

LEMBAR AKTIVITAS PEMBELAJARAN PERBANDINGAN SENILAI

NAMA ANGGOTA KELOMPOK:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

KELAS:



PERMASALAHAN

Jika seseorang mengonsumsi 2000 kkal sehari dan ingin mempertahankan berat badan, ia harus membakar jumlah kalori yang sama. Bagaimana jika ia ingin menurunkan berat badan sebanyak 3 kg dalam 30 hari? Hitung kalori yang harus dibakar setiap hari!

MENGUMPULKAN INFORMASI

1. Instalasi dan Pendaftaran:

- Unduh aplikasi FatSecret di ponselmu.
- Buat akun untuk melacak konsumsi kalori dan aktivitas harian.

2. Langkah Pengumpulan Data:

- Catat konsumsi kalori harianmu selama 3 hari menggunakan aplikasi.
- Pilih aktivitas fisik dari aplikasi dan perhatikan jumlah kalori yang terbakar per aktivitas.
- Simpan data harianmu.

3. Lengkapi Data dari FatSecret:

Hari	Kalori yang Dikonsumsi (kkal)	Kalori yang Dibakar (kkal)	Berat Badan (kg)

MEMBUAT PERHITUNGAN

1. Hitung Hubungan Perbandingan Senilai:

- Gunakan rumus perbandingan senilai untuk menghitung target kalori harian yang harus dibakar.

Jawaban:

2. Tugas Perhitungan:

- Jika berat badan awalmu adalah 65 kg, dan kamu ingin mencapai 60 kg dalam 20 hari, berapa kalori yang harus kamu bakar per hari?

Jawaban:

MEMBUAT TABEL DAN GRAFIK

1. Buat Tabel: Gunakan data dari FatSecret dan hitung total kalori harian serta prediksi berat badan.

Hari	Kalori yang Dikonsumsi (kkal)	Kalori yang Dibakar (kkal)	Berat Badan (kg)
1			
2			
3			

2. Buat Grafik:

- Gambarkan hubungan antara jumlah hari dan perubahan berat badan.

Jawaban:

SIMULASI DAN EVALUASI

1. Simulasikan dengan FatSecret:

- Masukkan data konsumsi kalori dan aktivitas fisik ke aplikasi.
- FatSecret akan memberikan prediksi berat badan berdasarkan pola aktivitasmu.

2. Evaluasi Hasil:

- Apakah target berat badanmu tercapai?

Jawaban:

- Jika tidak, coba revisi jumlah aktivitas fisik atau kurangi konsumsi kalori.

Jawaban:

DISKUSI DAN REFLEKSI

1. Apa yang kamu pelajari dari hubungan kalori, aktivitas fisik, dan berat badan?

Jawaban:

2. Bagaimana konsep perbandingan senilai membantu memahami hubungan tersebut

Jawaban:

3. Diskusikan hasil simulasi bersama teman.

