

LAPORAN
PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN 2
DI SMK WIDYA PRAJA UNGARAN



Disusun oleh

Nama : Dyah Retno Pangastuti
NIM : 5401409045
Prodi : Pendidikan Tata Boga, S1

FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2012

PENGESAHAN

LEMBAR 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.

Agustus, 2012

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PENGESAHAN	2
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI.....	4
DAFTAR LAMPIRAN.....	5
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	6
B. Tujuan	6
C. Manfaat	6
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Praktik Pengalaman Lapangan.....	7
B. Perencanaan Pembelajaran.....	7
C. Aktualisasi Pembelajaran.....	9
BAB III. PELAKSANAAN KEGIATAN	
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
BAB IV. PENUTUP	
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. 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 :

- 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.
- 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 suatu 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 : Dyah Retno pangastuti
NIM : 5401409045
Jurusan : PKK Tata Boga, S1

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan mata kuliah wajib ditempuh oleh mahasiswa program studi pendidikan. PPL adalah kegiatan kurikuler yang bertujuan memberikan bekal pada mahasiswa praktikan untuk menjadi calon guru yang profesional, sesuai dengan prinsip – prinsip kependidikan berdasarkan kompetensi, yang meliputi kompetensi paedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

SMK Widya Praja Ungaran yang beralamatkan di Jalan Gatot Subroto No. 63 Ungaran merupakan sekolah latihan dari mahasiswa praktikan. Dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2) ini, disiplin ilmu yang ditekuni praktikan adalah Pendidikan Jasa Boga. Dalam kegiatan PPL 2 praktikan melakukan kegiatan pengajaran yang dibimbing oleh guru pamong maupun secara mandiri. Dalam kegiatan PPL 2 ini, mahasiswa praktikan mengampu kelas XII Jasa Boga dengan siswa berjumlah 31 siswa. Proses pembelajaran menjadi efektif dan efisien dengan penggunaan media yang tepat oleh mahasisiwa praktikan sebagai sarana untuk mempermudah dalam kegiatan pengajaran. Akan tetapi mahasiswa praktikan harus terus mencoba mengembangkan kompetensi calon guru dengan mencurahkan segenap kemampuan dan juga bekal pengetahuan yang dimiliki dan termotivasi untuk dapat menerapkan berbagai metode pembelajaran yang telah diperoleh. Pembekalan micro teaching sebelum pelaksanaan kegiatan PPL diharapkan dapat membantu untuk mempersiapkan diri bagi mahasiswa yang akan melaksanakan kegiatan PPL. Kegiatan PPL 2 yang telah dilakukan memberikan banyak gambaran tentang kondisi fisik dan lingkungan sekolah. Observasi saat pemodelan memberikan pengalaman langsung kepada praktikan bagaimana cara guru membelajarkan siswa, dan juga aktifitas siswa saat pembelajaran. Praktikan dapat mengetahui model serta metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru

dalam pemodelan yang dapat digunakan sebagai salah satu referensi untuk menyusun perangkat dan juga metode pembelajaran yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan PPL 2.

Refleksi diri ini ditulis berdasarkan pengalaman dan observasi di SMK Widya Praja Ungaran mulai pada tanggal 30 Juli hingga 11 Agustus 2012. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan selama ini, bahwa SMK Widya Praja Ungaran dengan lokasi di Jl. Gatot Subroto no.63 Ungaran sangat strategis dapat dijangkau dengan kendaraan umum atau pribadi. Meskipun keadaan lingkungannya ramai akan transportasi umum, namun proses kegiatan belajar mengajar tetap berjalan dengan tertib dan lancar.

Adapun hal – hal yang menyangkut dengan laporan observasi yang kami praktikan di SMK Widya Praja Ungaran antara lain :

1. Kekuatan dan kelemahan pembelajaran Tata boga yang ditekuni

a. Kekuatan

Mata pelajaran Tata boga di jaman sekarang adalah mata pelajaran yang sangat penting karena dapat mempersiapkan peserta didik menjadi pribadi yang mandiri dan siap kerja ataupun membuka peluang kerja sehingga dapat menyerap tenaga kerja.

b. Kelemahan

Mata pelajaran Tata boga merupakan mata diklat yang mengandalkan keterampilan dan ketekunan, sehingga cukup sukar karena memerlukan keahlian dan mengurus tenaga. Dari segi ekonomi pun, mata diklat ini membutuhkan banyak biaya untuk praktek mnciptakan suatu produk makanan ataupun jajanan.

2. Ketersediaan Sarana Prasarana di Sekolah Latihan

Sarana dan prasarana di SMK Widya Praja-Ungaran, untuk ketersediaan sarana dan prasarana Jasa Boga, terbilang masih kurang, sebab SMK Widya Praja hanya memiliki satu Lab. Jasa Boga dengan peralatan masak yang tidak lengkap. Sehingga menjadi hambatan bagi para siswa dalam pelaksanaan praktik.

3. Kualitas Guru Pamong & Dosem Pembimbing

a. Guru Pamong

Guru pamong yang membimbing dan mengarahkan mahasiswa selama di SMK Widya Praja adalah Drs. Toni Irianto yang merupakan guru yang sangat berkompeten. Beliau selalu mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan saat mengajar baik itu berupa media, sumber belajardan alat-alat pendukung yang dibutuhkan. Sikap dan kepribadian guru pamong sangat baik dan pantas untuk dicontoh, beliau tidak segan-segan untuk membantu dan memberikan bimbingan kepada praktikan.

b. Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing yang memimbing dan mengarahkan mahasiswa selama menjadi masiswa praktikan di SMK WIDYA PRAJA-Ungaran adalah Meddiati Fadjri Putri, SPd, M.Sc beliau merupakan dosen yang berkompeten dalam mengarahkan mahasiswa sesuai dengan bidangnya. Beliau selalu membimbing dengan baik dan sabar untukmengarahkan mahasiswa bimbingannya untuk menjadi calon guru yang baik selama menjadi mahasiswa praktikan di SMK WIDYA PRAJA-Ungaran. Sikap dan kepribadian dosen pembimbing sangat baik dan pantas untuk dicontoh.

4. Kemampuan Guru Praktikan

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT dengan bimbingan yang telah diberikan oleh guru pamong, guru praktikan dapat mengembangkan pengalaman dalam mengajar di SMK Widya Praja Ungaran ini agar menjadi semakin baik dan bermanfaat. Semua mahasiswa semester 7 yang melakukan PPL atau praktikan di sekolah sudah dibekali banyak ilmu serta latihan – latihan sebelumnya di Universitas. Jadi, tidak diragukan mereka mampu mengkoordinir diri supaya dapat mengajar secara maksimal dan tidak mengecewakan Universitas maupun sekolah praktikan. Dalam hal kualitas, praktikan menyadari bahwa masih banyak hal yang harus dipelajari agar dalam hal melakukan proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

5. Nilai Tambah yang Diperoleh Setelah Melaksanakan PPL I

Adapun Nilai tambah yang diperoleh praktikan setelah melaksanakan PPL1 selama 1 setengah bulan ini adalah praktikan dilibatkan secara langsung dalam proses belajar mengajar, pengelolaan pengolahan Jasa Boga yang merupakan usaha yang melatih jiwa kewirausahaan di bidang boga.

6. Saran Pengembangan bagi Sekolah Latihan dan UNNES

Saran saya untuk sekolah SMK Widya Praja Ungaran adalah secara keseluruhan sekolahan ini dalam melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar sudah sesuai dengan ketentuan yang berlaku, namun perlu kiranya untuk lebih ditingkatkan lagi terutama dalam hubungan yang

baik antara guru dan para siswanya. Sehingga dapat menciptakan suasana lingkungan yang harmonis.

7. Nilai tambah yang diperoleh mahasiswa setelah melaksanakan PPL 2

PPL 2 merupakan observasi sebelum adanya proses praktek mengajar di sekolah. Jadi semua mahasiswa banyak melakukan pengamatan baik mengenai kondisi fisik maupun non fisik. Setelah melakukan PPL 2 ini, diharapkan mahasiswa akan tahu bagaimana harusnya mereka bersikap, baik dalam tata tertib, pembelajaran, berinteraksi dengan guru ataupun murid dll.

8. Saran pengembang bagi sekolah latihan dan UNNES

Bagi sekolah latihan, terus tingkatkan dan terus melakukan pengembangan diri dalam hal pengajaran maupun pencetakan prestasi serta murid-murid yang berkualitas agar nantinya siswa menjadi SDM yang baik, Tingkatkan kedisiplinan dalam waktu maupun belajar siswa. Untuk UNNES, terus ciptakan kerjasama antara sekolah-sekolah yang kelak kerjasama tersebut akan menciptakan kemudahan bagi keduanya dan diharapkan lebih ditingkatkan lagi informasi mengenai sekolah latihan apakah dapat menerima mahasiswa PPL atau tidak.

Ungaran, Juli 2012

Mengetahui,

Guru pamong

Guru praktikan

Drs. Toni Irianto

NIP.

Dyah Retno P.

NIM. 5401409045

LAMPIRAN


SILABI

Nama Sekolah : SMK WIDYA PRAJA- UNGARAN
 Mata Pelajaran : PRODUKTIF JASA BOGA
 Kelas / Semester : XII (Duabelas) / 5 & 6
 Standar Kompetensi : Mengolah Masakan Indonesia
 Kode Kompetensi : 009KK4
 Durasi Waktu : 14 Jam

KOMPETENSI STANDAR / SUB KOMPETENSI	INDIKATOR	MATERI POKOK	PENGALAMAN BELAJAR	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU			SUMBER BELAJAR
					TM	PS	PI	
1.6. Menyiapkan Mengolah Hidangan Seafood	<ul style="list-style-type: none"> • Berbagai seafood dipilih secara teliti dan tepat • Seafood yang ditangani dengan benar sesuai dengan standar yang berlaku • Seafood yang beku dicairkan secara benar dengan 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemilihan bahan makanan seafood: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ikan ➤ Kepiting ➤ Kerang ➤ Cumi-cumi • Penanganan seafood • Sistem kendali mutu • Pengolahan masakan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jenis-jenis seafood ➤ Persyaratan pemilihan seafood ➤ Teknik penanganan seafood ➤ Teknik penyimpanan seafood ➤ Sistem kendali mutu 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes tertulis • Tugas individu • Tugas kelompok 	7	7		1. Buku Restpran Jilid 2 2. MODUL Mengolah makanan indonesia Seafood

	<p>mempertahankan kualitas kebersihan dan kandungan gizi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kendali mutu dilaksanakan dengan mencantumkan tanggal penyimpanan • Ikan dibersihkan, dipotong secara benar sesuai standar perusahaan • Kerang-kerangan dan tipe seafood lainnya dibersihkan dan disipakan sesuai standart perusahaan industri • Seafood dimasak dengan berbagai teknik pengolahan sesuai standar perusahaan • Kontrol porsi dilaksanakan untuk menghindari kelebihan produksi 	<p>dari seafood meliputi: kerang, ikan, udang, kerang, cumi dan masakan laut lainnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Penataan masakan • Pembuatan saus untuk seafood • Peralatan hidang untuk seafood 	<ul style="list-style-type: none"> • Memilih, menangani dan menyiapkan seafood • Teliti dan mengani serta menyimpan seafood • Menjelaskan: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Teknik penanganan seafood ➢ Macam-macam potongan seafood ➢ Teknik pengolahan seafood ➢ Standar porsi ➢ Perhitungan kebutuhan bahan makanan • Menghitung kebutuhan bahan makanan • Membersihkan dan menangani seafood • Teliti dalam menangani dan memasak hidangan seafood • Memahami teknik pembuatan sauns 					
--	---	--	---	--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Saus disiapkan sesuai dengan standart resep dalam rangkaian menu • Piring hidang, teknik menghias hidangan dipilih dan digunakan sesuai resep dan standart perusahaan • Pelayanan makanan dilaksanakan sesuai metode dan standar perusahaan • Kontrol porsi yang tepat dilaksanakan dengan benar 		<p>seafood</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami teknik penataan hidangan dari seafood • Standar porsi 					
--	---	--	--	--	--	--	--	--

	SMK WIDYA PRAJA UNGARAN	RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
---	------------------------------------	---

Kompetensi Keahlian	: Jasa Boga
Mata Pelajaran	: Produktif Jasa Boga
Kelas/Semester	: XII/ 5 & 6
Pertemuan ke	: 1 & 2
Alokasi Waktu	: 3 jam @ 45 menit (3 jam/ pertemuan)
Standar Kompetensi	: Megolah Makanan Indonesia
Kompetensi Dasar	: Menyiapkan dan Mengolah Hidangan Ikan & Seafood

I. INDIKATOR

PERTEMUAN 2

1. Berbagai tipe seafood dipilih secara teliti dan tepat
2. Seafood ditangani dengan benar sesuai dengan standar yang berlaku

II. TUJUAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN 2

1. Siswa dapat menjelaskan macam-macam seafood
2. Siswa dapat menjelaskan teknik pemilihan seafood yang baik
3. Siswa dapat menjelaskan teknik membersihkan seafood
4. Siswa dapat menjelaskan teknik penyimpanan seafood
5. Siswa dapat menjelaskan teknik pengolahan seafood
6. Siswa dapat menjelaskan macam-macam bahan makanan dari seafood

III. MATERI AJAR

PERTEMUAN 2

1. Macam- macam Seafood
2. Teknik pemilahan seafood yang baik
3. Teknik membersihkan seafood
4. Teknik penyimpanan
5. Teknik pengolahan seafood
6. Macam-macam bahan makanan dari seafood

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>Pendahuluan</p> <p>Memeriksa kehadiran siswa, kebersihan dan kerapian kelas dan Berdoa bersama</p> <p>Apersepsi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menanyakan kepada siswa tentang berbagai macam contoh bahan makanan dari seafood. <p>Memotivasi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan ilustrasi ataupun gambaran tentang apa saja tentang berbagai macam contoh bahan makanan dari seafood.• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dikuasai siswa.	20	Power point

2.	<p>Kegiatan Inti</p> <p>1. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan stimulus berupa pemberian materi pengetahuan tentang berbagai macam hidangan dari seafood. • Guru menjelaskan dengan siswa tentang pengetahuan tentang berbagai macam hidangan dari seafood. • Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang pengetahuan tentang berbagai macam hidangan dari seafood. <p>2. Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan stimulus berupa materi tentang berbagai macam hidangan dari seafood dapat diperoleh dari berbagai sumber misalnya: buku paket, majalah dan internet • Guru memberikan stimulus berupa materi untuk diskusi bahan makanan dari seafood • Guru mendampingi siswa dalam menjalankan diskusi. <p>3. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyampaikan rangkuman, mengevaluasi hasil materi yang telah diajarkan dengan menyisipkan simpulan-simpulan penting. Serta membahas hasil diskusi dengan para siswa. • Siswa melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan dan pencapaian kompetensi. • Memberikan motivasi kepada anak didik yang kurang dan belum bisa mengikuti materi yang sudah diberikan. 	95	Power point

3.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan umpan balik terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan, dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan dari materi yang disampaikan secara lisan. • Guru menyampaikan rencana kegiatan materi belajar berikutnya. • Guru menutup pelajaran dan dilanjutkan dengan berdoa 	20	Power point

VI. MATERI PELAJARAN

- Terlampir

VII. ALAT, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR

- a. Alat / bahan : White Board, Alat Tulis, Lcd, Leptop
- b. Sumber belajar : Buku Paket Pengolahan Jasa Boga & Modul “Mengolah Bahan makanan dri Seafood”.

VIII. PENILAIAN

- a. Jenis Tagihan : Tes Tertulis, Tugas, Individu, dan Tugas Kelompok
- b. Bentuk Tahihan
 - Tes tertulis : Berupa tes esai.
 - Tugas individu : Mencari masing-masing 3 resep pepes dari hidangan yang berasal dari seafood.
 - Tugas kelompok :
 1. Mendiskusikan tentang fenomena yang terjadi saat ini pada bahan makanan khusus nya seafood yang marak diperjual belikan dengan menggunakan campuran zat-zat kimia berbahaya seperti Formalin, serta

2. Mendiskusikan fenomena pembuatan nugget, sosis dan lain-lai yang berasal dari bahan baku seafood yang sudah busuk ataupun tidak layak untuk dikonsumsi .
3. Dipresentasikan di depan kelas untuk dibahas bersama.

Mengetahui,

Guru pamong

Guru Praktikan

Drs. Toni Irianto

NIP.

Dyah Retno P.

NIM. 5401409045

MENYIAPKAN MENGOLAH HIDANGAN SEAFOOD

1. MACAM-MACAM SEAFOOD

A. IKAN

Ikan atau biasa disebut *fish* diartikan semua binatang berdarah dingin yang hidup di air dan bernafas dengan insang. Ikan dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu *fin fish* (ikan berkulit lunak) yang disebut ikan, dan *shellfish* yaitu ikan berkulit keras disebut kerang-kerangan. Bagian luar ikan tertutup sisik, sedang bagian luar kerang-kerangan tertutup kulit keras. Ikan yang biasa dipakai dalam pengolahan makanan sebagian besar berasal dari laut, hanya sebagian kecil ditangkap di air tawar, seperti di sungai, danau, dan kolam-kolam ikan. Ikan sangat sedikit mengandung jaringan pengikat, karena itu apabila dikaitkan dengan pengolahan, ikan akan lebih cepat masak dibandingkan dengan daging. Jaringan pengikat pada ikan lebih banyak terdapat pada bagian ekor dan bagian daging yang berwarna merah. Jaringan pengikat yang terdapat dalam daging ikan mudah *terhidrolisa*. Dalam keadaan mentah struktur daging ikan sangat lunak dan halus. Berdasarkan tempat hidupnya, ikan digolongkan menjadi 2 yaitu ikan air asin dan ikan air tawar. Ikan air asin beraroma lebih tinggi daripada ikan air tawar. Ikan yang memiliki kandungan lemak yang tinggi memiliki aroma lebih dibandingkan dengan ikan yang memiliki kandungan lemak rendah. Ikan mengandung lemak antara 0,5 – 20%.

1) PENGGOLONGAN IKAN

Berdasarkan tempat hidupnya, ikan digolongkan menjadi 2, yaitu ikan air asin dan ikan air tawar. Ikan air asin beraroma lebih tinggi daripada ikan air tawar.

Selain itu ikan juga dapat digolongkan menjadi beberapa jenis berdasarkan pada kandungan lemak dan bentuk badannya. Berdasarkan kadar lemaknya dapat dikelompokkan menjadi 3, yaitu:

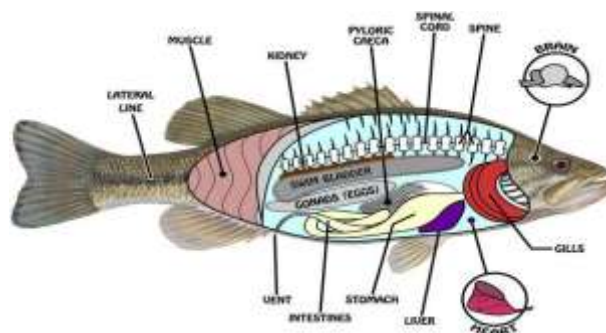
1. **Leanfish**, atau ikan tak berlemak, mempunyai kandungan lemak 2% atau bahkan kurang
2. **Medium fatfish**, atau ikan berlemak memiliki kandungan lemak antara 2-5%. Lemak ikan golongan leanfish dan medium fatfish banyak terkandung dalam hati ikan, seperti ikan cod dan halibut yang secara komersil dibuat minyak hati ikan.
3. **Fatfish**, atau ikan berlemak tinggi, memiliki kandungan lemak diatas 5%. Fatfish memiliki pigmen warna lebih banyak dibandingkan jenis lainnya, sehingga ikan-ikan golongan ini dapat terlihat kuning ataupun pink dibandingkan dengan ikan leanfish yang berwarna putih. Beberapa ikan fatfish antara lain salmon, mackarel, herring, dan belut.

Sedangkan penggolongan berdasarkan bentuk badannya dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1. **Flatfish**, bertubuh agak gepeng atau pipih. ikan-ikan yang bertubuh pipih pada umumnya tinggal di dekat dasar laut. Berenang dengan tubuh horizontal dan kedua matanya berada pada salah satu sisi atau berada pada sisi yang sama. Tubuh menghadap ke atas mempunyai warna lebih gelap daripada bagian tubuh yang menghadap ke bawah. Jenis-jenis ikan yang bertubuh pipih antara lain: ikan sebelah (*halibut*), ikan lidah (*tongue sole*), bawal hitam (*black pomfret*), bawal putih (*silver pomfret*), pari (*rays*), dan lain-lain
2. **Round fish**, ikan yang bertubuh agak lonjong dan kembang. Jenis ikan yang bertubuh bulat antara lain: tongkol, tenggiri, mackarel dan salmon. Disamping itu ikan jenis belut, ikan kucing termasuk pula pada golongan ini.

2) STRUKTUR TUBUH IKAN

Ikan sedikit sekali memiliki jaringan pengikat, sehingga apabila dikaitkan dengan pengolahan makanan ikan akan lebih cepat masak dibandingkan dengan daging. Jaringan pengikat pada ikan lebih banyak pada bagian ekor dan bagian daging ikan yang berwarna merah. Jaringan pengikat yang terdapat dalam daging ikan mudah terhidrolisa. Dalam keadaan mentah struktur daging akan sangat lunak dan halus



3) KANDUNGAN GIZI IKAN

a. Protein

Kandungan protein ikan lebih tinggi dari protein sereal dan kacang-kacangan, setara dengan daging, sedikit dibawah telur. Protein ikan sangat mudah dicerna, sehingga baik bagi balita yang system pencernaannya belum sempurna orang dewasa. Protein ikan mengandung berbagai asam amino dalam bentuk yang mendekati asam amino didalam tubuh manusia. Komposisi asam amino protein ikan juga lebih lengkap disbanding bahan makanan lain, salah satunya taurin, sangat bermanfaat merangsang pertumbuhan sel otak balita.

b. Lemak

Asam lemak ikan merupakan asam lemak esensial yang sifatnya tidak jenuh. Asam lemak tidak jenuh sangat bermanfaat sangat bermanfaat untuk mempertahankan kesehatan tubuh dan menjaga kestabilan kadar

kolesterol lagi. Beberapa ikan yang berasal dari laut dalam seperti salmon, tuna, sarden dan makarel, mengandung asam lemak yang tergabung dalam kelompok asam lemak omega 3. Yang paling dominan dari kelompok ini adalah asam eikosapentaenoat (EPA) dan asam dokosaheksaenoat (DHA). Keduanya bermanfaat dalam menurunkan kolesterol dalam darah dan meningkatkan pertumbuhan sel-sel otak sikecil

c. Vitamin

Vitamin A: banyak terdapat pada minyak hati ikan bermanfaat mencegah kebutaan pada anak. Vitamin D: selain terdapat dalam daging ikan, juga pada telur serta minyak hati ikan. Vitamin ini penting bagi pertumbuhan dan kekuatan tulang. Vitamin B6 : membantu metabolisme asam amino dan lemak serta mencegah anemia dan kerusakan syaraf. Vitamin B12 bermanfaat dalam pembentukan sel-sel darah merah, membantu metabolisme lemak, dan melindungi jantung juga kerusakan syaraf

d. Mineral

Zat besi: jauh lebih mudah diserap tubuh ketimbang dari sumber lain seperti sereal atau kacang-kacangan. Zat besi membantu mencegah terjadinya anemia. Yodium: mencegah terjadinya penyakit gondok serat hambatan pertumbuhan anak, bahkan juga kecerdasannya. Selenium: berperan membantu metabolisme tubuh dan sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dari radikal bebas, antioksidan bisa mencegah terjadinya penyakit degeneratif seperti jantung koroner. Seng: membantu kerja enzim dan hormone. Fluor: menguatkan serta menyehatkan gigi sikecil.

4) IKAN yang BAIK

Ciri-ciri ikan segar adalah sebagai berikut :

1. Warna kulit terang dan cerah
2. Daging ikan bila ditekan terasa keras.

3. Mata jernih menonjol dan cembung
4. Sisik ikan segar masih kuat melekat kuat dan mengkilat, sisik masih utuh tidak banyak yang lepas.
5. Insang berwarna merah
6. Sirip kuat
7. kulit dan daging ikan tidak mudah robek, terutama pada bagian perut. Tidak berbau busuk.

5) ***Tanda ikan yang sudah busuk:***

- a. mata suram dan tenggelam;
- b. sisik suram dan mudah lepas;
- c. warna kulit suram dengan lendir tebal;
- d. insang berwarna kelabu dengan lendir tebal;
- e. dinding perut lembek;
- f. warna keseluruhan suram dan berbau busuk

B. KERANG-KERANGAN

Kerang adalah hewan air yang termasuk hewan bertubuh lunak (moluska). Kerang disebut juga shellfish. Kerang-kerangan memiliki kulit luar yang keras. Kerang-kerangan tidak mempunyai tulang belakang atau rangka internal. Tubuh binatang ini sebenarnya lunak, kulit bagian luar yang keras tersebut bergungsi sebagai pelindung. Kerang ini biasa terdapat di laut, namun beberapa jenis dapat pula dijumpai di air tawar. Shellfish diklasifikasikan menjadi 2 kelas yaitu:

1) PENGGOLONGAN KERANG-KERANGAN

1. Molusca

Molusca adalah binatang yang hidup di perairan laut arus lemah yang pada tubuhnya menempel sepasang kulit keras atau cangkang. Selain itu juga terdapat moluska yang hanya mempunyai satu kulit, contohnya siput, keong, tiram, kerang. Ada juga molusca yang tidak mempunyai kulit

contohnya cumi-cumi dan gurita. Molusca tidak mempunyai tulang belakang, paling banyak hidup dalam air laut, dan juga beberapa hidup di air tawar atau perairan darat. Molusca yang banyak dipakai di restaurant antara lain oyster atau tiram, mussel atau remis, clam atau kijing dan scallop.

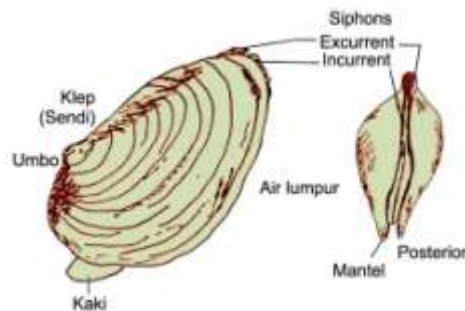
2. Crustacea

Crustacea adalah binatang dengan kulit yang bersegmen atau berbuku-buku. Pada kakinya terdapat sendi sendi yang beruas-ruas. Crustacea terdiri dari bermacam-macam jenis. Crustacea mempunyai lima pasang kaki yang berengsel, pada ujungnya mempunyai sapit. Tubuh tertutup oleh kalsium yang merupakan hasil sekresi sehingga kulitnya keras. Dalam usaha boga jenis Crustacea yang sangat digemari antara lain lobster (udang laut), rock lobster (udang batu), shrimp (udang), crab (kepiting, ketam, yuyu). Termasuk udang juga udang galah dan udang windu. Kerang membutuhkan waktu memasak yang sangat pendek dan sebaiknya tidak dimasak terlalu lama. Kerang sebaiknya berada pada suhu kamar sebelum dimasak.

2) STRUKTUR TUBUH KERANG

Semua kerang-kerangan memiliki sepasang **cangkang** (disebut juga **cangkok** atau **katup**) yang biasanya simetri cermin yang terhubung dengan suatu ligamen (jaringan ikat). Pada kebanyakan kerang terdapat dua otot adduktor yang mengatur buka-tutupnya cangkang. Kerang tidak memiliki kepala (juga otak) dan hanya simping yang memiliki mata. Organ yang dimiliki adalah ginjal, jantung, mulut, dan anus. Kerang dapat bergerak dengan "kaki" berupa semacam organ pipih yang dikeluarkan dari cangkang sewaktu-waktu atau dengan membuka-tutup cangkang secara mengejut.

Sistem sirkulasinya terbuka, berarti tidak memiliki pembuluh darah. Pasokan oksigen berasal dari darah yang sangat cair yang kaya nutrisi dan oksigen yang menyelubungi organ-organnya. Makanan kerang adalah plankton, dengan cara menyaring. Kerang sendiri merupakan mangsa bagi cumi-cumi dan hiu. Semua kerang adalah jantan ketika muda. Beberapa akan menjadi betina seiring dengan kedewasaan.



3) KANDUNGAN GIZI KERANG

Kerang merupakan bahan pangan asal laut yang kaya akan berbagai zat gizi. Sayangnya, tidak semua orang menyadari hal tersebut, bahkan menghindarinya karena mengira kerang mengandung kolesterol tinggi. Padahal, hasil penelitian menunjukkan, kerang merupakan bahan yang aman untuk dikonsumsi dan bermanfaat bagi tubuh. Kerang merupakan sumber protein hewani yang lengkap. Mengandung semua jenis asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh. Asam amino esensial adalah asam amino yang tidak dapat dibuat di dalam tubuh, sehingga mutlak harus berasal dari makanan. Yang termasuk dalam kelompok asam amino esensial adalah: isoleusin, leusin, lisin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan, dan valin.

Hal terpenting yang berkaitan dengan protein adalah kemampuannya untuk dicerna dan diserap tubuh setelah dikonsumsi. Kemampuan tubuh mencerna protein kerang adalah sekitar 85-95 persen. Hal ini berarti kerang dapat digunakan sebagai sumber protein yang baik bagi semua kelompok usia.

Kerang juga kaya akan vitamin larut lemak (A, D, E, dan K), serta vitamin larut air (B1, B2, B6, B12, dan niasin). Selain itu, kerang merupakan sumber utama mineral yang dibutuhkan tubuh, seperti iodium (I), besi (Fe), seng (Zn), selenium (Se), kalsium (Ca), fosfor (P), kalium (K), flour (F), dan lain-lain. Bahkan, mineral dari makanan laut lebih mudah diserap tubuh daripada kacang-kacangan dan sereal (padi-padian).

Sumber Lemak yang Sehat

Kerang sesungguhnya adalah sumber lemak yang aman. Kadar lemak dalam daging kerang tergolong rendah, yaitu 1,1 g per 100 g daging, lebih rendah dari kadar lemak belut (27 g), ikan tawes (13 g), bandeng (4,8 g), ekor kuning (4 g), kepiting (3,8 g).

Tabel. Kandungan zat gizi per 100 g daging kerang dan udang

Kandungan gizi	Kerang	Udang
Energi (kkal)	59	91
Protein (g)	8,0	21,0
Lemak (g)	1,1	0,2
Karbohidrat (g)	3,6	0,1
Kalsium (mg)	133	136
Fosfor (mg)	170	170
Besi (mg)	3,1	8,0
Vitamin A (SI)	300	60
Vitamin B1 (mg)	0,01	0,01
Air (g)	85,0	75,0

sumber: Direktorat Gizi Depkes (1992)

4) KERANG yang BAIK

1. Jika membeli kerang dalam cangkang, pastikan cangkang banyak yang terbuka, ini menunjukkan kerang tersebut masih hidup.

2. Kalau membeli kerang yang lepas dari kulit cangkangnya pilihlah dagingnya masih padat dan terlihat utuh.
3. Warna daging kerang belum berubah dari aslinya, daging kerang yang telah berubah warna menunjukkan bahwa kerang telah busuk.
4. Beraroma amis yang khas bukan beraroma busuk.

C. UDANG

1) STRUKUR TUBUH UDANG

1. Morfologi

Tubuh udang sebelah luar terdapat kutikula di mana kutikula di susun oleh pectin dan garam-garam mineral. Maka bila udang direbus warna berubah karena sifat dari basa menjadi asam. Struktur buku terdiri atas plat (lembaran) dorsal yang kompleks disebut tergum. Plat ventral transversal disebut sternum plat yang menggantung sebelah-menyebelah yang disebut pleura, plat antara pleura dan kaki di sebut epineura. Cephalothorax terdiri atas 13 ruas yang menjadi satu. Bagian ini disebut Carapace. Disebelah dorsal dari carapace terdapat satu lekukan yang melintang. Dibawahnya terdapat sepasang mata majemuk yang bertangkai, sedangkan mulut terletak disebelah ventral anpir dekat akhir posterior dari bagian kepala. Pada abdomen umumnya terdiri atas 6 buku yang diakhiri dengan bagian terminal yang disebut telson. Segmen pertama (buku ke 14) lebih kecil dari pada segmen yang lain (buku 15-19) yang merupakan buku yang sama.

2. Anatomi

Dalam tubuh udang terdapat sistem alat yang khas yang terdapat pada hewan tingkat tinggi, rongga coelom sebagian besar terdiri oleh alat-alat reproduksi. Alat pencernaan makanan terdiri atas mulut, oesophagus, lambung yang terdiri dari cardiac dan pylorus, usus dan anus. Didalam lambung terdapat alat chitine yang berguna untuk mengilas makanan. Adapun makanan udang adalah udang-udang kecil gastropoda atau larva

insect atau bahan-bahan lainnya bahan lainnya yang rapuh. Darah mempunyai cairan yang tidak berwarna dan mengandung sel amuboid dan corpuscular. Fungsi utama adalah sebagai alat pengangkutan. Darah yang lepas dari arteri akan masuk ke rongga jaringan yang di sebut sinus-sinus. Alat ekskresi terdiri atas sepasang badan yang disebut kelenjar hijau yang terletak pada bagian ventral dari cephalothorax di muka oesophagus. Sistem saraf seperti cacing, sentralsnya terdiri atas gas ganglion yang disebut otak, dua circum penghubung oesophagus. Alat indera, amta udang adalah mata majemuk yang bertangkai terletak pada bagian rostrum. Secara normal udang adalah diocious, hanya dalam keadaan luar biasa mereka adalah hermaphrodit. Alat reproduksi jantan berupa testis sedangkan alat reproduksi betina berupa ovarium



2) KANDUNGAN GIZI UDANG

Nilai proteinnya dikategorikan complete protein karena kadar asam amino yang tinggi, berprofil lengkap dan sekitar 85-95 persennya mudah dicerna tubuh. 100 gr udang mentah mengandung 20,3 gr protein atau cukup untuk memenuhi kebutuhan protein harian sebanyak 41 %. Profil asam amino udang (per 100 gr) berturut-turut yang termasuk tinggi adalah asam glutamat (3465 mg), asam aspartat (2100 mg), arginine (1775 mg), lysine (1768 mg), leucine (1612 mg), glycine (1225 mg), isoleucine (985 mg), dan valine (956 mg). Artinya, udang sangat cocok dikonsumsi bagi mereka yang membutuhkan protein untuk membentuk otot.

Kalori energi udang yang sangat rendah (hanya 106 kalori per 100 gr udang) menjadikannya salah satu makanan diet yang sangat baik. Udang juga hanya mengandung sedikit asam lemak jenuh. Bahkan seperti halnya makanan laut lain, kadar asam lemak sehat pada udang justru sangat tinggi yaitu Omega-3 dan Omega-6 masing-masing mencapai 540 mg dan 28 mg per 100 gr udang segar. Memang kandungan kolesterol udang cukup tinggi yaitu 152 mg per 100 gr udang segar. Namun hampir sama halnya seperti tuna dan makanan laut lain, segala manfaat nutrisi udang akan mengalahkan efek-efek negatifnya. Asam lemak esensial yang dikandung udang mampu meningkatkan kadar HDL (kolesterol baik) serta menurunkan LDL (kolesterol jahat) dan trigliserida dalam darah sehingga baik bagi kesehatan kardiovaskular. Berbagai vitamin baik jenis larut air dan lemak juga sangat tinggi pada udang sehingga sangat baik dikonsumsi. Kandungannya yang tertinggi berturut-turut sesuai dengan persentase kebutuhan harian (daily value) adalah vitamin D (38%), vitamin B12 (19%), Niacin (13%), vitamin E (5%), vitamin B6 (5%), vitamin A (4%), vitamin C (3%), dan lain-lain.

Udang juga mengandung berbagai mineral yang penting bagi tubuh. Seperti yang sudah diketahui, mineral dari bahan makanan laut lebih mudah diserap tubuh dibandingkan yang berasal dari kacang-kacangan dan sereal. Mineral selenium dalam 100 gr udang segar cukup untuk memenuhi 54% kebutuhan harian, disusul fosfor (20%), besi dan tembaga (masing-masing 13%), magnesium (9%), zinc (7%), sodium (6%), potassium dan kalsium (masing-masing 5%), serta berbagai mineral penting lainnya.

3) UDANG yang BAIK

Udang telah diolah menjadi bahan berbagai masakan lezat dan gurih. Bahkan jenis udang besar juga sudah sering digunakan untuk menggantikan lobster yang sama-sama bangsa crustacea. Namun tentunya penyajian berbagai jenis masakan udang juga berpengaruh terhadap kandungan nutrisinya. Seperti halnya seafood lainnya, udang kaya akan

kalsium dan protein. Jadi udang termasuk dalam sumber protein hewani. Udang segar akan menyebarkan aroma yang khas. Adapun ciri – ciri udang segar yang baik adalah sebagai berikut:

Ciri-ciri Udang segar :

1. Warna udang segar berwarna jernih dan tidak terdapat bintik-bintik hitam.
2. Udang segar terlihat kekar, bila ditekan, daging udang segar terasa keras.
3. Kaki dan kulit serta kepalanya tidak mudah lepas.
4. Bau udang segar khas amis udang tidak berbau busuk.

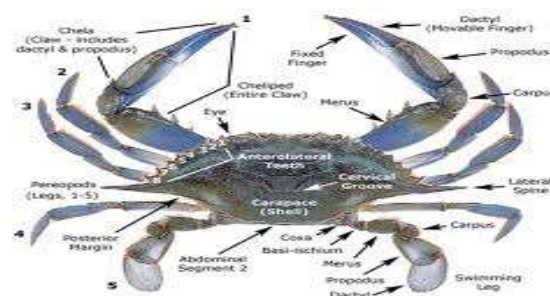
D. KEPITING

Kepiting adalah binatang anggota krustasea berkaki sepuluh dari upabangsa (infraordo) **Brachyura**, yang dikenal mempunyai "ekor" yang sangat pendek (bahasa Yunani: *brachy* = pendek, *ura* = ekor), atau yang perutnya (*abdomen*) sama sekali tersembunyi di bawah dada (*thorax*). Tubuh kepiting dilindungi oleh kerangka luar yang sangat keras, tersusun dari kitin, dan dipersenjatai dengan sepasang capit. **Ketam** adalah nama lain bagi kepiting. Kepiting terdapat di semua samudra dunia. Ada pula kepiting air tawar dan darat, khususnya di wilayah-wilayah tropis. Rajungan adalah kepiting yang hidup di perairan laut dan jarang naik ke pantai, sedangkan yuyu adalah ketam penghuni perairan tawar (sungai dan danau). Kepiting beraneka ragam ukurannya, dari ketam kacang, yang lebarnya hanya beberapa milimeter, hingga kepiting laba-laba Jepang, dengan rentangan kaki hingga 4 m^[1].

1) STRUKTUR TUBUH KEPITING

Kepiting sejati mempunyai lima pasang kaki; sepasang kaki yang pertama dimodifikasi menjadi sepasang capit dan tidak digunakan untuk bergerak. Di hampir semua jenis kepiting, kecuali beberapa saja (misalnya,

Raninoida), perutnya terlipat di bawah cephalothorax. Bagian mulut kepiting ditutupi oleh maxilliped yang rata, dan bagian depan dari carapace tidak membentuk sebuah rostrum yang panjang^[2]. Insang kepiting terbentuk dari pelat-pelat yang pipih ("phyllobranchiate"), mirip dengan insang udang, namun dengan struktur yang berbeda



2) KANDUNGAN GIZI KEPING

a. Kaya Protein

Kandungan protein kepiting 22 gr/100 gr. Kandungan asam aminonya berprofil lengkap (asam amino tiap 100 gramnya adalah *glutamate* 3474 mg, *aspartat* 2464 mg, *arginin* 1946 mg, *lysine* 1939 mg dan *leusin* 1768 mg). Kandungan protein yang tinggi berfungsi vital bagi tubuh sebagai pembentuk enzim, pembentukan sel organ dan otot, pembentuk hormon, perbaikan sel yang rusak, pengatur metabolisme, dan pembentuk sistem kekebalan tubuh.

b. Kaya Asam Lemak Omega-3

Kepiting kaya asam lemak omega-3 yaitu sebesar 407 mg /100 gr. Asam lemak omega-3 dalam kepiting berfungsi menurunkan kadar kolesterol jahat dalam darah sehingga mencegah penyakit kardiovaskular (jantung), meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan fungsi sistem syaraf dan kesehatan mata, dan meningkatkan kecerdasan otak bila diberikan sejak dini.

c. Tinggi Vitamin B12

Kandungan vitamin B12 kepiting sangat tinggi, sekitar 10,4 mcg/100 mg. Kandungan ini sudah mampu mencukupi kebutuhan harian vitamin B12 sebesar 174%. Selain itu kepiting juga mengandung *niacin* dan *riboflavin* dalam jumlah yang cukup baik untuk kesehatan. Kandungan vitamin B12 sangat baik untuk menghasilkan energi dan pertumbuhan, meningkatkan metabolisme asam amino dan asam lemak, produksi sel darah merah, serta meningkatkan kesehatan syaraf dan kulit.

d. Kaya Mineral Zinc, Copper dan Selenium

Kandungan mineral kepiting cukup tinggi untuk 100 gr kepiting adalah *selenium* 48 mcg (68% kebutuhan harian), *copper* 0,7 mg (37% kebutuhan harian) dan *zinc* 5,5 mg (36% kebutuhan harian).

- Mineral *selenium* berperan sebagai antioksidan untuk mencegah kerusakan sel dari radikal bebas penyebab kanker dan penyakit jantung. Selenium diyakini berperan dalam mencegah kanker dan pengrusakan kromosom, juga meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi virus dan bakteri serta mencegah peradangan.
- Mineral *copper* berfungsi sebagai komponen enzim *redox*, pembentukan sel darah merah, otot, syaraf, tulang dan otak, serta mencegah penyakit tulang dan syaraf.
- Mineral *zinc* berfungsi untuk komponen pembentuk enzim-enzim tubuh, sel darah merah, sistem kekebalan tubuh, mencegah pembesaran prostat, mencegah kerontokan rambut.

3) KEPITING yang BAIK

Kepiting adalah salah satu seafood favorit banyak orang. Tidak hanya karena bisa dijadikan berbagai macam masakan, kepiting juga bisa dijadikan cemilan seperti panada, perkedel atau lainnya. Memasak kepiting dengan menggunakan kepiting akan lebih nikmat jika menggunakan kepiting segar

yang masih hidup dan belum mati cukup lama. Ingin tahu bagaimana mengetahui ciri-ciri kepiting yang bagus untuk diolah? Berikut tips-nya!

- Saat membeli kepiting, jangan segan untuk memegangnya, karena dengan mengetahui kondisi cangkangnya maka kita akan tahu bagaimana kondisi dari kepiting tersebut. Caranya? Jika Anda memegang cangkangnya masih keras, berarti Anda bisa mengolah kepiting tersebut.
- Pegang bagian sisi kiri dan kanan bawah kepiting tersebut, apa yang Anda rasakan? Jika lembek atau terasa lunak bahkan mudah patah sebaiknya Anda memilih kepiting yang lain karena hal itu menandakan kepiting tersebut sudah tidak segar.
- Lihat kondisi capitnya, apakah bentuknya masih kokoh. Jika iya, Anda tidak perlu ragu untuk memasukkan ke kantong belanjaan Anda, karena kepiting tersebut bagus untuk diolah. Cara mengetahuinya angkat capit tersebut, jika terasa keras menandakan capitnya masih kokoh.
- Terakhir adalah aroma. Walaupun agak sulit membedakannya, tapi kepiting yang masih segar memiliki aroma yang agak berbeda. Untuk hal ini Anda memerlukan penciuman yang tajam.

E. CUMI-CUMI

Cumi-cumi adalah kelompok hewan cephalopoda besar atau jenis moluska yang hidup di laut. Nama itu *Cephalopoda* dalam bahasa Yunani berarti "kaki kepala", hal ini karena kakinya yang terpisah menjadi sejumlah tangan yang melingkari kepala. Seperti semua *cephalopoda*, cumi-cumi dipisahkan dengan memiliki kepala yang berbeda. Akson besar cumi-cumi ini memiliki diameter 1 mm. Cumi-cumi banyak digunakan sebagai makanan karena rasanya yang sangat enak.

Cumi-cumi adalah salah satu hewan dalam golongan invertebrata (tidak bertulang belakang).^[3] Salah satu jenis cumi-cumi laut dalam,

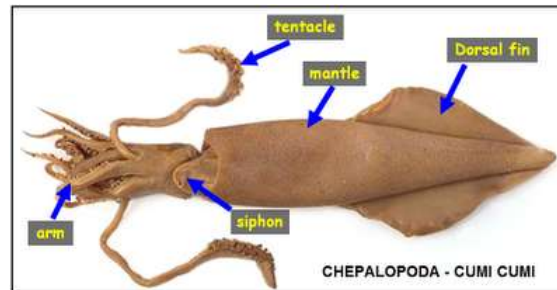
Heteroteuthis, adalah yang memiliki kemampuan memancarkan cahaya.^[4] Organ yang mengeluarkan cahaya itu terletak pada ujung suatu juluran panjang yang menonjol di depan.^[4] Hal ini dikarenakan peristiwa luminasi yang terjadi pada cumi-cumi jenis ini.^[4] *Heteroteuthis* menyembrotkan sejumlah besar cairan bercahaya apabila dirinya merasa terganggu, proses ini sama seperti pada halnya cumi-cumi biasa yang menyembrotkan tinta.^[4]

1) STRUKTUR TUBUH

Semua cumi-cumi memiliki tubuh yang berbentuk pipa, kepala yang berkembang sempurna, dan 10 tangan yang panjang yang bermangkuk penghisap.^[1] Tangan-tangan ini berguna untuk menjerat mangsanya kemudian disobek menggunakan rahangnya yang kuat, mirip dengan paruh binatang.^[1] Cumi-cumi menghisap air melalui rongga pusat tubuhnya, rongga mantel, dan memaksanya keluar melalui suatu pembuluh yang lentur yang disebut dengan *sifon*.^[2] *Sifon* terletak tepat di belakang tangan.^[2] Oleh karena pancaran air yang mendorong cumi-cumi berenang mundur.^[2]

Sirip cumi-cumi merupakan 2 perluasan mantel seperti cuping yang digunakan sebagai kemudi pergerakannya.^[2] Matanya tidak memiliki kelopak mata, namun tampak seperti mata manusia.^[2] Cumi-cumi mempunyai tiga jantung dan berdarah biru.^[6] Dua dari jantung mereka berlokasi dekat dengan masing-masing insangnya dan karena hal itu mereka dapat memompa oksigen ke bagian tubuh yang beristirahat dengan mudah.^[6] Cumi-cumi memiliki pokok sistem pernapasan senyawa tembaga, berbeda dengan manusia dimana manusia mempunyai pokok sistem pernapasan senyawa besi, yang berakibat jika terlalu tertutup pada permukaan di mana terdapat air panas, cumi-cumi dapat mati dengan mudah karena mati lemas.^[6] Banyak cumi-cumi yang dapat mengubah

warna tubuhnya dari coklat menjadi ungu, merah, atau kuning sebagai kamuflase terhindar dari ancaman pemangsanya.



Cumi-cumi (*Loligo pealii*) termasuk binatang lunak (Phylum Mollusca) dengan cangkang yang sangat tipis pada bagian punggung. Cumi-cumi tubuhnya lunak tetapi bisa dapat membentuk cangkang (Shell) dari kapur. Cumi-cumi cangkangnya hanya berupa kepingan kecil dan terdapat di dalam tubuhnya. Deskripsi mengenai cumi-cumi (*Loligo pealii*) yaitu memiliki badan bulat dan panjang, bagian belakang meruncing dan dikiri kanan terdapat sirip berbentuk segitiga yang panjangnya kurang lebih $\frac{2}{3}$ badan, sekitar mulut terdapat 8 tangan yang agak pendek dengan 2 baris lobang penghisap di tiap tangan dan 2 tangan yang agak panjang dengan 4 baris lobang penghisap. Terdapat tulang di bagian dalam dari badan, warna putih dengan bintik-bintik merah kehitam-hitaman sehingga kelihatan berwarna kemerah-merahan, panjang tubuh dapat mencapai 12-16 inchi atau 30-40 cm. Badan cumi-cumi licin dan tidak bersisik sehingga praktis seluruh tubuhnya dapat dimakan (Rodger, 1991).

Pada saat berenang cumi-cumi menggunakan sistem populasi jet yaitu menyemburkan air laut dari rongga mantel melalui pipa corong yang disebut siphon (Rodriguez, 2001). Menurut Roger (1991), cumi-cumi menangkap mangsa dengan menggunakan tentakel. Selain itu juga dapat mengelabui musuhnya dengan menyemburkan cairan tinta atau merubah warna kulitnya. Zat tinta yang dihasilkan cumi-cumi ini berwarna gelap.

2) KANDUNGAN GIZI CUMI-CUMI

Ditinjau dari nilai gizi, cumi-cumi memiliki kandungan gizi yang luar biasa karena kandungan proteinnya cukup tinggi, yaitu 17,9 g/100 g cumi segar. Daging cumi-cumi memiliki kelebihan dibanding dengan hasil laut lain, yaitu tidak ada tulang belakang, mudah dicerna, memiliki rasa dan aroma yang khas, serta mengandung semua jenis asam amino esensial yang diperlukan oleh tubuh. Asam amino esensial yang dominan adalah leusin, lisin, dan fenilalanin. Sementara kadar asam amino nonesensial yang dominan adalah asam glutamat dan asam aspartat.

Kedua asam amino tersebut berkontribusi besar terhadap timbulnya rasa sedap dan gurih. Itu sebabnya, secara alami cumi telah memiliki cita-rasa gurih, sehingga dalam pengolahannya tak perlu ditambahkan penyedap (seperti monosodium glutamat = MSG). Cumi-cumi juga mengandung beberapa jenis mineral mikro dan makro dalam jumlah yang sangat tinggi. Kadar mineral yang terkandung pada cumi-cumi sangat bervariasi walaupun dalam satu spesies yang sama. Variasi ini tergantung pada keadaan lingkungan tempat hidup, ukuran, dan umur.

Mineral penting pada cumi-cumi adalah natrium, kalium, fosfor, kalsium, magnesium, dan selenium. Fosfor dan kalsium berguna untuk pertumbuhan kerangka tulang, sehingga penting untuk pertumbuhan anak-anak dan mencegah osteoporosis di masa tua. Selain kaya akan protein, cumi-cumi juga merupakan sumber vitamin yang baik, seperti vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B12, niasin, asam folat, serta vitamin larut lemak (A, D, E, K). Cumi-cumi juga mengandung TMAO (Trimetil Amin Oksida) yang cukup tinggi. TMAO yang tinggi ini memberikan rasa yang khas terhadap daging cumi-cumi. Daging cumi-cumi juga banyak mengandung monoamino nitrogen yang menyebabkan cumi-cumi mempunyai rasa manis. Kandungan sulfur yang cukup tinggi pada cumi-cumi juga menyebabkan cumi-cumi berbau amis ketika mengalami

perlakuan pemasakan seperti direbus.

3) CUMI-CUMI yang BAIK

4. TEKNIK MEMBERSIHKAN SEAFOOD

A. IKAN

1. Cuci ikan yang akan dibersihkan untuk melepaskan semua kotoran dan pasir yang mungkin melekat pada badan.
2. Potong semua sirip dan insang, kemudian keluarkan insangnya.
3. Buat torehan dari lubang dubur menuju bagian kepala.
4. Keluarkan semua bagian isi perut dan bagian dalam lainnya.
5. Keluarkan kantong darah yang melekat pada tulang belakang.
6. Buang sisik semua ikan bila diperlukan.
7. Cuci dan bilas air dingin, kemudian keringkan pada suatu tempat yang memungkinkan air dapat menetes.

B. KERANG

Jika kerang masih dalam cangkangnya, masukkan ke dalam air mendidih dan rebus selama 5 menit, angkat, tiriskan. Daging kerang akan lebih mudah lepas dari cangkangnya. Jika kerang sudah dikupas, bersihkan bagian pembuangannya dan buang kotorannya. Agar sedap, rebus kembali kerang selama 5 menit dicampur dengan lengkuas dan daun salam, tiriskan

C. UDANG

Agar mudah mengupas kulit udang, rendam udang dalam air yang sudah di tambah dengan beberapa tetes cuka. Udang yang masih segar, kulitnya masih keras, menempel dibadannya, dan tidak lembek, warnanya

masih segar dan tidak berbau busuk. Bersihkan punggung udang dengan cara membelanya dan buang kotorannya. Agar lebih awet, kupas kulitnya serta lepaskan bagian kepalanya dan kakinya. Bagian ekornya boleh disisihkan. Jika dimasak, ciri udang yang dimasak akan berbentuk huruf c. jika udang menyerupai huruf o tandanya udang terlalu masak, rasanya akan lebih alot dan keras. Menguliti udang yang kecil memang tak mudah. Selain licin, kulitnya pun seakan menempel pad dagingnya. Nah, supaya mudah mengolahnya, cucilah lebih dulu udang hingga bersih. Masukkan ke dalam sebuah wadah, lalu siram dengan air panas secukupnya. Seketika, warna kulit udang pun akan berubah menjadi merah. Setelah itu, buang air panasnya. Kini, udang siap dikuliti. Untuk menguliti udang, peganglah udang dengan kepala ada di tangan kanan. Putuskan kepalanya tepat di antara batas kepala dan badan. Setelah kepala lepas, kuliti seluruh tubuh udang, mulai bagian atas ke bawah. Jika Anda harus menyisakan ekornya, berhentilah menguliti hingga ruas kulit kedua dari ekor. Belah punggung udang yang sudah Anda kuliti, sepanjang badannya dan tak lebih dari setengah cm dalamnya. Keluarkan isi perut udang yang berada di punggung tersebut, yang bentuknya seperti tali berwarna hitam. Setelah itu, cuci bersih. Untuk mengawetkannya dalam freezer, tiriskan udang tersebut untuk beberapa saat lamanya, lalu masukkan ke dalam kantong plastik atau wadah lain.

D. KEPITING

Teknik dalam membersihkan kepiting adalah sebagai berikut:

1. Pastikan kedua capit kepiting dalam keadaan terikat kuat. Kemudian, balik badan kepiting dan carilah bagian yang berbentuk segitiga di bawah badannya. Tusuk dan belah bagian segitiga ini agar kepiting mati. Di dalamnya biasanya terdapat pasir dan kotoran lain yang kemungkinan bisa membuat keracunan.
2. Ada cara lain untuk mematikan kepiting yaitu dengan air es, siapkan sebuah wadah berisi air dan es batu, kemudian masukkan kepiting ke

dalamnya sampai kepiting tak bergerak. Kemudian bersihkan seperti biasa.

3. Bersihkan bagian dalam kepiting seperti usus yang berupa seutas benang hitam yang menghubungkan lambung dengan pusar kepiting. Buang juga papan segi enam atau hati kepiting.
4. Belah bagian cangkang kepiting ini dan sikat sampai bersih. Kepiting siap dimasak.

E. CUMI-CUMI

Cumi utuh lebih baik untuk dimasak dirumah karena ada bonusnya: tinta cumi. Tinta cumi menjadi salah satu bumbu rahasia bagi chef yang terkenal di seluruh dunia, tidak hanya untuk memberi warna makanan, tetapi juga memberikan sentuhan rasa. Mendapatkan tinta cumi ini hanya membutuhkan sedikit usaha, membersihkan sendiri lebih puas. Di pasar kita bisa minta untuk dibersihkan pada saat membelinya. Untuk membersihkan cumi, pegang kepala di satu tangan dan badannya di tangan lain. Perlahan tarik kepalanya dari badan. Bagian dalamnya akan tertarik keluar juga. Kantung tinta berada dibelakang kepalanya. Tipis dan berwarna keperakan, anda tidak akan mendapatkan banyak tinta dalam satu cumi. Kumpulkan dengan cara memencetnya ke dalam ¼ cangkir air. Tinta juga ada di belakang matanya.

Sungut cumi juga enak dimakan. Potong tepat dibawah matanya. Buang bagian belakangnya. Dalam badannya akan kita temukan tulang cumi yang menyerupai plastik, buang tulang ini. Kulit luar cumi yang kecoklatan dapat dikuliti dan dibersihkan dari badannya dengan air yang mengalir, sehingga tinggal daging yang putih. Untuk cumi yang kecil, lebih lunak, tidak perlu dibuang kulit luarnya, tapi untuk cumi ukuran besar buang kulitnya, karena kulitnya menjadi keras saat dimasak. Cuci daging dan sungutnya dengan air mengalir.



4. TEKNIK PENYIMPANAN SEAFOOD

A. IKAN

Ikan merupakan bahan makanan yang mudah menjadi busuk, oleh karena itu lebih baik segera digunakan. Perubahan bau amis yang tajam merupakan tanda kerusakan dekomposisi. Proses kebusukan pada ikan dapat diminimalisir dengan teknik penyimpanan yang benar dan tepat. Proses penyimpanan yang dianjurkan pada ikan adalah dengan teknik basah dan dingin dan teknik pengawetan.

1. Teknik penyimpanan basah dan dingin

Tujuan penyimpanan basah dan dingin adalah untuk mempertahankan suhu penyimpanan pada suhu -1 s/d 1oC, untuk menahan perpindahan bau dan aroma yang dipindahkan oleh bahan lain. Penanganan dan penyimpanan ikan bertujuan untuk mempertahankan kadar ikan, melindungi daging ikan dari kerusakan. Teknik basah dan dingin ini menggunakan media refrigerator atau freezer, atau ice. Dengan media ini adalah proses pembekuan yang akan menunda bakteri atau mikroorganisme dalam ikan tidak akan berkembang biak sehingga ikan tidak akan mengalami kerusakan.

Metode penyimpanan basah dan dingin dapat melalui dua cara yaitu:

1. Penyimpanan dalam pecahan es. Cara penyimpanan dalam pecahan es dengan menggunakan drip-an agar es yang mencair dapat mengalir keluar, dan pecahan es dapat diganti setiap hari.

2. Penyimpanan dalam alat pendingin. Penyimpanan dengan alat pendingin menggunakan suhu antara -1 s/d 1oC. caranya ikan dibungkus atau diletakan dalam alat pembungkus yang benar-benar kedap air kemudian dimasukan alat pendingin.

Penyimpanan ikan sebaiknya disimpan di tempat tersendiri, atau dipisah dari bahan makanan lain karena ikan mempunyai bau yang sangat tajam. Masa penyimpanan ikan segar dapat bertahan sampai dua hari. Bila menginginkan menyimpan lebih lama maka lebih baik ikan dibekukan. Ikan beku baik disimpan dalam suhu -18oC atau lebih dingin. Penanganan ikan mentah beku dilakukan dengan *thawing* sebaiknya dilakukan dengan alat pendingin. *Thawing* dalam alat pendingin dilakukan 18-36 jam atau dengan ikan dibungkus dengan bungkus kedap air. *Thawing* dilakukan di bawah air mengalir. Ikan beku dalam potongan kecil-kecil misalnya, steak hingga beratnya kurang lebih 226 gram, dapat dimasak langsung dari keadaan beku. Cara ini bertujuan untuk mempermudah penanganan dan menjaga hilangnya drip yang berlebihan.

B. KERANG

Jenis Seafood yang satu ini memang paling enak jika dimasak saat masih segar. Jika disimpan terlebih dahulu, selain baunya yang mengganggu, rasanya pun sudah tidak seenak ketika kerang ini masih dalam keadaan segar. Namun Namun adakalanya anda tidak bisa segera memasaknya, dan harus menyimpan kerang di dalam kulkas. Kualitas kerang yang paling baik adalah jika kondisinya masih hidup ketika Anda membelinya. Cirinya kerang masih hidup adalah kerang nampak merespon keadaan sekitarnya, seperti bergerak menutup cangkang ketika Anda ganggungunya atau dan perlahan membuka kembali ketika dirasa aman. Ciri yang lain adalah dari bau kerang, jika sudah mati dan tidak segar lagi, baunya akan cenderung tajam dan tidak enak.

Setelah anda tau cara memilih kerang yang masih bagus dan segar anda juga perlu tau bagaimana cara menyimpan kerang agar tetap sedap saat kita masak. Untuk menyimpan kerang, tempatkan kerang di dalam wadah tertutup dengan posisi cangkang horizontal. Hal ini bertujuan untuk menjaga agar cairan kerang tidak keluar dari tubuhnya, karena cairan inilah yang menyimpan rasa sedap dari kerang. Selanjutnya, bungkus wadah penyimpanan dengan kain yang basah agar daging kerang tidak kering. Hindari menutup wadah rapat-rapat agar kerang tidak mati lemas. Cara menyimpan ini bisa membuat kerang tahan hingga tiga hari.

C. UDANG

D. KEPITING

E. CUMI-CUMI

Masukan dalam wadah tertutup rapat dan tempatkan di bagian yang paling dingin atau diatas es dalam freezer. Cumi segar harus segera dikonsumsi dalam dua hari didalam kukas atau bersihkan dan bekukan segera untuk disimpan. Untuk dibekukan, masukan cumi bersih dalam wadah bertutup atau plastic tebal, pastikan udaranya keluar semua apabila memakai plastic, tutup rapat. Gunakan dalam dua bulan.

5. TEKNIK PENGOLAHAN SEAFOOD

a. *Boiling* (*Merebus*)

Tehnik mengolah bahan makanan dalam cairan yang sedang mendidih (100°C). Ciri-ciri air mendidih adalah cairan akan menggelembungkan memecah di atas permukaan air.

Prinsip dasar *Boiling*:

- Cairan harus mendidih dengan suhu 100° C.

- Untuk menghemat energi sebelum cairan mendidih, alat perebus harus ditutup dan dibuka ketika bahan makanan akan dimasukan.
- Buih yang ada di atas permukaan air harus dibuang untuk mencegah bersatu kembali ke dalam cairan sehingga mempengaruhi mutu makanan.
- Alat perebus harus disesuaikan dengan cairan dan jumlah bahan makanan yang akan diolah

b. *Braising* (Merebus dalam Cairan)

Braising adalah suatu teknik merebus bahan makanan dalam cairan sedikit atau setengah dari bahannya dalam panci tertutup dilakukan dengan api kecil secara perlahan-lahan. *Braising* bisa dilakukan di dalam oven atau di atas perapian (kompor).

Adapun proses *braising* adalah:

- Bahan dipotong rapih sesuai dengan petunjuk resep.
- Cairkan mentega dalam *sauce pan*, masukan daging, balik hingga warna kecoklatan, sedangkan sayuran diaduk sambil bolak-balik.
- Masukkan daging dalam *braising pan*, siram dengan kaldu secukupnya, jangan sampai terendam seluruhnya.
- Jika proses pengolahan dalam oven, *braising pan* ditutup rapat dan masukan dalam oven, sedangkan jika diolah diatas kompor (perapian) posisi *braising pan* tertutup.

c. *Grilling* (Membakar)

Adalah teknik mengolah makanan di atas lempengan besi panas (*griddle*) yang diletakkan di atas perapian, suhu yang dibutuhkan untuk *grill* sekitar 292° C, panas ini biasanya oleh bahan bakar arang kayu, batu bara atau alat elektrik lainnya. *Grill* juga bisa dilakukan di atas bara api langsung dengan jeruji panggangan atau alat bantu lainnya. Prinsip dasar *grilling* adalah:

- Pilih bagian daging yang empuk dan mutu terbaik
- Sebelum di grill, daging direndam dalam bumbu (*marinade*)
- Olesi permukaan *griddle* dengan minyak dan bahan makanan untuk menghindari lengket
- Pergunakan jepitan untuk membalikkan makanan, jangan menggunakan garpu, karena bila tertusuk pada bahan makanan, cairan akan menjadi keluar.

d. *Frying* (Menggoreng)

Adalah mengolah bahan makanan dengan minyak yang banyak hingga memperoleh hasil yang krispi atau kering (*deep frying*), teknik *deep frying* ini sebaiknya dilakukan seketika akan dihidangkan. Bahan makanan harus terendam dalam minyak jika bahan makanan telah matang biasanya akan mengapung di atas permukaan minyak. Prinsip dasar menggoreng dalam minyak banyak (*deep frying*). Memakai minyak goreng berbentuk cair seperti minyak kelapa, minyak salad, minyak jagung atau minyak zaitun, sedangkan pemakaian mentega atau margarin tidak sesuai karena akan mudah berubah warna jika terlalu lama dimasak dan akan mempengaruhi produknya. Selama proses menggoreng, makanan harus terendam seluruhnya dalam minyak pada saat memulai menggoreng pastikan minyak telah panas sesuai suhu yang diinginkan Menggunakan api yang sedang saat menggoreng.

Setelah makanan matang, tiriskan dan minyak kemudian letakkan di atas kertas untuk menghisap sisa minyak penggoreng yang masih tersisa pada makanan.

6. BUMBU dan SAUS untuk HIDANGAN SEAFOOD

Berikut ini beberapa olahan ikan yang menggunakan saus

1. Saus yang dapat dipadankan untuk hidangan seafood adalah: Saus asam manis ; untuk membuat saus ini adalah air, cuka, saus inggris, saus tomat, gula pasir, leaperrin, air ramuan (sari apel, nanas, wortel, lobak, seledri, bawang Bombay, daun ketumbar).
2. Saus kung fo; saus yang menggunakan bumbu arak masak, gula, blackvinegar, kecap asin, saus asam manis, mushroom soy.
3. Saus cabe; bumbu yang digunakan untuk membuat saus ini adalah cabe merah besar, bawang putih, bawang merah, bawang bombay, jahe,cabe rawit.
4. Saus lada hitam; bumbu yang digunakan untuk saus ini adalah merica hitam, bawang putih dan gula pasir.
5. Saus lemon; bumbu yang digunakan adalah bawang merah, bawang putih, cabe rawit, daun jeruk, serai, belimbing wuluh, tomat, lemon, saus tomat, gula pasir, garam dan bumbu penyedap.

SOAL EVALUASI

Nama Sekolah	: SMK Widya Praja Ung	Semester	: 5(Lima)
Komp. Keahlian	: Jasa Boga	Kompetensi	: Mengolah Masakan Indonesia
Mata Pelajaran	: Produktif	Alokasi Waktu	: 60 menit
Kelas	: XII(Duabelas)	Jumlah Soal	: 5 soal

1. Jelaskan klasifikasi shellfish beserta contohnya 3 saja!
2.
 - a. Bagaimana teknik pemilihan kerang yang baik?
 - b. Bagaimana teknik pemilihan udang yang baik?
 - c. Bagaimana teknik pemilihan cumi-cumi yang baik?
3. Menurut anda bagaimana teknik yang tepat untuk membersihkan Kepiting atau Rajungan?
4. Jelaskan bagaimana 2 teknik penyimpanan yang tepat untuk cumi-cumi, mengingat aroma amis dari cumi-cumi tersebut sangat kuat?
5.
 - a. Jelaskan teknik dalam mengolah kerang!
 - b. Berikan 4 contoh hidangan olahan dari kerang beserta teknik pemnuatannya!!

Kunci Jawaban

1. a. Molusca: Molusca adalah binatang yang hidup di perairan laut arus lemah yang pada tubuhnya menempel sepasang kulit keras atau cangkang. Selain itu juga terdapat moluska yang hanya mempunyai satu kulit, contohnya siput, keong, tiram, kerang. Ada juga molusca yang tidak mempunyai kulit contohnya cumi-cumi dan gurita. Molusca tidak mempunyai tulang belakang, paling banyak hidup dalam air laut, dan juga beberapa hidup di air tawar atau perairan darat. Molusca yang banyak dipakai di restaurant antara lain oyster atau tiram, mussel atau remis, clam atau kijing dan scallop.

- b. Crustacea : Crustacea adalah binatang dengan kulit yang bersegmen atau berbuku-buku. Pada kakinya terdapat sendi sendi yang beruas-ruas. Crustacea terdiri dari bermacam-macam jenis. Crustacea mempunyai lima pasang kaki yang berengsel, pada ujungnya mempunyai sapit. Tubuh tertutup oleh kalsium yang merupakan hasil sekresi sehingga kulitnya keras. Contohnya antara lain lobster (udang laut), rock lobster (udang batu), shrimp (udang), crab (kepiting, ketam, yuyu). Termasuk udang juga udang galah dan udang windu. Kerang membutuhkan waktu memasak

yang sangat pendek dan sebaiknya tidak dimasak terlalu lama. Kerang sebaiknya berada pada suhu kamar sebelum dimasak.

2. a. Teknik Pemilihan Kerang adalah sebagai berikut:

5. Jika membeli kerang dalam cangkang, pastikan cangkang banyak yang terbuka, ini menunjukkan kerang tersebut masih hidup.
6. Kalau membeli kerang yang lepas dari kulit cangkangnya pilihlah dagingnya masih padat dan terlihat utuh.
7. Warna daging kerang belum berubah dari aslinya , daging kerang yang telah berubah warna menunjukkan bahwa kerang telah busuk
8. Beraroma amis yang khas bukan beraroma busuk

b. Teknik Pemilihan Udang adalah sebagai berikut:

1. Warna udang segar berwarna jernih dan tidak terdapat bintik-bintik hitam.
2. Udang segar terlihat kekar, bila ditekan, daging udang segar terasa keras.
3. Kaki dan kulit serta kepalanya tidak mudah lepas.
4. Bau udang segar khas amis udang tidak berbau busuk.

c. Teknik Pemilihan Cumi-cumi adalah sebagai berikut:

1. Cumi yang baik tidak lah lembek
2. Tinta cumi-cumi tidak pecah
3. Badan nya masih utuh, kepala cumi-cumi masih menyatu dengan badan cumi-cumi.
4. Bau khas cumi segar tidak busuk.

3. Teknik dalam membersihkan kepiting adalah sebagai berikut:

1. Pastikan kedua capit kepiting dalam keadaan terikat kuat.
2. Kemudian, balik badan kepiting dan carilah bagian yang berbentuk segitiga di bawah badannya.

3. Tusuk dan belah bagian segitiga ini agar kepiting mati. Di dalamnya biasanya terdapat pasir dan kotoran lain yang kemungkinan bisa membuat keracunan.
 4. Ada cara lain untuk mematikan kepiting yaitu dengan air es, siapkan sebuah wadah berisi air dan es batu, kemudian masukkan kepiting ke dalamnya sampai kepiting tak bergerak. Kemudian bersihkan seperti biasa.
 5. Bersihkan bagian dalam kepiting seperti usus yang berupa seutas benang hitam yang menghubungkan lambung dengan pusing kepiting. Buang juga papan segi enam atau hati kepiting.
 6. Belah bagian cangkang kepiting ini dan sikat sampai bersih. Kepiting siap dimasak.
4. Teknik penyimpanan yang baik untuk menyimpan cumi – cumi adalah teknik penyimpanan dingin yaitu Penyimpanan dalam alat pendingin. Penyimpanan dengan alat pendingin menggunakan suhu antara -1 s/d 1oC. Caranya cumi-cumi dibungkus atau diletakan dalam alat pembungkus yang benar-benar kedap air kemudian dimasukan alat pendingin. Hal ini membuat aroma dari cumi-cumi berkurang.
5. a. Teknik Mengolah Kerang
1. Untuk mengolah kerang dapat dengan dikukus. Tapi jangan terlalu matang sebab jika terlalu matang, ada racun dari kerang yang dapat keluar. Saat mengukus kerang dapat juga menambahkan sedikit garam agar rasa kerang lebih nikmat.
 2. kerang juga dapat diolah dengan cara dipanggang dengan menambahkan bumbu sesuai selera. Sebelum dipanggang, ada baiknya kerang dikupas lalu campuri dengan bumbu, kemudian

bilas terlebih dahulu sebelum dilumeri dengan mentega dan dipanggang.

3. kerang juga dapat direbus. Jika masih di dalam cangkangnya, rebus kerang hingga cangkang terbuka lalu angkat. Namun jika kerang digunakan sebagai campuran pada sup atau makanan lain, masukkan kerang ke dalam rebusan di menit-menit terakhir untuk mendapatkan hasil dan cita rasa yang maksimal.

b. 4 contoh hidangan dari Kerang



- a. Kerang Masak Pedas
- b. Kerang Saus Makasar
- c. Kerang Masak Kari
- d. Pepes Kerang

NORMA PENILAIAN

No. Soal	Skor Maksimal
1.	10
2.	15
3.	10
4.	5
5.	10
	50

Nilai = Jumlah dari Skor Perolehan

Ungaran,

Guru Praktikan


Dyah Retno Pangastuti

5401409045

FORM DISKUSI

Nama Kelompok: 1. 2. 3. 4.
Judul / Tema:
Hasil Diskusi:
Pertanyaan:
Hasil Diskusi:

TTD Ketua Kelompok

	SMK WIDYA PRAJA UNGERAN	RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
---	------------------------------------	---

Kompetensi Keahlian	: Jasa Boga
Mata Pelajaran	: Produktif Jasa Boga
Kelas/Semester	: XII/ 5 & 6
Pertemuan ke	: 1 & 2
Alokasi Waktu	: 7 jam @ 45 menit (7 jam/ pertemuan)
Standar Kompetensi	: Megolah Makanan Indonesia
Kompetensi Dasar	: Menyiapkan dan Mengolah Hidangan Seafood

I. INDIKATOR

PERTEMUAN 2

1. Berbagai tipe seafood dipilih secara teliti dan tepat
2. Seafood ditangani dengan benar sesuai dengan standar yan berlaku

II. TUJUAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN 2

1. Siswa dapat mempraktikan cara mengolah seafood (pepes)
2. Siswa dapat mempraktikan cara penataan hidangan dari seafood

III. MATERI AJAR

PERTEMUAN 2

1. Mengolah hidangan seafood (pepes)
2. Teknik penataan hidangan dari seafood.

IV. METODE PEMBELAJARAN

1. Demostrasi
2. Praktik

V. KEGIATAN PEMBELAJAR

No.	KEGIATAN	WAKTU	Media
1.	<p>Pendahuluan</p> <p>Memeriksa kehadiran siswa, kebersihan dan kerapian laboratorium dan Berdoa bersama</p> <p>Apersepsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menanyakan kepada siswa pengetahuan tentang hidangan dari seafood dalam praktik ini pepes. <p>Memotivasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan ilustrasi ataupun gambaran tentang pembuatan hidangan dari seafood dalam praktik ini pepes yang biasa di gemari oleh masyarakat . • Guru menyampaikan tujuan praktik yang harus dikuasai siswa. 	20	
2.	<p>Kegiatan Inti</p> <p>1. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan stimulus berupa pemberian materi pengetahuan tentang berbagai macam hidangan dari seafood pepes sebelum melakukan praktik. • Guru mendiskusikan dengan siswa tentang pengetahuan tentang teknik mengolah dan membungkus pepes. • Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya sebelum praktik tentang hidangan dari seafod pepes. • Guru melibatkan peserta didik dalam membahas pengetahuan tentang berbagai macam hidangan dari seafood pepes. <p>2. Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan stimulus materi pengetahuan tentang berbagai macam hidangan dari seafood dapat diperoleh dari berbagai sumber misalnya: buku paket, 	280	

	<p>majalah, buku resep dan internet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memfasilitasi siswa dengan mendemostrasikan contoh pembuatan hidangan dari seafood pepes. • Guru mendampingi para siswa dalam melaksanakan praktik pembuatan pepes dari seafood <p>3. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyampaikan mengevaluasi hasil praktik yang telah dipraktikan dengan menyisipkan simpulan-simpulan penting berkenaan dengan hasil praktik. • Siswa melakukan refleksi terhadap proses praktik yang telah dilakukan dan pencapaian kompetensi. • Memberikan motivasi kepada anak didik yang kurang dan belum bisa melaksanakan praktik dengan baik. 		
3.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan umpan balik terhadap hasil praktik yang telah dilakukan, dengan memberikan masukan-masukan dari hasil praktik yang disampaikan secara lisan. • Guru menyampaikan rencana kegiatan praktik berikutnya. • Guru menutup pelajaran dan dilanjutkan dengan berdoa 	15	Power point

VI. MATERI PELAJARAN

- Terlampir

VII. ALAT, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR

- Alat / bahan : Peralatan memasak, alat hidang & bahan praktek
- Sumber belajar : Aneka macam resep membuat pepes & Jobsheet.

VIII. PENILAIAN

- a. Jenis Tagihan : Tugas Kelompok Praktek
- b. Bentuk Tahihan
 - Tugas kelompok : Membuat Pepes dari berbagai macam seafood
(form penilaian & criteria terlampir)

Mengetahui,

Guru pamong

Mahasiswa Praktikan

Drs. Toni Irianto

NIP.

Dyah Retno P.

NIM. 5401409045

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
I.	Persiapan Kerja 1.1. Bahan	• Bahan-bahan makanan disiapkan sesuai kebutuhan resep, bersih, siap digunakan dan tertata rapi	90-100
		• Bahan-bahan makanan disiapkan sesuai kebutuhan resep, bersih, siap digunakan	80-89
		• Bahan-bahan makanan disiapkan sesuai kebutuhan resep	75-79
	1.2. Alat	• Peralatan disiapkan sesuai dengan kebutuhan dan fungsinya, bersih serta sangat rapih	90-100
		• Peralatan disiapkan sesuai dengan kebutuhan dan fungsinya, bersih serta rapih	80-89
		• Peralatan disiapkan sesuai dengan kebutuhan fungsinya dan bersih	75-79
	1.3. Pakaian kerja	• Pakaian kerja lengkap, bersih dan rapi	90-100
		• Pakaian kerja lengkap, bersih	80-89
		• Pakaian kerja lengkap	75-79
II	Sikap Kerja Penggunaan alat tangan dan alat ukur	• Alat digunakan dengan tepat, hati-hati dan teliti	90-100
		• Alat digunakan dengan tepat dan hati-hati	80-89
		• Alat digunakan dengan tepat	75-79
	Keselamatan kerja	• Sesuai prosedur kerja dan menggunakan alat keselamatan kerja dengan tepat dan memperhatikan keamanan lingkungan kerja	90-100
		• Sesuai prosedur kerja dan menggunakan alat keselamatan kerja dengan tepat	80-89

		<ul style="list-style-type: none"> • Sesuai prosedur kerja 	75-79
III	Waktu Waktu penyelesaian praktik	<ul style="list-style-type: none"> • Waktu sangat cepat dari waktu yang ditentukan 	90-100
		<ul style="list-style-type: none"> • Waktu lebih cepat sesuai waktu yang ditentukan 	80-89
		<ul style="list-style-type: none"> • Waktu tepat sesuai waktu yang ditentukan 	75-79

IV.	Proses (Sistematika & Kerja) Sistematika kerja dan cara kerja	<ul style="list-style-type: none"> • Bekerja secara sistematis, efisien dan efektif 	90-10
		<ul style="list-style-type: none"> • Bekerja secara sistematis, efisien 	80-89
		<ul style="list-style-type: none"> • Bekerja secara sistematis 	75-79
	Menyiapkan bumbu dan mengolah	<ul style="list-style-type: none"> • Jenis bahan untuk bumbu sesuai standar resep, komposisi bumbu tepat, penanganan bumbu tepat 	90-100
<ul style="list-style-type: none"> • Jenis bahan untuk bumbu sesuai standar resep, komposisi tepat, penanganan bumbu kurang tepat 		80-89	
<ul style="list-style-type: none"> • Jenis bahan untuk bumbu sesuai standar resep 		75-79	
V	Hasil Kerja Bentuk	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk sangat sempurna sesuai kriteria hasil 	90-100
		<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk sempurna sesuai kriteria 	80-89
		<ul style="list-style-type: none"> • Bentuk kurang sempurna tapi masih memenuhi kriteria 	75-79
	Warna	<ul style="list-style-type: none"> • Warna sangat sempurna sesuai kriteria hasil 	90-100
<ul style="list-style-type: none"> • Warna sempurna sesuai kriteria 		80-89	

	<ul style="list-style-type: none"> • Warna kurang sempurna tapi masih memenuhi kriteria 	75-79
Rasa	<ul style="list-style-type: none"> • Rasa sangat enak • Rasa enak • Rasa standar 	90-100 80-89 75-79
Tekstur	<ul style="list-style-type: none"> • Tekstur sangat sempurna sesuai kriteria hasil • Tekstur sempurna sesuai kriteria • Tekstur kurang sempurna tapi masih memenuhi kriteria 	90-10 80-89 75-79
Penataan Makanan Standar porsi	<ul style="list-style-type: none"> • Sesuai standar porsi, alat hidang serasi dan tatanan makanan sangat menarik • Sesuai standar porsi, alat hidang serasi dan tatanan makanan menarik • Sesuai standar porsi, alat hidang serasi dan tatanan standar 	90-100 80-89 75-79
Garnish	<ul style="list-style-type: none"> • Garnish sesuai dengan karakteristik makanan, sangat rapi dan sangat menarik • Garnish sesuai dengan karakteristik makanan, sangat rapi dan menarik • Garnish sesuai dengan karakteristik makanan, rapi dan sesuai standar 	90-100 80-89 75-79
Kebersihan dan kerapihan	<ul style="list-style-type: none"> • Sangat bersih dan rapih • Bersih dan rapi • Bersih 	90-100 80-89 75-79
Penampilan keseluruhan	<ul style="list-style-type: none"> • Penampilan keseluruhan sangat menarik • Penampilan keseluruhan menarik • Penampilan keseluruhan standar 	90-100 80-89 75-79

Keterangan :

- Ya = Siswa dinyatakan kompeten dan mendapatkan standar nilai ≥ 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 & Panas	:	

-
- Ya = Siswa dinyatakan kompeten dan mendapatkan standar nilai ≥ 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

Drs. Eko Sutanto

Guru Mata Pratiikan

Dyah Retno Pangastuti

**LEMBAR KERJA PRAKTIK
(JOBSHEET)**

Mata Pelajaran	: Produktif Jasa Boga
Kelas	: XII (Dua Belas) Jasa Boga
	:
Semester	5
Kompetensi Keahlian	: Jasa Boga
Alokasi Waktu	: 75 menit (Persiapan)
	: 240 menit (Pengolahan)
	:
Pertemuan	2
	: Membuat Makanan Indonesia dari seafood
Standar Kompetensi	(Pepes)

A. Kompetensi Dasar

1. Membuat makanan Indonesia dari seafood (pepes)
2. Menggunakan peralatan untuk membuat makanan Indonesia dari ikan (pepes)
3. Menata dan menyajikan aneka pepes dari seafood

B. Petunjuk Penggunaan Job Sheet

1. Bacalah lembar job sheet dengan benar
2. Kerjakan setiap tugas sesuai dengan urutan kerja
3. konsultasikan dengan guru jika tugas kurang jelas
4. Jangan lupa menulis identitas pada lembar kerja

C. Tujuan Pembelajaran

Diharapkan siswa dapat membuat makanan Indonesia dari seafood (pepes)

D. Materi Praktik

Membuat makanan Indonesia pepes dari seafood

E. Lembar Kerja


No	Uraian Kegiatan	Waktu	Keterangan
	A. PERSIAPAN (75 menit)		
1.	Menyusun menu makanan Indonesia: pepes dari ikan	20 menit	
2.	Membuat rencana belanja	20 menit	
3.	Membuat rencana alat	5 menit	
4.	Menyusun proses kerja	10 menit	
5.	Membuat recipe sheet	15 menit	
6.	Menghitung harga jual	5 menit	
	B. PENGOLAHAN (240 menit)		
1.	Persiapan kerja:	20 menit	
	~ bahan		
	~ alat	8	

	~ kerja		
2.	Proses (sistematika & cara kerja)	180 menit	
	~ mengolah hidangan sesuai prosedur kerja yang tepat dan benar		
	~ menggunakan peralatan pengolahan sesuai fungsinya		
	~ menata meja display		
	~ memorsi, menata, dan menyajikan hidangan		
3.	Berkemas		
	~ membersihkan peralatan		
	~ membersihkan meja kerja		
	~ membersihkan area kerja		
	~ memeriksa kondisi area kerja sebelum meninggalkan ruangan praktik		

NB : Siswa dibagi menjadi kelompok besar

Ungaran,
Guru Mata Pelajaran

.....

	SMK WIDYA PRAJA UNGARAN	RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
---	------------------------------------	---

Kompetensi Keahlian	: Jasa Boga
Mata Pelajaran	: Produktif Jasa Boga
Kelas/Semester	: XII/ 5 & 6
Pertemuan ke	: 1 & 2
Alokasi Waktu	: 7 jam @ 45 menit (7 jam/ pertemuan)
Standar Kompetensi	: Mengolah Hidangan Penutup Tradisional Indonesia
Kompetensi Dasar	: Menyiapkan dan Mengolah Hidangan Penutup Panas Tradisional Indonesia

I. INDIKATOR

PERTEMUAN 2

1. Pengertian dari hidangan penutup panas tradisional Indonesia.
2. Mendiskripsikan bahan utama dan bahan penutup panas dalam pengolahan hidangan penutup
3. Bahan yang dipilih diidentifikasi sesuai dengan peraturan resep
4. Berbagai macam aneka hidangan penutup dipilih sesuai dengan kebutuhan
5. Pengolahan bahan makanan penutup dibuat dengan metode dasar pembuatan makanan penutup

II. TUJUAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN 2

1. Siswa dapat menjelaskan pengertian hidangan penutup tradisional Indonesia panas
2. Siswa dapat mendiskripsikan bahan utama dan bahan penutup panas dalam pengolahan hidangan penutup
3. Siswa dapat menjelaskan bahan yang dipilih diidentifikasikan sesuai dengan peraturan resep
4. Siswa dapat menjelaskan berbagai macam aneka hidangan penutup panas dipilih sesuai dengan kebutuhan
5. Siswa dapat menjelaskan pengolahan bahan makanan penutup panas dibuat dengan metode dasar pembuatan makanan penutup

III. MATERI AJAR

PERTEMUAN 2

1. Mendiskripsikan bahan-bahan
2. Mengidentifikasikan bahan- bahan sesuai menu
3. Macam-macam hidangan penutup dipilih sesuai kebutuhan
4. Teknik pengolahan bahan makanan penutup dengan metode dasar pembuatan makanan penutup

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>Pendahuluan</p> <p>Memeriksa kehadiran siswa, kebersihan dan kerapian kelas dan Berdoa bersama</p> <p>Apersepsi:</p>	20	Power point

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menanyakan kepada siswa tentang berbagai macam hidangan penutup panas tradisional Indonesia. <p>Memotivasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan ilustrasi ataupun gambaran tentang apa saja tentang berbagai macam hidangan penutup panas tradisional Indonesia Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dikuasai siswa. 		
2.	<p>Kegiatan Inti</p> <p>1. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan stimulus berupa pemberian materi pengetahuan tentang berbagai macam hidangan penutup panas tradisional Indonesia. • Guru menjelaskan dengan siswa tentang macam hidangan penutup panas tradisional Indonesia. • Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang macam hidangan penutup panas tradisional Indonesia. <p>2. Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan stimulus berupa materi tentang berbagai macam hidangan penutup panas tradisional Indonesia dapat diperoleh dari berbagai sumber misalnya: buku paket, majalah dan internet • Guru memberikan penjelasan kepada siswa tentang macam hidangan penutup panas tradisional Indonesia. • Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai macam hidangan penutup panas 	255	Power point

	<p>tradisional Indonesia.</p> <p>3. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyampaikan rangkuman, mengevaluasi hasil materi yang telah diajarkan dengan menyisipkan simpulan-simpulan penting. • Siswa melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan dan pencapaian kompetensi. • Memberikan motivasi kepada anak didik yang kurang dan belum bisa mengikuti materi yang sudah diberikan. 		
3.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan umpan balik terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan, dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan dari materi yang disampaikan secara lisan. • Guru menyampaikan rencana kegiatan materi belajar berikutnya. • Guru menutup pelajaran dan dilanjutkan dengan berdoa 	30	Power point

VI. MATERI PELAJARAN

- Terlampir

VII. ALAT, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR

- Alat / bahan : White Board, Alat Tulis, Lcd, Leptop
- Sumber belajar : Buku Paket Pengolahan Jasa Boga & Modul

“Mengolah Hidangan Penutup Tradisional Indonesia”.

VIII. PENILAIAN

- a. Jenis Tagihan : Tes Tertulis, Tugas, Individu,
b. Bentuk Tahihan
- Tes tertulis : Berupa tes esai.

Mengetahui,

Guru pamong

Guru Praktikan

Drs. Toni Irianto
NIP.

Dyah Retno P.
NIM. 5401409045

SOAL EVALUASI

Nama Sekolah	: SMK Widya Praja Ung	Semester	: 5(Lima)
			Mengolah
Komp. Keahlian	: Jasa Boga	Kompetensi	: Masakan
			Indonesia
Mata Pelajaran	: Produktif	Alokasi Waktu	: 60 menit
Kelas	: XII(Duabelas)	Jumlah Soal	: 5 soal

1. Apakah pengertian dari hidangan penutup tradisional Indonesia?
2. Sebutkan 5 bahan utama dalam pembuatan hidangan penutup tradisional Indonesia?
3. Jelaskan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemakaian tepung beras dan tepung ketan sebagai bahan dasar pembuatan hidangan penutup tradisional Indonesia?
4. Sebutkan 2 bahan pemberi rasa yang sering digunakan dalam pembuatan hidangan tradisional Indonesia, beserta masing-masing fungsinya!
5. a. Menurut anda bagaimana mengolah awuk-awuk yang tepat agar hasilnya matang dan tidak keras?
b. Menurut anda bagaimana mengolah bugis poci dan kue ku yang tepat agar hasilnya tidak terlalu lembek?

-----SELAMAT MENGERJAKAN-----

Kunci Jawaban

1. Hidangan penutup tradisional Indonesia merupakan jajanan ataupun kue-kue dan minuman yang terbuat dari bahan campuran tradisional dan telah lama berkembang.
2. Bahan utama dalam pembuatan hidangan penutup tradisional Indonesia adalah:
 1. Padi-padian/serelia (Beras, Beras Ketan, Jagung, cantel, jali, jewawut, dll).
 2. Tepung-tepungan (Tepung Beras, Tepung Beras Ketan, Tepung Sagu, Tepung Terigu, dll).
 3. Umbi-umbian (Singkong, Ubi Jalar, Talas, Kentang, dll)
 4. Kacang-kacangan dan biji-bijian (Kacang Tanah, Kacang Merah, Kacang Hijau, dll)
 5. Buah-buahan (Pisang, kelapa, sukun, durian, dll)

3. Bahan Pemberi Rasa

1) Citarasa Manis

Pemberi rasa manis yang umum digunakan dalam kue Indonesia adalah gula. Baik itu gula pasir maupun gula merah.

Fungsi Gula:

- Melemahkan sifat kekenyalan yang dimiliki oleh tepung, hal ini tidak lain karena kemampuan gula untuk menahan air, sehingga berguna untuk mengempukkan produk.
- Memberikan rasa manis
- Pembentukan warna kulit
- Memberikan aroma
- Sebagai pengawet

2) **Garam**

Garam digunakan dalam kue Indonesia sebagai pemberi citarasa asin atau gurih. Jumlah garam yang digunakan dalam pembuatan kue Indonesia relatif sangat sedikit 1-2%, oleh karena itu penimbangan bahan haruslah secermat mungkin.

b) **Fungsi Garam**

- Membangkitkan rasa serta aroma bahan-bahan lainnya.
- Menambahkan rasa lezat dan gurih pada kue.
- Menambah kelembapan kue.
- Membantu pembentukan warna, butiran dan tekstur kue.
- Menghindari pembentukan bakteri pada kue


4. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemakaian tepung beras sebagai bahan dasar kue

- Sebaiknya menggunakan tepung yang halus dan baru ditumbuk. Agar tepung tidak cepat menjadi asam, letakkan beberapa lombok merah utuh atau sobekan-sobekan daun pisang di dalam tepung.
- Adonan dari tepung beras sebaiknya dibuat dengan menggunakan cairan panas agar kue yang dihasilkan tidak keras dan adonan tidak mengendap kecuali adonan yang harus difermentasi menggunakan tape dan ragi
- Untuk adonan dari tepung beras jenis keras, tambahkan sedikit tepung kanji supaya tidak kaku.
- Memasak kue dari tepung beras harus sampai tanak betul agar enak, kenyal dan tidak cepat basi.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengolahan tepung ketan adalah:

- Pilih tepung ketan yang murni tidak berasal dari beras ketan yang tercampur dengan beras, halus dan sebaiknya yang baru ditumbuk untuk kue-kue tertentu. Tepung ketan yang tidak murni akan menghasilkan kue yang keras atau kaku dan kurang mengembang bila digoreng.

- Pembuatan adonan dari tepung ketan sebaiknya menggunakan air yang suam-suam kuku agar adonan mudah dibentuk tetapi tidak melengket pada jari-jari, misalnya pada waktu membentuk kue kelepon.
- Kue yang terbuat dari tepung ketan tidak boleh dimasak terlalu lama untuk menghindari agar kue pecah dan bentuknya tidak berubah karena sifat ketan cepat masak seperti pada pembuatan kelepon dan kue ku.
- Penggunaan santan kental atau kelapa parut sangat dianjurkan agar kue tidak saling menempel dan rasanya gurih.

	SMK WIDYA PRAJA UNGARAN	RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
---	------------------------------------	---

Kompetensi Keahlian	: Jasa Boga
Mata Pelajaran	: Produktif Jasa Boga
Kelas/Semester	: XII/ 5
Pertemuan ke	: 2
Alokasi Waktu	: 7 jam @ 45 menit (7 jam/ pertemuan)
Standar Kompetensi	: Membuat Hidangan Penutup Panas
Kompetensi Dasar	: Membuat Hidangan Penutup Dingin dan Panas

I. INDIKATOR

PERTEMUAN 2

1. Makanan penutup dibuat sesuai dengan standar resep
2. Macam-macam bahan makanan yang digunakan dalam pembuatan hidangan penutup panas dan dingin

II. TUJUAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN 2

1. Siswa dapat mempraktikkan cara membuat makanan penutup sesuai dengan standar resep (hidangan penutup panas)
2. Siswa dapat mempraktikkan cara membuat hidangan penutup dingin sesuai dengan bahan makanan yang digunakan.

III. MATERI AJAR

PERTEMUAN 2

1. Mengolah hidangan penutup panas
2. Teknik penataan hidangan penutup panas.

IV. METODE PEMBELAJARAN

1. Demonstrasi
2. Praktik

V. KEGIATAN PEMBELAJAR

No.	KEGIATAN	WAKTU	Media
1.	<p>Pendahuluan</p> <p>Memeriksa kehadiran siswa, kebersihan, kelengkapan, dan kerapian laboratorium dan Berdoa bersama</p> <p>Apersepsi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru menanyakan kepada siswa pengetahuan tentang hidangan penutup dalam praktik ini hidangan penutup panas Indonesia. <p>Memotivasi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan ilustrasi ataupun gambaran tentang pembuatan hidangan penutup panas dalam praktik ini yang biasa di gemari oleh masyarakat .• Guru menyampaikan tujuan praktik yang harus dikuasai siswa.	20	
2.	<p>Kegiatan Inti</p> <p>1. Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan stimulus berupa pemberian materi pengetahuan tentang berbagai macam hidangan penutup panas Indonesia sebelum melakukan praktik.• Guru mendiskusikan dengan siswa tentang pengetahuan teknik mengolah hidangan penutup panas Indonesia.• Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya sebelum praktik tentang hidangan penutup panas Indonesia.	280	

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru melibatkan peserta didik dalam membahas pengetahuan tentang berbagai macam hidangan penutup panas Indonesia. <p>2. Elaborasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan stimulus materi pengetahuan tentang berbagai macam hidangan penutup panas Indonesia dapat diperoleh dari berbagai sumber misalnya: buku paket, majalah, buku resep dan internet • Guru memfasilitasi siswa dengan mendemostrasikan contoh pembuatan hidangan penutup panas Indonesia. • Guru mendampingi para siswa dalam melaksanakan praktik pembuatan hidangan penutup panas Indonesia. <p>3. Konfirmasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyampaikan, mengevaluasi hasil praktik yang telah dipraktikan dengan menyisipkan simpulan-simpulan penting berkenaan dengan hasil praktik. • Siswa melakukan refleksi terhadap proses praktik yang telah dilakukan dan pencapaian kompetensi. • Memberikan motivasi kepada anak didik yang kurang dan belum bisa melaksanakan praktik dengan baik. 		
3.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan umpan balik terhadap hasil praktik yang telah dilakukan, dengan memberikan masukan-masukan dari hasil praktik yang disampaikan secara lisan. • Guru menyampaikan rencana kegiatan praktik berikutnya. • Guru menutup pelajaran dan dilanjutkan dengan berdoa 	15	Power point

VI. MATERI PELAJARAN

- Terlampir

VII. ALAT, BAHAN DAN SUMBER BELAJAR

- a. Alat / bahan : Peralatan memasak, alat hidang & bahan praktek
- b. Sumber belajar : Aneka macam resep membuat hidangan penutup Panas Indonesia & Jobsheet.

VIII. PENILAIAN

- a. Jenis Tagihan : Tugas Kelompok Praktek
- b. Bentuk Tagihan
 - Tugas kelompok : Membuat Hidangan Penutup Panas Indonesia
(form penilaian & criteria terlampir)

Mengetahui,

Guru pamong

Mahasiswa Praktikan

Drs. Toni Irianto

NIP.

Dyah Retno Pangastuti.

NIM. 5401409011