

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri 7 Makassar
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VII / 1
 Materi Pokok : Pola Makan Sehat
 Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

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.	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.	3.10.2 Menjelaskan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan secara berkelompok.
A. TUJUAN PEMBELAJARAN		
Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik dapat :		
<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. 4. 		
5. 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 • Laktop • Video Pembelajaran • Gambar • Kertas Plano • Kertas Stick Note • Produk: Pemahaman dan penerapan Pola Makan Sehat dan Pola Makan Salah	<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. Menyanyikan lagu Wajib Nasional c. Salam dan tepuk PPK d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. e. Guru menyampaikan penilaian dalam pembelajaran yang terdiri dari 1. Penilaian Sikap, 1 .Penilaian Pengetahuan ,3. Penilaian Keterampilan. 2. Kegiatan Inti (95 Menit) <ul style="list-style-type: none"> - Guru membagikan kertas plano, Kertas Stick Note,lem - Guru menampilkan gambar/video/cuplikan berita 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. Peserta didik menyanyikan lagu daerah. c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. d. Guru menyampaikan materi yang akan datang. 	
6. Penilaian		
<ol style="list-style-type: none"> a. Sikap b. Pengetahuan c. Keterampilan 	<ol style="list-style-type: none"> : Jurnal. : Tes tertulis dan penugasan. : Memaparkan Pola makan Sehat 	

Mengetahui,
Kepala SMPN 7 Makassar

Makassar, 13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran,

MUHAMMAD NASIR,S.PD., M.PD
 NIP. 19700502 199903 1 015

SRI SUNARLIN,S.PD
 NIP. 19660404 198903 2 017

Lembar Kerja Peserta Didik

LK 01

- Identifikasi makanan sehat dan seimbang
- Identifikasi gangguan kesehatan karena pola makan yang salah.

LK 02

- Cara menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang dalam kehidupan sehari – hari.

Tujuan:

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi makanan sehat dan seimbang
2. Siswa mampu mengidentifikasi gangguan kesehatan karena pola makan yang salah.
3. Peserta didik mampu memaparkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari – hari.

Petunjuk Lembar Kerja:

1. Siapkan bahan bacaan dan buku sumber sesuai materi
2. Diskusikan di dalam kelompok masing masing jawaban atas permasalahan yang disajikan
3. Simpulkan hasil diskusi di dalam kelompok
4. Kerjakanlah Tugas kelompok dengan penuh tanggung jawab dan disiplin
5. Presentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas

Kasus atau Permasalahan

Kasus obesitas yang dialami oleh ibu Nurhidayati Khusnul dan Arya Pramana adalah nyata yang terjadi disekitar kita. Bagaimana caranya untuk terhindar dari masalah obesitas ataupun gizi kurang dan gangguan kesehatan yang disebabkan oleh pola makan yang salah? Dan bagaimana cara kita agar dapat menyusun pola makan sehat?

1. Identifikasi makanan sehat dan seimbang

No	ZAT GIZI	BAHAN MAKANAN	FUNGSI KANDUNGAN GIZI	KET
	Karbohidrat			
1.	Protein			
2.	Lemak			
	Vitamin dan mineral			

2. Identifikasi gangguan kesehatan karena pola makan yang salah

No	GANGGUAN KESEHATAN	PENYEBAB	SOLUSI	KET
1.				
2.				

3. Menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan

Menu makan Sehat
1. Pagi :
2. Siang :
3. Malam :

Mengetahui:
Kepala Sekolah,

Makassar, 13 Juli 2020
Guru Mata Pelajaran

MUHAMMAD NASIR S.Pd.,M.Pd
NIP. 19700502 199903 1 015

SRI SUNARLIN ,S.Pd
NIP.19660404 198903 2 017