

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Pembuat : Ali Mashud, S.Pd.,Gr.  
 Sekolah : SMP Negeri 1 Parangupito  
 Email/Surel : [mashudali98@gmail.com](mailto:mashudali98@gmail.com)  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : VII / I (Gasal)  
 Materi Pokok : Kesehatan  
 Alokasi Waktu : 1 x 3 x 40 Menit

Tujuan Pembelajaran	<b>KD 3</b>	<b>KD 4</b>
	3.10. Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	4.10. Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
	<b>IPK 3</b>	<b>IPK 4</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui contoh dan pola makan sehat, bergizi dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memaparkan contoh dan pola makan sehat, bergizi dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ul>

### Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> <i>Inquiry/Discovery Learning</i></li> <li><b>Metode:</b> Komando, Ceramah, Diskusi</li> <li><b>Media dan Alat Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Video Pembelajaran</li> <li>LKPD</li> <li>Laptop</li> <li>Proyektor</li> <li>Kertas warna</li> <li>Alat tulis</li> <li>Jam tangan</li> <li>Ruang kelas</li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: Kemdikbud (288-304).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: Kemdikbud (288-304).</li> </ul> </li> <li><b>Materi:</b> Pola Hidup Sehat</li> <li><b>Fokus Penguatan Karakter:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berani</li> <li>Disiplin</li> <li>Percaya diri</li> <li>Kerja sama</li> <li>Menghargai sesama</li> </ul> </li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menempati tempatnya atau baris bersyaf kemudian berdoa. Setelah itu, guru melakukan presensi untuk memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li> <li>Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dipelajari.</li> <li>Untuk meningkatkan konsentrasi, peserta didik diajak bermain <i>ice breaking</i> "makna sebuah huruf".</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti (90 Menit)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Merumuskan Pertanyaan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan secara singkat terkait materi.</li> <li>Untuk memperkuat penyampaian materi, guru menggunakan media video pembelajaran.</li> </ul> </li> <li>Merencanakan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru membagi peserta didik ke dalam empat kelompok kecil dengan jumlah yang sama.</li> </ul> </li> <li>Mengumpulkan &amp; Menganalisis Data                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik berkumpul sesuai dengan kelompoknya.</li> <li>Peserta didik mempelajari dan diskusi yang telah dikonsep oleh guru meliputi:                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ hubungan antara makanan dan kesehatan</li> <li>❖ pengetahuan tentang makanan sehat</li> <li>❖ pengetahuan tentang gizi salah</li> <li>❖ usaha-usaha perbaikan gizi di Indonesia</li> <li>❖ pengaruh gizi</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>Menarik Simpulan                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik sudah mulai memahami dari proses hasil belajarnya.</li> <li>Peserta didik membuat klipng di kertas yang disediakan oleh guru sebagai hasil proses belajar lalu di presentasikan.</li> <li>Pada tahap ini guru melakukan penilaian keterampilan (proses).</li> </ul> </li> <li>Aplikasi dan Tindak lanjut                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjadi fasilitator selama proses pembelajaran.</li> <li>Guru mengamati dari hasil proses belajar peserta didik.</li> <li>Guru menyimpulkan atas pembelajaran yang dilakukan.</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup (15 menit)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru memberikan aktivitas <i>ice breaking</i> "ini, yang ini dan yang itu" untuk membuat suasana kondusif kembali.</li> <li>Guru menarik kesimpulan terkait materi yang telah dipelajari.</li> <li>Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin doa.</li> <li>berdoa, guru memberikan tugas untuk penilaian (pengetahuan) sebagai berikut:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>tes tulis mengerjakan buku paket dalam waktu 1 x 24 jam</li> <li>penugasan mengerjakan <i>link google form</i> dalam waktu 2 x 24 jam</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>

**Asesment:**

- Sikap : Jurnal/observasi.
- Pengetahuan : Tes tertulis atau penugasan (*Google Form/Quiz*)
- Keterampilan : Tes praktik atau portopolio (lembar tugas)

Tagihan pertemuan I materi pola hidup sehat pada materi kesehatan.	Pengetahuan	Keterampilan									
	<i>Google Form</i>	Keterampilan Berdiskusi									
	1. Kerjakan soal latihan pada link berikut:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Buatlah klipng tentang gizi dan makanan yang sehat di buku tugas kalian masing-masing!										