

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 12 Pekanbaru  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / I  
Alokasi Waktu : 1x 2 x 40 menit (1x pertemuan )  
Tahun Pelajaran : 2021/2022

### Standar Kompetensi\*

**7. Menerapkan budaya hidup sehat**

### Kompetensi Dasar

**7.1. Memahami pola makan sehat**

7.2. Memahami perlunya keseimbangan gizi

### A. Tujuan Pembelajaran

a. Siswa dapat melakukan identifikasi makanan yang dikonsumsi serta mengandung unsur zat gizi, dengan benar

b. Siswa dapat melakukan identifikasi makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan benar

### B. Materi Pembelajaran

#### *Kesehatan*

- Makanan dan unsur zat gizi
- Makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh

### B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### **Pertemuan 1 (2 x 40 menit)**

##### **1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**

- Memeriksa kesiapan kelas, berdoa, presensi, dan apersepsi (WA grup / Google meet)
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran (WA grup / Google meet)

##### **2 Kegiatan Inti (45 menit)**

###### ▪ **Eksplorasi (WA grup / Google meet)**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Makanan dan unsur zat gizi serta makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

- Melakukan identifikasi makanan dengan penugasan di luar jam pelajaran
- Melakukan identifikasi unsur zat gizi dengan penugasan di luar jam pelajaran
- Melakukan identifikasi makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh

###### ▪ **Elaborasi (WA grup / Google meet)**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan
  - guru membagikan bahan ajar, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas
  - siswa mempelajari tugas ajar dan indikator keberhasilannya
  - siswa memperkirakan waktu yang diperlukan untuk mencapai ketuntasan tugas ajar
  - siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
  - bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
  - bagi siswa yang telah berhasil mencapai target sesuai dengan waktu atau lebih cepat, maka mereka diberi apresiasi (nilai plus dan sebagainya).

###### ▪ **Konfirmasi (WA grup / Google meet)**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

### 3. Kegiatan Penutup (WA grup / Google meet)

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- ☞ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

### D. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unsur-unsur makanan sehat</li> <li>• Manfaat makanan sehat</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui identifikasi makanan yang dikonsumsi serta mengandung unsur zat gizi dan identifikasi makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, tanggungjawab dan kebersihan</li> </ul>	<p>Tes praktik (Kinerja)</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Tes observasi</p>	<p>Tes Contoh Kinerja</p> <p>Pilihan ganda/uraian singkat</p> <p>Lembar observasi</p>	<p>Lakukan identifikasi makanan apa saja yang mengandung unsur gizi dan yang dapat dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh !</p> <p>Unsur zat makanan yang mengandung karbohidrat, adalah</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>roti</li> <li>tomat</li> <li>wortel</li> <li>bayam</li> </ol> <p>Kerjasama, tanggungjawab dan kebersihan</p>

Mengetahui,  
Kepala SMP Negeri 12 Pekanbaru

Pekanbaru, 6 Juli 2021  
Guru Mapel. Penjasorkes

**Drs. ABDUL GANI**  
NIP. 196406271998031003

**Andri Saputra,S.Pd., M.Pd**