



<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sumber Internet</li> <li>❖ Modul</li> </ul>		<p>fakta yang ditemukan, serta menjawab pertanyaan berdasarkan hasil pengamatan yang ada pada buku paket;</p>
	<p><b>Data collection (pengumpulan data)</b></p>	<p><b>Kegiatan Literasi &amp; Collaboration (Kerjasama)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <b>Pengertian buah segar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gambar 5.1 menunjukkan buah-buahan segar yang ada di Indonesia. Buah salah satu menu wajib makanan sehat, karena kandungan yang terdapat dalam buah sangat baik untuk kesehatan. Mengapa setiap orang disarankan untuk mengonsumsi buah-buahan setiap hari? Secara umum, kandungan utama apa saja yang terdapat dalam buah? Ungkapkan perasaanmu terhadap pemberian Tuhan kepada umat manusia berupa buah-buahan yang tumbuh di tanah air Indonesia. Sampaikan pendapatmu dalam pembelajaran</li> <li>• Buah kelapa muda dan pisang merupakan buah-buahan yang memiliki banyak manfaat. Kelapa dan pisang tidak hanya dapat dimanfaatkan buahnya, bagian pohon lainnya juga dapat dimanfaatkan untuk pembuatan produk kerajinan dan aneka olahan pangan. Di samping itu, kelapa muda dan pisang memiliki khasiat sebagai obat atau untuk menjaga kesehatan tubuh. Apakah kamu mengetahui dan memiliki pengalaman penggunaan buah kelapa muda dan pisang dalam kehidupan sehari-hari? Ceritakan pengalaman kamu dalam pembelajaran</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>Data processing (pengolahan Data)</b></p>	<p><b>Collaboration (Kerjasama) Dan Critical Thinking (Berpikir Kritis)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang <b>Pengertian buah segar</b> dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan, bertanya atas presentasi yang dilakukan, dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</li> </ul>
	<p><b>Verification (pembuktian)</b></p>	<p><b>Critical Thinking (Berpikir Kritis)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber</li> </ul>
	<p><b>Generalization (menarik kesimpulan)</b></p>	<p><b>Communication (Berkomunikasi) &amp; Creativity (Kreativitas)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru dan Peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan tentang <b>Pengertian buah segar</b></li> <li>❖ Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemacu kepada siswa berkaitan dengan yang akan selesai dipelajari</li> </ul>
<p><b>PENUTUP (10 Menit)</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Melakukan refleksi terhadap pembelajaran yang sudah dilaksanakan</li> <li>❖ Memberikan tugas kelompok untuk praktek pengolahan bahan pangan buah segar</li> <li>❖ Menutup Pembelajaran</li> </ul>		

- C. PENILAIAN :**
1. Sikap : Dengan pengamatan selama pembelajaran
  2. Pengetahuan : Penugasan
  3. Keterampilan: Praktek dan Produk

Mengetahui  
Kepala SMP Negeri 1 Kasiman

Kasiman, 3 Januari 2022  
Guru Mata Pelajaran

Drs. H. Djoko Sutrisno  
NIP. 196310171990031009

Yayuk Kusdanati, S.Pd  
NIP. 197302091997032003

## LAMPIRAN MATERI

### A. Pengertian Buah Segar

Buah segar adalah bahan pangan yang tidak memerlukan pengolahan sudah dapat dikonsumsi secara langsung.

### B. Kandungan dan Manfaat Buah-buahan

Buah sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Contohnya :

1. Jambu biji (*Psidium guajava*) kaya akan kandungan dan manfaat. Jambu biji memiliki vitamin C empat kali lebih banyak dibandingkan dengan jeruk. Vitamin C berfungsi melancarkan kerja otak dan peredaran darah. Selain itu, jambu biji mengandung antioksidan yang dapat melawan radikal bebas dan menangkal kanker. Kandungan serat yang tinggi mampu memperlancar proses pencernaan.
2. Avokad (*Avocado*) memiliki banyak manfaat untuk kesehatan dan kecantikan. Kandungan lemak nabati yang tinggi dan tak jenuh bermanfaat untuk menurunkan kolesterol LDL (kolesterol jahat) sehingga berguna untuk mencegah stroke, penyakit jantung, darah tinggi dan kanker. Lemak tak jenuh pada avokad juga mengandung zat anti jamur, anti bakteri dan mampu mengurangi nafsu makan sehingga tidak menyebabkan seseorang menjadi gemuk. Kandungan vitamin A dan E pada buah avokad sangat baik untuk kesehatan mata dan menghaluskan kulit, menghilangkan kerutan, dan membuat kulit tampak lebih muda.
3. Pepaya (*Carica papaya*) tumbuh sepanjang tahun dan kaya akan kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh. sangat bermanfaat untuk melancarkan pencernaan. Pepaya memiliki kadar potasium, vitamin C yang tinggi dan vitamin A yang sangat baik untuk mencegah penyakit flu, pilek, dan sangat bermanfaat untuk melancarkan pencernaan. Pepaya dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh karena memiliki kandungan antioksidan seperti korten, flavonoid, folat dan asam pantotenat.
4. Belimbing Kandungan pada buah belimbing memiliki banyak manfaat untuk kesehatan antara lain meningkatkan daya tahan tubuh karena kandungan vitamin C yang tinggi, melindungi tubuh dari radikal bebas dengan adanya antioksidan alami. Belimbing menurunkan tekanan darah tinggi dan mengatasi penyakit batuk.

### C. Buah Segar



## LAMPIRAN 2

### Penilaian Pengetahuan

#### A. Soal Tes Uraian

Jawablah pertanyaan soal-soal di bawah ini dengan singkat dan jelas!

1. Jelaskan pengertian minuman segar!
2. Sebutkan 4 jenis minuman segar dari buah segar!
3. Sebutkan 4 macam bahan buah segar untuk minuman segar!
4. Jelaskan manfaat/ kandungan buah segar jambu biji!

#### B. Kunci jawaban

1. Pengertian minuman segar adalah;  
minuman yang menghilangkan rasa dahaga, menyegarkan, terasa nyaman, ringan, dan menyehatkan.
2. Jenis minuman segar dari buah:
  - a. es kelapa muda;
  - b. es buah campur (sop buah);
  - c. jus jeruk;
  - d. Jus tomat;
3. Macam-macam bahan minuman segar di daerah setempat dari buah segar:  
aneka buah: apel, jeruk, mangga, nanas, dsb.
4. Manfaat/ kandungan buah segar jambu biji:  
Jambu biji (*Psidium guajava*) lebih dikenal sebagai salah satu obat ampuh untuk penyakit demam berdarah. Sebenarnya buah jambu biji ini kaya akan kandungan dan manfaat, antara lain sebagai berikut:
  - Vitamin C empat kali lebih banyak dibandingkan dengan kandungan jeruk. Vitamin berperan penting dalam fungsi kerja otak dan melancarkan peredaran darah dengan kandungan astringen dan vitamin B di dalamnya. Juga sebagai sumber antioksidan yang melawan radikal bebas dan mampu menangkal kanker.
  - Zat *likopen* berperan sebagai zat antikanker, baik itu kanker usus, lambung, dan lain-lain.
  - Kalori dan lemak di dalam jambu biji merah mengandung mineral dan senyawa antioksidan polifenolik dan flavonoid yang bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
  - Kandungan serat yang tinggi mampu memperlancar proses pencernaan dan mampu melindungi membran mukosa usus.
  - Serat *pektin* yang mempunyai manfaat menurunkan tingkat kolesterol dan

menurunkan tekanan darah tinggi/hipertensi.

- *Lycopene* dua kali lebih banyak daripada tomat sehingga ampuh melindungi kulit dari sinar ultraviolet matahari.
- Kaya akan folat yang bisa menjadi sumber alami bagi kesuburan wanita.
- Aman bagi penderita diabetes karena dapat membantu gula

### C. Rubrik Penilaian

al no 1	a jawaban lengkap: sil olahan buah yang disajikan dalam bentuk minuman dan menimbulkan efek segar bagi tubuh karena dapat menghilangkan rasa haus dan dahaga.	Skor 10
	a jawaban kurang lengkap: sil olahan buah yang disajikan dalam bentuk minuman dan menimbulkan efek segar	Skor 7,5
	a jawaban kurang lengkap: sil olahan buah yang disajikan dalam bentuk minuman	Skor 5,0
	a jawaban kurang lengkap: sil olahan buah	Skor 2,5
al no 2	a siswa dapat menyebutkan 4 jenis minuman segar dari buah segar dengan benar	Skor 10
	Jika siswa dapat menyebutkan 3 jenis minuman segar dari buah segar dengan benar	Skor 7,5
	Jika siswa dapat menyebutkan 2 jenis minuman segar dari buah segar dengan benar	Skor 5,0
	Jika siswa menyebutkan 1 jenis minuman segar dari buah segar dengan benar	Skor 2,5
al no 3	a siswa dapat menyebutkan 4 jenis buah segar untuk membuat minuman segar dengan benar	Skor 10
	Jika siswa dapat menyebutkan 3 jenis buah segar untuk membuat minuman segar dengan benar	Skor 7,5
	Jika siswa dapat menyebutkan 2 jenis buah segar untuk membuat minuman segar dengan benar	Skor 5,0

	Jika siswa hanya dapat menyebutkan 1 jenis buah segar untuk membuat minuman segar dengan benar	Skor 2,5
al no 4	Jika jawaban lengkap sesuai 4 poin kunci jawaban.	Skor 10
	Jika jawaban kurang lengkap, hanya 3 poin yang sesuai dengan kunci jawaban.	Skor 7,5
	Jika jawaban kurang lengkap, hanya 2 poin yang sesuai dengan kunci jawaban.	Skor 5,0
	Jika jawaban kurang lengkap, hanya 1 poin yang sesuai dengan kunci jawaban.	Skor 2,5

### **Kriteria Penilaian**

- a. Setiap butir soal memiliki rentang skor 2,5-10
- b. Skor maksimal (total skor apabila semua jawaban benar=40)