



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

BIOLOGI



NAMA :

KELAS :

Dosen Pengampu : Sri Maryanti, M. Pd

Mahasiswi : Nazly Raya Maulidy



Lembar Kerja Peserta Didik

Mata pelajaran : Biologi

kelas : 10

sekolah : MAS Daarul Mughni Al - Maaliki

Tema : Karbohidrat

Waktu : 2 x 45 Menit

Tujuan Pembelajaran :

1. Mengidentifikasi unsur penyusun dan fungsi utama karbohidrat bagi tubuh.
2. Mengelompokkan karbohidrat menjadi monosakarida, disakarida, dan polisakarida beserta contohnya.
3. Membedakan karakteristik pati, serat, dan gula serta sumber makanannya.
4. Menjelaskan proses pencernaan pati secara sederhana dalam tubuh.
5. Menyebutkan contoh makanan sumber karbohidrat kompleks dan sederhana.





Lembar Kerja Peserta Didik

Capaian Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu untuk :

1. Peserta didik dapat menyebutkan unsur C, H, O sebagai penyusun karbohidrat dan fungsinya sebagai sumber energi.
2. Peserta didik dapat mengelompokkan contoh karbohidrat ke dalam monosakarida, disakarida, dan polisakarida.
3. Peserta didik dapat membedakan pati, serat, dan gula berdasarkan sifat dan sumber makanannya.
4. Peserta didik dapat menjelaskan secara singkat proses pencernaan pati dari mulut hingga usus.
5. Peserta didik dapat menyebutkan minimal 3 contoh makanan sumber karbohidrat kompleks dan sederhana.





KEGIATAN PEMBELAJARAN

Aktivitas 1 : Mengenal Karbohidrat

jawablah pertanyaan berikut dengan memilih salah satu dari jawaban yang tertera A,B,C atau D

1. Unsur kimia yang menyusun karbohidrat adalah...
 - A. Karbon, Hidrogen, Oksigen
 - B. Karbon, Nitrogen, Oksigen
 - C. Hidrogen, Oksigen, Fosfor
 - D. Karbon, Kalsium, Oksigen
2. Fungsi utama karbohidrat bagi tubuh manusia adalah...
 - A. Membangun sel-sel tubuh
 - B. Sumber energi utama
 - C. Melarutkan vitamin
 - D. Mengatur suhu tubuh
3. Gula yang terdapat dalam buah-buahan adalah...
 - A. Glukosa
 - B. Sukrosa
 - C. Fruktosa
 - D. Laktosa





KEGIATAN PEMBELAJARAN

Aktivitas 1 : Mengenal Karbohidrat

jawablah pertanyaan berikut dengan memilih salah satu dari jawaban yang tertera A,B,C atau D

4. Karbohidrat kompleks yang tidak dapat dicerna manusia adalah...

- A. Pati
- B. Glikogen
- C. Serat
- D. Gula

5. Jika kita meneteskan larutan iodin pada nasi, warna yang muncul adalah...

- A. Merah muda
- B. Hijau
- C. Biru kehitaman
- D. Kuning





KEGIATAN PEMBELAJARAN

Aktivitas 3 : Mengetahui Sifat Pati, Serat, dan Gula (Versi Sederhana)

Instruksi : Tentukan jenis karbohidrat utama pada makanan berikut!

No	Makanan	Jenis Karbohidrat Utama
1.	Nasi	Pati
2.	Apel	
3.	Gula Pasir	
4.	Oat Meal	
5.	Brokoli	





KEGIATAN PEMBELAJARAN

Aktivitas 1 : Proses Pencernaan Sederhana

Urutkanlah proses pencernaan karbohidrat berikut!

1. Pati diubah menjadi glukosa di usus halus
2. Glukosa diserap darah untuk energi
3. Makanan dikunyah di mulut
4. Enzim amilase mulai memecah pati
5. Proses pencernaan sementara berhenti di lambung

Urutan yang benar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.





KEGIATAN PEMBELAJARAN

Aktivitas 5 : Membuat Pilihan Sehat

Pilihlah menu yang lebih sehat dan beri alasan!

Menu 1: Mie instan + telur

Menu 2: Nasi merah + tempe + sayur bayam

Menu yang lebih sehat:

Alasan:





KEGIATAN PEMBELAJARAN

Aktivitas 6 : Refleksi Diri

Setelah belajar hari ini:

1. Makanan sumber karbohidrat favorit saya adalah:
2. Satu hal yang saya pelajari tentang karbohidrat:
3. Saya akan lebih banyak makan (pati/serat/gula) karena

Jawaban

1.....

2.....

3.....





"Tubuh sehat dimulai dari pemahaman tentang apa yang kita makan."

