

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: MTs.N 2 Poso
Kelas / Semester	: VIII / 2
Mata Pelajaran	: P J O K
Materi Pokok	: Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang
Sub Materi	: Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang
Alokasi Waktu	: 2 Pertemuan (6 JP)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

- Memahami pengertian hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar.
- Memahami keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
- Memahami cara melakukan pola hidup sehat dengan benar.
- Memahami penyakit-penyakit akibat pola hidup tidak sehat dengan benar.
- Memahami usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
- Memahami tindakan-tindakan atau cara-cara penanggulangan darurat cidera yang terjadi saat melakukan aktifitas fisik dengan benar.
- Memperagakan cara melakukan pola hidup sehat dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

1. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pertemuan Pertama

- Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam, menyapa peserta didik melalui grup messenger/ google classroom.
- Memberikan motivasi kepada peserta didik selama mengikuti kegiatan pembelajaran secara daring maupun luring
- Guru menyajikan materi cara hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar melalui link youtube
- Peserta didik mencermati teks materi yang telah diberikan
- Peserta didik diberi kesempatan untuk memberikan komentar mengenai materi yang telah di dengarkan
- Peserta didik mendapatkan tanggapan dari guru mengenai materi tersebut
- Peserta didik di berikan kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum di pahami
- Guru memberikan kesimpulan dari materi yang diberikan
- Guru mengucapkan salam untuk menutup pertemuan

Pertemuan kedua

- Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam, menyapa peserta didik melalui grup messenger, google classroom.
- Siswa mengaktifkan google classroom yang telah di buatkan oleh guru
- Memberikan motivasi kepada peserta didik selama mengikuti kegiatan pembelajaran secara daring maupun luring
- Guru memberikan penugasan mengenai hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar
- Peserta didik diberikan kesempatan untuk menanyakan tugas yang belum di pahami
- Peserta didik memberikan jawaban terbaiknya melalui messenger atau google classroom
- Guru memantau tugas yang di kirim melalui messenger atau google classroom
- Guru memberikan batas waktu 1X 24 jam untuk mengerjakan
- Guru mengucapkan salam untuk menutup pertemuan.

C. PENILAIAN

▪ Penugasan

Mengetahui
Kepala Madrasah

Dra. Risnawati, S.Panti
NIP. 196308111999032001

Poso, Februari 2020
Guru Bidang Studi

Taufik Nur Badri, S.Pd
NIP. 198708122019031007

- Siswa duduk dengan tertib dan tenang, ucapkan salam atau selamat pagi kepada guru.
- Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
- Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
- Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
- Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

2) **Kegiatan Inti**

Mengumpulkan Informasi

- Setelah mendapat penjelasan dari guru, siswa secara berkelompok melakukan diskusi

kelompok yang membahas tentang materi perkembangan tubuh remaja.

Mengkomunikasikan

- Pada saat siswa melakukan diskusi, guru dapat mengawasi dan memperbaiki jawaban-jawaban yang diutarakan oleh siswa.
- Dalam memahami materi pembelajaran perkembangan tubuh remaja setiap siswa diinstruksikan untuk aktif dalam mengambil peran dalam diskusi kelompok tersebut.

Mananya

- Dalam diskusi kelompok semua siswa diperbolehkan mengajukan permasalahan/pertanyaan dan mengutarakan pernyataan terhadap pertanyaan dan permasalahan yang dilontarkan oleh teman yang lain.
- Siswa diperbolehkan membawa dan menggunakan alat peraga dalam mengajukan pengutarakan pendapat.

Mengamati

- Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati serta siswa diminta untuk mengamati dan berikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.

3) Kegiatan Penutup

- Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

