

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 3 Sei Rampah
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Pola Makan Sehat
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (10 menit)

A.A.KOMPETENSI DASAR	KD 3	KD 4
	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.
	IPK 3	IPK 4
	3.10.1 Mengidentifikasi pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan secara berkelompok. 3.10.2 Menjelaskan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan secara berkelompok.	4.10.1 Menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan secara berkelompok dengan cara berdiskusi dan mempresentasikan di depan kelas yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama secara berkelompok.
A. TUJUAN PEMBELAJARAN		
<p>Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 2. Menjelaskan pola makan salah serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 3. Mengemukakan cara menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang dalam kehidupan sehari – hari. 		
B . Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> • Metode: • Model PBL(Problem Based Learning) • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: • Ruang kelas • Laptop/HP/ Chromebook • Gambar • Kertas Manila • Lembar Kerja Peserta Didik • Buku Paket PJOK • Lem/ Perkat Kertas • Produk: Pemahaman dan penerapan Pola Makan Sehat dan Pola Makan Salah • Deskripsi: Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan Pola Makan Sehat 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik mengucapkan salam, berdoa, dan guru mengabsen dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.. b. Guru mengecek tingkat kefokusn anak sebelum memulai pembelajaran c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. d. Guru menyampaikan penilaian dalam pembelajaran yang terdiri dari 1. Penilaian Sikap, 1 .Penilaian Pengetahuan ,3. Penilaian Keterampilan. e. Guru mengaitkan pembelajaran terdahulu dengan pembelajaran selanjutnya 2. Kegiatan Inti (95 Menit) <ul style="list-style-type: none"> - Guru membagikan Lembar Kerja Kepada Siswa - Guru menampilkan gambar tentang masalah obesitas dan menjelaskan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan, dan obesitas atau gizi kurang adalah salah satu masalah yang dihadapi akibat pola makan salah. - Guru mengorganisasi peserta didik dengan membentuk kelompok-kelompok serta memfasilitasi peserta didik untuk memahami masalah nyata yang telah disajikan, yaitu mengidentifikasi apa yang perlu mereka ketahui, dan apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah. Peserta didik berbagi peran/tugas (LKPD.01 dan LKPD 02) untuk menyelesaikan masalah. - Setelah Melalui literasi baca dan literasi digital (mencari informasi melalui hp android). Guru mendorong peserta didik mencari informasi untuk mengidentifikasi hal-hal yang menyebabkan gangguan kesehatan dan berdiskusi mengidentifikasi hal-hal yang bisa dilakukan agar terhindar dari gangguan kesehatan yang disebabkan oleh pola makan salah, mengidentifikasi makanan sehat dan dapat menyusun pola makan sehat dan terhindar dari gangguan kesehatan(LKPD.01 LKPD. 02). - Guru mendorong peserta didik untuk mendiskusikan dari hasil pengamatan untuk merumuskan alternatif jawaban - terhadap masalah yang dikemukakan. - Guru meminta peserta didik mempresentasikan hasil diskusi mereka dalam memecahkan masalah, dan kelompok lain mengamati, mengomentari, mengkritisi, dan memberikan saran perbaikan. <p style="text-align: center;">Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Guru menyampaikan materi yang akan datang. c. Guru menutup pembelajaran 	
C. Penilaian		
a. Sikap	: Jurnal.	
b. Pengetahuan	: Tanya Jawab, Penugasan LKPD, Penugasan tertulis.	
c. Keterampilan	: Memaparkan Pola makan Sehat	

Kepala Sekolah

Laika Irvya W Damanik,S.Pd
NIP : 198204182009032017

Guru Mata Pelajaran

Jonny Lie,S.Pd
NIP : 198109242009031006