



SMK NU TULUNGAGUNG
SEKOLAH KEBANGGAAN WARGA NAHDLATUL ULAMA

Perencanaan Kokurikuler

GAYA HIDUP

BERKELANJUTAN

Let's Cook It Healthy



smknu_tulungagung



www.smknu-tulungagung.sch.id



PERENCANAAN KOKURIKULER

Nama Satuan Pendidikan : SMK NU Tulungagung
Kelas : X dan XI
Tema : Gaya Hidup Berkelanjutan
Judul Kegiatan : *Let's Cook It Healthy*
Alokasi Waktu : - JP
Lokasi Kegiatan : Lingkungan Satuan Pendidikan

A. Pendahuluan

Sebagai bagian dari upaya mewujudkan pembelajaran yang bermakna, kegiatan kokurikuler ini dirancang untuk mengintegrasikan aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap melalui pengalaman belajar langsung. Tema “Gaya Hidup Berkelanjutan” dipilih untuk mendorong peserta didik memahami keterkaitan antara kesehatan individu, ketersediaan pangan, dan kelestarian lingkungan. Dengan melibatkan peserta didik secara aktif dalam pembuatan makanan bergizi, kegiatan ini diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran akan pentingnya memilih dan mengolah bahan makanan yang sehat, aman, dan ramah lingkungan.

Selain itu, kegiatan ini menjadi sarana penguatan **dimensi profil lulusan dalam aspek kolaborasi dan kesehatan**, di mana peserta didik diajak bekerja sama, berbagi peran, dan bertanggung jawab dalam setiap tahapan kegiatan. Melalui kolaborasi tersebut, peserta didik tidak hanya belajar mengenai kandungan gizi, tetapi juga mengembangkan kemampuan komunikasi, kepemimpinan, dan pemecahan masalah secara kontekstual

B. Landasan Hukum

1. Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas)
2. Permendikdasmen 13/2025 dan Permendikbudristek Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum
3. BSKAP – Panduan Kokurikuler Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah

C. Dimensi Profil Lulusan

1. Kolaborasi
2. Kesehatan

D. Tujuan Pembelajaran

Kegiatan kokurikuler dengan tema “Gaya Hidup Berkelanjutan” ini dilaksanakan dengan tujuan untuk:

1. Mengembangkan kesadaran peserta didik terhadap pentingnya gaya hidup sehat dan berkelanjutan melalui pemahaman tentang pola makan bergizi seimbang dan pemanfaatan bahan pangan lokal yang ramah lingkungan.
2. Meningkatkan kemampuan kolaborasi peserta didik melalui kegiatan yang melibatkan kerja tim, komunikasi efektif, dan tanggung jawab bersama dalam proses perencanaan, pengolahan, hingga penyajian makanan bergizi.
3. Menumbuhkan keterampilan berpikir kritis dan kreatif dalam memilih, mengolah, serta mengombinasikan bahan makanan agar menghasilkan produk pangan yang sehat, menarik, dan memiliki nilai gizi yang seimbang.
4. Menginternalisasi nilai-nilai kesehatan dan kepedulian sosial, sehingga peserta didik mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan bersama.
5. Mengimplementasikan pembelajaran mendalam (deep learning) dengan mengintegrasikan pengetahuan lintas disiplin, keterampilan praktis, dan sikap reflektif melalui kegiatan yang nyata, kontekstual, dan bermakna bagi kehidupan peserta didik.

E. Sasaran

Peserta adalah seluruh siswa SMK NU Tulungagung kelas X dan XI tahun pelajaran 2025/2026 semester ganjil.

F. Praktik Pedagogis

Pembelajaran berbasis proyek (Project-Based Learning) yang mengintegrasikan beberapa mata pelajaran melalui kegiatan nyata dan kontekstual.

G. Lingkungan Belajar

Memberi kesempatan kepada murid untuk menganalisis kebiasaan makan dan pola hidup sehat di lingkungan sekitar, serta berkolaborasi bersama teman sekelas dalam merancang dan mempraktikkan pembuatan makanan bergizi dengan bahan lokal sebagai bentuk aksi nyata penerapan gaya hidup berkelanjutan

H. Kemitraan Pembelajaran

Kolaborasi antara guru IPAS, Matematika, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, PJOK, Pancasila, Sejarah, dan PAI.

I. Kandungan Nilai Mata Pelajaran

Mata Pelajaran	Kandungan Nilai/Integrasi Pembelajaran
IPAS	Pemanfaatan sumber daya lokal dan analisis kandungan gizi bahan makanan.
Matematika	Menghitung persentase kandungan nilai gizi dan proporsi bahan makanan.
Pancasila	Menumbuhkan semangat gotong royong dan kerja sama dalam kelompok (Persatuan Indonesia).
PJOK	Penerapan pola makan bergizi dan seimbang sebagai bagian dari hidup sehat.
Bahasa Indonesia	Mengembangkan keterampilan berbicara dan menulis laporan hasil kegiatan.
Bahasa Inggris	Membuat <i>flyer</i> berbahasa Inggris untuk kampanye pola hidup sehat.
Sejarah	Mengenal warisan budaya kuliner nusantara sebagai identitas bangsa.
Pendidikan Agama Islam	Menjaga kesehatan sebagai amanah dan menerapkan kebersihan sebagai bagian dari iman.

J. Pemanfaatan Digital

Laptop, proyektor LCD, video edukasi tentang gizi, Canva/PowerPoint untuk presentasi, dan aplikasi kalkulator gizi online.

K. Kegiatan Umum

1. Guru menyampaikan tema dan tujuan kegiatan “*Let’s Cook It Healthy*” serta menjelaskan rangkaian aktivitas proyek yang akan dilakukan.
2. Murid menonton video edukatif tentang gizi seimbang dan gaya hidup sehat.
3. Diskusi kelas: murid mengidentifikasi kebiasaan makan sehari-hari, membedakan makanan sehat dan tidak sehat, serta menelaah dampaknya bagi kesehatan.
4. Murid dibagi menjadi beberapa kelompok secara heterogen.
5. Setiap kelompok merancang resep makanan bergizi dengan memanfaatkan bahan lokal sesuai pedoman *gizi seimbang* (karbohidrat, protein, vitamin, mineral).
6. Murid menghitung persentase kandungan gizi dari bahan makanan yang digunakan dengan bimbingan guru Matematika dan IPA.
7. Murid melakukan praktik memasak makanan sehat menggunakan bahan yang telah disiapkan di bawah bimbingan guru.
8. Murid menghias (*plating*) hasil kreasi makanan dengan tampilan yang menarik, estetik, dan menggugah selera.
9. Setiap kelompok mempresentasikan hasil karyanya, menjelaskan kandungan gizi serta manfaat kesehatan makanan yang dibuat, menggunakan *flyer* berbahasa Inggris dan laporan berbahasa Indonesia.

10. Guru memberikan umpan balik terhadap tampilan, rasa, dan ketepatan kandungan gizi dari hasil karya masing-masing kelompok.
11. Murid menulis laporan kegiatan yang mencakup tujuan, proses, hasil, dan refleksi pembelajaran.
12. Kelas melakukan refleksi bersama tentang pentingnya pola hidup sehat dan kebiasaan makan bergizi sebagai wujud gaya hidup berkelanjutan.
13. Murid membuat komitmen pribadi atau kelompok untuk menerapkan pola makan sehat dan menjaga kebersihan dalam kehidupan sehari-hari.

L. Asesmen

A. Formatif: Teknik observasi dengan instrumen catatan anekdot

No	Nama Murid	Catatan Guru	
		Kolaborasi	Kesehatan
1			
2			
3			

Contoh:

Panduan Pengisian:

• Kolaborasi:

- *SB*: Aktif bekerja sama, menghargai teman, membantu kelompok lain.
- *B*: Bekerja sama dengan baik, meskipun kadang perlu diingatkan.
- *C*: Berpartisipasi terbatas, kurang menghargai pendapat teman.
- *K*: Tidak terlibat dalam kerja kelompok.

• Kesehatan:

- *SB*: Selalu menjaga kebersihan diri, alat, bahan, dan area kerja.
- *B*: Menjaga kebersihan dengan baik, kadang perlu bimbingan.
- *C*: Sering lupa mencuci tangan atau membersihkan alat.
- *K*: Tidak memperhatikan kebersihan dan keamanan makanan.

Contoh Pengisian

No	Nama Murid	Kolaborasi	Kesehatan	Catatan Guru / Perilaku yang Teramati	Predikat
1	Alya	SB	SB	Aktif bekerja sama, membantu teman saat plating, menjaga kebersihan area kerja.	SB
2	Rafi	B	C	Berpartisipasi dalam kelompok, tapi sering lupa mencuci tangan sebelum memasak.	B

3	Nadia	SB	B	Komunikatif, mampu mengingatkan teman tentang kebersihan alat.	SB
---	-------	----	---	--	----

Cara Menggunakan di Kelas

1. Guru membawa lembar ini saat kegiatan berlangsung.
2. Saat mengamati, guru menulis perilaku atau kejadian penting (bisa singkat tapi bermakna).
3. Setelah kegiatan, guru memberi **predikat SB/B/C/K** dan memberikan **umpan balik langsung** kepada murid.
4. Catatan ini bisa digunakan untuk dasar **penilaian sumatif** di akhir kegiatan.

B. Sumatif: Penilaian kinerja dengan instrumen rubrik

No	Nama Murid	Kolaborasi				Kesehatan			
		SB	B	C	K	SB	B	C	K
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									

Dimensi Profil Lulusan	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (SB)	Baik (B)	Cukup (C)	Kurang (K)
Kolaborasi	Pembagian peran dalam kelompok saat memasak dan menyiapkan presentasi	Setiap anggota menjalankan peran dengan jelas, saling mendukung, dan menyelesaikan tugas tepat waktu	Peran anggota cukup jelas, saling membantu, dan tugas selesai dengan sedikit arahan	Sebagian anggota aktif, sebagian lain pasif; perlu bimbingan guru	Tidak ada kerja sama yang efektif, tugas didominasi oleh satu anggota
Kesehatan	Kesesuaian komposisi gizi dan kreativitas penyajian (plating)	Resep memenuhi pedoman gizi seimbang, bahan lokal dimanfaatkan optimal, tampilan menarik dan estetik	Resep bergizi dan bahan lokal digunakan cukup baik, tampilan cukup menarik	Komposisi gizi belum seimbang atau tampilan kurang rapi	Tidak memperhatikan kandungan gizi dan tampilan kurang layak

Petunjuk penggunaan:

- Guru menilai secara **kelompok dan individu** menggunakan rubrik ini.
- Penilaian dilakukan saat:
 1. Praktik memasak berlangsung,
 2. Presentasi hasil karya,
 3. Diskusi/refleksi di akhir kegiatan.
- Hasil asesmen ini menjadi dasar pengisian **laporan kokurikuler (rapor proyek)**.

Berdasarkan perencanaan kegiatan kokurikuler di atas, berikut tahapan dalam pembuatan pelaporannya:

Contoh Tabel Hasil Analisis Kegiatan Kokurikuler

No	Nama Murid	Hasil Asesmen Kolaborasi (SB/B/C/K)	Hasil Asesmen Kesehatan (SB/B/C/K)	Catatan Pendidik
1.	Putra	B	SB	Aktif bekerja sama dalam kelompok, mampu menjaga kebersihan area memasak dan memilih bahan makanan sehat.
2.	Sinta	SB	B	Menjadi penggerak kelompok, membantu teman lain, dan menjaga pola kerja bersih serta aman.
3.	Dimas	C	C	Terlibat sebagian dalam kerja kelompok dan perlu bimbingan menjaga kebersihan alat saat praktik.
4.	Rani	B	B	Bekerja sama dengan baik dan memahami pentingnya makanan bergizi.
5.	Lala	SB	SB	Sangat aktif berkolaborasi dan menjadi teladan dalam perilaku hidup bersih serta aman saat memasak.

Inspirasi 1 (Capaian Baik dan Sangat Baik)

Kokurikuler:

Ananda sudah sangat baik dalam bekerja sama dengan anggota kelompok, aktif memberi ide, dan membantu teman lain selama kegiatan. Ananda juga menunjukkan kepedulian tinggi terhadap kebersihan serta keselamatan dalam menyiapkan makanan bergizi.

Inspirasi 2 (Capaian Cukup)

Kokurikuler:

Ananda cukup terlibat dalam kerja kelompok meskipun masih perlu dorongan untuk berinisiatif. Dalam aspek kesehatan, Ananda mulai memahami pentingnya kebersihan dan pemilihan bahan makanan sehat, namun perlu lebih konsisten dalam penerapannya saat praktik.

Inspirasi 3 (Capaian Kurang)

Kokurikuler:

Ananda belum menunjukkan keterlibatan optimal dalam kerja kelompok dan sering menunggu instruksi teman lain. Dalam hal kesehatan, masih perlu bimbingan untuk menjaga kebersihan alat dan lingkungan saat memasak serta meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya makanan bergizi.