punya.				
2	Menbantu teman yang mengalami kesulitan dalam menerima pelajaran				
3	Ikut dalam berbagai kegiatan sosial yang dilaksanakan di kelas				
4	Ikut dalam berbagai kegiatan sosial yang dilaksanakan di Sekolah				
5	Mengikuti berbagai kegiatan berkenaan dengan kebersihan, keindahan, dan pemeliharaan lingkungan				
Jumlah Skor					

Petunjuk penskoran

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Pedoman Observasi Sikap Kerja sama

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam kesantunan. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap santun yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :

Kelas/Semester :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Bekerja sama dalam mengerjakan tugas kelompok				
2	Bekerja sama dalam mengerjakan tugas kelas				
3	Bekerja sama dalam menjaga kebersihan, keamanan dan ketertiban kelas				
4					
5					
Jumlah Skor					

Petunjuk Penskoran

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Pedoman Observasi Sikap Santun

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam kesantunan. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap santun yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :

Kelas/Semester :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Menghormati orang yang lebih tua				
2	Mengucapkan terima kasih setelah menerima bantuan orang lain				
3	Menggunakan bahasa santun saat menyampaikan pendapat				
4	Menggunakan bahasa santun saat mengkritik pendapat teman				
5	Bersikap 3S (salam, senyum, sapa) saat bertemu orang lain				
Jumlah Skor					

Petunjuk Penskoran

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Pedoman Observasi Sikap Toleransi

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru/teman untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam toleransi. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap toleransi yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :

Kelas/Semester :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Menghormati pendapat teman				
2	Menghormati teman yang berbeda suku, agama, ras, budaya, dan gender				
3	Menerima kesepakatan meskipun berbeda dengan pendapatnya				
4	Menerima kekurangan orang lain				
5	Mememaafkan kesalahan orang lain				
Jumlah Skor					

Petunjuk penskoran

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Pedoman Observasi Sikap Gotong Royong

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru/teman untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam gotong royong. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap gotong royong yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :

Kelas/Semester :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Aktif dalam kerja kelompok				
2	Suka menolong teman/orang lain				
3	Kesediaan melakukan tugas sesuai kesepakatan				
4	Rela berkorban untuk orang lain				
Jumlah Skor					

Petunjuk Penskoran

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{Skor}{SkorTertinggi} \times 4 = skorakhir$$

Pedoman Observasi Sikap Percaya Diri

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru/teman untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam percaya diri. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap percaya diri yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :

Kelas/Semester :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Berani presentasi di depan kelas				
2	Berani berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan				
3	Berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu				
4	Mampu membuat keputusan dengan cepat				
5	Tidak mudah putus asa/pantangmenyerah				
Jumlah Skor					

Petunjuk Penskoran

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{SkorTertinggi}} \times 4 = \text{skorakhir}$$

Pedoman Observasi Sikap Kerja keras

Petunjuk :

Lembaran ini diisi oleh guru/teman untuk menilai sikap sosial peserta didik dalam percaya diri. Berilah tanda cek (v) pada kolom skor sesuai sikap percaya diri yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Nama Peserta Didik :

Kelas/Semester :

Tanggal Pengamatan :

Materi Pokok :

No	Aspek Pengamatan	Skor			
		1	2	3	4
1	Mengerjakan semua tugas kelas selesai dengan baik pada waktu yang telah ditetapkan.				
2	Tidak putus asa dalam menghadapi kesulitan dalam belajar.				
3	Selalu fokus pada pelajaran.				
4	Selalu berusaha untuk mencari informasi tentang materi pelajaran dari berbagai sumber.				
5	Menggunakan waktu secara efektif untuk menyelesaikan tugas-tugas di kelas dan luar kelas.				
Jumlah Skor					

Petunjuk Penskoran

Skor akhir menggunakan skala 1 sampai 4

Perhitungan skor akhir menggunakan rumus :

$$\frac{\text{Skor}}{\text{Skor Tertinggi}} \times 4 = \text{skor akhir}$$

Penilaian Diri

Penilaian diri setelah melaksanakan suatu tugas.

PENILAIAN DIRI

Tugas:

Nama:

Kelas: VII

Bacalah baik-baik setiap pernyataan dan berilah tanda V pada kolom yang sesuai dengan keadaan dirimu yang sebenarnya.

No	Pernyataan	YA	TIDAK
1	Selama melakukan tugas kelompok saya bekerjasama dengan teman satu kelompok		
2	Saya mencatat data dengan teliti dan sesuai dengan fakta		
3	Saya melakukan tugas sesuai dengan jadwal yang telah dirancang		
4	Saya membuat tugas terlebih dahulu dengan membaca literatur yang mendukung tugas		
5		

Memberikan skor pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan terhadap peserta didik selama kegiatan yaitu:.

Skor 1, jika TIDAK

Skor 2, jika YA

REKAPITULASI PENILAIAN DIRI PESERTA DIDIK

Mata Pelajaran : IPA

Topik/Materi :

Kelas : VII

No	Nama	Skor Pernyataan Penilaian Diri					Jumlah	Nilai
		1	2	3	4		
1								
2								
3								
4								
5								

Nilai peserta didik dapat menggunakan rumus:

$$Nilai = \frac{\text{Jumlah skor}}{2 \times \text{jumlah pernyataan}} \times 100$$

Penilaian antar Peserta Didik

Mata Pelajaran : IPA

Kelas/Semester : VII/1

Topik/Subtopik :

Indikator :

Penilaian antar Peserta Didik

Topik/Subtopik:

Nama Teman yang dinilai:

Tanggal Penilaian:

Nama Penilai:

- *Amati perilaku temanmu dengan cermat selamat mengikuti pembelajaran IPA*
- *Berikan tanda v pada kolom yang disediakan berdasarkan hasil pengamatannu.*
- *Serahkan hasil pengamatanmu kepada gurumu*

No	Perilaku	Dilakukan/muncul	
		YA	TIDAK
1.	Mau menerima pendapat teman		
2.	Memaksa teman untuk menerima pendapatnya		
3.	Memberi solusi terhadap pendapat yang bertentangan		
4.	Mau bekerjasama dengan semua teman		
5.		

Pengolahan Penilaian:

1. Perilaku/sikap pada instrumen di atas ada yang positif (no 1, 2 dan 4) dan ada yang negatif (no 3)
Pemberian skor untuk perilaku positif = 2, Tidak = 1. Untuk yang negatif Ya = 1 dan Tidak = 2
2. Guru merekapitulasi hasil penilaian menggunakan format berikut.

No	Nama	Skor Perilaku					Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5		
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Nilai peserta didik dapat menggunakan rumus:

$$Nilai = \frac{\text{Jumlah skor}}{2 \times \text{jumlah perilaku}} \times 100$$

Penilaian Sikap melalui Jurnal

Mata Pelajaran :
Kelas :
Topik / Sub Topik :

HARI/ TANGGAL	NAMA	KEJADIAN	KETERANGAN/ TINDAK LANJUT

Rubrik : 1 = kurang 2 = sedang 3 = baik

Rekapitulasi hasil penilaian :

No	Nama	Skor Perilaku					Jumlah	Nilai
		1	2	3	4	5		
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Nilai peserta didik menggunakan rumus:

$$Nilai = \frac{\text{Jumlah skor}}{2 \times \text{jumlah perilaku}} \times 100$$

1. Instrumen Penilaian Pengetahuan

Indikator :

a. Tes Tertulis

Topik : Energi (zat makanan dan malnutrisi)

Indikator :

Soal:

1. Jelaskan Zat-zat makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk proses pembentukan energi dan merupakan makronutrien.
2. Jelaskan fungsi dari Karbohidrat
3. Jelaskan fungsi dari Lemak
4. Jelaskan fungsi dari Protein

Pedoman penskoran

No	Jawaban	Skor
1.	<p>Zat-zat makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk proses pembentukan energi dan merupakan makronutrien yaitu</p> <p>karbohidrat lemak protein</p> <p>sedangkan vitamin dan mineral merupakan unsur mikronutrien yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit.</p>	25
2.	<p>fungsi karbohidrat</p> <p>sebagai sumber energi utama sebagai bahan dasar pembentukan lemak dan protein menyimpan cadangan energi dalam bentuk glikogen di hati dan otot memberi rasa kenyang</p>	25
3.	<p>fungsi lemak</p> <p>sebagai sumber energi kedua setelah karbohidrat sebagai bantalan untuk organ penting pembentuk postur tubuh isolasi terhadap panas dari luar atau dalam pelarut vitamin A D E K</p>	25
4.	<p>fungsi protein</p>	25

	sebagai sumber energi ketiga memperbaiki dan membentuk jaringan sebagai bahan dasar pembentukan protoplasma, hormon, enzim dan antibodi menjaga keseimbangan asam basa tubuh	
	Skor maksimal	100

Mengetahui
Kepala SMPN 1 Sukamulia

Guru Mapel,

MUHAWWIN, S.Pd, M.Pd
NIP. 19711231 1999031054

MUHAWWIN, S.Pd, M.Pd
NIP. 19711231 1999031054