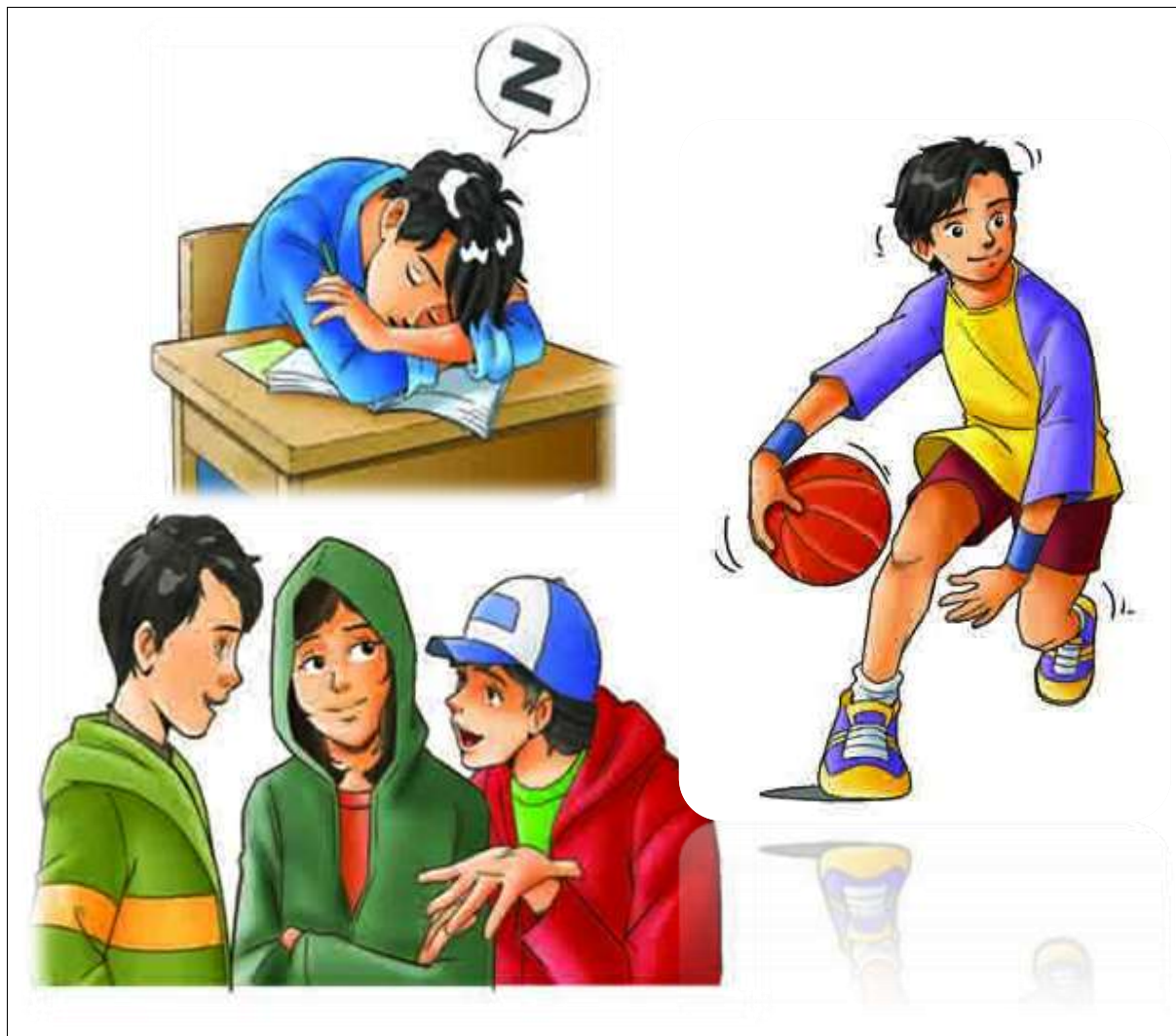


MODUL AJAR



Hal yang Baik bagi Tubuh

Nama	: Nanda Chaniago
Jenjang / Kelas	: MTs / 7
Asal Sekolah	: MTs Negeri 1 Kota Jambi
Mata Pelajaran	: B. Indonesia
Alokasi Waktu	: 320 Menit = 2 x 4 pertemuan (1JP = 40 menit)
Profil Pelajar Pancasila	: <ul style="list-style-type: none">• Kreatif, yang ditunjukkan melalui kegiatan mempresentasikan hasil kerja peserta didik secara individual/berkelompok yang di dalamnya tertuang ide-ide yang dapat dibuat dalam bentuk mind mapping, brain storming berdasarkan topik yang dibahas.• Jujur, yang ditunjukkan melalui ide/mind mapping/brain

	<p>storming yang dipresentasikan bukan plagiat; berbicara berdasarkan fakta/data; menyertakan sumber kutipan ketika mengutip ide orang lain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mandiri, yang ditunjukkan melalui selfregulator untuk mengarahkan diri dan fokus terhadap apa yang dipresentasikan serta dapat mempertanggungjawabkan semua hal yang disampaikan atau dipresentasikan. • Kritis, yang ditunjukkan melalui respons terhadap pertanyaan atau sanggahan yang disampaikan secara sopan, terarah dan sesuai sasaran pertanyaan/sanggahan.
Moda Pembelajaran	Tatap Muka
Fase	: D
Domain Mapel	: Membaca dan Memirsa
Tujuan Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> 3.1 Peserta didik berlatih mengakses informasi dan membuat simpulan dengan menjawab pertanyaan terhadap teks “Tip Sehat dan Bugar di Masa Remaja” dengan baik. 3.3 Peserta didik memahami kosakata baru dengan berlatih menggunakannya dalam konteks kalimat yang berbeda secara tepat. 3.4 Peserta didik berlatih mengakses informasi dan menilai materi bacaan dengan menghubungkan materi tersebut dengan pengalamannya secara reflektif. 3.5 Peserta didik mengenali ciri teks prosedur dengan membandingkan tujuan penulisan pada dua teks prosedur dengan baik. 3.6 Peserta didik mengenali ciri kebahasaan dalam teks prosedur dengan menyunting kalimat dengan pelesapan yang tepat. 3.8 Peserta didik menemukan ciri kebahasaan dalam teks prosedur, yaitu kalimat inversi, dengan menuliskan ulang kalimat dengan struktur inversi pada infografik dan bacaan “Tetap Rileks Saat di Kelas” dengan tepat. 3.10 Peserta didik memahami ciri teks prosedur dengan menemukan strukturnya agar dapat menyajikannya dengan baik. 3.11 Peserta didik mengenali ciri kebahasaan dalam teks prosedur dengan mengisi kalimat rumpang dengan adverbial yang tepat. 3.12 Peserta didik mengenali ragam teks prosedur dengan menjawab pertanyaan pada kutipan teks prosedur pada karya fiksi.
Kata Kunci	: Teks prosedur, infografik, poster, kalimat ajakan, kalimat larangan, adverbial, dan inversi.
Deskripsi Umum Pembelajaran	: <ul style="list-style-type: none"> • Mempersiapkan pembelajaran • Menyiapkan LK • Kegiatan pembelajaran: awal, inti, penutup

Materi Ajar

- Refleksi
- Mengerjakan asesmen

:

- Teks prosedur “Tip Sehat dan Bugar di Masa Remaja”
- Kata fokus
- Teks prosedur " tetap rileks saat di kelas"
- Teks “Tip Sehat dan Bugar di Masa Remaja” dan “Tetap Rileks Saat di Kelas”
- Pelepasan Kata penghubung Kalimat majemuk
- Kalimat Inversi
- Struktur teks prosedur, Kalimat pembuka dan penutup, Kata keterangan
- Adverbia pada resep "Es Kelapa Jeruk"
- Kutipan teks prosedur "Kultur Jaringan"

Penjelasan singkat: Peserta didik mengakses informasi dan mengambil simpulan, mengenali gaya penulisan dari teks yang disajikan

Alat dan Bahan

:

- LCD/video
- Komputer, jaringan internet
- Buku
- Kertas HVS
- Kertas POST it
- Majalah
- Kamus

Sarana Prasaran

:

- Ruang kelas
- Perpustakaan

CAPAIAN PEMBELAJARAN :

Pada akhir fase D, peserta didik memiliki kemampuan berbahasa untuk berkomunikasi dan bernalar sesuai dengan tujuan, konteks sosial, dan akademis. Peserta didik mampu memahami, mengolah, dan menginterpretasi informasi paparan tentang topik yang beragam dan karya sastra. Peserta didik mampu berpartisipasi aktif dalam diskusi, mempresentasikan, dan menanggapi informasi nonfiksi dan fiksi yang dipaparkan; Peserta didik menulis berbagai teks untuk menyampaikan pengamatan dan pengalamannya dengan lebih terstruktur, dan menuliskan tanggapannya terhadap paparan dan bacaan menggunakan pengalaman dan pengetahuannya. Peserta didik mengembangkan kompetensi diri melalui pajaran berbagai teks penguatan karakter

Konsep Utama :

Hal yang Baik bagi Tubuh

Target Peserta Didik :

Reguler

Assesmen :

Tertulis, individu dan kelompok

Keterampilan dan pengetahuan prasyarat :

- Keterampilan Menyajikan

Ketersediaan Materi :
<ul style="list-style-type: none"> Pengayaan untuk peserta didik berprestasi tinggi: YA/TIDAK Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK
Kegiatan Pembelajaran Utama / Pengaturan peserta didik :
<ul style="list-style-type: none"> Individu Berkelompok (Lebih dari dua orang)
Pertanyaan Inti :
<ol style="list-style-type: none"> Apakah teks prosedur itu? Bagaimana contohnya dalam keseharian? Apakah ciri-ciri teks prosedur? Bagaimana membuat teks prosedur yang baik dan menarik?
Metode :
<ul style="list-style-type: none"> Diskusi Latihan penugasan Presentasi Eksplorasi
Materi Ajar, Alat dan Bahan :
buku, majalah, video, HP, laptop, internet.
Perkiraan materi :
Materi diperlukan untuk pengadaan majalah (bila diperlukan) dan kuota internet
Persiapan Pembelajaran :
<ul style="list-style-type: none"> Menyiapkan bahan ajar/materi Menyiapkan LK Menyiapkan rubric penilaian Menyiapkan alat penilaian
Langkah-langkah pembelajaran :
Pertemuan ke-1
➤ Kegiatan awal
<ul style="list-style-type: none"> Memberi salam dan melakukan hening sejenak untuk berdoa bersama Mengatur tempat duduk peserta didik dan mengkondisikan kelas agar proses pembelajaran berlangsung menyenangkan Guru memotivasi peserta didik agar tetap memiliki semangat dalam proses pembelajaran. Guru menyampaikan tujuan yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran Guru mempersiapkan segala peralatan yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Guru melakukan apersepsi terhadap materi sebelumnya dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta didik.
➤ Kegiatan Inti
<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik di bagi kedalam beberapa kelompok Guru meminta peserta didik membaca dan mengamati Teks prosedur “Tip Sehat dan Bugar di Masa Remaja” Peserta didik di minta untuk mendiskusikan pertanyaan dengan teman-temannya

<p>dalam kelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siapa pembaca sasaran bacaan ini? 2. Apa pesan yang disampaikan dalam bacaan ini? 3. Mengapa kalian harus memperhatikan makanan yang kalian makan? 4. Apa saja cara mengatur pola makan yang sehat bagi tubuh? 5. Kegiatan sehat apa saja yang masih sulit kalian lakukan? Mengapa? <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diminta untuk bekerja sama dalam kelompok kecil untuk mengisi tabel perbandingan puisi. • Peserta didik diminta untuk mengidentifikasi dan menganalisis kualitas informasi dalam infografik. • Peserta didik diminta untuk membandingkan teks prosedur dan teks persuasi. • Peserta didik menyimpulkan infografik yang memuat teks prosedur. • Guru memandu peserta didik untuk mendiskusikan pertanyaan berikut. <ol style="list-style-type: none"> 1. Di mana peserta didik pernah mendengar kata-kata transisi, formalin, boraks, dan kudapan? 2. Apa yang peserta didik ketahui tentang kata-kata tersebut? • Guru memotivasi peserta didik untuk membagi pengalaman dan pengetahuannya tentang kata-kata tersebut kepada teman-teman yang lain • Guru melakukan pengamatan dan penilaian kepada peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung
<p>➤ Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membuat kesimpulan atau rangkuman dari materi yang disampaikan dalam satu pembelajaran. • Tanya jawab tentang materi yang telah dipelajari untuk mengetahui hasil yang dicapai dalam proses pembelajaran • Guru melakukan evaluasi hasil belajar terhadap materi yang telah disampaikan kepada peserta didik • Mengajak semua peserta didik untuk mengakhiri pembelajaran dengan melakukan hening sejenak dan berdoa
<p>Pertemuan ke-2</p>
<p>➤ Kegiatan awal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberi salam dan melakukan hening sejenak untuk berdoa bersama • Mengatur tempat duduk peserta didik dan mengkondisikan kelas agar proses pembelajaran berlangsung menyenangkan • Guru memotivasi peserta didik agar tetap memiliki semangat dalam proses pembelajaran. • Guru menyampaikan tujuan yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran • Guru mempersiapkan segala peralatan yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. • Guru melakukan apersepsi terhadap materi sebelumnya dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta didik.
<p>➤ Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan penjelasan secara singkat terhadap paparan materi yang disampaikan tentang Teks prosedur "tetap rileks saat di kelas" • Peserta didik memperhatikan dan menyimak dengan baik paparan materi yang disampaikan oleh guru • Guru menugaskan peserta didik untuk membaca secara berpasangan • Peserta didik mendiskusikan kata-kata frasa yang belum mereka pahami • Peserta didik diminta untuk membaca kembali teks "Tip Sehat dan Bugar pada Masa Remaja" dan "Tetap Rileks Saat di Kelas" lalu jawablah pertanyaan ini <ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut kalian, mengapa setiap penulis membuat kedua teks tersebut? 2. Apakah tujuan penulisan kedua teks tersebut sama?

3. Tuliskan tujuan penulisan setiap teks dalam tabel di bawah ini

Tabel 3.4 Mengenali Tujuan Teks Prosedur

Tujuan Wacana "Tip Sehat dan Bugar pada Masa Remaja"	Tujuan Wacana "Tetap Rileks Saat di Kelas"

- Guru melakukan pengamatan dan penilaian kepada peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

➤ **Kegiatan Penutup**

- Guru membuat kesimpulan atau rangkuman dari materi yang disampaikan dalam satu pembelajaran.
- Tanya jawab tentang materi yang telah dipelajari untuk mengetahui hasil yang dicapai dalam proses pembelajaran
- Guru melakukan evaluasi hasil belajar terhadap materi yang telah disampaikan kepada peserta didik
- Mengajak semua peserta didik untuk mengakhiri pembelajaran dengan melakukan hening sejenak dan berdoa

Pertemuan ke-3

➤ **Kegiatan awal**

- Memberi salam dan melakukan hening sejenak untuk berdoa bersama
- Mengatur tempat duduk peserta didik dan mengkondisikan kelas agar proses pembelajaran berlangsung menyenangkan
- Guru memotivasi peserta didik agar tetap memiliki semangat dalam proses pembelajaran.
- Guru menyampaikan tujuan yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran
- Guru mempersiapkan segala peralatan yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.
- Guru melakukan apersepsi terhadap materi sebelumnya dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta didik.

➤ **Kegiatan Inti**

- Guru memberikan penjelasan secara singkat terhadap paparan materi yang disampaikan tentang Pelepasan Kata penghubung Kalimat majemuk
- Peserta didik memperhatikan dan menyimak dengan baik paparan materi yang disampaikan oleh guru
- Peserta didik diminta berlatih melepas kalimat-kalimat pada Tabel pelepasan

Tabel 3.5 Pelesapan

Kurang Tepat	Perbaiki dengan Pelesapan
1. Setelah dicuci bersih, olesi jagung dengan mentega dan kecap manis pedas. Setelah jagung dibumbui, bakar jagung di atas api.	
2. Campurkan lem cair dengan pewarna makanan dalam piring sampai merata. Setelah campuran merata, tambahkan sedikit demi sedikit sabun cuci piring sehingga campuran membentuk gel dan tidak lengket di piring.	
3. Pilih menu "shut down", lalu pilih "OK". Tunggu sampai komputer mati. Berikutnya, setelah komputer mati, matikan <i>stabilizer</i> dengan cara menekan tombol <i>power</i> sesaat setelah komputer mati. Kemudian, kalian harus mencabut kabel listrik agar arus terputus.	
4. Potong botol bekas menjadi dua bagian menggunakan pisau, ambil potongan botol bekas bagian bawah. Kemudian, lubangi bagian bawah botol tersebut. Setelah itu, hias botol bekas sesuai selera menggunakan manik-manik dan lem. Pot bunga dari botol bekas siap digunakan!	
5. Ambil nomor antrean di loket. Setelah mendapat nomor antrean, duduk di area ruang tunggu dokter yang ingin ditemui.	

- Peserta didik berlatih bertukar gagasan dengan teman dengan mendiskusikan ciri kebahasaan dalam teks prosedur (kalimat ajakan, perintah, atau larangan) dengan santun.

Diskusikan pertanyaan ini dengan teman.

Apakah perbedaan kalimat pada kolom kiri dan kolom kanan?

Dapatkah kalian menemukan kalimat-kalimat ajakan, perintah, juga larangan pada kedua wacana di atas? Tuliskan kalimat-kalimat tersebut pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.6 Mengenali Ragam Kalimat dalam Teks Prosedur

Kalimat Ajakan atau Perintah	Kalimat Larangan

- Peserta didik mengenali ciri kebahasaan dalam teks prosedur, yaitu kalimat inversi, dengan menuliskan ulang kalimat dengan struktur inversi pada infografik dan bacaan "Tetap Rileks Saat di Kelas" dengan tepat.
- Peserta didik melatih kemampuannya untuk menyimak informasi dan memahami instruksi dari teks lisan dengan menjawab pertanyaan pada bacaan "Membuat Sorbet Buah Gampang dan Enak"
 1. Apa judul teks yang sudah kalian simak?
 2. Menurut kalian, apakah tujuan penutur teks tersebut?
 3. Apakah teks tersebut mengajak kalian melakukan sesuatu, memberikan perintah, atau melarang kalian untuk melakukan sesuatu?
 4. Dapatkah kalian mengingat dan menyebutkan kembali informasi yang kalian simak dalam bahasa kalian sendiri?
 5. Bagian mana yang mudah kalian ingat dalam wacana yang kalian simak? Bagian mana yang sulit kalian ingat?
- Peserta didik berlatih menyajikan teks prosedur lisan melalui kegiatan membuat vlog dengan menarik dan efektif.
- Guru melakukan pengamatan dan penilaian kepada peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

➤ Kegiatan Penutup

- Guru membuat kesimpulan atau rangkuman dari materi yang disampaikan dalam satu pembelajaran.
- Tanya jawab tentang materi yang telah dipelajari untuk mengetahui hasil yang dicapai dalam proses pembelajaran
- Guru melakukan evaluasi hasil belajar terhadap materi yang telah disampaikan kepada peserta didik
- Mengajak semua peserta didik untuk mengakhiri pembelajaran dengan melakukan hening sejenak dan berdoa

Pertemuan ke-4

➤ Kegiatan awal

- Memberi salam dan melakukan hening sejenak untuk berdoa bersama
- Mengatur tempat duduk peserta didik dan mengkondisikan kelas agar proses pembelajaran berlangsung menyenangkan
- Guru memotivasi peserta didik agar tetap memiliki semangat dalam proses pembelajaran.
- Guru menyampaikan tujuan yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran

- Guru mempersiapkan segala peralatan yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.
- Guru melakukan apersepsi terhadap materi sebelumnya dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta didik.

➤ Kegiatan Inti

- Guru memberikan penjelasan secara singkat terhadap paparan materi yang disampaikan tentang Struktur teks prosedur, Kalimat pembuka dan penutup, Kata keterangan, Adverbia pada resep "Es Kelapa Jeruk" dan Kutipan teks prosedur "Kultur Jaringan"
- Peserta didik memperhatikan dan menyimak dengan baik paparan materi yang disampaikan oleh guru

Tabel 3.7 Mengidentifikasi Struktur Teks Prosedur

No.	Struktur Teks Prosedur	Sudah	Belum
1.	Pendahuluan yang memberikan informasi tentang manfaat dan kemudahan kegiatan yang akan dijelaskan.		
2.	Informasi alat dan bahan dalam ukuran yang jelas.		
3.	Langkah-langkah kegiatan dengan kata keterangan untuk membuat langkah-langkah mudah diikuti.		
4.	Penggunaan kalimat pelesapan dengan baik dan benar.		
5.	Penggunaan kalimat inversi dengan baik dan benar.		

- Peserta didik mengenali ciri kebahasaan dalam teks prosedur dengan mengisi kalimat rumpang dengan adverbia yang tepat.
- Peserta didik mengenali ragam teks prosedur dengan menjawab pertanyaan pada kutipan teks prosedur pada karya fiksi.
- Peserta didik diminta untuk menyajikan teks prosedur mereka secara lisan, visual, atau audiovisual.
- Peserta didik melatih kemampuannya menulis secara runut dan sistematis untuk beragam konteks dan tujuan melalui latihan menulis teks prosedur sederhana dengan rancangan yang baik.
- Guru meminta peserta didik untuk mempresentasikan rancangannya
- Guru melakukan pengamatan dan penilaian kepada peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung

➤ Kegiatan Penutup

- Guru membuat kesimpulan atau rangkuman dari materi yang disampaikan dalam satu pembelajaran.
- Tanya jawab tentang materi yang telah dipelajari untuk mengetahui hasil yang dicapai dalam proses pembelajaran
- Guru melakukan evaluasi hasil belajar terhadap materi yang telah disampaikan kepada peserta didik
- Mengajak semua peserta didik untuk mengakhiri pembelajaran dengan melakukan hening sejenak dan berdoa

Kriteria Penilaian :

- Penilaian proses: berupa catatan/deskripsi kerja saat diskusi kelompok.
- Penilaian Akhir: Skor nilai 10-100

Rubrik Penilaian :

No	Hal yang dinilai	Nilai Maksimal	Perolehan nilai
	No 1 sampai 10 apabila dijawab dengan benar dan lengkap maka nilainya maksimal	100	

Rumusan Nilai:

Jumlah perolehan skor = nilai

Skor maksimal

Lembar Penilaian Kegiatan Mengidentifikasi Kata-Kata Fokus

Terdapat satu jawaban yang benar	Terdapat dua jawaban yang benar	Terdapat tiga jawaban yang benar	Terdapat empat jawaban yang benar
Nilai = 1	Nilai = 2	Nilai = 3	Nilai = 4
(Nama peserta didik)	(Nama peserta didik)	(Nama peserta didik)	(Nama peserta didik)

Lembar Penilaian Kegiatan Membaca Berpasangan

Peserta didik tidak mengisi lembar membaca berpasangan, atau mengisi, tetapi hanya mencontoh jawaban teman.	Peserta didik mengisi lembar membaca berpasangan, tetapi jawabannya tidak menunjukkan pemahaman terhadap bacaan.	Peserta didik mengisi lembar membaca berpasangan dengan 1--2 jawaban kurang tepat. Peserta didik mendiskusikan jawabannya dengan pasangannya	Peserta didik mengisi lembar membaca berpasangan dengan semua jawaban benar. Peserta didik mendiskusikan jawabannya dengan pasangannya.
(Nama peserta didik)	(Nama peserta didik)	(Nama peserta didik)	(Nama peserta didik)

Lembar Penilaian Kegiatan Menyimak

Peserta didik tidak menuliskan jawaban pada buku catatannya, atau mengisi, tetapi mencontoh teman.	Peserta didik menuliskan jawaban pada buku catatannya, tetapi hanya terhadap 1--2 pertanyaan.	Peserta didik menuliskan jawaban pada buku catatannya, tetapi sebagiannya tidak tepat.	Peserta didik menuliskan jawaban pada buku catatannya, dengan semua jawaban tepat.
(Nama peserta didik)	(Nama peserta didik)	(Nama peserta didik)	(Nama peserta didik)

Rubrik Penilaian Teks Prosedur

No	Elemen	Pertanyaan pengontrol	Sudah ada	Perlu di sempurnakan
1	Tujuan	Teks prosedur memiliki tujuan yang jelas, terlihat dari kalimat ajakan atau perintah yang digunakan pada bagian pendahuluan dan langkah-langkah pada isi teks.		
2	Pembaca sasaran	Pembaca sasaran cukup jelas, terlihat dari kalimat yang digunakan sudah sesuai dengan pembaca sasaran.		
3	Pendahuluan	Bagian pendahuluan memiliki kalimat yang mengajak pembaca melakukan dan memberitahu bahwa kegiatan itu baik dan mudah dilakukan.		
4	Alat dan bahan	Informasi bahan disebutkan dengan keterangan kuantitas. Informasi alat disertakan apabila perlu.		
5	Langkah-langkah kegiatan	Langkah-langkah kegiatan mengandung kalimat ajakan, perintah, atau larangan secara cukup rinci, dengan kata keterangan bila mana perlu.		

Lembar Penilaian Kegiatan Menulis

Kelompok tidak mengisi rancangan teks prosedur dengan lengkap.	Kelompok mengisi rancangan teks prosedur, tetapi hanya 2 komponen yang jelas dan tepat.	Kelompok mengisi rancangan teks prosedur, tetapi ada 1--2 komponen yang tidak jelas dan tidak tepat.	Kelompok mengisi rancangan teks prosedur dan keseluruhan isinya jelas dan tepat.
(Nama peserta didik anggota kelompok)	(Nama peserta didik anggota kelompok)	(Nama peserta didik anggota kelompok)	(Nama peserta didik anggota kelompok)

Refleksi Guru:

- Apakah kegiatan belajar berhasil?
- Berapa persen peserta didik mencapai tujuan?
- Apa yang menurut Anda berhasil?
- Kesulitan apa yang dialami guru dan peserta didik?
- Apa langkah yang perlu dilakukan untuk memperbaiki proses belajar?

- Apakah seluruh peserta didik mengikuti pelajaran dengan baik?

Refleksi Peserta Didik:

- Bagian mana yang menurutmu paling sulit dari pelajaran ini?
- Apa yang akan kamu lakukan untuk memperbaiki hasil belajarmu?
- Kepada siapa kamu akan meminta bantuan untuk memahami pelajaran ini?
- Jika kamu diminta untuk memberikan bintang 1 sampai 5, berapa bintang akan kamu berikan
- pada usaha yang telah kamu lakukan?
- Bagian mana dari pembelajaran ini yang menurut kamu menyenangkan?

Daftar Pustaka:

Buku Guru Dan Buku Siswa Bahasa Indonesia Kelas VII SMP Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Badan Penelitian Dan Pengembangan Dan Perbukuan Pusat Kurikulum Dan Perbukuan

Lembar Kerja :

1. Sebutkan 3 ciri teks prosedur dilihat dari isi teksnya!

Penjelasan:

.....

2. Sebutkan 4 ciri bahasa yang digunakan dalam teks prosedur!

Penjelasan:

.....

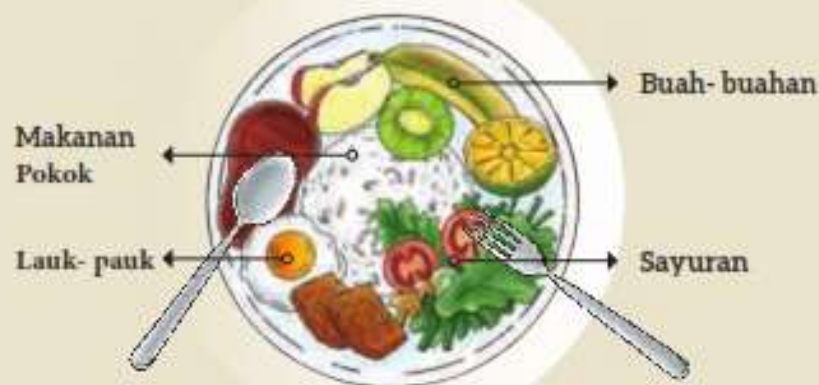
3. Sebutkan 3 jenis teks prosedur dilihat dari tujuannya!

Penjelasan:

.....

Bahan Bacaan Peserta Didik :

Memahami Isi Teks Prosedur



Gambar 3.1 Isi Piringku

Tip Sehat dan Bugar **pada Masa Remaja**

Tahukah kalian bahwa total kebutuhan gizi pada masa remaja paling tinggi apabila dibandingkan dengan tahapan usia lainnya. Banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja. Tubuh kalian bertumbuh pesat dan kalian pun mengeksplorasi lingkaran pertemanan yang lebih luas. Perubahan fisik, mental, dan meluasnya lingkungan sosial ini mendorong kalian untuk beraktivitas dengan lebih sering. Pada masa ini kalian mendapatkan tanggung jawab sebagaimana orang dewasa, misalnya mengatur jadwal kalian sendiri, belajar secara mandiri, maupun aktif dalam organisasi remaja. Karena itu, tak salah apabila orang mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa **transisi** sebelum kalian menjadi dewasa seutuhnya.

Kebutuhan energi dan gizi yang cukup dan seimbang akan mendukung tumbuh kembang kalian pada masa ini. Kalori dari makanan dan minuman akan memberikan energi dan gizi yang kalian butuhkan untuk berpikir, beraktivitas, dan bertumbuh dengan baik. Sebaiknya kalian mulai memperhatikan susunan menu makan kalian. Makanan yang kalian makan sebaiknya tidak hanya mengenyangkan, tetapi juga memenuhi kebutuhan nutrisi dan menjaga kesehatan tubuh. Perhatikan cara mengatur pola makan yang sehat bagi tubuh kalian berikut ini.

- (1) Makanlah makanan utama sebanyak tiga kali sehari pada pagi, siang, dan malam hari. Dalam makanan utama ini, sebaiknya selalu ada sayuran hijau daun, seperti bayam, kangkung, sawi, dan pokcoy.
- (2) Selain sayur, pastikan makanan utamamu mengandung lauk-pauk sumber protein hewani dan nabati. Sumber protein hewani kalian dapatkan dari ayam, ikan, hati ayam, hati sapi, juga telur. Protein nabati kalian dapatkan dari tempe, tahu, dan kacang-kacangan.
- (3) Kalian juga harus mengonsumsi buah yang kaya akan vitamin, minimal sekali sehari. Pilihlah buah yang berwarna merah atau oranye, seperti pepaya, mangga, jeruk, apel, dan lain-lain.
- (4) Terakhir, konsumsilah **produk olahan susu** yang mengandung vitamin dan mineral minimal tiga kali dalam seminggu. Kalian dapat minum susu di antara waktu makan sebagai **kudapan**. Apabila lambungmu terasa kurang nyaman, gantilah susu dengan susu **fermentasi** seperti yoghurt atau keju.

Untuk mendapat hasil yang maksimal, batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan yang terlalu manis, asin, atau berlemak. Selain itu, jangan malas minum air putih. Usahakan tubuh kalian tetap terhidrasi dengan minum cairan 8 gelas sehari dan rutin melakukan aktivitas fisik setidaknya 30 menit sehari. Tidak sulit, bukan? Salam sehat!





Tip

Waktu Makan Ideal



Makan Pagi
7.00 — 8.00 Pagi
waktu ideal untuk makan pagi
Makan **30 MENIT** setelah bangun tidur hal ini akan membantu kerja pencernaan
Jangan lebih dari jam **10.00** Pagi



Makan Siang
12.30 — 14.00 Siang
waktu ideal untuk makan siang
Jarak ideal makan pagi dan makan siang adalah **4 JAM**
Jangan lebih dari jam **16.00** Sore



Makan Malam
18.00 — 21.00 Malam
waktu ideal untuk makan malam
Jarak ideal makan malam hingga waktu tidur adalah **3 JAM**
Jangan lebih dari jam **22.00** Malam

Irit

Hemat pangkal gaya. Uang jajan bisa ditabung untuk membeli barang-barang yang kalian butuhkan.



Sehat

Membawa bekal menjauhkan kalian dari ancaman boraks, formalin, dan zat berbahaya lainnya. Kalian mengurangi peluang masuk berita sebagai korban keracunan makanan.



Keren

Kalian bisa bercerita ke teman kalian bahwa kalian menyiapkan bekal makan siang kalian sendiri.



Lebih Baik Bawa Bekal

Berbagi

Bawalah bekal makanan berlebih untuk dibagi kepada teman-teman kalian. Dengan begitu, kalian akan mendapatkan banyak teman.





Produk olahan susu adalah makanan atau minuman yang diolah dari susu sapi. Contoh produk olahan susu adalah keju, es krim, dan yoghurt. Yoghurt dihasilkan dari fermentasi susu sapi. Pada proses **fermentasi** ini, bakteri baik, yaitu bakteri asam laktat, ditambahkan ke dalam susu dan dibiarkan selama beberapa hari hingga menjadi yoghurt.

Tetap Rileks Saat di Kelas

Materi pelajaran baru, tumpukan tugas, dan ulangan kini mengisi hari-hari kalian. Jam demi jam pelajaran kalian habiskan dengan duduk memperhatikan, mencatat, bahkan mengerjakan soal ulangan. Mungkin kalian merasa jenuh dan lelah hanya dengan duduk di kelas.

Tenang, jangan menyerah dulu. Ingatlah untuk selalu melakukan **peregangan** agar tubuh kalian tidak kaku, kembali ringan, dan lentur. Melakukan peregangan itu mudah. Perhatikan caranya berikut ini.

1

Duduklah dengan posisi tegak di kursi. Pegang pinggiran kursi, kemudian angkatlah bahu. Tahan bahu selama 5–8 detik, lalu turunkan. Lakukan gerakan ini berulang-ulang.





2

Masih dalam posisi duduk, ambillah dua buah buku pelajaran atau buku tulis milik kalian. Angkatlah buku dengan kedua tangan menyatu di atas kepala, lalu rentangkan ke belakang. Gerakan ini sangat baik untuk menghilangkan lelah.

3

Berikutnya, berdirilah di samping bangku kalian. Rentangkan kedua tangan ke atas kepala, lalu miringkan tubuh ke kanan dan ke kiri selama 5–10 detik.



4

Terakhir, ambil kembali kedua buku kalian, pegang dengan masing-masing tangan. Kemudian, bungkukkan badan ke depan hingga tubuh kalian membentuk huruf L. Lemparkan kedua tangan jauh ke belakang selama 5–8 detik, lalu turunkan lagi.

Gambar 2.4 Tetap Rileks Saat di Kelas

Bagaimana? Sekarang tubuh kalian terasa lebih ringan dan segar, kan? Selamat beraktivitas kembali!

Membuat Sorbet Buah Gampang dan Enak



Hai, teman-teman, apa kabar? Kuharap kalian sehat-sehat waktu nonton video ini, meski akhir-akhir ini hujan jarang turun. *Hmm...* di cuaca panas begini, kalian jadi ingin makan yang seger-seger, kan? Nah, hari ini aku mau mengajak kalian membuat kudapan manis segar yang namanya sorbet buah.

Sorbet buah ini sekilas mirip dengan es krim. Namun, pastinya makanan yang satu ini lebih segar dan menyehatkan karena dibuat dari buah asli. Ingin tahu cara membuatnya? Kita lihat dahulu bahan-bahannya, ya?

Di sini aku sudah menyiapkan 2 pak stroberi, 2 bungkus susu kental manis, 3 sendok makan susu bubuk, dan 100 ml air. Buah stroberi bisa kalian ganti dengan 2 mangkuk mangga, pisang, melon, atau buah lain yang ada di rumah kalian. Kalau kalian suka



manis, kalian dapat menambahkan 1--3 sendok teh gula putih. Namun, karena kita menggunakan buah asli, kita sudah mendapatkan rasa manis yang alami. Cara membuatnya mudah sekali! Kita mulai sekarang saja, ya?

Pertama-tama, cuci stroberi atau buah-buahan lain yang kalian punya sampai bersih, lalu buang daun dan tangkainya. Kalau kalian menggunakan mangga atau melon, tentu kalian harus mengupasnya dahulu. Setelah itu, potong-potong buah bentuk dadu, kira-kira sebesar ujung kelingking kalian. Sisakan sedikit buah potong ini ke dalam satu mangkuk kecil, lalu sisihkan. Nanti, buah di mangkuk ini akan digunakan sebagai campuran.

Berikutnya, kita campur dan hancurkan semua bahan, mulai dari buah potong, susu kental manis, susu bubuk, gula putih, dan air sampai halus dengan *blender* atau mesin penghancur. Kalau tidak ada *blender* atau mesin penghancur di rumah, kalian bisa menumbuk semua bahan itu dengan sendok atau garpu hingga hancur dan tercampur rata. Selanjutnya, masukkan adonan sorbet ke dalam wadah tertutup. Kalian bisa menggunakan gelas atau kotak makanan. Terakhir, simpanlah dalam *freezer* atau lemari pembeku minimal selama satu jam. Seandainya kalian tidak punya lemari pembeku, kalian bisa meletakkan mangkok sorbet di atas es batu yang ditaburi garam. Setelah dingin dan beku, sajikan dengan taburan buah cincang yang sudah disisihkan tadi, kismis, atau taburan lain sesuai selera kalian.

Nah, bagaimana? Mudah sekali, kan? Rasanya? *Hmm...* jangan ditanya, manis dan segar! Tentunya sorbet buah ini sangat pas dinikmati pada siang hari saat cuaca terik seperti sekarang. Ayo kalian coba di rumah, ya!

Sekian resep praktisku untuk episode kali ini. Semoga kalian suka. Kalau kalian suka, klik *like*-nya, ya. Kalian juga boleh tinggalkan komentar di bawah ini. Tuliskan kesan kalian untuk resep yang satu ini. Kalian juga boleh beri tahu aku setelah kalian mencoba membuatnya. Oh ya, tuliskan juga apabila kalian punya usulan resep mudah praktis enak yang sebaiknya kita coba di episode berikutnya. Aku tunggu, ya!

Ikuti terus saluran videoku untuk resep-resep lainnya. Sampai jumpa lagi, daah!



Kultur Jaringan

"Nah, kita sudah bisa menyiapkan proses pembibitan. Tolong ambilkan karung bibitnya." Paman Unus menoleh kepada dua karyawan kontraktornya.

Karyawan yang disuruh bergegas ke mobil *pick up*, menurunkan karung goni berisi buah kopi.

"Tadi pagi Paman sudah memetik semua buah dari pohon kopi itu, Amel," Paman menjelaskan. "Kita membutuhkan semua buahnya untuk memperoleh dua ribu bibit yang baik."

Buah kopi dari induk yang baik itu ditumpahkan di atas terpal. Paman Unus menyuruh aku, Maya, Norris, dan Tambusai menginjak-injak agar kulit buah kopi terkelupas, tetapi kulit tanduk tidak sampai lepas.

"Sekarang tolong bantu ambil air dengan ember." Paman menunjuk ember-ember di sekitar kami.

Juha dan Pendi segera mengambil air dari kolam, mengisi dua ember penuh-penuh. Dua ember itu diletakkan di tengah-tengah. Paman Unus lantas menyuruh kami menumpahkan buah kopi yang sudah diinjak-injak ke dalam ember berisi air.

"Kalian perhatikan baik-baik, inilah cara menyortir bibit paling klasik, paling tua. Sebagian besar biji kopi akan tenggelam, sebagian lagi terapung. Biji-biji kopi yang terapung harus dibuang. Juga biji kopi yang ukurannya terlalu besar, terlalu kecil, tidak seragam, dibuang. Itu bukan bibit yang baik."

Kami mengangguk mendengarkan penjelasan Paman Unus. Sepanjang sisa sore, kami sibuk menyiapkan biji kopi untuk penyemaian. Setelah menyortir bibit, Paman Unus menumpahkan abu gosok ke atas biji kopi untuk menghilangkan lendir buah, memasukkannya kembali

ke dalam ember berisi air, merendamnya selama lima menit di cairan fungisida yang telah disiapkan.

Terakhir, bagian yang paling seru adalah ketika kami mulai menanam biji-biji kopi itu di atas bedeng-bedeng tanah gembur bercampur pupuk kandang. Paman Unus menjelaskan caranya, bagaimana posisi biji tersebut ditanam. Kami mulai meraup biji kopi masing-masing. Maya terlihat antusias, tidak peduli kalau wajahnya cemong oleh pupuk kandang. Aku tertawa menunjuk pipinya. Maya hendak menghapusnya dengan tangan yang belepotan, justru menambah cemong.

(Disunting dengan persetujuan dari Tree Life, 2013: 317-319)

Bahan Bacaan Guru :

Buku panduan Guru Bahasa Indonesia kelas VII SMP Penulis: Sofie Dewayani, Rakhma Subarna, C. Erni Setyowati
Penerbit : Pusat Kurikulum dan Perbukuan
Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Jalan Gunung Sahari Raya No. 4 Jakarta Pusat

Jambi, Juli 2022

Mengetahui ;
Guru Pamong,

Mahasiswa PLP,

Wulandari
NIP 199208182019032017

Nanda Chaniago
NIM AIB119131

--