

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 3ocial dalam bentuk jurnal

JURNAL PERKEMBANGAN NILAI SIKAP

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

- 1) 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							

- 2) 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.	Apa yang dimaksud dengan pola makan sehat bergizi dan seimbang	
2.	Apa hubungan antara makanan dan kesehatan	
3.	Jelaskan apa yang dimaksud dengan makanan sehat	
4.	Uraikan apa yang dimaksud dengan gizi salah	
5.	Bagaimana cara menerapkan pola makan sehat bergizi dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari	

Kunci jawaban/Kriteria Penilaian

1. Pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah kebiasaan hidup sehari-hari yang lebih banyak mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi seimbang sehingga bermanfaat bagi kesehatan tubuh
2. 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.
3. 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.
4. 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.

5. Cara menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari bisa dilakukan dengan :
- Membuat catatan kecil mengenai makanan apa saja yang dikonsumsi
 - Mengatur jam makan dengan tujuan menghindari konsumsi makanan berlebih atau terlambat makan
 - Jangan biarkan terlalu lapar atau kenyang
 - Membiasakan diri minum air putih secara teratur dalam jumlah yang cukup

1) Pedoman penskoran

2) Penskoran

a) Soal nomor 1

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

b) Soal nomor 2

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

c) Soal nomor 3

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

d) Soal nomor 4

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

e) Soal nomor 5

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

3) 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 (✓) 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 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

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