

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMP Negeri Diatas Awan Bandung
Mata Pelajaran	: Prakarya/Pengolahan
Kelas/Semester	: VII/1
Materi Pokok	: Pengolahan Bahan Pangan Buah Segar Menjadi Makanan dan Minuman
Alokasi Waktu	: 2 JP (2 X 40')

A. Topik/Tema Pembelajaran

Pengolahan Bahan Pangan Buah Segar Menjadi Makanan dan Minuman

B. Kompetensi Inti

3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata

4. Mengolah, menyaji, dan menalar 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

C. Kompetensi Dasar

3.1. Memahami rancangan pembuatan, penyajian dan pengemasan bahan pangan buah segar menjadi makanan dan minuman yang ada di wilayah setempat

4.1. Mengolah bahan pangan buah segar menjadi makanan dan minuman sesuai pengetahuan rancangan dan bahan yang ada di wilayah setempat

D. Tujuan Pembelajaran

Setelah melalui proses pembelajaran saintifik peserta didik dapat memahami rancangan pembuatan, penyajian dan pengemasan bahan pangan buah segar menjadi makanan dan minuman yang ada di wilayah setempat serta mampu mengolah bahan pangan buah segar menjadi makanan dan minuman sesuai pengetahuan rancangan dan bahan yang ada di wilayah setempat

E. Indikator Hasil Pembelajaran

3.1.1 Peserta didik dapat memahami rancangan pembuatan, penyajian dan pengemasan bahan pangan buah segar menjadi makanan dan minuman yang ada di wilayah setempat.

4.1.1 Peserta didik mampu mengolah bahan pangan buah segar menjadi makanan dan minuman sesuai pengetahuan rancangan dan bahan yang ada di wilayah setempat.

F. Materi Pembelajaran

➤ Lihat dilampiran

G. Metode/Strategi Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

1. Guru meminta kepada siswa untuk mengucapkan Basmallah sebelum pembelajaran dimulai dan dilanjutkan dengan berdo'a bersama.
2. Guru meminta kepada siswa untuk membuat kata-kata motivasi dan inspirasi untuk memberikan semangat dalam melakukan proses pembelajaran.
3. Guru meminta kepada siswa untuk mempersiapkan buku pelajaran dan buku penunjang yang sesuai dengan materi yang akan dipelajari.

2. Kegiatan Inti

➤ **Mengamati**

- Pada tahap ini peserta didik melakukan proses pembelajaran dengan mengamati. Peserta didik melakukan kegiatan membaca, mendengar, menyimak, melihat (tanpa atau dengan alat) materi pembelajaran tentang pengolahan buah segar menjadi makanan dan minuman. Kompetensi yang dikembangkan adalah melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi

➤ **Menanya**

- Pada tahap ini peserta didik kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan tentang informasi yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati yaitu tentang pengolahan buah segar menjadi makanan dan minuman. Kompetensi yang dikembangkan adalah mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.

➤ **Mengumpulkan Informasi**

- Peserta didik mengumpulkan informasi dengan melakukan kegiatan pembelajaran yang berupa membaca sumber lain selain buku teks, mengamati objek/kejadian/aktivitas, dan wawancara dengan narasumber yang berhubungan dengan pengolahan buah menjadi makanan dan minuman. Pada tahap ini peserta didik melanjutkan pembelajaran dengan membuat perencanaan pengolahan buah menjadi makanan dan minuman berdasarkan informasi yang sudah dikumpulkannya. Kompetensi yang dikembangkan dalam proses mengumpulkan informasi adalah mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.

➤ **Mengasosiasikan/Mengolah Informasi**

- Peserta didik melakukan kegiatan mengasosiasikan/mengolah informasi yang sudah dikumpulkan baik terbatas dari hasil kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi. Pada tahap ini peserta didik mempraktekan membuat makanan dan minuman berbahan buah segar berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan. Kompetensi yang dikembangkan dalam proses mengasosiasi/mengolah informasi adalah mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam menyimpulkan.

➤ **Mengkomunikasikan**

- Peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran yang berupa menyampaikan hasil praktek. Peserta didik membuat kesimpulan berdasarkan hasil prakten baik secara lisan, tertulis, atau media lainnya. Kompetensi yang dikembangkan dalam tahapan mengkomunikasikan adalah mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan singkat dan jelas, dan mengembangkan kemampuan berbahasa yang baik dan benar.

3. Kegiatan Penutup

1. Peserta didik diminta untuk menyimpulkan hasil dari proses kegiatan pembelajaran
2. Guru menyampaikan materi pembelajaran yang akan dipelajari pada minggu berikutnya.
3. Guru dan peserta didik mengucapkan Hamdallah sebagai tanda syukur kepada Allah SWT.

H. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian sikap berdasarkan pengamatan pada saat proses pembelajaran
2. Penilaian pengetahuan berdasarkan wawancara pada saat proses pembuatan makanan dan minuman berbahan buah segar dan hasil laporan.
3. Penilaian keterampilan dengan melihat proses pembuatan makanan dan minuman berbahan buah segar.

PENGOLAHAN BAHAN PANGAN BUAH SEGAR MENJADI MAKANAN DAN MINUMAN

A. Pengertian Buah Segar

Secara harfiah buah segar adalah bahan pangan yang tidak memerlukan pengolahan sudah dapat dikonsumsi secara langsung. Buah-buahan mengandung vitamin dan mineral yang sangat diperlukan tubuh. Buah-buahan mempunyai rasa yang beraneka ragam, segar dan warnanya menarik.

B. Karakteristik Buah-buahan

1. Berdasarkan Proses Pematangannya.

- a. Buah Klimaterik, yaitu buah yang setelah dipanen dapat menjadi matang hingga terjadi pempusukan. Proses pematangan buah dalam fase klimaterik ditandai dengan perubahan warna, tekstur dan bau buah. Contohnya pisang, manga, pepaya, jambu biji, apel dan sebagainya.
- b. Buah Non Klimaterik, yaitu buah yang setelah dipanen tidak akan mengalami proses pematangan tetapi langsung kearah pempusukan. Contohnya semangka, anggur, jambu air dan nanas.

2. Berdasarkan Iklim Tempat Tumbuhnya

- a. Buah tropis, buah-buahan dari tanaman yang tumbuh dari iklim panas atau tropis suhu udara sekitar 25^o atau lebih Contohnya rambutan, nanas, mangga , durian, pisang, durian.
- b. Buah subtropis, buah dari tanaman yang tumbuh di iklim sedang atau didaerah yang mempunyai suhu udara maksimum 22^o C contohnya apel, jeruk, stroberi, anggur dan sebagainya.

3. Berdasarkan Musim Berbuahnya.

1. Buah Musiman. Adalah buah yang hanya ada di waktu musim tertentu. Pada suatu saat berbuah banyak dan pada saat lain tidak berbuah sama sekali. Contohnya buah duren, manga, kedondong, duku dan rambutan.
2. Buah Sepanjang Tahun. Adalah jenis buah – buahan yang tersedia sepanjang tahun. Buah ini dihasilkan dari tanaman yang berubah sepanjang tahun tidak tergantung musim. Buah yang dapat kita nikmati kapan saja, yang sepanjang tahun tersedia. Contohnya nanas, pisang pepaya, jambu air, markisa dan sebagainya.

C. Kandungan dan manfaat buah-buahan

1. Jambu Biji

Jambu biji kaya akan kandungan dan manfaat. Banyak mengandung vitamin C.



2. Alpukat

Memiliki banyak manfaat untuk kesehatan dan kecantikan, kandungan lemak nabati yang tinggi dan tidak jenuh bermanfaat untuk menurunkan kolesterol.



3. Pepaya

Tumbuh sepanjang tahun dan kaya akan kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh, sangat bermanfaat bagi tubuh.



4. Belimbing

Kandungan gizi belimbing memiliki banyak vitamin C dan serat cukup besar, vitamin A,E, dan B kompleks.



D. Teknik Pengolahan Pangan

1. Teknik pengolahan pangan panas basah (Moist Heat)

Teknik Merebus (Boiling) Adalah mengolah bahan makanan dengan menggunakan bahan dasar cairan untuk mematangkannya

2. Teknik merebus menutup bahan pangan (Poaching)

Adalah cara memasak bahan makanan dalam bahan cair sebatas menutupi bahan makanan yang direbus dengan api kecil dibawah titik didih (920-960C)

3. Teknik merebus dengan sedikit cairan (*Braising*)

teknik Braising adalah adalah teknik merebus bahan makanan dengan sedikit cairan (kira-kira setengah dari bahan yang akan direbus dalam panci tertutup dengan api dikecilkan secara perlahan-lahan

4. Teknik Menyetup/Menggulai (*Stewing*)

Adalah bahan makanan yang terlebih dahulu ditumis bumbunya, dan direbus dengan cairan yang berbumbu dan cairan yang tidak terlalu banyak dengan api sedang.

5. Teknik Mengukus (*Steaming*)

Adalah memasak bahan makanan dengan uap air mendidih.

6. Teknik Mendidih (*Simmering*)

Adalah teknik memasak bahan makanan dengan saus atau bahan cair lainnya yang dididihkan dahulu, kemudian api dikecilkan dibawah titik dan direbus lama, dimana dipermukaanya muncul gelembung-gelembung kecil.2. Teknik Pengolahan pangan panas kering (Dry Heat Cooking)

7. Teknik pengolahan panas kering (Dry heat cooking)

adalah mengolah makanan tanpa bantuan bahan dasar cairan untuk mematangkannya.

8. Teknik Menggoreng dengan minyak banyak (Deep Frying)

Pengertian dari deep frying adalah memasak bahan makanan dengan menggunakan minyak/lemak yang banyak hingga bahan makanan benar-benar terendam sehingga memperoleh hasil yang kering (Crispy)

9. Teknik Menggoreng dengan minyak sedikit (Shallow Frying)

Shallow frying Adalah mengolah bahan makanan atau proses menggorengan yang dilakukan dengan cepat dalam minyak goreng yang sedikit pada wajan datar.

10. Teknik Menumis (Sauteing)

Teknik menumis adalah teknik memasak dengan menggunakan sedikit minyak olahan dan bahan makanan yang telah dipotong kecil atau diiris tipis yang dikerjakan dalam waktu sebentar dan cepat, diaduk-aduk, serta ditambah sedikit cairan sehingga sedikit berkuah/basah.

11. Teknik Memanggang (Baking)

Memanggang (baking) adalah pengolahan bahan makanan di dalam oven dengan panas dari segala arah tanpa menggunakan minyak dan air.

1. memanggang dengan oven, bahan makanan akan mengeluarkan uap air.

2. Memanggang dalam oven menambah kelembaban

3. Memanggang dalam oven dengan menggunakan wadah

12. Teknik Membakar (Grilling) Grilling adalah teknik mengolah makanan diatas lempengan besi panas (griddle) atau diatas panci dadar (teflon) yang diletakkan diatas perapian langsung.

RESEP ES BUAH SEGAR

Bahan Buah:

- 2 Potong Semangka
- 2 Potong Melon
- 2 Buah Strawberry

Catatan: Buah dapat diganti sesuai selera, boleh juga ditambahkan nata de coco, selasih, cincau atau agar agar/jelly.

Bahan Air Es:

- 500 ml air mineral
- 6 Sendok makan susu kental manis
- 6 Sendok makan sirup vanili/sirup cocopandan
- 2 Gelas es batu

Alat-alat yang dibutuhkan:

- Pisau/ moul
- Talenan
- Baskom
- Sendok sayur
- Gelas/Cup plastic
- Sendok / sedotan

CARA MEMBUAT ES BUAH SEGAR:

- Potong buah buahan sesuai selera.
- Siapkan wadah, masukkan semua bahan air es, aduk sampai tercampur, lalu sisihkan
- Siapkan gelas, lalu masukkan potongan buah buahan secukupnya, tambahkan bahan air es lalu tambah kembali es batu secukupnya.
- Es buah segar siap disajikan.