



PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
YAYASAN PUTRA SOLVA UTAMA
SMA IT BAITURROHMAN GARUT



Email : sma_it_baiturrohman@yahoo.co.id | NSS : 32021137054 | NPSN : 69856918
Kp. Solokpandan 01/ 02 Ds. Sirnajaya Kec. Tarogong Kaler Kab. Garut Prov. Jawa Barat 44151 Kontak. 085 223 015 303

PENILAIAN SUMATIF AKHIR TAHUN (PSAT)

Mata Pelajaran : Prakarya
Kelas : X
Waktu : 90 menit
Kurikulum : Merdeka

Petunjuk :

1. Perhatikan dan ikuti petunjuk pengisian Jawaban yang disediakan;
2. Periksa dan bacalah soal-soal sebelum Anda menjawab;
3. Laporkan kepada pengawas kalau terdapat tulisan yang kurang jelas, atau jumlah soal kurang;
4. Dahulukan mengerjakan soal-soal yang Anda anggap mudah;
5. Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan menghitamkan bulatan jawaban;
6. Periksalah seluruh pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada pengawas.

1. Contoh bahan pangan yang termasuk nabati adalah ...

- A. Ikan
- B. Daging sapi
- C. Telur
- D. Keju
- E. Tahu

2. Berikut ini yang merupakan perbedaan antara pangan nabati dan hewani adalah ...

- A. Nabati berasal dari hewan, hewani dari tumbuhan
- B. Nabati mengandung lebih banyak lemak daripada hewani
- C. Hewani mudah busuk, nabati lebih tahan lama
- D. Nabati berasal dari tumbuhan, hewani dari hewan
- E. Nabati dan hewani tidak dapat dikonsumsi bersamaan

3. Manfaat utama dari mengonsumsi bahan pangan nabati bagi kesehatan adalah ...

- A. Membantu pertumbuhan tulang
- B. Meningkatkan kadar kolesterol
- C. Mengandung kalsium tinggi seperti susu
- D. Membantu melancarkan pencernaan
- E. Membentuk hemoglobin

4. Pangan nabati dianggap ramah lingkungan karena ...

- A. Tidak mengandung zat aditif
- B. Menghasilkan emisi karbon lebih rendah
- C. Mudah dimasak
- D. Tidak perlu dimasak
- E. Mengandung banyak lemak

5. Gambar berikut menunjukkan bahan pangan ... (ilustrasi: tempe, wortel, tahu)

- A. Hewani

- B. Campuran
- C. Nabati
- D. Produk olahan hewani
- E. Serelia

6. Contoh rempah alami yang sering digunakan dalam makanan adalah ...

- A. Mentega
- B. Gula
- C. Cengkeh
- D. Baking soda
- E. Minyak goreng

7. Fungsi utama dari penggunaan rempah-rempah alami dalam masakan adalah ...

- A. Memberikan rasa manis pada makanan
- B. Membuat makanan cepat basi
- C. Mengurangi kandungan vitamin
- D. Memberikan aroma dan rasa khas
- E. Menyebabkan makanan lebih hambar

8. Makanan yang memiliki aroma alami dari bahan nabati contohnya adalah ...

- A. Nasi goreng seafood
- B. Ayam bakar madu
- C. Sup sayur dengan daun bawang dan seledri
- D. Telur dadar
- E. Sate kambing

9. Manfaat dari aroma alami bahan pangan nabati adalah ...

- A. Menyebabkan iritasi
- B. Menyegarkan dan menambah nafsu makan
- C. Membuat makanan tidak sehat
- D. Menurunkan daya tahan tubuh
- E. Meningkatkan kadar lemak

10. Rempah alami seperti kunyit dan jahe juga bermanfaat untuk ...

- A. Pewarna sintetis makanan
- B. Pengawet makanan buatan
- C. Menambah kadar gula
- D. Kesehatan dan pengobatan tradisional
- E. Menyebabkan alergi

11. Contoh bahan pangan yang termasuk hewani adalah ...

- A. Tempe
- B. Tahu
- C. Ikan

- D. Kacang kedelai
- E. Kentang

12. Gambar berikut menunjukkan bahan pangan hewani ... (*ilustrasi: daging ayam, telur, susu*)

- A. Nabati
- B. Campuran
- C. Serelia
- D. Hewani
- E. Buah

13. Kelompok makanan yang semuanya termasuk pangan hewani adalah ...

- A. Telur, ayam, wortel
- B. Ikan, daging sapi, tahu
- C. Daging ayam, telur, susu
- D. Tempe, tahu, susu
- E. Susu, bayam, daging kambing

14. Kandungan utama dalam bahan pangan hewani yang sangat penting untuk tubuh adalah ...

- A. Lemak jenuh
- B. Protein
- C. Serat
- D. Vitamin C
- E. Glukosa

15. Telur dan susu mengandung vitamin yang berguna untuk ...

- A. Menambah berat badan
- B. Menghambat pertumbuhan
- C. Meningkatkan rasa makanan
- D. Menjaga kesehatan mata dan tulang
- E. Membuat makanan cepat basi

16. Daging merah mengandung zat besi yang berfungsi untuk ...

- A. Menyembuhkan luka luar
- B. Membentuk sel darah merah
- C. Mengubah lemak menjadi otot
- D. Menurunkan tekanan darah
- E. Memperkuat tulang belakang

17. Contoh bahan nonpangan dari hewan adalah ...

- A. Daging
- B. Ikan
- C. Kulit

- D. Susu
- E. Telur

18. Berikut ini merupakan bahan nonpangan dari hewan, kecuali ...

- A. Kulit sapi
- B. Bulu ayam
- C. Tulang kambing
- D. Keju
- E. Gigi buaya

19. Manfaat bahan nonpangan hewani seperti kulit dan tulang adalah untuk ...

- A. Makanan pokok
- B. Minuman segar
- C. Kerajinan dan bahan industri
- D. Pupuk tanaman
- E. Bahan kimia berbahaya

20. Pemanfaatan bahan nonpangan dari hewan dalam kehidupan sehari-hari bisa ditemukan pada ...

- A. Nasi goreng
- B. Obat flu
- C. Jaket kulit dan sisir tanduk
- D. Jus buah
- E. Sabun cair

21. Pernyataan berikut yang benar tentang pangan nabati adalah ...

- A. Dihasilkan dari tumbuhan
- B. Mengandung serat tinggi
- C. Umumnya berwarna cokelat
- D. Mudah rusak seperti daging
- E. Contohnya: tempe dan sayuran

22. Aroma alami dari rempah nabati berasal dari bahan seperti ...

- A. Cengkeh
- B. Kayu manis
- C. Lada hitam
- D. Keju
- E. Bawang putih

23. Perbandingan kandungan gizi ayam dan ikan dapat dilihat dari hal berikut, kecuali ...

- A. Kandungan proteinnya
- B. Jenis lemak yang dimiliki
- C. Vitamin larut air
- D. Bentuk sayapnya
- E. Jumlah kalori

24. Bahan pangan hewani yang tinggi protein antara lain ...

- A. Ikan
- B. Daging sapi
- C. Telur
- D. Wortel
- E. Keju

25. Manfaat bahan nonpangan hewani antara lain ...

- A. Bahan dasar jaket kulit
- B. Membuat hiasan dari tulang
- C. Diproses menjadi makanan
- D. Sebagai bahan kerajinan
- E. Menjadi bahan kosmetik

26. Bahan pangan yang berasal dari tumbuhan disebut sebagai bahan pangan

27. Contoh bahan pangan hewani yang sering dikonsumsi sehari-hari adalah

28. Rempah alami seperti jahe dan kunyit dapat memberikanalami pada makanan.

29. Contoh pemanfaatan bahan nonpangan dari hewan adalah pembuatan dari kulit sapi.

30. Ikan laut merupakan sumber protein hewani yang juga kaya akan

31. Cocokkan bahan pangan berikut dengan jenisnya:

Kolom A	Kolom B
a. Daging ayam	1. Bahan pangan hewani
b. Jahe	2. Rempah dengan aroma khas
c. Kulit sapi	3. Bahan nonpangan hewani

--	--

32. Cocokkan bahan berikut dengan fungsinya:

Kolom A	Kolom B
a. Wortel	1. Digunakan dalam sup sayur
b. Seledri	2. Bahan pangan nabati
c. Tempe	3. Sumber protein nabati

33. Cocokkan bahan nonpangan hewani dengan contohnya

Kolom A	Kolom B
a. Kulit sapi	1. Digunakan untuk kerajinan
b. Bulu ayam	2. Digunakan sebagai pakan ternak
c. Tulang kambing	3. Bahan pembuatan perhiasan

34. Cocokkan rempah berikut dengan manfaatnya:

Kolom A	Kolom B
---------	---------

a. Kunyit	1. Pewarna alami dan obat tradisional
b. Jahe	2. Menghangatkan tubuh
c. Cengkeh	3. Memberi aroma khas dan antiseptik

35. Cocokkan bahan pangan hewani berikut dengan kandungan gizinya:

Kolom A	Kolom B
a. Telur	1. Protein dan vitamin D
b. Susu	2. Protein tinggi dan zat besi
c. Daging sapi	3. Protein lengkap dan vitamin B12

36. Jelaskan pengertian bahan pangan nabati dan berikan dua contohnya!

37. Sebutkan tiga keunggulan bahan pangan nabati dibandingkan bahan pangan hewani!

38. Mengapa rempah alami sering digunakan dalam masakan tradisional Indonesia?

39. Jelaskan perbedaan utama antara bahan pangan hewani dan nonpangan hewani, serta berikan contoh masing-masing!

40. Apa manfaat dari mengonsumsi protein hewani bagi tubuh manusia?

41. Jelaskan bagaimana bahan nonpangan hewani seperti kulit dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari!

42. Sebutkan dua contoh bahan pangan hewani dan kandungan gizi utama yang dimilikinya!

43. Bagaimana cara menjaga agar bahan pangan nabati tetap segar dan awet?

44. Mengapa makanan yang menggunakan bahan alami lebih disarankan daripada bahan sintetis?

45. Berikan contoh penggunaan rempah alami dalam satu masakan khas Indonesia, dan sebutkan fungsinya!