

**LAPORAN**  
**PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2**  
**DI SMK WIDYA PRAJA UNGARAN**



**Disusun oleh**

**Nama : Nurlaili Rachma R**  
**NIM : 5401409012**  
**Prodi : PKK S1, Konsentrasi Tata Boga**

**FAKULTAS TEKNIK**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**TAHUN 2012**

## **PENGESAHAN**

Laporan PPL 2 ini telah disusun sesuai dengan Pedoman PPL Unnes.

Hari :

Tanggal : Oktober 2012

Disahkan oleh:

Koordinator dosen pembimbing

Kepala Sekolah

**Dra. Sri Kustini**

**NIP. 1950 0304 1979 0320 01**

**Drs.H. Eko Susanto**

**NUPTK. 3063 7386 3820 0003**

Kepala Pusat Pengembangan PPL UNNES

Ttd

**Drs. Masugino, M.Pd.**

**NIP. 19520721 198012 1 001**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan Ridhonya laporan hasil PPL I ini dapat terselesaikan.

Penyusunan laporan merupakan bukti dari pelaksanaan praktek di lapangan sekaligus untuk mengetahui sejauh mana pemahaman serta penguasaan Tim Penyusun dalam melaksanakan kegiatan tersebut.

Pada kesempatan ini tidak lupa penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah membantu , baik dalam pelaksanaan observasi, praktik, maupun penyusunan laporan ini, diantaranya :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang sekaligus Pelindung Pelaksanaan PPL , Prof. Dr. Soedijono Sastroatmodjo, M.Si
2. Koordinator PPL Universitas Negeri Semarang dan Penanggung jawab Pelaksanaan PPL.
3. Dosen Koordinator PPL di SMK Widya Praja Ungaran, Dra. Sri Kustini
4. Kepala Sekolah SMK Widya Praja Ungaran, Drs. Eko Susanto yang dengan hati terbuka telah menerima kedatangan kami.
5. Koordinator Guru Pamong SMK Widya Praja Ungaran, Drs. Toni Irianto yang dengan bijak bersedia memberikan bimbingan dan arahan
6. Segenap guru, staff, dan karyawan sekolah SMK Widya Praja Ungaran.
7. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan PPL di SMK Widya Praja Ungaran ini, yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.
8. Rekan-rekan seperjuangan PPL di SMK Widya Praja Ungaran yang selalu saling memberikan dukungan dan semangat juang menjadi calon guru teladan.

Sebagai manusia biasa yang masih dalam tahap belajar kami menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan laporan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna.oleh karena itu kami sangat mengharap kritik dan saran dari semua pihak.

Akhir kata, semoga laporan ini bermanfaat, Amin.

Oktober 2012

Penyusun

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PENGESAHAN .....	2
KATA PENGANTAR .....	3
DAFTAR ISI.....	4
DAFTAR LAMPIRAN.....	5
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	6
B. Tujuan .....	6
C. Manfaat .....	6
<b>BAB II. LANDASAN TEORI</b>	
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan.....	7
B. Perencanaan Pembelajaran.....	7
C. Aktualisasi Pembelajaran .....	9
<b>BAB III. PELAKSANAAN KEGIATAN</b>	
A. Waktu Pelaksanaan .....	11
B. Tempat Pelaksanaan.....	11
C. Tahapan Kegiatan.....	11
D. Materi Kegiatan.....	12
E. Proses Pembimbingan .....	13
F. Hal-hal yang Mendukung dan Menghambat Selama PPL .....	13
<b>BAB IV. PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	14
B. Saran.....	17

### Refleksi Diri

### Lampiran – Lampiran

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Universitas Negeri Semarang merupakan salah satu Lembaga Perguruan Tinggi yang tugas utamanya adalah menyiapkan tenaga terdidik untuk siap bertugas dalam bidang pendidikan maupun non kependidikan. Dengan mempertimbangkan kondisi dan perkembangan yang menuju kearah kemajuan terutama dibidang pendidikan, maka tenaga kependidikan dituntut untuk lebih berbobot sebagai pendidik serta administrator yang patut diteladani serta sebagai motivator pembangunan pendidikan. Oleh karena itu, sebelum mahasiswa terjun langsung sebagai pendidik, mahasiswa perlu dibekali dengan PPL di sekolah-sekolah latihan.

Pada bidang kependidikan tugas utamanya adalah menyiapkan tenaga terdidik untuk siap bertugas dalam bidangnya. Oleh karena itu komposisi Kurikulum Pendidikan untuk program S1, tidak terlepas dari komponen Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang berupa Praktik keguruan di sekolah-sekolah latihan bagi calon tenaga pengajar, serta praktek non keguruan bagi para calon konselor, fasilitator dan tenaga kependidikan lain.

### **B. Tujuan**

Tujuan dari Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) adalah untuk membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga pendidik yang profesional dan memberikan bekal pengalaman, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi yang meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi kepribadian dan kompetensi sosial.

### **C. Manfaat**

Ada berbagai manfaat yang bisa diambil dari pelaksanaan PPL II ini :

1. Mendapat kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang diperoleh selama perkuliahan ke dalam proses belajar mengajar yang sesungguhnya di tempat PPL dan mendewasakan cara berpikir, meningkatkan daya penalaran mahasiswa dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
2. Memperluas dan meningkatkan jaringan dan kerjasama dengan sekolah yang terkait dan memperoleh masukan tentang perkembangan pelaksanaan PPL sehingga kurikulum, metode, dan pengelolaan proses belajar mengajar di instansi atau sekolah dapat disesuaikan dengan tuntutan yang ada di lapangan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan**

Berdasarkan SK Rektor Universitas Negeri Semarang No. 09 Tahun 2010 tentang Pedoman Praktik Pengalaman Lapangan bagi mahasiswa program Kependidikan Unnes adalah :

1. Praktik Pengalaman Lapangan adalah semua kegiatan intra kurikuler yang harus dilakukan oleh mahasiswa praktikan, sebagai pelatihan untuk menerapkan teori yang diperoleh dalam semester – semester sebelumnya, sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan agar mereka memperoleh pengalaman dan ketrampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran di sekolah maupun tempat latihan lainnya.
2. Kegiatan praktik pengalaman lapangan meliputi : praktik mengajar, praktik administrasi, praktik bimbingan dan konseling serta kegiatan pendidikan lain yang bersifat kokurikuler dan atau ekstrakurikuler yang berlaku di sekolah/tempat latihan.
3. PPL merupakan salah satu program dalam pendidikan prajabatan guru yang dirancang khusus untuk menyiapkan para calon guru menguasai kemampuan keguruan

#### **B. Perencanaan Pembelajaran**

##### **1. Garis-garis Besar Program Pengajaran**

Garis-garis besar program pengajaran adalah rambu-rambu program pengajaran pada sekolah yang keberadaannya sudah disesuaikan dengan kondisi psikologis siswa dan sekitarnya dapat dijadikan acuan secara umum.

## **2. Analisis Materi Pengajaran**

Analisis materi pengajaran merupakan kegiatan yang berlangsung sejak menelaah GBPP sampai mengkaji materi dan menjabarkan materi serta mempertimbangkan penyajiannya.

## **3. Program Tahunan**

Program tahunan merupakan bagian dari program pengajaran yang memuat alokasi waktu untuk setiap pokok bahasan dalam satu tahun.

## **4. Program Semester**

Program semester merupakan bagian yang memuat alokasi waktu untuk setiap satuan bahasan pada setiap semester berdasarkan kalender pendidikan.

## **5. Program Satuan Pelajaran**

Dalam menyusun program satuan pelajaran perlu diperhatikan bahwa satuan pelajaran dapat terdiri dari beberapa kali pertemuan dan evaluasi atau penilaian yang dilakukan selama proses kegiatan belajar mengajar berlangsung dengan mengacu pada tujuan pembelajaran khusus yang ditetapkan.

## **6. Rencana Pembelajaran**

Program rencana pembelajaran adalah bahan acuan yang diperlukan oleh guru untuk mengajar pada setiap pertemuan.

## **7. Lembar Kegiatan Siswa**

Lembar kegiatan siswa merupakan panduan yang berfungsi untuk membimbing siswa dalam program kerja atau pelajaran dengan atau tanpa bantuan dari guru mata pelajaran.

## **8. Analisis Ulangan Harian**

Analisis ulangan harian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengetahui skor yang diperoleh siswa serta sejauh mana ketuntasan siswa secara individual maupun klasikal pada tiap pokok bahasan. Fungsinya adalah sebagai umpan balik tentang daya tingkat serap siswa terhadap materi pelajaran untuk satu satuan pelajaran, baik secara perorangan maupun secara klasikal.

## **C. Aktualisasi Pembelajaran**

### **1. Membuka Pelajaran**

Membuka pelajaran adalah awal yang dilakukan oleh guru sebelum memulai mata pelajaran. Kegiatan tersebut dapat berupa *review* atau pengecekan pekerjaan rumah siswa dan pembelajaran ulang jika diperlukan. Hal ini dilakukan dengan maksud untuk mengetahui kesiapan siswa dalam melanjutkan pelajaran berikutnya.

### **2. Komunikasi dengan Siswa**

Guru yang berhasil adalah seorang guru yang efektif yang mampu mengkomunikasikan kegiatan kelas. Pengajaran memerlukan unjuk kerja sama dengan individu, namun demikian guru bervariasi dalam melakukan penekanan.

### **3. Penggunaan Metode Pengajaran**

Ada beberapa metode pengajaran, metode tersebut antara lain : metode ceramah, metode tanya jawab, metode penugasan tutorial, *problem solving* dan diskusi.

### **4. Penggunaan Media Pembelajaran**

Media pembelajaran yang dilakukan dalam pengajaran bidang keahlian sangat bervariasi sesuai dengan kebutuhan mata diklat. Dalam materi pengajaran di kelas media yang selalu ada yaitu : alat tulis, papan tulis dan buku mata diklat, sedangkan praktik media yang digunakan disesuaikan dengan pokok bahasan yang disampaikan.

### **5. Variasi Dalam Pembelajaran**

Variasi dalam pembelajaran adalah satu metode atau strategi dalam upaya penyampaian materi agar dapat diterima secara maksimal. Pada dasarnya siswa akan cukup jenuh bila mendapatkan pelajaran yang berat, maka dari itu perlu dilakukan variasi pengajaran agar penyampaian pengajaran tidak bersifat monoton.

## **6. Menulis di Papan tulis**

Guru dalam penyampaian pelajaran selalu diikuti dengan penulisan di papan tulis, terutama materi-materi yang penting sehingga siswa dapat mudah memahaminya.

## **7. Mengkondisikan Situasi Belajar**

Dalam pelaksanaan kegiatan pengajaran, peran guru dalam mengkondisikan situasi pembelajaran sangat diperlukan. Mengkondisikan situasi belajar di kelas dapat dilakukan dengan cara manajemen kelas, manajemen kelas adalah tahap-tahap dan prosedur untuk menciptakan dan mempertahankan lingkungan belajar dan pembelajaran yang kondusif.

## **8. Memberikan Pertanyaan**

Pemberian pertanyaan disesuaikan dengan materi yang sedang dibahas dalam proses belajar mengajar, hal ini dimaksudkan agar siswa dapat memahami materi yang telah dipelajarinya dan sejauh mana daya serap yang telah dimilikinya.

## **9. Menilai Hasil Belajar**

Hasil evaluasi merupakan data yang sangat penting yang dijadikan sebagai dasar untuk merencanakan kegiatan belajar yang efektif melalui evaluasi.

## **10. Menutup Pelajaran**

Kegiatan menutup pelajaran meliputi kegiatan *review* materi pelajaran dalam bentuk teori maupun praktik. Guru mengecek pemahaman siswa mengenai materi pembelajaran yang telah dipelajari.

## **BAB III**

### **PELAKSANAAN**

#### **A. Waktu Pelaksanaan**

Praktik Pengalaman Lapangan I & II mahasiswa Universitas Negeri Semarang dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2012 sampai dengan 20 Oktober 2012 .

#### **B. Tempat Pelaksanaan**

Praktik Pengalaman Lapangan II Universitas Negeri Semarang dilaksanakan di SMK WIDYA PRAJA Ungaran yang berlokasi di jl.Gatot Subroto no.63 Ungaran.

#### **C. Tahapan Kegiatan**

##### **a. Tahapan Kegiatan Pemberian Tugas Awal**

Pada hari-hari pertama di sekolah latihan kami melaksanakan observasi sekaligus beradaptasi ke lingkungan sekolah. Selain itu, dari guru pamong kami mendapat tugas untuk observasi kegiatan belajar mengajar di kelas dan membuat perangkat pengajaran seperti Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dan rencana pembelajaran program produktif, yang disesuaikan dengan kurikulum terbaru. Dalam pembuatan perangkat pengajaran ini mahasiswa praktikan selalu berkonsultasi dengan guru pamong serta dosen pembimbing.

##### **b. Pelatihan Pengajaran dan Tugas Keguruan (Terbimbing)**

Setelah melakukan observasi dan adaptasi dengan lingkungan sekolah maka mahasiswa praktikan melaksanakan pelatihan pengajaran. Pelatihan pengajaran diawali dengan pengajaran model pada minggu kedua oleh guru pamong. Dalam pengajaran model ini, mahasiswa praktikan hanya

menyaksikan bagaimana guru pamong mengajar atau menyampaikan materi dalam proses belajar mengajar.

Mahasiswa praktikan mendapat tugas untuk menyusun perangkat pembelajaran sebagai pedoman dalam praktik mengajar, baik pengajaran terbimbing atau pengajaran mandiri. Perangkat pembelajaran diantaranya :

### **1. Silabus**

Silabus merupakan seperangkat rencana dan pengaturan tentang kegiatan pembelajaran, pengelolaan kelas, dan penilaian hasil belajar. Silabus dapat membantu guru dalam menjabarkan kompetensi dasar menjadi perencanaan belajar mengajar.

### **2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran merupakan persiapan mengajar guru untuk tiap kali pertemuan.

### **3. Pelatihan Mengajar dan Tugas Keguruan Lainnya/Praktek Mengajar (Mandiri)**

Praktik mengajar di SMK WIDYA PRAJA Ungaran diawali dengan pengajaran terbimbing sebanyak 1 kali. Dalam pengajaran terbimbing, mahasiswa praktikan sudah mendapat tugas untuk mengajar dengan guru pamong mengawasi dari belakang tanpa dosen pembimbing. Selesai pengajaran terbimbing, mahasiswa praktikan mendapatkan suatu pengarahan dari guru pamong tentang hal-hal yang perlu diperbaiki dalam pembelajaran berikutnya. Hal ini menjadi masukan bagi mahasiswa praktikan agar dalam pengajaran berikutnya akan lebih baik.

## **D. Materi kegiatan**

### **a. Pembuatan Perangkat Pembelajaran**

Agar proses belajar mengajar di dalam kelas berjalan dengan lancar, praktikan memerlukan suatu pedoman yang dapat digunakan sebagai acuan. Untuk itu, sebelum melaksanakan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di dalam kelas, praktikan membuat perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman dalam KBM di dalam kelas.

b. Proses Belajar Mengajar

Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dilakukan oleh praktikan sesuai dengan perangkat pembelajaran yang telah dibuat. Dalam KBM, praktikan memberikan materi dengan mengadakan latihan, memberikan tugas dan melakukan evaluasi.

**E. Proses Pembimbingan**

Dalam melaksanakan kegiatan PPL II mahasiswa mendapat bimbingan baik dari guru pamong maupun dari dosen pembimbing

- a. Dalam pembuatan silabus dan RPP praktikan selalu berkonsultasi dengan guru pamong, guru pamong memberikan masukan dan merevisi jika terdapat kekeliruan
- b. Sebelum mengajar praktikan juga berkonsultasi dengan guru pamong tentang materi dan metode yang akan digunakan
- c. Sebelum dan sesudah melaksanakan ujian praktek mengajar di dalam kelas mahasiswa praktikan juga berkonsultasi dengan guru pamong.
- d. Pada akhir masa PPL diadakan penilaian yang diadakan oleh guru pamong dan dosen pembimbing.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Melalui kegiatan PPL ini kami dapat menyimpulkan bahwa guru harus mampu melaksanakan proses belajar mengajar dengan baik. Guru mampu mengaktualisasikan prinsip-prinsip pembelajaran sesuai dengan rencana pembelajaran yang baik dan mampu menciptakan kelancaran proses belajar mengajar. Dengan kemampuan mengelola kelas yang baik, guru dapat meningkatkan dan mengkondisikan situasi belajar yang menyenangkan dan membuat suasana kelas menjadi lebih aktif. Perhatian terhadap siswa juga sangat membantu kelancaran proses belajar mengajar di kelas apalagi bagi siswa yang bermasalah di kelas.

#### **B. Saran**

Mahasiswa praktikan mengucapkan terima kasih kepada staf karyawan dan keluarga besar SMK WIDYA PRAJA Ungaran atas bantuan dan bimbingan yang diberikan selama pelaksanaan PPL, sehingga mahasiswa praktikan dapat menyelesaikan PPL dengan baik.

Mahasiswa praktikan berharap agar kerjasama yang baik antara staf karyawan, kepala sekolah, guru, dan siswa. Karena dengan kerjasama yang baik nantinya akan menghasilkan mutu yang baik bagi sekolah dan siswa.

Akhirnya setelah pelaksanaan PPL yang berlangsung kurang lebih 3 bulan, mahasiswa praktikan telah banyak mendapatkan pengalaman baru yang sangat bermanfaat bagi diri praktikan. Semoga kelak PPL II ini menjadikan mahasiswa praktikan sebagai guru yang profesional.

## REFLEKSI DIRI

Nama : Nurlaili Rachma R  
NIM : 5401409012  
Prodi : PKK S1, Konsentrasi Tata Boga  
Fakultas : Fakultas Teknik

Puji syukur senantiasa saya panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan nikmat dan karuniaNYA sehingga praktikan dapat melaksanakan kegiatan PPL 2 pada tanggal 27 Agustus 2012 – 20 Oktober 2012 di SMK Widya Praja Ungaran, Kabupaten Semarang. Praktikan mengucapkan terima kasih kepada Drs. Eko Sutanto selaku kepala sekolah SMK Widya Praja Ungaran beserta jajarannya dan Nur Hidayati, S.Pd selaku guru pamong. Tidak lupa juga praktikan mengucapkan terima kasih kepada karyawan dan karyawan Tata Administrasi yang juga telah membantu dalam pelaksanaan orientasi dan observasi di SMK Widya Praja Ungaran.

Sebelum pelaksanaan PPL, mahasiswa telah dibekali dengan sejumlah mata kuliah yang berhubungan dengan pengajaran dan pembelajaran mata kuliah yang ditekuninya. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan suatu rangkaian kegiatan yang diikuti oleh mahasiswa program pendidikan Universitas Negeri Semarang sebagai program yang telah ditetapkan sesuai dengan persyaratan agar mahasiswa memperoleh pengalaman dan ketrampilan lapangan dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran disekolah. Tujuannya ialah membentuk mahasiswa praktikan agar menjadi calon tenaga kependidikan yang profesional, sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan berdasarkan kompetensi, yang meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial. Selama PPL 2 kegiatan yang telah dilakukan antara lain adalah orientasi dan observasi lingkungan sekolah yang meliputi observasi kondisi fisik, fasilitas, lingkungan sekolah, dan observasi dalam kelas. Observasi dalam kelas dilakukan dengan mengamati pembelajaran di kelas. Dengan adanya kegiatan orientasi dan observasi PPL 2 ini memberikan referensi kepada praktikan tentang kondisi nyata dunia pendidikan, khususnya mengenai hal-hal yang berkaitan dengan mata pelajaran Produktif Jasa Boga yang saya praktikan di SMK Widya Praja Ungaran.

### **1. Kekuatan dan Kelemahan Pembelajaran Mata Pelajaran Produktif Jasa Boga**

#### **a. Kekuatan pembelajaran Produktif Jasa Boga**

Produktif jasa boga sebagai cabang tata boga memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari dan bermasyarakat. Siswa belajar jasa boga agar dalam kehidupan dapat mengaplikasikannya dalam pekerjaan kelak, kehidupan sosial, rumah tangga, maupun untuk kepentingan diri sendiri. Tata boga merupakan suatu terapan ilmu yang aplikasinya mempunyai peran penting dalam kelangsungan hidup manusia, yaitu makanan dan minuman. Pengetahuan mengenai tata boga akan lebih mempermudah untuk mengetahui cakupan bidang boga.

### **b. Kelemahan pembelajaran Produktif Jasa Boga**

Pada pembelajaran jasa boga umumnya cukup sulit untuk dipahami, baik teknik pengolahannya, pengelompokan jenis masakan, hingga pengolahannya. Namun, semua itu dapat diantisipasi dengan ketekunan dari peserta didik dalam belajar jasa boga.

## **2. Ketersediaan Sarana dan Prasarana**

Sarana dan prasarana PBM di SMK Widya Praja Ungaran cukup memadai, di antaranya ruang kelas yang cukup kondusif dengan jumlah siswa pada tiap kelasnya sekitar 30-an anak. Fasilitas yang ada meliputi perpustakaan, ruang media, ruang praktik komputer, ruang laboratorium busana butik, ruang laboratorium garment, ruang praktik jasa boga, ruang laboratorium restoran, ruang bank mini "Widya Artha", ruang koperasi "Bina Usaha", ruang Bahasa, ruang foto copy "Mandiri", dan hotspot area. Namun di sekolah latihan belum memiliki LCD di tiap kelasnya, padahal sebenarnya itu perlu, namun demikian upaya pengadaan LCD di tiap kelas mulai diupayakan.

## **3. Kualitas Guru Pamong dan Dosen Pembimbing**

### **a. Guru Pamong**

Di SMK Widya Praja Ungaran, guru-guru yang ditugasi sebagai guru pamong bagi mahasiswa tergolong guru yang sangat berpengalaman. Praktikan mendapatkan banyak pengalaman dari guru pamong berkaitan dengan proses pembelajaran dan pengelolaan kelas. Ibu Nur Hidayati, S.Pd selaku guru pamong telah banyak memberi masukan, arahan, dan bimbingan.

### **b. Dosen Pembimbing**

Ibu Meddiati Fajri Putri merupakan salah satu dosen UNNES di program studi PKK S1 konsentrasi tata boga. Beliau merupakan salah satu dosen pembimbing bagi mahasiswa pratikan di sekolah SMK Widya Praja. Melalui beliau pratikan mendapat banyak masukan, arahan, serta bimbingan dari pengalaman beliau sebagai guru atau dosen.

## **4. Kualitas Pembelajaran disekolah Latihan**

Pelaksanaan proses kegiatan pembelajaran di SMK Widya Praja Ungaran berjalan baik. Hal ini dapat dilihat mulai dari perencanaan pembelajaran yang baik yang ditandai dengan adanya perangkat pembelajaran yang telah disusun oleh guru secara lengkap. Hal lain yang menunjang keberhasilan pelaksanaan pembelajaran di SMK Widya Praja Ungaran adalah adanya jalinan interaksi yang baik pada saat pelajaran berlangsung. Akan tetapi perlu adanya variasi dalam penggunaan metode-metode pembelajaran seperti penggunaan LCD secara optimal agar siswa tidak merasa jenuh karena pembelajaran yang monoton.

## **5. Kemampuan guru praktikan**

Diterjungkannya mahasiswa untuk praktik pengalaman lapangan tentunya sudah betul-betul di pertimbangkan oleh pihak penyelenggara pendidikan di UNNES dalam hal ini UPT PPL UNNES. Dari beberapa semester mengikuti perkuliahan, pembekalan PPL, praktikan merasa sudah siap dalam PPL ini. Namun semua itu masih memerlukan bimbingan dan panduan dari guru pamong yang berkaitan.

## **6. Nilai Tambah yang diperoleh Mahasiswa setelah Melaksanakan PPL**

Setelah melaksanakan PPL 2 banyak manfaat yang dapat dirasakan oleh praktikan. Dalam melaksanakan proses pembelajaran di kelas tidak hanya menguasai materi saja, tetapi dari praktikkan juga harus bisa mengkonduksifkan kelas. Setelah ikut proses pembelajaran di kelas, praktikan ada keberanian diri dan motivasi dari guru pamong untuk menyampaikan materi di depan kelas walaupun belum bisa maksimal. Selain itu, praktikan mendapatkan pengalaman tentang kondisi lingkungan sekolah secara nyata yang tidak diperoleh selama di bangku kuliah, seperti rasa saling menghormati dan menghargai antara rekan-rekan sesama PPL maupun terhadap civitas akademika SMK Widya Praja Ungaran.

## **7. Saran dan Pengembangan bagi Sekolah Latihan dan UNNES**

### **a. Bagi SMK Widya Praja Ungaran**

Kaitannya dengan pembelajaran di SMK Widya Praja Ungaran, saran yang dapat diberikan yakni sarana dan prasarana pendukung PBM agar dilengkapi, terutama LCD untuk tiap ruang kelas pembelajaran, kelengkapan alat-alat pengolahan jasa boga. Karena penggunaan media pembelajaran yang bervariasi akan mendukung siswa untuk dapat mencapai keberhasilan yang optimal, serta guru bisa lebih kreatif dalam memanfaatkan media pembelajaran untuk memperlancar PBM.

### **b. Bagi UNNES:**

1. Saran untuk UNNES yaitu agar dalam pembekalan praktikan, lebih matang dipersiapkan sehingga dalam pengumuman pemplotingan tidak terjadi penundaan.
2. Perlu adanya kejelasan yang lebih cermat mengenai buku pedoman PPL UNNES yang banyak menimbulkan berbagai salah tafsir.
3. Komnikasi dengan sekolah latihan perlu diperhatikan, mengingat terdapat beberapa mahasiswa yang belum mengetahui identitas guru pamong.
4. Pengiriman surat pemberitahuan kepada pihak sekolah latihan, dimohon dikirm sebelum mahasiswa pratikan terjun ke sekolah latihan.

Semarang, Oktober 2012

Mengetahui,

Guru Pamong,

Nur Hidayati, S.Pd  
NIP.

Guru Praktikan,

Nurlaili Rachma R  
NIM.5401409012

**PROGRAM SEMESTER**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN WIDYA PRAJA UNGARAN**

Kompetensi Keahlian	SMK WIDYA PRAJA UNGARAN
Mata Pelajaran	PRODUKTIF JASA PRODUKTIF
Jam Pembelajaran	2012/2013

Kelas	XI JB
Semester	GANJIL
Tahun Pelajaran	2012/2013

No.	Standar Kompetensi / Kompetensi Dasar	Alokasi Waktu	Jul-12				Agust-12					Sep-12				Okt-12					Nop-12				Des-12				Ket.				
			1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	Mengolah makanan kontinental	17					13	2								2																	
2	Mengolah makanan Indonesia	34									7	4	13		3	7																	
3	Melayani makan dan minum	51					6				6	3		6	6	4	7	13															
4	Melakukan perencanaan hidangan harian untuk meningkatkan kesehatan	17										6		7	4																		
5	Melakukan pengolahan makanan untuk kesempatan khusus	17																		13	2	2											
6	Melakukan Pengelolaan usaha jasa boga	17																			2	2	13										
7	Membuat hidangan penutup	68					7		11									6				9	9		13	13							

## SILABI

NAMA SEKOLAH : SMK WIDYA PRAJA-UNGERAN  
 MATA PELAJARAN : PRODUKTIF JASA BOGA  
 KELAS/SEMESTER : XI (SEBELAS)/3  
 STANDAR KOMPETENSI : Melakukan Perencanaan Hidangan Harian untuk Meningkatkan Kesehatan  
 KODE KOMPETENSI : 009KK4  
 DURASI WAKTU : 17 jam pelajaran @ 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Pengalaman Belajar	Penilaian	Alokasi Waktu			Sumber
					TM	PS	PI	
4.1 Menjelaskan aturan Makan atau Diet	Mengidentifikasi kelompok target yang berhubungan dengan: Persyaratan umum, Gaya Hidup, dan Jenis makanan yang disukai	>Zat gizi yang diperlukan oleh tubuh >Persyaratan makan berbagai kelompok umur	>Menjelaskan: *Pengertian Zat gizi *Kelompok zat gizi  *Fungsi berbagai zat gizi *Sumber berbagai zat gizi >Mengidentifikasi Persyaratan makan berbagai kelompok umur	>Tes Tertulis >Observasi/ pengamatan  >Diskusi	1	4		> Buku Ilmu Gizi  > DKBM
4.2 Mengidentifikasi kebutuhan gizi	Mengidentifikasi kebutuhan gizi yang berhubungan dengan: jenis kelamin, umur, tinggi badan, berat badan, aktivitas, dan kondisi fisiologis	>Daftar Komposisi Bahan Makanan >Penghitungan kebutuhan gizi untuk tubuh	>Menjelaskan: *Pengertian DKBM *Fungsi DKBM *Cara menggunakan DKBM >Menghitung kebutuhan gizi sesuai dengan kelompok umur	>Tes Tertulis >Observasi/ pengamatan  >Diskusi	1	4	2	> Buku Ilmu Gizi  > DKBM

<p>4.3 Membuat rencana menu sesuai kebutuhan gizi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; memilih jenis hidangan sesuai dengan pedoman aturan makan atau diet.</li> <li>&gt; mengembangkan rancangan masakan dan menu yang dapat meningkatkan kesehatan</li> <li>&gt; mengevaluasi menu disesuaikan dengan kandungan dan keseimbangan gizi yang tepat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; menyiapkan rancangan makanan harian dan menu</li> <li>&gt; perencanaan menu untuk berbagai golongan umur dan jenis kelamin</li> <li>&gt; siklus menu, pengolahan makanan, evaluasi hasil masakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; menjelaskan pengertian menu, faktor-faktor pertimbangan dalam menyusun menu</li> <li>&gt; menyusun menu untuk berbagai golongan umur dan jenis kelamin, membuat siklus menu</li> <li>&gt; mengolah makanan diet dengan teliti, cermat, bersih, dan aman, serta mengevaluasi hasil masakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; tes tertulis</li> <li>&gt;observasi/pengamatan</li> <li>&gt;praktek</li> </ul>	<p>1</p>	<p>4</p>	<p>2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; buku ilmu gizi</li> <li>&gt;DKBM &gt;buku resep</li> </ul>
---	---	---	--	--	----------	----------	----------	--

Mengetahui :  
Ketua Kompetensi Keahlian,

Tri Yuliani, S.Pd

Ungaran, .....

Guru Pratkan

Nurlaili Rachma R

	<b>SMK WIDYA PRAJA UNGARAN</b>	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)</b>
---	------------------------------------	---

Kompetensi Keahlian	: Jasa Boga
Mata Pelajaran	: Produktif Jasa Boga
Kelas/Semester	: XI/ 3 & 4
Pertemuan ke	: 1
Alokasi Waktu	: 3 jam @ 45 menit (3 jam/pertemuan)
Standar Kompetensi	: Melakukan Perencanaan Hidangan Harian untuk Meningkatkan Kesehatan
Kompetensi Dasar	: Menjelaskan aturan Makan atau Diet

#### **I. INDIKATOR**

##### **PERTEMUAN 1**

1. Mengidentifikasi kelompok target yang berhubungan dengan persyaratan umum, gaya hidup, dan jenis makanan yang disukai
2. Mengidentifikasi kebutuhan gizi yang berhubungan dengan: jenis kelamin, umur, tinggi badan, berat badan, aktivitas, dan kondisi fisiologis

#### **II. TUJUAN PEMBELAJARAN**

##### **PERTEMUAN 1**

1. Siswa dapat menjelaskan aturan makan atau diet sesuai dengan kelompok target
2. Siswa dapat menyebutkan macam-macam kelompok target
3. Siswa dapat menjelaskan macam-macam kelompok target
4. Siswa dapat mengidentifikasi gaya hidup dan jenis makanan yang disukai

#### **III. MATERI AJAR**

##### **PERTEMUAN 1**

1. Definisi aturan makan atau diet
2. Jenis makanan untuk diet sesuai kelompok target
3. Jenis makanan diet untuk berbagai penyakit
4. Macam-macam kelompok target:

- a. Sesuai gaya hidup
  - b. Sesuai dengan persyaratan umum
  - c. Makanan yang disukai
5. Persyaratan makan berbagai kelompok umur

#### IV. METODE PEMBELAJARAN

1. Ceramah bervariasi
2. Diskusi
3. Pemberian tugas
4. Tanya jawab

#### V. KEGIATAN PEMBELAJAR

##### 1. PERTEMUAN 1

No.	KEGIATAN	WAKTU	Media
1.	<p><b>Pendahuluan</b></p> <p>Memeriksa kehadiran siswa, kebersihan dan kerapian kelas dan Berdoa bersama</p> <p>Apersepsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menanyakan kepada siswa pengetahuan tentang aturan makan atau diet.</li> </ul> <p>Memotivasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan ilustrasi ataupun gambaran tentang apa saja pengetahuan tentang aturan makan atau diet.</li> <li>• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dikuasai siswa.</li> </ul>	<b>15</b>	Power point
2.	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p><b>1. Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan stimulus berupa pemberian materi pengetahuan tentang aturan makan atau diet.</li> <li>• Guru mendiskusikan dengan siswa pengetahuan tentang aturan makan atau diet.</li> <li>• Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya pengetahuan tentang aturan makan atau</li> </ul>	<b>80</b>	Power point

	<p>diet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru melibatkan peserta didik dalam membahas pengetahuan tentang aturan makan atau diet.</li> </ul> <p><b>2. Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan stimulus materi pengetahuan tentang berbagai macam aturan makan atau diet dapat diperoleh dari berbagai sumber misalnya: buku paket, majalah dan internet</li> <li>• Guru memfasilitasi siswa dengan menunjukkan contoh pengetahuan tentang berbagai macam aturan makan atau diet.</li> </ul> <p><b>3. Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menyampaikan rangkuman, mengevaluasi hasil materi yang telah diajarkan dengan menyisipkan simpulan-simpulan penting</li> <li>• Siswa melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan dan pencapaian kompetensi.</li> <li>• Memberikan motivasi kepada anak didik yang kurang dan belum bisa mengikuti materi yang sudah diberikan.</li> </ul>		
3.	<p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru melakukan umpan balik terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan, dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan dari materi yang disampaikan secara lisan.</li> <li>• Guru memberikan Soal Evaluasi secara tertulis untuk mengetahui penguasaan materi</li> <li>• Guru menyampaikan rencana kegiatan memberikan</li> </ul>	<b>40</b>	Power point

	materi belajar berikutnya <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menutup pelajaran dan dilanjutkan dengan berdoa</li> </ul>		
--	--	--	--

**VI. MATERI PELAJARAN**

- Terlampir

**VII. ALAT, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR**

- a. Alat / bahan : White Board, Alat Tulis, Lcd, Leptop
- b. Sumber belajar :
1. Buku Paket Pengolahan Jasa Boga & modul
  2. Buku "Prinsip Dasar Ilmu Gizi" (Sunita Almatsier)
  3. Buku "Teknik Perencanaan Gizi Makanan" (Liswanti Yusuf)
  4. Buku "Restoran Jilid 3" (Prihastuti Ekawatiningsih)

**VIII. PENILAIAN**

- a. Jenis Tagihan : Tes Tertulis, dan Tugas Kelompok
- b. Bentuk Tahihan
- Tes tertulis : Berupa tes pilihan essay dan uraian singkat.
  - Tugas kelompok : Mendiskusikan dan mengidentifikasi aturan makan atau diet disesuaikan dengan kelompok target untuk dibahas bersama.

Mengetahui,

Guru pamong

Mahasiswa Praktikan

Nur Hidayati, S.Pd

Nurlaili Rachma R

NIP.

NIM. 5401409012

## SOAL EVALUASI

Nama Sekola : SMK Widya Semester : 3  
Praja Ungaran Kompetensi : Melakukan  
Komp. Keahlian: Jasa Boga Perencanaan Hidangan Harian untuk  
Meningkatkan Kesehatan  
Mata Pelajaran : Produktif Jasa Alokasi Waktu: 60 menit  
Boga Jumlah soal : 8 soal  
Kelas : XI (sebelas)

---

---

1. Sebutkan kelompok zat gizi! Jelaskan fungsinya! Dan sebutkan contohnya minimal 3!
2. Bagaimana cara mengatur gaya hidup sehat?
3. Sebutkan dan jelaskan berbagai macam makanan yang beredar di masyarakat saat ini!
4. Jelaskan persyaratan makan untuk berbagai kelompok umur manusia!
5. Sebutkan 13 pesan dasar gizi seimbang!
6. Jelaskan pengertian kebutuhan gizi dan kecukupan gizi!
7. Jelaskan pengertian DKBM dan fungsinya!
8. Remaja putri berumur 15 tahun, dengan tinggi badan 150 cm dan berat badan 42 kg, hitung AKE remaja putri tersebut!

## SOAL EVALUASI

Nama Sekola : SMK Widya Semester : 3  
Praja Ungaran Kompetensi : Melakukan  
Komp. Keahlian: Jasa Boga Perencanaan Hidangan Harian untuk  
Meningkatkan Kesehatan  
Mata Pelajaran : Produktif Jasa Alokasi Waktu: 60 menit  
Boga Jumlah soal : 8 soal  
Kelas : XI (sebelas)

---

---

1. Sebutkan kelompok zat gizi! Jelaskan fungsinya! Dan sebutkan contohnya minimal 3!
2. Bagaimana cara mengatur gaya hidup sehat?
3. Sebutkan dan jelaskan berbagai macam makanan yang beredar di masyarakat saat ini!
4. Jelaskan persyaratan makan untuk berbagai kelompok umur manusia!
5. Sebutkan 13 pesan dasar gizi seimbang!
6. Jelaskan pengertian kebutuhan gizi dan kecukupan gizi!
7. Jelaskan pengertian DKBM dan fungsinya!
8. Remaja putri berumur 15 tahun, dengan tinggi badan 150 cm dan berat badan 42 kg, hitung AKE remaja putri tersebut!

## KUNCI JAWABAN

### 1. Kelompok zat gizi:

#### a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama energi bagi penduduk di seluruh dunia. Fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan energi bagi tubuh. Setiap konsumsi 1 gram karbohidrat dapat menghasilkan 4 Kkalori. Contohnya: Padi-padian, serelia, umbi-umbian, kacang-kacang kering, dan gula

#### b. Lemak

Lemak merupakan sumber energi paling padat dan sumber asam lemak esensial yang mengandung beberapa vitamin larut lemak. Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak.

WHO (1990) menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 20-30% dari kebutuhan energi total. Contohnya: minyak tumbuh-tumbuhan, mentega, margarin, lemak hewan, kacang-kacangan, biji-bijian, daging dan ayam, susu, keju, dan beberapa buah dan sayuran tertentu (misal; alpukat, durian)

#### c. Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Fungsi utama dari protein adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh manusia. Contohnya: telur, susu, ikan, daging, unggas, dan kerang.

#### d. Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Vitamin berfungsi sebagai zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Sumber vitamin:

- Vitamin A: hati, kuning telur, susu, mentega, sayuran berwarna hijau tua, buah berwarna kuning-jingga
- Vitamin D: sinar matahari, kuning telur, hati, mentega, minyak hati ikan, susu sapi, asi
- Vitamin E: minyak kecambah, gandum, biji-bijian, minyak kelapa, zaitun
- Vitamin K: hati, sayuran daun berwarna hijau, kacang buncis, kacang polong, kol, brokoli
- Vitamin C: sayur dan buah yang mempunyai rasa asam, jeruk, nanas, rambutan, pepaya, gandaria, tomat.

e. Mineral

Mineral merupakan bagian dari tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan.

**2. Cara mengatur gaya hidup sehat**

- Berat badan yang seimbang
- Management stress
- Cukup tidur
- Hindari rokok
- Hindari minuman beralkohol
- Hindari narkoba
- Berolahraga yang teratur
- Perbanyak olah tubuh

**3. Berbagai macam makanan yang beredar dimasyarakat saat ini:**

- a. Junk food: merupakan suatu makanan cepat saji yang saat ini banyak digemari oleh masyarakat. Junk food tidak baik jika dikonsumsi secara terus menerus, karena dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit misalnya kanker, jantung, kolesterol, dan sebagainya. Misalnya hamburger, sosis, nugget, makanan instan, mie instan, dan sebagainya.
- b. Vegetable food: merupakan salah satu makanan yang sehat dan baik jika dikonsumsi. Didalam sayuran banyak terdapat vitamin, dan mineral-mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Orang yang mengkonsumsi vegetable food biasa disebut dengan vegetarian.
- c. Meat food: merupakan salah satu makanan yang banyak mengandung karbohidrat, protein, dan lemak yang cukup tinggi. Meat food memang diperlukan oleh tubuh, namun dalam jumlah tertentu.
- d. Fruit: merupakan salah satu makanan yang sehat dan kaya akan serat.. dimana serat sangat penting untuk melancarkan pencernaan.

**4. Persyaratan makan untuk berbagai kelompok umur**

**a. Untuk ibu hamil**

Makanan untuk ibu hamil dan menyusui harus mencukupi untuk dirinya dan janin atau bayinya. Syarat makanan bagi ibu hamil adalah:

1. tingginya kalori/energi,
2. tinggi protein,
3. mudah dicerna.

Makanan yang harus diperhatikan selama hamil

1. Pilihlah makanan segar atau setidaknya makanan beku.
2. Memakan makan yang di kukus, bakar, atau panggang, sebaiknya jangan menggoreng makanan. Memasak di oven microwave jugadapat menjaga gizi karena waktu masaknya yang lebih sebentar
3. Beli dan gunakan makanan segar sesegera mungkin. Jangan memasak bahan makanan segar terlalu lama agar gizi tidak berkurang.
4. Hindari alkohol, minuman keras, dan obat-obatan (kecuali diresepkan dokter). Jamu sebaiknya dihindari kecuali dokter anda menyarankan untuk menggunakannya. Beberapa jenis jamu dapat menyebabkan keguguran, dan ada pula jamu yang mengandung bahan kimia aktif. Adalah sangat penting untuk menghindari obat-obatan dan alkohol pada minggu-minggu anda merencanakan kehamilan
5. Banyak meminum cairan - jus buah segar atau air – tapi hindarilah minuman soda atau minuman ringan yang tinggi kadar gula atau kimiawinya. Kurangi minum teh atau kopi. Kopi bebas kafein juga tidak dianjurkan karena mengandung sisa bahan kimia yang digunakan untuk menghilangkan kafein tersebut
6. Gantilah cemilan seperti kripik atau kue dengan buah segar dan sayuran segar.
7. Pastikan anda mengkonsumsi makanan tinggi serat untuk menghindari sembelit (masalah umum pada masa kehamilan). Serat dapat dijumpai dalam beras merah, roti 'wholemeal', sereal, kacang-kacangan, sayur-sayuran, dan buah buahan.
8. Janganlah merokok. Penelitian membuktikan bahwa ibu yang merokok melahirkan bayi dengan berat badan rendah, atau bahkan mengalami keguguran. Merokok menyebabkan janin kekurangan oksigen, sementara nikotin dalam rokok adalah zat kimia yang sangat beracun. Karenanya, anda pun mesti menghindari tempat yang mengandung banyak asap rokok, agar tidak menjadi korban "perokok pasif".

**b. Untuk ibu menyusui**

- a. makanan seimbang

- b. susu, telur, daging, hati, dan kacang-kacangan baik sekali untuk pertumbuhan janin dan juga kaya akan zat besi.
- c. sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral untuk mempertahankan kesehatan. Sayuran mentah lalap (terutama yang berwarna hijau tua) dan buah yang banyak vitamin C nya baik sekali untuk merangsang keluarnya air susu ibu.
- d. banyak minum, terutama air buah atau perebus sayuran, bubur kacang hijau dan susu untuk menambah air susu ibu.

### **Pengaturan Makanan**

- a. Susunan hidangan sehari-hari harus seimbang, yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah serta susu.
- b. Makanan pokok tidak hanya nasi, gunakanlah beraneka bahan makanan pengganti seperti mie, jagung, kentang, ubi, roti dan sebagainya.
- c. Lauk-pauk gunakanlah dari jenis hewani dan jenis nabati, seperti telur, daging, ayam, ikan segar, hati, ikan asin, tempe, tahu, kacang-kacangan dan sebagainya.
- d. Sayuran lebih baik yang berwarna seperti bayam, kangkung, sawi, daun katuk, wortel, buncis dan sebagainya, karena sayuran tersebut dapat membantu merangsang pengeluaran/produksi ASI.
- e. Pilihlah buah-buahan yang berwarna seperti pepaya, jeruk, apel, tomat dan sebagainya yang banyak mengandung vitamin dan mineral.
- f. Perlu minum dalam jumlah lebih banyak + 6 gelas dalam satu hari, akan lebih bermanfaat bila ibu menyusui minum cairan "bergizi" seperti : susu, air kacang-kacangan, sari buah-buahan, air sayuran daun hijau dan sebagainya.
- g. Tidak disarankan minum jamu setelah melahirkan.
- h. Yang terpenting tidak ada pantangan makanan untuk ibu menyusui.

### **c. Untuk bayi**

Menurut Badan Kesehatan Dunia WHO, dengan manajemen laktasi yang baik, produksi ASI dinyatakan cukup sebagai makanan tunggal untuk pertumbuhan bayi yang normal sampai usia enam bulan. Selain itu, pemberian ASI eksklusif hingga enam bulan ini dapat melindungi bayi dari risiko terkena infeksi saluran pencernaan. Setelah enam bulan, pemberian ASI saja hanya memenuhi sekitar 60-

70% kebutuhan bayi. Dengan kata lain, selain ASI, bayi membutuhkan makanan pendamping ASI (MP-ASI).

Selain itu, bila MP-ASI tidak segera diberikan, masa kritis untuk mengenalkan makanan padat yang memerlukan keterampilan mengunyah (6-7 bulan) dikhawatirkan akan terlewati. Bila ini terjadi, di kemudian hari bayi akan mengalami kesulitan untuk menelan makanan, atau akan menolak makan bila diberi makanan padat.

Pada usia 9-12 bulan, keterampilan mengunyah bayi semakin matang. Selain itu, pada usia ini, kepala serta tubuh bayi juga semakin stabil, sehingga memudahkannya mengembangkan kemampuan makan secara mandiri. Minuman yang terbaik seperti telah dijelaskan sebelumnya ialah air susu ibu. Kalau air susu ibu kurang atau tidak ada, dapat diberikan susu buatan.

Mulai bayi berumur 2 bulan sudah dapat diberikan buah-buahan seperti : air tomat, air jeruk, jus papaya, pisang ambon atau pisang raja yang dihaluskan, kadang juga alpukat. Disamping itu ada juga beberapa pendapat, bahwa sudah dapat diberikan 1 biskuit mari yang dicampur dengan air atau susu. Mulai umur 4 bulan sudah dapat diberikan bubur susu dan telur ayam. Nasi tim sudah bisa diberikan pada umur 6 bulan. Pada umur 8 bulan diberikan nasi tim saring dahulu, pada umur 9 bulan dan giginya sudah tumbuh, nasi tim bisa diberikan tanpa disaring tapi dihaluskan.

Pada umur 11 bulan tergantung kemampuan si anak , biasa diberikan nasi tim tidak disaring atau seperti anggota keluarga lainnya tapi lembek, mudah dicerna. Disamping pemberian makanan tambahan tersebut, biasanya dokter menganjurkan pemberian vitamin-vitamin, terutama A,D, B Kompleks dan C.

#### **d. Untuk anak balita**

Susu tidak wajib. Asupan gizi yang baik tentu berperan penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan badan yang optimal ini mencakup pula pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang. Masa pertumbuhan otak tercepat adalah pada trisemester ketika janin berada dalam kandungan sampai bayi berusia 18 bulan. Setelah itu otak masih tumbuh dengan kecepatan yang semakin berkurang sampai usia lima tahun. Oleh karena itu usia balita ini sangat rawan terhadap kondisi-kondisi kurang gizi. Mendapatkan asupan

gizi yang diperlukannya secara utuh dalam satu hari. Waktu-waktu yang disarankan adalah:

- Pagi hari waktu sarapan.
- Pukul 10.00 sebagai selingan. Tambahkan susu.
- Pukul 12.00 pada waktu makan siang.
- Pukul 16.00 sebagai selingan
- Pukul 18.00 pada waktu makan malam.
- Sebelum tidur malam, tambahkan susu.

**e. Untuk anak usia sekolah (6-12 tahun)**

Kebutuhan makanan sehari hampir sama dengan golongan anak pra sekolah, hanya perlu ditambah jumlahnya dari golongan sumber zat penambah tenaga (misalnya nasi, mie, singkong, ubi dan lain-lain untuk kegiatan mereka dan sumber zat pembangunan (telur, susu, daging, kacang-kacangan untuk petumbuhannya).

**f. Untuk remaja (13-15 tahun) (16-19 tahun)**

Perhatian ditekankan kepada kebutuhan sehari-hari yang disesuaikan dengan perkembangan tubuh dan kegiatan dalam pekerjaannya. Kebutuhan zat pembangun menjadi meningkat sesuai dengan pertambahan berat badannya, semakin bertambah berat dan tingginya, kebutuhan zat gizipun semakin banyak. Saran pakar gizi dr. Elvina Karyadi, M.Sc., untuk menjadi bugar hendaknya para remaja mengikuti pola sebagai berikut:

- Makan makanan utama secara teratur.

Kebutuhan energi tergantung pada tingkat pertumbuhan seseorang: tingkat kematangan fisik, komposisi tubuh, serta aktivitas. Seorang remaja nonaktif membutuhkan kurang dari 2.000 kalori/hari untuk mempertahankan berat badan dan kebugaran. Tentu saja mereka yang aktif lebih dari itu. Bagi remaja pria yang biasanya lebih aktif, khususnya para olahragawan, kalori yang dibutuhkan bisa sampai 4.000 kalori/hari. Selain energi, remaja juga perlu mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung protein (nabati dan hewani).

- Pilihlah makanan cemilan yang mengandung zat gizi seimbang. Singkong goreng atau tempe goreng lebih baik daripada ciki-cikian.
- Ingat, banyak cemilan hanya mengandung kadar kalori, lemak, kolesterol, serta gula yang tinggi. Jagalah berat badan dalam batas normal. Menurunkan badan hendaknya dilakukan secara bertahap, tidak drastis. Jagalah berat badan tetap seimbang dari waktu ke waktu.
- Biasakanlah makan pagi sebelum berangkat kuliah. Paling tidak segelas susu ditambah sebutir telur rebus. Makan pagi penyerapan materi pelajaran.
- Makanan hendaknya mengandung aneka ragam kandungan zat: zat tenaga (karbohidrat), zat pembangun (protein), dan zat pengatur (vitamin dan mineral). Jangan lupa melengkapinya dengan sayuran dan buah-buahan.
- Selain bergizi lengkap dan seimbang, makanan hendaknya yang aman dikonsumsi (bebas kuman, bahan kimia yang berbahaya, serta tidak bertentangan dengan keyakinan atau kepercayaan yang dianut).
- Makan makanan sumber zat besi dari bahan makanan hewani, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan sebagainya. Khususnya para remaja putri yang setiap bulan mengalami haid, perlu asupan zat besi yang cukup.
- Jangan terlalu mudah termakan bujuk rayu iklan dalam memilih makanan.
- Minumlah air putih yang bersih dan aman sekurang-kurangnya 2l atau delapan gelas sehari.
- Membiasakan membaca label makanan yang dikemas. Perhatikan tanggal kedaluwarsa dan bahan yang terkandung di dalamnya.
- Menghindari minuman beralkohol, obat-obatan terlarang, dan rokok.
- Melakukan olahraga secukupnya.
- Istirahat dan tidur cukup terutama sehabis melakukan kegiatan yang cukup berat.

**g. Untuk orang dewasa**

Tubuh manusia sama sekali sudah terhenti. Ini berarti mulai usia itu makanan tidak lagi tidak lagi berfungsi untuk pertumbuhan tubuh, tetapi semata-mata untuk mempertahankan keadaan gizi yang sudah dia dapat, atau membuat keadaan gizinya menjadi lebih baik.

Keadaan tersebut menjadikan kebutuhan akan unsur-unsur gizi dalam masa dewasa, sudah agak konstan, kecuali jika terjadi kelainan- kelainan pada tubuhnya seperti sakit dan sebagainya, yang mengharuskan dia mendapat lebih banyak unsur gizi dari makanan.

#### **h. Untuk lansia**

Yang dimaksud dengan orang tua disini adalah orang-orang yang sudah berusia lanjut. Di Negara kita ini makanan untuk orang-orang tua ini belum banyak mendapat perhatian. Karena fisik lansia mulai mengalami kemunduran dan keterbatasan. Banyak penyakit yang diderita lansia berkaitan erat dengan faktor makanan sehari-hari. Bisa jadi mereka menderita penyakit salah gizi (gizi kurang dan gizi lebih), diabetes mellitus, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker, anemia, dan penyakit tulang. Untuk mencegah dan menunda terjadi penyakit pada orang lanjut usia, maka makanan mereka perlu diperhatikan dan sedikit diatur.

Ahli Gizi dari Instalasi Gizi RS Dr Sardjito Retno Pangastuti mengatakan, menu untuk lansia sebetulnya tidak berbeda dengan menu untuk dewasa. Namun, karena pada lansia mulai ada kemunduran-kemunduran, keterbatasan-keterbatasan, maka biasanya kita harus memperhatikan cara pengolahan makanan. Misalnya, karena ada gangguan di gigi geligi otomatis makanan harus empuk, renyah, jangan liat. "Daging sapi sebaiknya dicincang, daging ayam disuwir," kata Retno.

Sementara itu makanan yang baik atau harus cukup bagi lansia adalah makanan berserat seperti sayuran, buah-buahan. Sebetulnya lansia tidak perlu menambah dari luar misalnya suplemen makanan, asal setiap kali makan ada sayur dan buah. Untuk buah, utamakan buah yang bisa dimakan dengan kulitnya karena seratnya lebih banyak. Apalagi pada lansia sering banyak keluhan soal buang air besar. Selain mengkonsumsi serat, lansia juga harus banyak minum terutama air putih. Retno mengingatkan konsep minum 'nsgitel' (panas legi kentel, panas, manis, dan kental) yang umumnya disukai orang Jawa, frekuensinya harus dikurangi. Jika sebelum lansia sehari minum nsgitel sebanyak 2-3 kali, maka setelah lansia cukup sekali saja.

Untuk daging pilih yang tidak berlemak, makanan laut, daging unggas, kacang tanah, biji-bijian dan padi-padian utuh sebagai sumber seng dan vitamin B. Makanan yang kurang baik bagi lansia adalah yang berlemak. Misalnya, jeroan, daging ayam, daging sapi, dan daging kambing yang berlemak. Tapi, itu bukan berarti lansia harus menghindari lemak. "Dalam mengonsumsi lemak harus disesuaikan dengan kemampuan tubuh," jelas Retno. Sebagai contoh, dalam setiap kali makan, bila sudah ada gorengan, maka jangan sajikan sayur bersantan. Buatlah sayur bening atau tumis. Jika sayurnya bersantan, maka buatlah lauk yang dibakar, dipanggang, dikukus atau ditim.

#### **5. 13 pesan dasar Gizi seimbang**

- a. Makanlah aneka ragam makanan
- b. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi
- c. Makanlah makanan sumber karbohidrat
- d. Batasi konsumsi lemak dan minyak
- e. Gunakan garam beryodium
- f. Makanlah makanan sumber zat besi
- g. Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan dan berikan MP-ASI sesudahnya
- h. Biasakan sarapan pagi
- i. Minumlah air putih dalam jumlah yang cukup
- j. Lakukan aktivitas fisik secara teratur
- k. Hindari minuman beralkohol
- l. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
- m. Bacalah label pada makanan yang dikemas

#### **6. Pengertian kebutuhan gizi dan kecukupan gizi**

- **Kebutuhan gizi** adalah banyaknya zat gizi minimal yang diperlukan oleh tubuh seseorang agar hidup sehat
- **Kecukupan gizi** adalah jumlah masing-masing zat gizi yang sebaiknya dipenuhi seseorang agar hampir semua orang (97.5 % populasi) hidup sehat.

#### **7. Pengertian DKBM dan fungsinya**

Daftar komposisi bahan makanan sangat diperlukan untuk menyusun menu makanan individu, kelompok maupun keluarga. Daftar ini sangat membantu kita

dalam memilih bahan makanan mana yang akan kita gunakan dalam menyusun menu. Pada daftar komposisi bahan makanan berisi informasi tentang kandungan gizi (makro dan mikro) dari berbagai bahan makanan. Hal ini memudahkan kita untuk mengetahui bahwa makanan tertentu mengandung/ kaya akan zat gizi tertentu.

### 8. Hitungan:

Diketahui:

- $B_i = 42 \text{ kg}$
- $F_{ki} = 1,56$

Ditanya:  $AKE_i$ ?

Jawab:

$$\begin{aligned} AKE_i &= (12,2 \times B_i + 746)(F_{ki}) = (12,2 \times 42 + 746)(1,56) \\ &= (512,4 + 746)(1,56) = 1258,4 \times 1,56 = 1963,104 \frac{\text{Kal}}{\text{hari}} \end{aligned}$$

Disahkan oleh:  
September 2012  
Waka Kurikulum,

**Drs. Toni Irianto**

Disetujui oleh:  
Verifier,

**Nur Hidayati, S.Pd**

Ungaran,  
Guru Pratkan,

**Nurlaili Rachma R**

## NORMA PENILAIAN

No. Soal	Skor Maksimal
1	15
2	10
3	10
4	10
5	20
6	10
7	10
8	15
Nilai	100

Disahkan oleh:  
September 2012  
Waka Kurikulum,

**Drs. Toni Irianto**

Disetujui oleh:  
Verifier,

**Nur Hidayati, S.Pd**

Ungaran,  
Guru Pratikan,

**Nurlaili Rachma R**

## KRITERIA PENILAIAN PRAKTIK

Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)  
 Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
 Penilaian Praktik : Pengolahan Makanan

No.	Komponen/Subkomponen Penilaian	Indikator	Skor
1	2	3	4
<b>I.</b>	<b>Persiapan Kerja</b> 1.1. Bahan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bahan-bahan makanan disiapkan sesuai kebutuhan resep, bersih, siap digunakan dan tertata rapi</li> </ul>	90-100
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bahan-bahan makanan disiapkan sesuai kebutuhan resep, bersih, siap digunakan</li> </ul>	80-89
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bahan-bahan makanan disiapkan sesuai kebutuhan resep</li> </ul>	75-79
	1.2. Alat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peralatan disiapkan sesuai dengan kebutuhan dan fungsinya, bersih serta sangat rapih</li> </ul>	90-100
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peralatan disiapkan sesuai dengan kebutuhan dan fungsinya, bersih serta rapih</li> </ul>	80-89
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peralatan disiapkan sesuai dengan kebutuhan fungsinya dan bersih</li> </ul>	75-79
	1.3. Pakaian kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pakaian kerja lengkap, bersih dan rapi</li> </ul>	90-100
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pakaian kerja lengkap, bersih</li> </ul>	80-89
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pakaian kerja lengkap</li> </ul>	75-79
<b>II</b>	<b>Sikap Kerja</b> Penggunaan alat tangan dan alat ukur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alat digunakan dengan tepat, hati-hati dan teliti</li> </ul>	90-100
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alat digunakan dengan tepat dan hati-hati</li> </ul>	80-89
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alat digunakan dengan tepat</li> </ul>	75-79
	Keselamatan kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesuai prosedur kerja dan menggunakan alat keselamatan kerja dengan tepat dan memperhatikan keamanan lingkungan kerja</li> </ul>	90-100
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesuai prosedur kerja dan menggunakan alat keselamatan kerja dengan tepat</li> </ul>	80-89
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesuai prosedur kerja</li> </ul>	75-79

No.	Komponen/Subkomponen Penilaian	Indikator	Skor
1	2	3	4
III	<b>Waktu</b> Waktu penyelesaian praktik	<ul style="list-style-type: none"> <li>Waktu sangat cepat dari waktu yang ditentukan</li> </ul>	90-100
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Waktu lebih cepat sesuai waktu yang ditentukan</li> </ul>	80-89
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Waktu tepat sesuai waktu yang ditentukan</li> </ul>	75-79
IV.	<b>Proses (Sistematika &amp; Kerja)</b> Sistematika kerja dan cara kerja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bekerja secara sistematis, efisien dan efektif</li> </ul>	90-10
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bekerja secara sistematis, efisien</li> </ul>	80-89
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bekerja secara sistematis</li> </ul>	75-79
	Menyiapkan bumbu dan mengolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jenis bahan untuk bumbu sesuai standar resep, komposisi bumbu tepat, penanganan bumbu tepat</li> </ul>	90-100
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jenis bahan untuk bumbu sesuai standar resep, komposisi tepat, penanganan bumbu kurang tepat</li> <li>Jenis bahan untuk bumbu sesuai standar resep</li> </ul>		80-89 75-79	
V	<b>Hasil Kerja</b> Bentuk	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bentuk sangat sempurna sesuai kriteria hasil</li> </ul>	90-100
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bentuk sempurna sesuai kriteria</li> </ul>	80-89
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bentuk kurang sempurna tapi masih memenuhi kriteria</li> </ul>	75-79
	Warna	<ul style="list-style-type: none"> <li>Warna sangat sempurna sesuai kriteria hasil</li> </ul>	90-100
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Warna sempurna sesuai kriteria</li> <li>Warna kurang sempurna tapi masih memenuhi kriteria</li> </ul>	80-89 75-79
Rasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rasa sangat enak</li> <li>Rasa enak</li> <li>Rasa standar</li> </ul>	90-100 80-89 75-79	
Tekstur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tekstur sangat sempurna sesuai kriteria hasil</li> <li>Tekstur sempurna sesuai kriteria</li> <li>Tekstur kurang sempurna tapi masih memenuhi kriteria</li> </ul>	90-10 80-89 75-79	

No.	Komponen/Subkomponen Penilaian	Indikator	Skor
1	2	3	4
	Penataan Makanan Standar porsi	Sesuai standar porsi, alat hidang serasi dan tatanan makanan sangat menarik	90-100
		Sesuai standar porsi, alat hidang serasi dan tatanan makanan menarik	80-89
		Sesuai standar porsi, alat hidang serasi dan tatanan standar	75-79
	Garnish	Garnish sesuai dengan karakteristik makanan, sangat rapi dan sangat menarik	90-100
		Garnish sesuai dengan karakteristik makanan, sangat rapi dan menarik	80-89
		Garnish sesuai dengan karakteristik makanan, rapi dan sesuai standar	75-79
	Kebersihan dan kerapihan	Sangat bersih dan rapih	90-100
		Bersih dan rapi	80-89
		Bersih	75-79
	Penampilan keseluruhan	Penampilan keseluruhan sangat menarik	90-100
		Penampilan keseluruhan menarik	80-89
		Penampilan keseluruhan standar	75-79

**Keterangan :**

- Ya = Siswa dinyatakan kompeten dan mendapatkan standar nilai  $\geq 75$
- Tidak = Siswa dinyatakan belum kompeten dengan mendapatkan nilai dibawah batas nilai kompeten  $< 75$

## KRITERIA PENILAIAN PRAKTIK

Satuan Pendidikan	:	Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)
Nama Sekolah	:	SMK Widya Praja Ungaran
Kompetensi Keahlian	:	Jasa Boga
Standar Kompetensi	:	Membuat Hidangan Penutup Dingin

---

- Ya = Siswa dinyatakan kompeten dan mendapatkan standar nilai  $\geq 75$
- Tidak = Siswa dinyatakan belum kompeten dengan mendapatkan nilai dibawah batas nilai kompeten  $< 75$

Batas nilai kompeten diberi nilai minimal 75 dengan gradasi nilai sebagai berikut :

- 75 ( cukup ) = mencapai kompetensi sesuai kualitas standar minimal dengan bantuan guru / pembimbing dan melebihi dari batas waktu yang telah ditentukan
- 80 ( cukup baik ) = mencapai kompetensi sesuai kualitas standar minimal dengan bantuan guru / pembimbing sesuai dengan waktu yang telah ditentukan
- 85 ( baik ) = mencapai kompetensi sesuai kualitas standar minimal secara mandiri dan dengan dengan bantuan guru / pembimbing serta sesuai dengan waktu yang telah ditentukan
- 90 ( amat baik ) = mencapai kompetensi sesuai kualitas standar minimal secara mandiri dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan
- 95 ( istimewa ) = mencapai kompetensi melebihi kualitas standar minimal secara mandiri dan lebih cepat dari waktu yang telah ditentukan

Ungaran,

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Mata Pratikn

Drs. Eko Sutanto

Nurlaili Rachma R



**DAFTAR NILAI**  
SMK WIDYA PRAJA UNGARAN  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Program Studi Keahlian : Tata Boga

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga

Mata Pelajaran : Produktif Jasa Boga

	XI Jasa Boga
	III
	75

NO.	NIS	NAMA	Nilai Kompetensi Dasar / Sub Kompetensi												Nilai Akhlak & Kepri (5%)	Nilai SK
			Nilai Praktik (70%)						Teori (20%)			Tugas (5%)				
			1	2	3	4	5	AVG	1	2	AVG	1	2	AVG		
1	R. 139	Alfiyaturohmah	87	87				87	79		79	75		75	80	84
2	R. 140	Anggista Giga Sari	88	88				88	75		75	75		75	80	84
3	R. 142	Barokul Umah	88	88				88	75		75	75		75	80	84
4	R. 143	Dita Kurnia Pratiwi	87	87				87	77		77	75		75	80	84
5	R. 144	Dwi Purnamasari	87	87				87	86		86	75		75	80	86
6	R. 145	Ega Pratama Atmaja	87	87				87	75		75	75		75	80	84
7	R. 146	Erika Rusmadiani	87	87				87	82		82	75		75	80	85
8	R. 147	Gunawan	87	87				87	75		75	75		75	80	84
9	R. 149	Harti Dwi Rahayu	87	87				87	85		85	75		75	80	86
10	R. 150	Iin Ziyah	87	87				87	80		80	75		75	80	85
11	R. 151	Kevin Mandala	88	88				88	70		70	75		75	80	83
12	R. 152	Lintang Widya Pranoto	87	87				87	75		75	75		75	80	84
13	R. 153	Mia Anggraini Astuti	88	88				88	75		75	75		75	80	84
14	R. 154	Miftahudin	88	88				88	75		75	75		75	80	84
15	R. 155	Muhaemin Aditya N	88	88				88	75		75	75		75	80	84
16	R. 157	Nadya Haryaning Mei	87	87				87	83		83	75		75	80	85
17	R. 158	Neni Astuti	88	88				88	75		75	75		75	80	84
18	R. 171	Mirna Desiana	88	88				88	83		83	75		75	80	86
19	R. 159	Nila Sukmawati T	88	88				88	75		75	75		75	80	84
20	R. 160	Retno Asih	88	88				88	75		75	75		75	80	84
21	R. 161	Rizki Ayudya Lestari	88	88				88	81		81	75		75	80	86
22	R. 162	Rosa Arum Pratiwi	88	88				88	75		75	75		75	80	84
23	R. 163	Tria Agriyanti	88	88				88	73		73	75		75	80	84
24	R. 164	Tria Pebrianti	88	88				88	75		75	75		75	80	84
25	R. 165	Wulan Sari Sriwijayanti	88	88				88	85		85	75		75	80	86
26	R. 166	Yuli Indriyani	88	88				88	83		83	75		75	80	86
27	R. 167	Yurina Tanjung	88	88				88	75		75	75		75	80	84
28	R. 168	Indhira Ayuari	88	88				88	75		75	75		75	80	84
29	R. 169	Dea Astika	88	88				88	88		88	75		75	80	87
30	R. 170	Niken Anggraeni	88	88				88	88		88	75		75	80	87
31	R. 172	Iga Sukma Pertiwi	88	88				88	73		73	75		75	80	84

Standart Kompetensi/SK : Melakukan Perencanaan Hidangan Harian untuk Meningkatkan Kesehatan

Kompetensi Dasar / Sub Kompetensi : Mengolah Hidangan Harian untuk Kesehatan sesuai Kelompok Umur

Nilai Praktik

1. Mengolah Hidangan Harian untuk Kesehatan sesuai Kelompok Umur I
2. Mengolah Hidangan Harian untuk Kesehatan sesuai Kelompok Umur II
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Nilai Tes Teori

1. Perencanaan Hidangan Harian untuk Kesehatan
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Nilai Tugas

1. mencari kebutuhan gizi untuk tubuh
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Ungaran,  
Guru Pratikan,

Nurlaili Rachma R

	<b>SMK WIDYA PRAJA UNGARAN</b>	<b>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)</b>
---	------------------------------------	---

Kompetensi Keahlian	: Jasa Boga
Mata Pelajaran	: Produktif Jasa Boga
Kelas/Semester	: XI/3
Pertemuan ke	: 1 & 2
Alokasi Waktu	: 6 jam @ 45 menit (7 jam/pertemuan)
Standar Kompetensi	: Melakukan Perencanaan Hidangan Harian untuk Meningkatkan Kesehatan
Kompetensi Dasar	: Mengolah Hidangan harian untuk kesehatan sesuai kelompok umur

#### **I. INDIKATOR**

##### **PERTEMUAN**

1. Berbagai hidangan harian untuk meningkatkan kesehatan dipilih berdasarkan kelompok umur.
2. Bahan ditangani dengan benar sesuai dengan standar yang berlaku

#### **II. TUJUAN PEMBELAJARAN**

##### **PERTEMUAN**

1. Siswa dapat mempraktikkan cara mengolah hidangan kesehatan sesuai kelompok umur.
2. Siswa dapat mempraktikkan cara menyajikan hidangan kesehatan sesuai kelompok umur.

#### **III. MATERI AJAR**

##### **PERTEMUAN**

1. Mengolah hidangan untuk kesehatan sesuai kelompok umur
2. Teknik penataan hidangan kesehatan sesuai dengan kelompok umur.

#### IV. METODE PEMBELAJARAN

1. Demonstrasi
2. Praktik

#### V. KEGIATAN PEMBELAJAR

No.	KEGIATAN	WAKTU	Media
1.	<p><b>Pendahuluan</b></p> <p>Memeriksa kehadiran siswa, kebersihan dan kerapian laboratorium dan Berdoa bersama</p> <p>Apersepsi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menanyakan kepada siswa pengetahuan tentang hidangan kesehatan sesuai kelompok umur.</li></ul> <p>Memotivasi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru memberikan ilustrasi ataupun gambaran tentang pembuatan hidangan kesehatan sesuai kelompok umur.</li><li>• Guru menyampaikan tujuan praktik yang harus dikuasai siswa.</li></ul>	<b>20</b>	
2.	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p><b>1. Eksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru memberi contoh (mendemonstrasikan) salah satu resep yang akan dipraktikan.</li><li>• Guru membagi kelompok kerja dan tugas praktek.</li><li>• Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya sebelum praktik tentang hidangan kesehatan sesuai kelompok umur</li><li>• Guru</li></ul> <p><b>2. Elaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru memberikan stimulus materi pengetahuan tentang berbagai macam hidangan kesehatan sesuai kelompok umur dapat diperoleh dari berbagai</li></ul>	<b>150</b>	

	<p>sumber misalnya: buku paket, majalah, buku resep dan internet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mempraktekan resep sesuai resep standar, didampingi guru praktikan.</li> <li>• Guru memfasilitasi siswa dengan mendemostrasikan contoh pembuatan hidangan kesehatan sesuai kelompok umur.</li> <li>• Guru mendampingi para siswa dalam melaksanakan praktik pembuatan hidangan kesehatan sesuai kelompok umur.</li> </ul> <p><b>3. Konfirmasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menyampaikan mengevaluasi hasil praktik yang telah dipraktikan dengan menyisipkan simpulan-simpulan penting berkenaan dengan hasil praktik.</li> <li>• Siswa melakukan refleksi terhadap proses praktik yang telah dilakukan dan pencapaian kompetensi.</li> <li>• Memberikan motivasi kepada anak didik yang kurang dan belum bisa melaksanakan praktik dengan baik.</li> </ul>		
3.	<p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru melakukan umpan balik terhadap hasil praktik yang telah dilakukan, dengan memberikan masukan-masukan dari hasil praktik yang disampaikan secara lisan.</li> <li>• Guru menyampaikan rencana kegiatan praktik berikutnya.</li> <li>• Guru menutup pelajaran dan dilanjutkan dengan berdoa</li> </ul>	<b>30</b>	

## VI. MATERI PELAJARAN

- Terlampir

**VII. ALAT, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR**

- a. Alat / bahan : Peralatan memasak, alat hidang & bahan praktek
- b. Sumber belajar :
  - 1. Buku Paket Pengolahan Jasa Boga & modul
  - 2. Buku “Prinsip Dasar Ilmu Gizi” (Sunita Almatsier)
  - 3. Buku”Teknik Perencanaan Gizi Makanan” (Liswarti Yusuf)
  - 4. Buku “Restoran Jilid 3” (Prihastuti Ekawatiningsih)

**VIII. PENILAIAN**

- a. Jenis Tagihan : Tugas Kelompok Praktek
- b. Bentuk Tagihan
  - Tugas kelompok : Membuat olahan dari bahan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein (nabati dan hewani), vitamin dan mineral (form penilaian & criteria terlampir )

Mengetahui,

Guru pamong

Mahasiswa Praktikan

Nur Hidayati, S.Pd

NIP.

Nurlaili Rachma R

NIM. 5401409012

## ANALISIS PRAKTIK

Mata Pelajaran : Produktif Jasa Boga

Tingkat/Semester : XI/3

Kompetensi : Melakukan Perencanaan Hidangan Harian untuk Meningkatkan Kesehatan

Tahun Pelajaran & Soal : 2012/2013

No	Nama Siswa	Komponen Penilaian					Jumlah Nilai	Prosentase	Ketuntasan Belajar	
		Persiapan Kerja	Sikap Kerja	Waktu	Produk / Proses	Hasil			Ya	Tidak
1	Alfiyaturohmah	90	85	88	87	87	87,4	17%	√	<input type="checkbox"/>
2	Anggista Giga Sari	90	89	88	87	87	88,2	18%	√	<input type="checkbox"/>
3	Barokul Umah	90	88	88	87	87	88	18%	√	<input type="checkbox"/>
4	Dita Kurnia Pratiwi	90	85	88	87	87	87,4	17%	√	<input type="checkbox"/>
5	Dwi Purnamasari	90	85	88	87	87	87,4	17%	√	<input type="checkbox"/>
6	Ega Pratama Atmaja	90	85	88	87	87	87,4	17%	√	<input type="checkbox"/>
7	Erika Rusmadiani	90	85	88	87	87	87,4	17%	√	<input type="checkbox"/>
8	Gunawan	90	85	88	87	87	87,4	17%	√	<input type="checkbox"/>
9	Harti Dwi Rahayu	90	85	88	87	87	87,4	17%	√	<input type="checkbox"/>
10	Iin Ziyah	90	85	88	87	87	87,4	17%	√	<input type="checkbox"/>
11	Kevin Mandala	90	86	88	87	87	87,6	18%	√	<input type="checkbox"/>
12	Lintang Widya P	90	85	88	87	87	87,4	17%	√	<input type="checkbox"/>
13	Mia Anggraini A	90	86	88	87	87	87,6	18%	√	<input type="checkbox"/>
14	Miftahudin	90	86	88	87	87	87,6	18%	√	<input type="checkbox"/>
15	Muhaemin Aditya N	90	86	88	87	87	87,6	18%	√	<input type="checkbox"/>
16	Nadya Haryaning M	90	85	88	87	87	87,4	17%	√	<input type="checkbox"/>
17	Neni Astuti	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	<input type="checkbox"/>
18	Mirna Desiana	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	<input type="checkbox"/>
19	Nila Sukmawati T	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	<input type="checkbox"/>
20	Retno Asih	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	
21	Rizki Ayudya Lestari	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	
22	Rosa Arum Pratiwi	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	
23	Tria Agriyanti	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	
24	Tria Pebrianti	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	
25	Wulan Sari S	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	
26	Yuli Indriyani	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	
27	Yurina Tanjung	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	
28	Indhira Ayuari	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	
29	Dea Astika	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	
30	Niken Anggraeni	90	87	88	87	87	87,8	18%	√	

31	Iga Sukma Pertiwi	90	90	88	87	87	88,4	18%	v	
32										
33										
34										
Jumlah Skor		2790	2679	2728	2697	2697	2718			
Jumlah Skor Max (Ideal)		2325	2325	2325	2325	2325	2325			
% Skor Tercapai		120%	115%	117%	116%	116%	117%			
Daya Serap		1,2	1,152	1,173	1,16	1,16	1,169			

Ungaran, September 2012

Guru Pratikan

Nurlaili Rachma R



	sesuai fungsinya		
	~ menata meja display		
	~ memorsi, menata, dan menyajikan hidangan		
3.	Berkemas	40 menit	
	~ membersihkan peralatan		
	~ membersihkan meja kerja		
	~ membersihkan area kerja		
	~ memeriksa kondisi area kerja sebelum meninggalkan ruangan praktik		

*NB : Siswa dibagi menjadi ..... kelompok besar*

Ungaran, .....  
Guru Pratkan

Nurlaili Rachma R