

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

## ( RPP )

**Satuan Pendidikan** : SMK  
**Kelas/Semester** : X/1  
**Mata Pelajaran** : Gizi  
**Topik** : DKBM dan Menu Seimbang Sesuai Kelompok Umur  
**Waktu** : 3 (4 x 45 Menit)

---

### A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang lainnya.
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.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

### B. Kompetensi Dasar

- 2.1 Memiliki motivasi internal, kemampuan bekerjasama, konsisten, sikap disiplin, rasa percaya diri, dan sikap toleransi dalam perbedaan strategi berpikir dalam memilih dan menerapkan strategi menyelesaikan masalah.
- 2.2 Mampu mentransformasi diri dalam berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah, kritis dan disiplin dalam melakukan tugas belajar gizi.
- 2.3 Menunjukkan sikap bertanggung jawab, rasa ingin tahu, jujur dan perilaku peduli lingkungan.
- 3.1 Memilih dan menganalisis DKBM dan menu gizi seimbang sesuai dengan karakteristik permasalahan yang akan diselesaikan dan memeriksa kebenaran langkah-langkahnya.

### **C. Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Memiliki motivasi internal, kemampuan **bekerjasama, konsisten, sikap disiplin, rasa percaya diri**, dan **sikap toleransi** dalam perbedaan strategi berpikir dalam memilih dan menerapkan strategi menyelesaikan masalah **dalam pelajaran gizi**.
2. Mampu mentransformasi diri dalam **berprilaku jujur, tangguh menghadapi masalah, kritis** dan **disiplin** dalam melakukan tugas belajar **DKBM dan menu gizi seimbang sesuai kelompok umur**.
3. Menunjukkan sikap **bertanggung jawab, rasa ingin tahu, jujur** dan perilaku **peduli lingkungan dalam belajar DKBM dan Menu Seimbang sesuai dengan kelompok umur**.
4. Menemukan pemahaman DKBM dan menu seimbang sesuai kelompok umur .
5. Menemukan fungsi DKBM dan menu seimbang sesuai kelompok umur.

### **D. Tujuan Pembelajaran**

Setelah pembelajaran peserta didik dapat :

#### **Pertemuan Kesatu (4 x 45 menit) :**

1. Memahami pengertian DKBM .
2. Menentukan cara membaca DKBM.
3. Terampil dalam menerapkan DKBM terhadap perhitungan BDD.

#### **Pertemuan Kedua(4 x 45 menit)**

1. Memahami pengertian menu seimbang.
2. Menentukan zat- zat yang termasuk menu seimbang.
3. Terampil menentukan bahan makanan sesuai dengan menu seimbang.

#### **Pertemuan ketiga (4 x 45 menit)**

1. Memahami pengelompokkan menu seimbang sesuai dengan kelompok umur.
2. Menentukan menu sehari menu seimbang sesuai dengan kelompok umur.
3. Terampil membuat menu seimbang sehari untuk setiap kelompok umur.

## E. Materi Gizi

### (Daftar Komposisi Bahan Makanan)

#### DKBM

Bahan Makanan	Kalori Kal	Protein g	Lemak g	Hi- drat arang g	Ca mg	P mg	Fe mg	Vit. A IU	Vit. B <sub>1</sub> mg	Vit. C mg	Air g	Bag. yg. dapat dimakan %
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Beras giling	360	6,8	0,7	78,9	6	140	0,8	0	0,12	0	13,0	100
2. Jagung kuning, pipil baru	307	7,9	3,4	63,6	9	148	2,1	440	0,33	0	24,0	90
3. Gaplek	338	1,5	0,7	81,3	80	60	1,9	0	0,04	0	14,5	100
4. Kentang	83	2,0	0,1	19,1	11	56	0,7	0	0,11	17	77,8	85
5. Ketela pohon (singkong)	146	1,2	0,3	34,7	33	40	0,7	0	0,06	30	62,5	75
6. Ubi jalar merah	123	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	7,700	0,09	22	68,5	86
7. Tahu	68	7,8	4,6	1,6	124	63	0,8	(0)	0,06	0	84,8	100
8. Tempe kedele murni	149	18,3	4,0	12,7	129	154	10,0	(50)	0,17	0	64,0	100
9. Ayam	302	18,2	25,0	0	14	200	1,5	810	0,08	0	55,9	58
10. Daging kambing	154	16,6	9,2	0	11	124	1,0	0	0,09	0	70,3	100
11. Daging sapi	207	18,8	14,0	0	11	170	2,8	30	0,08	0	66,0	100
12. Telur ayam	162	12,8	11,5	0,7	54	180	2,7	900	0,10	0	74,0	90
13. Telur bebek (telur itik)	189	13,1	14,3	0,8	56	175	2,8	1,230	0,18	0	70,8	90
14. Ikan segar	113	17,0	4,5	0	20	200	1,0	150	0,05	0	76,0	(80)
15. Udang, segar	91	21,0	0,2	0,1	136	(170)	8,0	60	0,01	0	75,0	68
16. Bayam	36	3,5	0,5	6,5	267	67	3,9	6,090	0,08	80	86,9	71
17. Daun melinjo	99	5,0	1,3	21,3	219	82	4,2	10,000	0,09	182	70,8	88

#### Cara menghitung BDD (Berat yang Dapat Dimakan)

$$X = \frac{A}{BDD} C$$

#### Menu Seimbang Sesuai Kelompok Umur

Menu seimbang adalah 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 (Almatsier, 2005).

#### Menu Seimbang Sesuai Kelompok Umur :

##### 1. Bayi (0-12bln)

- 0-4 bln : ASI (kolostrum - zat-zat gizi dan zat kekebalan yang tinggi)
- 4-6 bln : ASI & MP-ASI (pisang, pepaya, biskuit yang ditambahkan air) diberikan 1-2 sdm, 1-2x sehari dan diberikan beberapa hari secara tetap. Secara bertahap, bentuk dan kepadatan nasi tim diatur secara berangsur dan ditambah dengan makanan selingan).
- 6-9 bln : ASI & MP ASI (Nasi tim yang ditambahkan sumber zat lemak (sedikit demi sedikit) ex : santan, minyak kelapa/ margarin. 6 bln : 6 sdm , 7 bln : 7 sdm, 8 bln : 8 sdm , 9 bln : 9 sdm).
- 9-12 bln : mulai diperkenalkan dengan makanan keluarga. makanan selingan diberikan satu kali sehari.

pola makan harus dibiasakan seimbang pada usia ini, agar terbentuk pola hidup seimbang terhadap makanan.

**2. Balita (1-5 th)**

**3. Remaja (13-19th)**

Kebutuhan sebagian besar nutrisi selama remaja adalah tertinggi dalam periode kehidupan, karena selama pertumbuhan membutuhkan nutrisi yang sangat tinggi.

**4. Dewasa (20-59th)**

Fungsinya agar tidak ada kelebihan energi yang di simpan dalam tubuh sehingga menjadi lemak

**5. Lansia (>60th)**

Fungsinya untuk mempertahankan fungsi tubuh, menjaga kesehatan, dan bahagia di hari tua, bukan untuk pertumbuhan. Susunan menu untuk lansia lebih kompleks dan membutuhkan perhatian khusus.

**F. Model/Metode Pembelajaran**

Pendekatan : *Cooperative learning*, ceramah, tanya jawab.

Metode/Strategi Pembelajaran : *Discovery Learning* (Penemuan).

**G. Kegiatan Pembelajaran**

**Pertemuan 1 (4 x 45 menit)**

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran</li><li>2. Memeriksa kebersihan dan kerapian kelas</li><li>3. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin</li><li>4. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai</li><li>5. Melakukan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan (masalah) untuk mengarahkan siswa kemateri yang akan dipelajari</li><li>6. Guru menjelaskan poin- poin penting dalam materi Gizi</li></ol>	15 menit

	<p>7. Guru menjelaskan secara singkat cara membaca DKBM dan cara menghitung BDD.</p> <p>8. Guru menanyakan pemahaman siswa terhadap materi yang dijelaskan.</p>	
<b>Kegiatan Inti</b>	<p>1. Setiap siswa diberi tugas membaca DKBM ( mengamati dan mencoba )</p> <p>2. Siswa diberikan soal menghitung BDD dan dikerjakan hari itu juga. ( menalar, jejaring )</p> <p>3. Siswa yang selesai mengerjakan soal, kemudian mengerjakannya di white board kelas. (menalar, jejaring)</p> <p>4. Setelah selesai semuanya, guru mengevaluasi hasil kerja siswa, dengan memberikan paraf kepada siswa sebagai penilaian awal.( mengamati ).</p> <p>5. Siswa diminta untuk mengevaluasi pekerjaan temannya ( mengamati )</p> <p>6. Dengan tanya jawab guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan mengenai DKBM dan cara menghitung BDD (menanya, jejaring )</p> <p><b>Catatan:</b> Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>	120 menit
<b>Penutup</b>	<p>1. Siswa diminta menyimpulkan DKBM</p> <p>2. Guru memberikan kesimpulan cara membaca DKBM</p> <p>3. Guru memberikan beberapa soal sebagai tugas/PR mengenai DKBM dan perhitungannya (dengan soal kreatifitas – terlampir )</p> <p>4. Siswa diminta untuk mempelajari materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya tentang menu seimbang sesuai dengan kelompok umur.</p>	45 menit

**Pertemuan 2 (4 x 45 menit)**

<b>KEGIATAN</b>	<b>DESKRIPSI KEGIATAN</b>	<b>ALOKASI WAKTU</b>
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran.</li><li>2. Memeriksa kelengkapan atribut seragam sebagai bentuk sikap disiplin.</li><li>3. Memeriksa kebersihan kelas sebagai bentuk peduli lingkungan.</li><li>4. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.</li><li>5. Guru meminta siswa mengumpulkan tugas minggu lalu yang di koordinir oleh sekretaris kelas.</li><li>6. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan di capai pada pertemuan hari ini.</li><li>7. Dengan bertanya jawab guru menggali pemahaman siswa tentang materi minggu lalu. Kemudian Melakukan apersepsi untuk materi hari ini dengan mengajukan suatu pertanyaan kepada siswa tentang pengetahuan yang mereka ketahui tentang menu seimbang sesuai.</li><li>8. Guru memberikan catatan dan penjelasan tentang menu seimbang.</li></ol>	15 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mengarahkan siswa untuk mempelajari/membaca.</li><li>2. Guru mengarahkan kepada beberapa siswa yang ditunjuk oleh guru secara acak untuk memaparkan/menjelaskan kembali apa yang telah dipelajari/dibaca.</li><li>3. Siswa yang tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru, maka guru menanyakan kepada siswa lainnya yang bisa menjawab.</li><li>4. Guru menjelaskan kembali secara singkat tentang jawaban dari setiap siswa.</li></ol>	120 menit

	<p>5. Guru memberikan Ice Breaking, agar suasana belajar lebih cair lagi dan siswa dapat kembali berkonsentrasi.</p> <p>6. Guru menjelaskan menu seimbang sesuai kelompok umur.</p> <p>7. Dengan tanya jawab guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan mengenai materi yang telah dipelajari</p> <p><b>Catatan:</b> Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>	
<b>Penutup</b>	<p>1. Guru mengarahkan siswa untuk membuat kesimpulan mengenai menu seimbang sesuai kelompok umur.</p> <p>2. Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan untuk tetap semangat belajar</p>	45 menit

### Pertemuan 3 (4x45 menit)

<b>KEGIATAN</b>	<b>DESKRIPSI KEGIATAN</b>	<b>ALOKASI WAKTU</b>
<b>Pendahuluan</b>	<p>1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran.</p> <p>2. Memeriksa kelengkapan atribut seragam sebagai bentuk sikap disiplin.</p> <p>3. Memeriksa kebersihan kelas sebagai bentuk peduli lingkungan.</p> <p>4. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.</p> <p>5. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan di capai pada pertemuan hari ini.</p> <p>6. Dengan bertanya jawab guru menggali pemahaman siswa tentang materi minggu lalu. Kemudian Melakukan apersepsi untuk materi hari ini dengan</p>	20 menit

	<p>mengajukan suatu pertanyaan kepada siswa tentang pengetahuan yang mereka ketahui tentang menu seimbang sesuai kelompok umur.</p> <p>7. Guru mengarahkan siswa untuk duduk berkelompok sesuai dengan kelompok yang telah dibuatnya.</p> <p>1 kelompok terdiri dari 6-7 orang.</p>	
<b>Kegiatan Inti</b>	<p>1. Guru mengarahkan siswa untuk membuat menu seimbang sehari untuk bayi/balita sesuai dengan umurnya.</p> <p>2. Setelah selesai, guru meminta setiap kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusinya.</p> <p>3. Siswa dari kelompok lain diarahkan untuk mengomentari menu seimbang yang telah dibuat oleh kelompok yang sedang mempresentasikan hasil kerjanya.</p> <p>4. Guru menjelaskan kembali secara singkat tentang jawaban dari pertanyaan siswa.</p> <p>5. Guru memberikan Ice Breaking, agar suasana belajar lebih cair lagi dan siswa dapat kembali berkonsentrasi.</p> <p>6. Dengan tanya jawab guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan mengenai materi yang telah dipelajari tentang menu seimbang bayi dan balita.</p> <p><b>Catatan:</b> Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>	130 menit
<b>Penutup</b>	<p>1. Guru mengarahkan siswa untuk membuat kesimpulan mengenai menu seimbang sesuai kelompok umur bayi, balita.</p> <p>2. Guru mengakhiri kegiatan pembelajaran.</p>	25 menit

## **I. Alat/Media/Sumber Pembelajaran**

### **Alat / Media**

1. Powerpoint
2. Lembar Kerja Siswa (LKS)
3. Lembar penilaian
4. Laptop dan Infocus

## **J. Sumber Pembelajaran**

- Modul zat gizi dasar
- Internet
- Lingkungan sekitar

## **K. Penilaian Hasil Belajar**

1. Penilaian Sikap : Penilaian diri dalam minat belajar kelompok
2. Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis uraian dengan bentuk penilaian kreatifitas

## **L. Instrumen Penilaian Hasil Belajar**

1. Lembar Kerja
2. Lembar Penilaian diri
3. Lembar Pengetahuan

**Mengetahui,  
Kepala Sekolah**

---

**Bekasi, Februari 2014  
Guru Mata Pelajaran**

---

**Lampiran 1 Pertemuan (Lembar Kerja)**

**LEMBAR KERJA SISWA**

Nama Siswa :

Mata pelajaran :

Materi :

Kelas :

RPP GIZI SMK TATA BOGA

## Lampiran 2 Pertemuan 1 (Lembar Pengamatan Penilaian Keterampilan)

### LEMBAR PENGAMATAN PENILAIAN KETERAMPILAN

Mata Pelajaran : Gizi  
Materi Pokok : DKBM dan Menu Seimbang Sesuai Kelompok Umur  
Sub Materi Pokok : DKBM  
Indikator :

#### 1. Sikap

- 1.1 Terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran DKBM.
- 1.2 Mencatat materi yang diberikan guru.
- 1.3 Terlibat aktif dalam kegiatan tanya jawab yang diberikan guru.

#### 2. Pengetahuan

- 2.1 Menjelaskan cara membaca DKBM dan penerapannya dalam perhitungan BDD

#### 3. Keterampilan

- 3.1 Terampil menerapkan DKBM dalam menjawab masalah dalam perhitungan BDD.

**Kelas/Semester : X /1**  
**Tahun Pelajaran : 2014/2015**  
**Waktu Pengamatan : 4 x 45 menit**

Indikator terampil menerapkan konsep/prinsip pemecahan masalah yang berkaitan dengan konsep DKBM dan perhitungan BDD.

1. Kurang terampil *jika* sama sekali tidak dapat menerapkan konsep/prinsip pemecahan masalah yang berkaitan dengan konsep DKBM dan perhitungan BDD.
2. Terampil *jika* menunjukkan sudah ada usaha untuk menerapkan konsep/prinsip pemecahan masalah yang berkaitan dengan konsep DKBM dan perhitungan BDD.
3. Sangat terampil, *jika* menunjukkan adanya usaha untuk menerapkan konsep/prinsip pemecahan masalah yang berkaitan dengan konsep DKBM dan perhitungan BDD.

Bubuhkan tanda  $\surd$  pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Siswa	Keterampilan		
		Menerapkan konsep/prinsip dan strategi pemecahan masalah		
		KT	T	ST
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				

28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				

Keterangan:

1. KT : Kurang Trampil

T : Trampil

ST : Sangat Trampil

Bekasi, Februari 2014  
Guru Mata Pelajaran Gizi

### Lampiran 3 Pertemuan (Lembar Pengamatan Penilaian Pengetahuan)

#### LEMBAR PENGAMATAN PENILAIAN PENGETAHUAN

Satuan Pendidikan : SMK  
Kelas/Semester : X /1  
Mata Pelajaran : Gizi  
Topik :  
Waktu : 4 x 45 menit  
Pertemuan ke : I / II/ III

No Soal	Skor Aspek yang Dinilai				Jumlah Skor
	Fluency (Kelancaran)	Fleksibilitas (Keluwesannya)	Elaborasi (Kejelasan)	Originality (Keaslian)	
1					
2					
3					
4					

#### Rubrik Penilaian Tes Kreativitas Siswa:

Aspek yang Dinilai	Skor	Indikator
Fluency (Kelancaran)	4	Seluruh jawaban benar dan beberapa pendekatan/cara digunakan
	3	Paling tidak dua jawaban benar diberikan dan dua cara digunakan
	2	Paling tidak satu jawaban benar diberikan dan satu cara digunakan
	1	Jawaban tidak lengkap atau cara yang dipakai tidak berhasil
Fleksibilitas (Keluwesannya)	4	Memberikan jawaban yang beragam dan benar
	3	Memberikan jawaban yang beragam tetapi salah
	2	Memberikan jawaban yang tidak beragam tetapi benar
	1	Memberikan jawaban yang tidak beragam tetapi salah
	0	Tidak memberikan jawaban
Elaborasi (Kejelasan)	4	Memberikan jawaban yang rinci dan hasil benar
	3	Memberikan jawaban yang rinci tetapi hasil salah
	2	Memberikan jawaban yang tidak rinci tetapi hasil benar

	1	Memberikan jawaban yang tidak rinci tetapi hasil salah
	0	Sedikit atau tidak ada penyelesaian
Originality (Keaslian)	4	Cara yang dipakai berbeda dan menarik. Cara yang hanya dipakai oleh satu atau dua siswa
	3	Cara yang dipakai tidak biasa dan berhasil. Cara digunakan oleh sedikit siswa
	2	Cara yang dipakai merupakan solusi soal tetapi masih umum
	1	Cara yang digunakan bukan merupakan solusi persoalan

RPP GIZI SMK TATA BOGA

## LEMBAR PENILAIAN PENGETAHUAN

Mata Pelajaran : Gizi  
Kelas/Semester : X /1  
Tahun Pelajaran : 2014/2015  
Waktu : 4x 45 menit

RPP GIZI SMK TATA BOGA

**Lampiran 4 Pertemuan (Instrumen Penilaian Sikap)**

**INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP  
BENTUK PENILAIAN DIRI**

Satuan Pendidikan : SMK  
Kelas/Semester : X /1  
Mata Pelajaran : Gizi  
Topik :  
Waktu : 4 x 45 Menit  
Pertemuan ke :  
Nama Siswa : .....

Bacalah instrument ini dengan cermat dan dengan sikap jujur beri tanda (√) pada kolom yang sesuai!

NO	PERNYATAAN	TP	JR	SR	SL
		1	2	3	4
1	Siswa membaca materi pelajaran sebelum pelaksanaan pembelajaran				
2	Siswa mendengarkan informasi yang berkaitan dengan materi yang dipelajari				
3	Siswa aktif dalam melakukan tanya jawab				
4	Kebenaran jawaban siswa dengan materi yang dibahas				
5	Siswa menunjukkan antusias dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru				
6	Siswa senang dalam menyelesaikan masalah				

Keterangan:

TP = Tidak Pernah

JR = Jarang

SR = Sering

SL = Selalu

**DAFTAR CEK / SKALA PENILAIAN SIKAP**

No	Nama Siswa	SIKAP					
		Aktif			Toleransi		
		KB	B	SB	KB	B	SB
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							

27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							

Keterangan :

KB : Kurang Baik

B : Baik

SB : Sangat Baik

RPP GIZI SMK TATA BOGA

**Lampiran 1 Pertemuan (Lembar Kerja)**

**LEMBAR KERJA SISWA**

Nama kelompok : .....

Mata pelajaran : .....

Materi : .....

Kelas : .....

---

RPP GIZI SMK TATA BOGA

**Lampiran 2 Pertemuan 3 (Lembar Pengamatan Penilaian Keterampilan)**

**LEMBAR PENGAMATAN PENILAIAN KETERAMPILAN**

**Mata Pelajaran** : Gizi  
**Kelas/semester** : X /1  
**Tahun Pelajaran** : 2014/2015  
**Waktu Pengamatan** : 4 x 45 menit

Indikator terampil menerapkan konsep dan prinsip pemecahan masalah yang berkaitan dengan materi Menu Seimbang sesuai dengan kelompok umur:

1. Kurang terampil jika sama sekali tidak dapat menerapkan konsep/prinsip pemecahan masalah yang berkaitan dengan dengan menu seimbang sesuai dengan kelompok umur.
2. Terampil jika menunjukkan sudah ada usaha untuk menerapkan konsep/prinsip pemecahan masalah yang berkaitan dengan menu seimbang sesuai dengan kelompok umur.
3. Sangat terampil,jika menunjukkan adanya usaha untuk menerapkan konsep/prinsip pemecahan masalah yang berkaitan dengan menu seimbang sesuai dengan kelompok umur sudah tepat.

**Lampiran 4 Pertemuan 3 (Instrumen Penilaian Sikap)**

**INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP**

**BENTUK PENILAIAN DIRI**

Satuan Pendidikan : SMK

Kelas/Semester : X /1

Mata Pelajaran : Gizi

Materi Pokok : Menu Seimbang

Nama :.....

Kelas : .....

Petunjuk:

1. Bacalah instrumen ini dengan cermat!
2. Pilihlah salah satu jawaban dari pernyataan di bawah ini dengan sikap jujur dan sesuai dengan kejadian yang sebenarnya, bukan menurut yang seharusnya
3. Beri tanda (√) pada kolom yang sesuai

Rubrik Penilaian Sikap :

TP = Tidak pernah (Jika presentase terjadinya : 0%)

JR = Jarang (Jika presentase terjadinya :  $0 \% < X \leq 60 \%$ )

SR = Sering (Jika presentase terjadinya :  $60 \% < X \leq 75 \%$ )

SS = Sangat Sering (Jika presentase terjadinya :  $75 \% < X \leq 99 \%$ )

SL = Selalu (Jika presentase terjadinya : 100 %)

N O	PERNYATAAN	TP	JR	SR	SS	SL
		1	2	3	4	5
1.	Jika hari itu ada jadwal pelajaran Gizi, saya berharap guru gizi saya tidak berhalangan hadir ke sekolah.					
2.	Saya merasa rugi, jika tidak hadir ke sekolah saat ada jadwal pelajaran gizi.					
3.	Saya tetap mengerjakan PR gizi yang ditugaskan guru, meskipun saya berhalangan hadir ke sekolah.					
4.	Saya membaca/mempelajari terlebih dulu, materi pelajaran gizi sebelum pelaksanaan pembelajaran gizi.					
5.	Saya memperhatikan dengan sungguh–sungguh penjelasan guru gizi, pada saat belajar di kelas .					

6.	Saya menanyakan kepada guru tentang materi pelajaran gizi, yang belum saya pahami.					
7.	Saya mendengarkan semua informasi yang berkaitan dengan materi pelajaran gizi yang sedang dipelajari.					
8.	Saya bersungguh-sungguh menyelesaikan soal/tugas individu dalam pelajaran gizi .					
9.	Saya tidak mencontek saat ulangan gizi.					
10.	Saya bekerja sama dalam kelompok untuk menyelesaikan masalah dalam pelajaran gizi.					
11.	Saya berusaha menyelesaikan dengan baik, tugas kelompok yang merupakan tanggung jawab saya.					
12.	Saya berpartisipasi dengan dalam kegiatan kelompok dalam pelajaran gizi.					
13.	Saya berusaha menyelesaikan masalah/soal dalam pelajaran gizi dengan baik/maksimal.					
14.	Saya memberikan kontribusi yang berarti dalam keberhasilan kelompok saya dalam pelajaran gizi.					
15.	Saya bersemangat menyelesaikan tugas kelompok dalam pelajaran gizi .					
16.	Saya berusaha memperoleh informasi dari berbagai sumber untuk menyelesaikan masalah dalam pelajaran gizi.					
17.	Saya berusaha melengkapi alat-alat yang dibutuhkan dalam pelajaran gizi.					
18.	Saya membeli atau meminjam dipergustakaan buku penunjang yang dibutuhkan dalam pelajaran gizi.					
19.	Saya memperoleh manfaat dari kegiatan kelompok pada pelajaran gizi.					
20.	Saya berusaha menyelesaikan dan menyerahkan tugas/PR gizi di awal waktu.					

**Bekasi, Februari 2014**

**Guru Mata Pelajaran Gizi**

## LEMBAR PENGAMAAN SIKAP

**Mata Pelajaran** : Gizi  
**Kelas/Semester** : X /1  
**Tahun Pelajaran** : 2014/2015  
**Waktu Pengamatan** : 4 x 45 menit

Indikator sikap aktif dalam pembelajaran Menu Seimbang Sesuai Kelompok Umur :

1. Kurang baik jika menunjukkan sama sekali tidak ambil bagian dalam pembelajaran
2. Baik jika menunjukkan sudah ada usaha ambil bagian dalam pembelajaran tetapi belum ajeg/konsisten
3. Baik jika menunjukkan sudah ada usaha ambil bagian dalam pembelajaran tetapi belum ajeg/konsisten

Indikator sikap bekerjasama dalam kegiatan kelompok :

1. Kurang baik jika sama sekali tidak berusaha untuk bekerjasama dalam kegiatan kelompok.
2. Baik jika menunjukkan sudah ada usaha untuk bekerjasama dalam kegiatan kelompok tetapi masih belum ajeg/konsisten.
3. Sangat baik jika menunjukkan adanya usaha bekerjasama dalam kegiatan kelompok secara terus menerus dan ajeg/konsisten

Indikator sikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif.

1. Kurang baik jika sama sekali tidak bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif.
2. Baik jika menunjukkan sudah ada usaha untuk bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif tetapi masuih belum ajeg/konsisten.
3. Sangat baik jika menunjukkan sudah ada usaha untuk bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif secara terus menerus dan ajeg/konsisten.

Bubuhkan tanda  $\surd$  pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan.

No	Nama Siswa	Sikap								
		Aktif			Bekerjasama			Toleran		
		KB	B	SB	KB	B	SB	KB	B	SB
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										

29										
30										
31										
32										
33										
34										
35										
36										
37										
38										

Keterangan :

KB : Kurang Baik

B : Baik

SB : Sangat baik

Bekasi, Februari 2014

Guru Mata Pelajaran Gizi

---

**Lampiran 2 Pertemuan 3 (Lembar Pengamatan Penilaian Keterampilan)**

**LEMBAR PENGAMATAN PENILAIAN KETERAMPILAN**

**Mata Pelajaran** : Gizi  
**Kelas/semester** : X /1  
**Tahun Pelajaran** : 2014/2015  
**Waktu Pengamatan** : 4 x 45 menit

Indikator terampil menerapkan konsep dan prinsip dan strategi pemecahan masalah yang relevan yang berkaitan dengan materi menu seimbang sesuai dengan kelompok umur :

1. Kurang terampil jika sama sekali tidak dapat menerapkan konsep/prinsip dan strategi pemecahan masalah yang relevan yang berkaitan dengan Menu Seimbang Sesuai kelompok umur bayi dan balita.
2. Terampil jika menunjukkan sudah ada usaha untuk menerapkan konsep/prinsip dan strategi pemecahan masalah yang relevan yang berkaitan dengan menu seimbang sesuai kelompok umur bayi dan balita tetapi belum tepat.
3. Sangat terampil,jika menunjukkan adanya usaha untuk menerapkan konsep/prinsip dan strategi pemecahan masalah yang relevan yang berkaitan dengan menu seimbang sesuai kelompok umur bayi dan balita sudah tepat.