

**MODUL2.2. A 7 DEMONSTRASI KONTEKSTUAL
PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI
INTEGRASI PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL**



BMR untuk pria dewasa :

$$66 + (13,7 \times \text{BB}) + (5 \times \text{TB}) - (6,8 \times \text{umur})$$

BMR untuk wanita dewasa :

$$665 + (9,6 \times \text{BB}) + (1,8 \times \text{TB}) - (4,7 \times \text{umur})$$



**HJ. MARDININGSIH
CGP SMA NEGERI 7 BANJARMASIN**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH BERDIFERENSIASI

STANDAR PROSES PEMBELAJARAN (SE Kemendikbud No.14 Tahun 2019)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 7 Banjarmasin
Mata Pelajaran : Biologi
Kelas/Semester : XI /Ganjil
Kompetensi Dasar : 3.7 Menganalisis hubungan antara struktur jaringan penyusun organ pada sistem pencernaan dalam kaitannya dengan nutrisi, bioproses dan gangguan fungsi yang dapat terjadi pada sistem pencernaan manusia
4.7 Menyajikan laporan hasil uji zat makanan yang terkandung dalam berbagai jenis bahan makanan dikaitkan dengan kebutuhan energi setiap individu serta teknologi pengolahan pangan dan keamanan pangan melalui studi literatur
Konsep : Zat Makanan
Alokasi Waktu : 2 JP (2 x 45 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan Pembelajaran: setelah mengikuti kegiatan belajar dari rumah:

Murid mampu menganalisa tindakan untuk dirinya agar tetap memiliki berat badan yang ideal dan sehat berdasarkan hasil penghitungan BMI dan BMR yang dimilikinya.

Indikator:

1. Menyebutkan dan menjelaskan kandungan zat pada makanan dan fungsinya bagi tubuh.
2. Menghitung kebutuhan kalori setelah mengetahui nilai BMR dan BMI masing-masing
3. Menganalisa tindakan yang akan dilakukan agar berat badannya tergolong seimbang dan sehat.

B. Metode, Media dan Sumber Belajar

1. Metode/Model : Diskusi Informasi
2. Alat/Media : Aplikasi google Classroom, Google meet, aplikasi WA,
3. Sumber Belajar : Karmana, Oman. 2008. *Cerdas Belajar Biologi*. Grafindo. Media Pratama, Bandung
Campbell, N. 2003. *Biologi*. Erlangga: Jakarta

Materi	Sumber Artikel	Sumber Gambar	Sumber video
Zat Makanan	https://tirto.id/zat-makanan-yang-diperlukan-tubuh-fungsinya-air-hingga-protein-gbAW	https://touringest.blogspot.com/2012/02/zat-makanan-untuk-mahluk-hidup.html	https://www.jawapos.com/kesehatan/12/05/2017/mengenal-kandungan-gizi-seimbang-

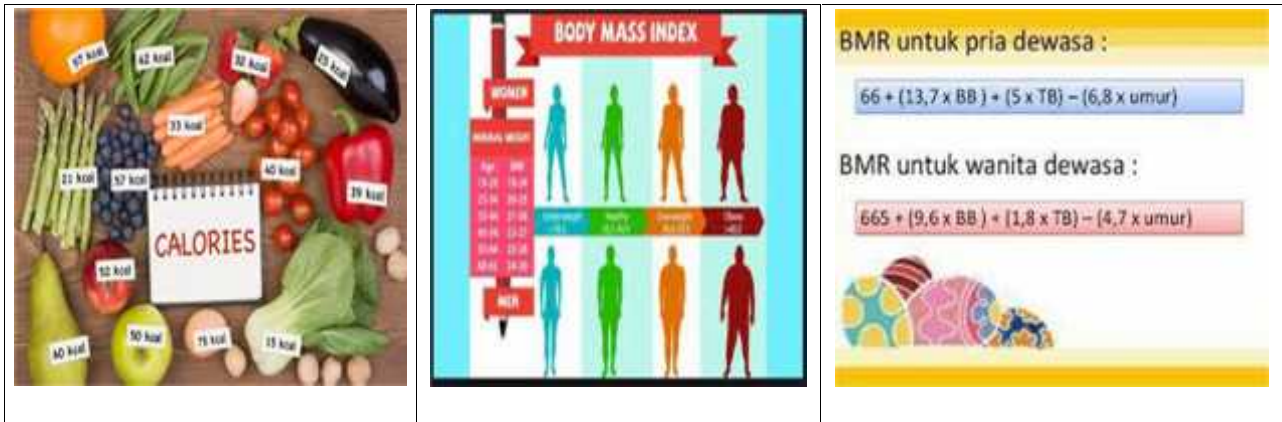
	https://docs.google.com/presentation/d/1D49cXPEYZ945E_izeUmtFUuIVr80Xbsn/edit#slide=id.p1	https://docs.google.com/presentation/d/1D49cXPEYZ945E_izeUmtFUuIVr80Xbsn/edit#slide=id.p1	
Menghitung BMR dan BMI	https://www.ruangguru.com/blog/apa-itu-bmi-dan-bmr	https://ukurandansatuan.com/cara-menghitung-bmi-body-mass-index-dan-cara-menghitung-berat-badan-	https://www.youtube.com/watch?v=cfgSR6XqB04

C. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Pendahuluan	<p>Guru memulai dengan kegiatan rutin membuka kelas (salam, berdoa, dsb) dan memberikan pesan-pesan harian menggunakan platform daring yang dipilih yang berisi, meminta siswa bergabung di Classroom Kegiatan Belajar KD 6. Murid diminta mengikuti tahapan belajar sesuai petunjuk yang ada di Classroom.</p> <p>Murid bergabung di Classroom untuk mengikuti tahapan belajar sesuai yang disampaikan melalui group WA</p>
Kegiatan Inti	<p>Guru mengelompokkan murid berdasarkan hasil pemetaan kebutuhan belajarnya. Untuk murid yang belum memiliki pemahaman tentang konsep zat makanan dan cara menghitung BMI dan BMR, maka murid diminta membaca bahan ajar berupa materi PPT tentang kandungan zat makanan dan mengamati video pembelajaran tentang cara perhitungan BMI dan BMR yang tersedia di Classroom. Guru juga bisa melakukan bimbingan individual menggunakan aplikasi WA. <i>(Guru melakukan diferensiasi konten dan proses sesuai kesiapan dan minat belajar murid)</i></p> <p>Sebagai produk pembelajaran, murid kemudian diminta untuk menjelaskan hasil analisisnya mengenai cara menjaga berat badan yang ideal dan sehat .</p> <p>Guru Minta murid untuk:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengukur tinggi badan dan berat badan mereka. 2. Menghitung BMI dan BMR mereka 3. Mendiskusikan tindakan untuk menjaga agar memiliki berat badan ideal dan sehat. <p>Sebelum diskusi tentang tindakan yang dimaksud, murid melakukan kegiatan teknik bernafas dengan kesadaran penuh.</p> <p>Murid diminta untuk berhenti melakukan kegiatan apapun dan menarik nafas dalam-dalam dan kemudian melepaskannya perlahan-lahan. Lakukan pengulangan 3 kali</p> <p>Murid diminta merefleksikan apa yang mereka rasakan pada tubuh, pikiran, perasaan mereka setelah melakukan kegiatan bernafas dengan kesadaran penuh.</p> <p>Kegiatan ini bertujuan untuk mendapatkan kesadaran diri dan mengenal emosi diri (PSE I)</p> <p>Sebagai produk pembelajaran, murid kemudian diminta untuk menjelaskan hasil analisisnya mengenai cara menjaga berat badan yang ideal dan sehat berdasarkan hasil perhitungan BMI dan BMR masing-masing. <i>(Guru melakukan diferensiasi produk berdasarkan profil murid)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Murid yang suka menulis dipersilahkan melaporkan hasil kerjanya dalam bentuk tulisan atau kalimat. 2. Murid yang ingin menyampaikan penjelasannya dalam bentuk rekaman suara juga diperkenankan 3. Murid yang ingin melaporkan hasil kerjanya dalam bentuk gambar juga Diperkenankan <p>Guru meminta murid menyimpulkan pelajaran.</p>

Kegiatan	Guru memberikan umpan balik kepada murid.
Penutup	<p>Guru melakukan pembelajaran sosial emosional dengan teknik: Membuat Jurnal diri</p> <p>Guru meminta murid untuk menyiapkan sebuah buku (disebut buku jurnal) dan meminta mereka menulis apa yang ada di dalam pikiran dan apa yang ada di dalam perasaan mereka, setelah melakukan berbagai kegiatan belajar (apa yang menarik, apa hal baru yang dilihat, apa yang berubah dalam perasaan dan pikiran, apa yang ingin dipelajari lebih lanjut dengan tujuan agar murid belajar mengelola emosi dan belajar fokus. <i>(PSE 2)</i>)</p> <p>Guru mempersilahkan murid mengikuti postes melalui link dan token yang di bagi melalui WA group kelas</p> <p>Guru menutup pembelajaran sesuai dengan prosedur rutin (salam, terimakasih, doa, dsb).</p>

LEMBAR KERJA MURID



1. Jelaskan kandungan dan fungsi zat makanan dengan melengkapi tabel berikut:

Zat Makanan	Sumbernya	Fungsinya	Jumlah kalori/gram
Karbohidrat			
Lemak			
Protein			

2. Lakukan pengukuran berat badan tinggi badan kalian, lanjutkan dengan menghitung BMI dan BMR kalian!

Nama	Jenis Kelamin	Tinggi Badan	Berat badan	BMI	BMR

3. Tindakan apa yang akan kalian lakukan agar tetap memiliki berat badan yang ideal tetapi tetap sehat berdasarkan hasil perhitungan BMI dan BMR kalian!

D. Penilaian

Sikap	Penilaian terhadap sikap tanggung jawab dalam bekerja sama, keaktifan dan toleransi saat pembelajaran.
Pengetahuan	Menunjukkan kemampuan untuk menghitung kebutuhan kalori setelah mengetahui nilai BMR dan BMI masing-masing lingkungan sekitarnya, serta menganalisis tindakan agar memiliki berat badan yang ideal dan sehat.
Keterampilan	Melakukan keterampilan dalam bertanya, mengemukakan pendapat dan menyimpulkan pelajaran.

Strategi dan Alat Penilaian

1. Penilaian Sikap

Strategi : Observasi

Alat : Catatan Anekdote

RUBRIK PENILAIAN SIKAP

NO	ASPEK	NILAI	INDIKATOR PENILAIAN
1	KEAKTIFAN	1	Kurang baik jika menunjukkan sama sekali tidak ambil bagian dalam pembelajaran
		2	Cukup jika menunjukkan ada sedikit usaha ambil bagian dalam pembelajaran tetapi belum ajeg/konsisten
		3	Baik jika menunjukkan sudah ada usaha ambil bagian dalam pembelajaran tetapi belum ajeg/konsisten
		4	Sangat baik jika menunjukkan sudah ambil bagian dalam menyelesaikan tugas kelompok secara terus menerus dan ajeg/konsisten
2	KERJASAMA	1	Kurang baik jika sama sekali tidak berusaha untuk bekerjasama dalam kegiatan kelompok.
		2	Cukup jika menunjukkan ada sedikit usaha untuk bekerjasama dalam kegiatan kelompok tetapi masih belum ajeg/konsisten.
		3	Baik jika menunjukkan sudah ada usaha untuk bekerjasama dalam kegiatan kelompok tetapi masih belum ajeg/konsisten.
		4	Sangat baik jika menunjukkan adanya usaha bekerjasama dalam kegiatan kelompok secara terus menerus dan ajeg/konsisten.
3	TOLERANSI	1	Kurang baik jika sama sekali tidak bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif.
		2	Cukup jika menunjukkan ada sedikit usaha untuk bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif tetapi masuih belum ajeg/konsisten
		3	Baik jika menunjukkan sudah ada usaha untuk bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif tetapi masuih belum ajeg/konsisten.
		4	Sangat baik jika menunjukkan sudah ada usaha untuk bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif secara terus menerus dan ajeg/konsisten.

3. Penilaian Pengetahuan : tes online

No	Soal	Kunci	Skor
1	<p>Berbagai jenis zat makanan memiliki kandungan kalori yang berbeda-beda. Kandungan kalori tertinggi setiap gramnya terdapat pada zat makanan berikut:</p> <p>A. Nasi B. Kentang C. Daging D. Telur E. Gula</p>	C	20
2	<p>Berikut adalah berbagai fungsi zat makanan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebagai sumber energi 2. Sebagai bahan pengganti sel yang rusak 3. Membentuk antibody 4. Menjaga keseimbangan asam dan basa 5. Menjaga panas tubuh <p>Yang merupakan fungsi dari protein adalah...</p> <p>A. 1 dan 2 B. 2 dan 3 C. 4 dan 5 D. 3 dan 4 E. 4 dan 5</p>	B	20
3	<p>Winda adalah gadis berusia 17 tahun, memiliki berat badan 50 kg dan tinggi badan 160 cm. Berapa kebutuhan kalori Winda per hari?</p> <p>A. 3300 kalori B. 1555 kalori C. 2500 kalori D. 1332 kalori E. 2500 kalori</p>	D	20
4	<p>Budi melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Kemudian budi juga melakukan penghitungan BMI dan hasilnya adalah 28. Budi mempunyai kebiasaan setiap pagi sarapan susu 1 gelas besar dan telur rebus 2 butir. Di sekolah Budi hampir tiap hari meminum minuman kemasan yang manis. Upaya Budi yang tidak benar untuk mendapatkan berat badan ideal dan sehat adalah...</p> <p>A. Budi mengurangi saarapan pagi dengan 1 gelas kecil susu dan 1 butir telur saja B. Budi mengubah kebiasaan mengkonsumsi minuman manis menjadi air putih C. Budi mengubah sarapan paginya dengan menu nasi sayur dan ikan D. Budi mengubah menu sarapan dengan jus buah E. Budi mengurangi porsi makanan di setiap waktu makan</p>	C	20
	Jumlah		100

4. LEMBAR PENILAIAN KETERAMPILAN SISWA

TANGGAL PENILAIAN :

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI			RATA-RATA	KATEGORI
		BERTANYA	MENGEMUKAKAN IDE	MENYIMPULKAN		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Aspek	Nilai	Indikator
Bertanya	0-40	Kurang baik jika tidak pernah bertanya selama pembelajaran.
	41-60	Cukup jika menunjukkan ada aktivitas bertanya tetapi kurang fokus pada pembelajaran
	61-80	Baik jika menunjukkan sudah bertanya selama pembelajaran dan sesuai dengan pembelajaran tetapi belum ajeg/konsisten.
	81-100	Sangat baik jika menunjukkan sudah bertanya aktif secara terus menerus dan ajeg/konsisten.
Mengemukakan Pendapat	0-40	Kurang baik jika sama sekali tidak berusaha mengemukakan pendapat/ ide selama pembelajaran.
	41-60	Cukup jika menunjukkan ada sedikit usaha untuk mengemukakan ide/pendapat tetapi masih belum ajeg/konsisten.
	61-80	Baik jika menunjukkan sudah ada usaha untuk mengemukakan pendapat tetapi masih belum ajeg/konsisten.
	81-100	Sangat baik jika menunjukkan adanya usaha mengemukakan pendapat secara terus menerus dan ajeg/konsisten.
Menyimpulkan Pelajaran	0-40	Kurang baik jika sama sekali tidak ikut menyimpulkan pelajaran
	41-60	Cukup jika menunjukkan ada sedikit usaha untuk menyimpulkan pelajaran
	61-80	Baik jika menunjukkan sudah ada usaha untuk ikut menyimpulkan pelajaran
	81-100	Sangat baik jika menunjukkan sudah menyimpulkan pelajaran yang sesuai.

Mengetahui:
Kepala Sekolah

Banjarmasin, Juli 2021

Guru Mata Pelajaran,

H. Arusliadi, M.Pd
NIP.19660807 199512 1 003

Hj. Mardiningsih, M.Pd
NIP.19710327 199301 2 002

INTEGRASI PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL

Dilakukan setelah kegiatan pembelajaran selesai, siswa diminta membuat jurnal diri.

Ruang Lingkup	Kompetensi Sosial Emosional	Teknik Penerapan PSE
Terintegrasi Dalam Pembelajaran Biologi Materi Sistem Pencernaan makanan Pada Manusia	Kesadaran Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik: Bernafas dengan kesadaran penuh. 2. Penjelasan tentang apa yang dilakukan guru: meminta murid untuk berhenti melakukan kegiatan apapun dan menarik nafas dalam-dalam dan kemudian melepaskannya perlahan-lahan. Lakukan pengulangan 5 kali 3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid: meminta murid merefleksikan apa yang mereka rasakan pada tubuh, pikiran, prasaan mereka setelah melakukan kegiatan bernafas dengan kesadaran penuh. 4. Penjelasan tentang tujuan: untuk mendapatkan kesadaran diri dan mengenal emosi diri
Terintegrasi Dalam Pembelajaran Biologi Materi Sistem Pencernaan makanan Pada Manusia	Pengelolaan diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik : Membuat jurnal diri 2. Hal yang dilakukan Guru: meminta murid menyiapkan sebuah buku tulis yang akan mereka sebut sebagai buku jurnal. Minta mereka menggambarkan ataupun menulis tentang tindakan apa yang akan dilakukan setelah mereka melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, BMI dan BMR mereka. 3. Penjelasan tentang apa yang dikatakan pada murid: Tuliskan tindakan apa yang akan kalian lakukan setelah kalian melakukan kegiatan hari ini, dimana kalian telah mengetahui hasil pengukuran BMI dan BMR kalian 4. Tujuan: <ol style="list-style-type: none"> a. Melatih diri untuk bisa menerima dan mensyukuri kondisi diri b. Melatih pengelolaan diri untuk mengambil keputusan tentang tindak lanjut yang akan dibuat setelah mengetahui BMI dan BMR diri.

LEMBAR REFLEKSI DIRI

No	Pengalaman	Pendapat Murid			
		Tidak Setuju	Kurang Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1	Setelah membuat jurnal diri saya menyadari bagaimana kondisi diri				
2	Setelah membuat Jurnal diri saya merasa bisa menerima kondisi diri				
3	Setelah membuat jurnal diri, saya mengetahui hal apa yang harus saya lakukan lebih lanjut				
4	Setelah membuat jurnal diri, saya memiliki semangat untuk melakukan tindakan apa yang harus saya lakukan lebih lanjut.				
5	Setelah membuat jurnal diri saya merasa kan manfaat dari kegiatan belajar kali ini				