

**RANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI  
PJOK KELAS VII**



**Oleh:**

**H. Dadan Mulyana, S.Pd**

**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
KAB. BOGOR  
2021**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 1 nANGGUNG
Kelas/Semester	: VII/ Genap
Materi pokok	: Pola Makan Sehat
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

<b>A. TUJUAN PEMBELAJARAN</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik mampu memahami secara mandiri konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan melalui pengamatan dan identifikasi pada materi pola makan sehat.</li><li>2. Peserta didik mampu memaparkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan melalui kegiatan diskusi kelompok dan presentasi.</li></ol>
<b>B. MEDIA, ALAT, DAN SUMBER BELAJAR</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Media : Video pola makan sehat, PPT Pola Makan Sehat, Google Meet</li><li>2. Alat : HP/ Laptop</li><li>3. Sumber : <i>Pendidikan Jasmani, Olahragadan Kesehatan Kelas VII SMP/MTs</i>, Kemendikbud: 2018, buku PJOK lain yang relevan, internet, lingkungan sekitar</li></ol>
<b>C. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN</b>
<b>Kegiatan Pendahuluan (10 menit)</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyapa, mengucapkan salam dan berdoa</li><li>2. Apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya,</li><li>3. Pengkondisian fisik, mental untuk mengikuti pembelajaran</li></ol>
<b>Kegiatan Inti (60 menit)</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Mengamati</b> diberikan motivasi atau rangsangan pada materi konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan dengan benar melalui PPT dan video pola makan sehat (<b>Literasi digital</b>)</li><li>2. <b>Menulis</b> dan mengidentifikasi secara mandiri masalah yang muncul dari hasil pengamatan tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. Permasalahan yang ditulis bebas memuat berapapun kedalaman materi agar nampak tentang <b>aspek kesiapan belajar (4C-Colaboration)</b></li><li>3. <b>Mendiskusikan</b> hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber secara berkelompok. Kelompok dibentuk guru berdasarkan hasil dari analisis kebutuhan belajar dalam pembelajaran diferensiasi melalui <b>aspek minat murid dan profil belajar murid</b>, sehingga masing-masing kelompok dapat menuangkan ide/gagasan (<b>produk</b>) dalam berbagai bentuk media (ppt/video/gambar/pdf). Dalam <b>prosesnya</b> Bentuk kegiatan diskusi masing-masing kelompok diberi kebebasan melalui media komunikasi apapun, baik secara tatap maya melalui zoom/google meet/ melalui percakapan whatsapp grup.(<b>4C-Critical</b>)</li></ol>

4. **Mempresentasikan** hasil diskusi tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. Peserta didik bebas melakukan berbagai macam cara presentasi, memberi umpan balik, serta menanggapi umpan balik dari teman yang lain. **(4C-Communication)**
5. **Menyimpulkan** tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan **(4C-Creativity)**

#### Kegiatan Penutup (10 menit)

##### Refleksi dan konfirmasi:

1. Merefleksi kegiatan pembelajaran.
2. Menginformasikan aktifitas belajar mandiri dirumah dan materi pembelajaran pada pertemuan berikutnya.
3. Meminta peserta didik untuk tetap sehat serta guru memberi motivasi agar peserta didik semangat dalam belajar.
4. Kegiatan diakhiri dengan berdoa.

#### D. PENILAIAN

##### Sikap

Melalui pengamatan perilaku sikap spiritual dan sikap sosial dalam melakukan penugasan Individu maupun dalam diskusi kelompok dan presentasi sesuai dengan instrumen/rubrik penilaian (disiplin, tanggungjawab, dan kerjasama).

##### Rubrik penilaian sikap pada kegiatan penugasan individu

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai		Jumlah Skor
		Tanggungjawab	Disiplin	
1	Bunga	4	4	8
2	...	...	...	...
3	...	...	...	...
4	...	...	...	...

##### Keterangan skor yang diperoleh setiap komponen:

###### Tanggungjawab:

- 4 = Mengamati materi dengan seksama serta melaksanakan instruksi guru dengan tepat dan selesai sebelum waktu pengumpulan
- 3 = Mengamati materi dengan seksama serta melaksanakan instruksi guru dengan tepat dan selesai tepat waktu pengumpulan
- 2 = Mengamati materi dengan seksama serta melaksanakan instruksi guru dan selesai tepat waktu pengumpulan
- 1 = Mengamati materi dengan seksama serta melaksanakan instruksi guru dan selesai melebihi batas waktu pengumpulan

###### Disiplin:

- 4 = Bergabung dengan pembelajaran tepat waktu, mengumpulkan tugas sebelum waktu pengumpulan
- 3 = Bergabung dengan pembelajaran tepat waktu, mengumpulkan tugas tepat waktu pengumpulan
- 2 = Bergabung dengan pembelajaran tepat waktu, mengumpulkan tugas melebihi waktu pengumpulan
- 1 = Bergabung dengan pembelajaran terlambat, mengumpulkan tugas melebihi waktu pengumpulan

**Rubrik penilaian sikap pada kegiatan kelompok dan presentasi**

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai			Jumlah Skor
		Kerjasama	Toleransi	Kesantunan	
1	<i>Bunga</i>	4	4	4	12
2	...	...	...	...	...
3	...	...	...	...	...
4	...	...	...	...	...

**Keterangan skor yang diperoleh setiap komponen:****Kerjasama:**

- 4 = Kerjasamanya sangat baik, berperan sangat besar dalam menyelesaikan tugas kelompok.  
3 = Bisa bekerjasama dengan baik dengan teman, sehingga tugas dapat diselesaikan dengan baik.  
2 = Cukup bisa bekerjasama dengan teman, meskipun belum banyak terlibat dalam menyelesaikan tugas bersama.  
1 = Tidak bisa bekerjasama dengan teman, tidak banyak terlibat dalam menyelesaikan tugas bersama.

**Toleransi:**

- 4 = Sangat menghargai pendapat teman, tidak pernah memaksakan pendapatnya sendiri.  
3 = Perhargaan terhadap teman sudah baik, cenderung menghargai pendapat meskipun itu bertentangan dengan pendapatnya.  
2 = Cukup bisa bertoleransi dengan pendapat teman yang berbeda.  
1 = Cenderung memaksakan pendapatnya sendiri, kurang menghargai pendapat teman.

**Kesantunan:**

- 4 = Sangat santun dalam berkomunikasi, sehingga pengerjaan tugas berjalan sangat baik karena tidak ada teman yang tersinggung.  
3 = Santun dalam berkomunikasi, sehingga terjalin hubungan yang baik antar anggota kelompok.  
2 = Cukup santun dalam berkomunikasi, meskipun masih terbatas komunikasinya.  
1 = Kurang santun dalam berkomunikasi, sehingga cenderung meremehkan teman

**Hail akhir/ nilai dari rubrik penilaian sikap**

No	Nama Siswa	Jumlah Skor Sikap Kegiatan Individu	Jumlah Skor Sikap Kegiatan Berkelompok dan Presentasi	Total Skor	Nilai
1	<i>Bunga</i>	8	12	20	100
2	...	...	...	...	...
3	...	...	...	...	...
4	...	...	...	...	...

**Pengolahan skor menjadi nilai:**

Skor total maksimal = 20

$$\frac{\text{Jumlah Skor Sikap Kegiatan Individu} + \text{Jumlah Skor Sikap Kegiatan Berkelompok dan Presentasi}}{\text{Skor total smaksimal}} \times 100$$

### Pengetahuan

1. Melakukan penugasan Individu melalui mengidentifikasi masalah yang muncul dari hasil pengamatan tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. Penugasan individu ini digunakan untuk melihat sikap respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran dan juga untuk melakukan pemetaan kebutuhan melalui aspek kesiapan belajar murid.

#### Rubrik tugas individu

No	Tanya	Jawab
1	Apa yang kamu ketahui pola makan sehat, bergizi dan seimbang?	
2	Apa yang kamu ketahui tentang kaitan pola makan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan?	
3	Apa dampak jika menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang?	
4	Apa dampak jika tidak menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang?	
5	Pola makan seperti apa yang sudah kamu terapkan didalam kehidupan sehari-hari?	

2. Melakukan ulangan harian tertulis dalam bentuk soal esai

#### Soal esai individu

Nama :

Kelas :

Nomor absen :

No	Tanya	Jawab	Skor
1	Jelaskan konsep pola makan sehat, bergizi, dan seimbang serta kaitan/pengaruhnya terhadap kesehatan!		
2	Jelaskan 4 manfaat menerapkan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari!		
3	Jelaskan 4 dampak negatif jika tidak menerapkan pola makan sehat, bergizi, dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari!		
4	Jelaskan apa yang akan terjadi pada tubuh jika dalam kehidupan sehari-hari menyajikan sajian makanan yang bergizi tetapi tidak dalam jumlah yang seimbang!		
5	Pada makanan sehat dan bergizi, ada beberapa makanan yang mengandung zat gizi vitamin A. Sebutkan 2 jenis		

	sayur dan 2 jenis buah yang mengandung vitamin A.		
--	---	--	--

**Pedoman penskoran:**

1. Soal nomor 1
  - 5 = Jika konsep yang dipaparkan tepat dan kaitannya dengan kesehatan juga tepat
  - 4 = Jika konsep yang dipaparkan tepat dan kaitannya dengan kesehatan kurang tepat
  - 3 = Jika konsep yang dipaparkan tepat dan kaitannya dengan kesehatan tidak tepat
  - 2 = Jika konsep yang dipaparkan kurang dan kaitannya dengan kesehatan kurang tepat
  - 1 = Jika konsep yang dipaparkan tidak tepat dan kaitannya dengan kesehatan tidak tepat
2. Soal nomor 2
  - 5 = Jika jawaban benar 4
  - 4 = Jika jawaban benar 3
  - 3 = Jika jawaban benar 2
  - 2 = Jika jawaban benar 1
  - 1 = Jika jawaban tidak ada yang benar
3. Soal nomor 3
  - 5 = Jika jawaban benar 4
  - 4 = Jika jawaban benar 3
  - 3 = Jika jawaban benar 2
  - 2 = Jika jawaban benar 1
  - 1 = Jika jawaban tidak ada yang benar
4. Soal nomor 4
  - 5 = Jika jawaban tepat disertai penjelasan jika jumlah gizi berlebih dan juga kurang
  - 4 = Jika jawaban tepat disertai penjelasan jika jumlah gizi berlebih atau hanya gizi kurang
  - 3 = Jika jawaban tepat tanpa disertai penjelasan gizi berlebih maupun kurang
  - 2 = Jika jawaban kurang tepat
  - 1 = Jika jawaban tidak tepat
5. Soal nomor 5
  - 5 = Jika jawaban benar 4
  - 4 = Jika jawaban benar 3
  - 3 = Jika jawaban benar 2
  - 2 = Jika jawaban benar 1
  - 1 = Jika jawaban tidak ada yang benar

**Pengolahan skor menjadi nilai:**

Skor total maksimal = 25

Skor yang diperoleh peserta didik x 100

Skor total maksimal

### Keterampilan

1. Melalui kegiatan diskusi kelompok untuk menghasilkan sebuah produk tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan dalam bentuk berbagai macam media (power point, pdf, video, poster)
2. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan

#### Rubrik penilaian keterampilan

Kelas :

Kelompok :

Anggota :

No	Indikator penilaian	Skor
1.	Kelengkapan isi materi yang dimunculkan dalam produk	
2.	Sistematika penyusunan materi dalam produk	
3.	Ketepatan dalam pemaparan hasil produk saat presentasi	
4.	Kelancaran dalam pemaparan hasil produk saat presentasi	
5.	Ketepatan dalam menjawab pertanyaan dalam kegiatan umpan balik saat presentasi	

#### Keterangan

##### Pedoman penskoran setiap indikator:

Skor 3, jika indikator penilaian dinampakkan dengan sangat baik

Skor 2, jika indikator penilaian dinampakkan dengan baik

Skor 1, jika indikator penilaian dinampakkan dengan kurang baik

##### Pengolahan skor menjadi nilai:

Skor total maksimal 15

Skor yang diperoleh kelompok x 100

Skor total maksimal

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Bogor, 1 Februari 2021  
Guru Mata Pelajaran

**H. Supardi, S.E, M.M**  
NIP. 196501201988031006

**H. Dadan Mulyana, S. Pd**  
NIP 197612262005011002