

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: SMP Negeri 5 Pati	Tema Pembelajaran	: Pola Makan Sehat, Bergizi dan Seimbang
Mapel	: Penjasorkes		serta pengaruhnya terhadap kesehatan
Kelas/Semester	: VII/2	Alokasi Waktu	: 1 x pertemuan (10 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran selesai peserta didik dapat:

1. Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan dengan benar
2. Menjelaskan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan dengan benar
3. Memaparkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan
4. Mendiskusikan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan *Problem Based Learning*

KEGIATAN PEMBELAJARAN	
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memasuki kelas dengan memberi salam, dilanjutkan berdo'a dipimpin oleh salah satu peserta didik 2. Menyapa, menanyakan perasaan maupun kondisi fisik saat ini dan mengecek kehadiran peserta didik dengan "zona emotion" serta memberi motivasi pembelajaran 3. Guru menjelaskan materi dan menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai 4. Memberi pertanyaan pemantik kepada peserta didik berkaitan manfaat materi dengan kehidupan sehari-hari 5. Membuat kesepakatan kelas untuk mendukung pembelajaran pada hari ini
Kegiatan Inti Orientasi terhadap Masalah	<p><i>Menyajikan masalah nyata kepada peserta didik</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberi kebebasan untuk membentuk kelompok menjadi 5 kelompok 2. Guru menyajikan sebuah fenomena berupa gambar yaitu seorang anak yang sering sakit-sakitan dengan berat badan yang tidak normal/kurang akibat kurang gizi. Guru juga menyajikan fenomena seseorang dengan berat badan yang berlebih akibat kelebihan gizi 3. Guru memfasilitasi peserta didik untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah yang terjadi dengan melakukan diskusi dalam kelompok
Organisasi Belajar	<p><i>Peserta didik berbagi peran /tugas untuk menyelesaikan masalah tersebut</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dalam kelompok mengidentifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah 2. Siswa mengembangkan penyelesaian berdasarkan pengetahuan yang dimiliki dengan merumuskan pertanyaan: Apa hubungan makanan dengan kesehatan? Apa yang dimaksud makanan sehat? Apa yang dimaksud gizi salah? Apa usaha yang dilakukan untuk perbaikan gizi? Apa pengaruh gizi makanan terhadap tubuh?
Penyelidikan Individual Maupun Kelompok	<p><i>Menemukan berbagai alternatif untuk menyelesaikan masalah.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa secara mandiri maupun kelompok mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber untuk menemukan solusi atas masalah yang ditemukan. 2. Siswa mengolah hasil pengumpulan informasi untuk dipergunakan sebagai solusi pemecahan masalah
Pengembangan dan Penyajian hasil Penyelesaian masalah	<p><i>Menyusun Laporan Hasil Penyelesaian Masalah</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dalam kelompok berbagi informasi dan diskusi untuk menemukan dan menentukan solusi yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah. 2. Siswa menetapkan solusi penyelesaian masalah. 3. Siswa menyusun hasil kerja kelompok yang dalam bentuk paparan dan presentasi
Analisis dan Evaluasi Proses Penyelesaian Masalah	<p><i>melakukan refleksi atau evaluasi terhadap proses penyelesaian masalah</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas. 2. Siswa yang lain mereview dan memberi tanggapan terhadap kerja kelompok 3. Siswa dalam kelompok memperbaiki hasil kerja berdasarkan masukan dan tanggapan dari kelompok lain. 4. Guru dan siswa memberikan apresiasi atas partisipasi semua pihak. 5. Guru dan siswa bersama-sama merayakan keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran dengan memilih kelompok yang terbaik dalam presentasi pemecahan masalah

KEGIATAN PEMBELAJARAN	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru melakukan evaluasi dan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 2. Bersama guru, peserta didik membuat rangkuman/ kesimpulan pelajaran; 3. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran; 4. Menginformasikan materi minggu depan, berdoa dan bersalaman.

C. Penilaian Pembelajaran

- Penilaian Sikap : Observasi
 Penilaian Pengetahuan : tes tertulis
 Penilaian Keterampilan : Tes Unjuk kerja kemampuan berdiskusi dan presentasi

Sumber/ Media Pembelajaran

a. Sumber Belajar

1. Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Buku Guru)*, Edisi Revisi Jakarta: Kemdikbud
2. Muhajir. 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Buku Siswa)*.Edisi Revisi Jakarta: Kemdikbud
3. <https://guruberbagi.kemdikbud.go.id>

b. Media Pembelajaran

1. Laptop
2. gambar/poster
3. Kertas plano
4. Lembar kerja Siswa

Memeriksa dan Menyetujui
 Kepala SMP N 5 Pati

Pati, Juni 2021
 Guru Mata Pelajaran

.....
 NIP.

Moedianto, S.Pd.M.Si
 NIP. 19700827 199303 1 007

Lampiran 1

RUBRIK PENILAIAN

A. Penilaian Sikap

Penilaian perkembangan sikap spiritual dan sosial dalam bentuk jurnal

JURNAL PERKEMBANGAN NILAI SIKAP

Nama Sekolah : SMP Negeri 5 Pati
 Kelas/Semester : VIII/2
 Tahun Pelajaran : 2020/2021

- a) Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut.
 4 = sangat baik
 3 = baik
 2 = cukup
 1 = kurang

No	Nama Siswa	Butir Sikap				Jml	NA
		Kerjasama	Percaya Diri	Menghargai Teman	Disiplin		
1.							
2.							
dst							
Jumlah Skor Maksimal = 16							

- b) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 16
 Skor perolehan siswa: SP

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

B. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik penilaian: Ujian Tulis
 b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Jelaskan apa hubungan makanan dengan Kesehatan	
2.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan makanan sehat	
3.	Uraikan apa yang dimaksud dengan gizi salah	
4.	Uraikan usaha-usaha yang dilakukan untuk perbaikan gizi	
5.	Jelaskan apa pengaruh gizi makanan terhadap kesehatan	

Kunci jawaban/Kriteria Penilaian

- Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat yang berasal dari makanan. Untuk dapat melangsungkan hidupnya, manusia mutlak memerlukan makanani. Agar tubuh dapat berkembang dengan baik serta kesehatan tetap terjaga, mengonsumsi makanan penuh gizi dan nutrisi merupakan salah satu caranya. gizi dan nutrisi sama-sama memiliki peran yang baik untuk kesehatan tubuh serta pertumbuhan.
- Makanan sehat sering disebut juga makanan seimbang. Artinya, di dalam menu atau susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan, dan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang sesuai atau seimbang satu dengan yang lainnya.
- Gizi salah ialah suatu keadaan yang disebabkan ketidak seimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh. Termasuk golongan ini ini ialah : penyakit-penyakit gizi kurang dan penyakitpenyakit gizi lebih.
- Usaha-usaha yang dilakukan untuk perbakan gizi
 - Usaha perbaikan gizi keluarga (UPGK) untuk menanggulangi masalah kekurangan kalori protein
 - Usaha pencegahan kekurangan vitamin A, untuk melindungi anak-anak balita terhadap kemungkinan kekurangan vitamin A
 - Usaha pencegahan gondok endemik dengan menggalakkan penggunaan garam beryodium

5. Pengaruh gizi terhadap kesehatan

Manusia sehat memiliki tubuh yang dapat berfungsi dengan baik dan dalam jaringan-jaringan tubuhnya terdapat cadangan zat gizi yang cukup untuk mempertahankan kesehatannya. Cadangan zat gizi akan dipergunakan apabila kebutuhan tubuh akan zat gizi sehari-hari tidak terpenuhi. Sebaliknya, bila konsumsi zat gizi berlebihan, maka kelebihan tersebut akan ditimbun dalam jaringan-jaringan tubuh dalam batas-batas tertentu. Apabila jaringan-jaringan tubuh telah terlalu jenuh akan zat gizi tersebut tidak dapat lagi ditampung dan akan mengganggu proses-proses dalam tubuh.

a. Pedoman penskoran

c) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

b) Soal nomor 2

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

e) Soal nomor 5

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

d) Pengolahan skor

Skor maksimum: 20

Skor perolehan siswa: SP

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

C. Penilaian Keterampilan

a. Lembar pengamatan proses diskusi tentang konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh rekan sejawat (dalam diskusi)

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk mendiskusikan tentang konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang yang dilakukan secara berkelompok atau dalam bentuk diskusi.

Nama :

Kelas :

Petugas Pengamatan :

a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (l) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan yang diharapkan.

b) Rubrik Penilaian Keterampilan

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Persiapan awal menyiapkan materi diskusi			
2.	Pelaksanaan melakukan diskusi			
3.	Menyimpulkan hasil diskusi			
Skor maksimal (9)				

3) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- Persiapan awal melakukan diskusi

Skor baik jika :

- (1) Mempersiapkan bahan diskusi
- (2) Melengkapi materi diskusi
- (3) Sistematika penyusunan materi diskusi

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Sikap pelaksanaan diskusi

Skor baik jika:

- (1) Membuka diskusi
- (2) Menyampaikan materi dengan sistimatis
- (3) Ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun

Skor sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

- Sikap akhir melakukan diskusi

Skor baik jika :

- (1) Menyimpulkan hasil diskusi
- (2) Menyusun laporan secara sistimatis
- (3) Kelengkapan laporan hasil diskusi

Skor sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum : 9

Skor perolehan siswa : SP

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$