

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	:	X/ 2
Materi Pokok / Topik	:	Pola Hidup Sehat
Alokasi Waktu	:	1 JP

Standar Kompetensi :

12. Mempraktekkan budaya hidup sehat

Kompetensi Dasar :

12.1 Mempraktekkan pola hidup sehat

12.2 Menampilkan perilaku hidup sehat

Indikator :

1 Kognitif - Mengetahui pengertian dan ruang lingkup hidup sehat

- Mengetahui pentingnya kesehatan jasmani

2 Afektif - Bersikap aktif dan antusia

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat mengetahui pentingnya kesehatan jasmani.
2. Siswa dapat mempraktikan pola hidup sehat.
3. Siswa dapat bersikap aktif dan antusias selama pembelajaran

Karakter yang diharapkan:

- Keberanian
- Komunikatif
- Rasa ingin tahu
- Peduli lingkungan
- Religius

- Disiplin

B. Materi Pembelajaran

Budaya hidup sehat

Kesehatan jasmani

C. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Diskusi
- Penugasan
- Resiprokal
- Penugasan

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan awal (10 menit)

- a. Guru masuk kelas, memberi salam.
- b. Siswa duduk sikap siap, berdoa,presensi.
- c. Apersepsi

Siswa diberi pertanyaan seputar pola hidup sehat agar guru dapat mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa terhadap materi yang akan diberikan.

- d. Pembentukan kelompok kecil (4 orang)

2. Kegiatan inti (55 menit)

- a. Guru menjelaskan pengertian dan ruang lingkup hidup sehat dan stimulus agar ikut aktif untuk menyebutkan contoh budaya hidup sehat di sekolah.
- b. Guru munugaskan siswa untuk berdiskusi tentang perilaku hidup sehat yang sudah mereka lakukan selama pandemi

3. Penutup (5 menit)

- a. Evaluasi
 - 1) tanya jawab singkat
 - 2) rangkuman pembelajaran
 - 3) memberi saran kepada siswa agar berperilaku hidup sehat

b. Guru memberikan tugas untuk minggu depan.

c. Penutup

1) siswa duduk sikap siap, berdoa, salam

2) meninggalkan kelas

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat: papan tulis, boardmarker

2. Sumber:

- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta:

Erlangga

F. Penilaian

1. Teknik penilaian

a. Pertanyaan lisan dan tertulis

b. Partisipasi siswa dalam kegiatan belajar kelompok (keaktifan dan antusiasme siswa)

2. Bentuk instrumen

a. Pertanyaan singkat

b. Pertanyaan uraian

Contoh soal pilihan ganda:

1. Dibawah ini cara-cara hidup sehat, kecuali...

a. Latihan (exercise) yang teratur dan sistematis

b. Melakukan latihan aerobik

c. Istirahat yang cukup

d. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan

e. Merokok

2. Tanda – tanda umum gangguan kesehatan adalah...

a. Lemas lelah

b. Bersemangat

c. Nafsu makan meningkat

d. Suka berolahraga

e. Banyak melakukan aktivitas

3. Salah satu bentuk melakukan kebersihan untuk mencegah covid 19 adalah
 - a. Bermain game
 - b. Cuci tangan pakai sabun dan disiram air mengalir
 - c. Makan berlebihan
 - d. Tidur larut malam
 - e. Melihat berita olahraga
4. Pengertian pola hidup sehat adalah...
 - a. Hidup penuh dengan kemudahan
 - b. Hidup santai
 - c. Hidup selalu bersih dan mengkonsumsi makanan sehat
 - d. Selalu makan makanan yang mengandung kadar lemak tinggi
 - e. Selalu riang gembira
5. Hidup New normal adalah.....
 - a. Hidup baru
 - b. Hidup dengan aturan baru, yaitu selalu menerapkan 3 M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak)
 - c. Hidup biasa-biasa saja
 - d. Hidup bersama- sama dalam suasana baru
 - e. Hidup dalam kehidupan baru

Kunci Jawaban:

1. d
2. a
3. b
4. c
5. b