

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMPN 6 KUPANG
Mata Pelajaran	: PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Kelas/Semester	: VII/ II
Materi Pokok	: Makanan Sehat, Bergizi dan Seimbang
Alokasi Waktu	: 120 Menit

KOMPETENSI DASAR

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
--	---

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Melalui kegiatan pembelajaran siswa dapat:

1. Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
2. Menjelaskan hubungan antara makanan dan kesehatan

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)
1. Memberikan salam pembuka
2. Berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
3. Memeriksa kehadiran peserta didik
4. Mempersilahkan siswa berdiri di tempat duduk masing-masing dan bersama-sama melakukan tepuk ayo belajar dengan semangat
5. Apersepsi Menampilkan contoh gambar makanan sehat, gambar orang berbadan kurus, berbadan gemuk melalui layar infocus Projector, kemudian mengajukan pertanyaan awal, yang berkaitan antara materi pokok dengan gambar tersebut <ol style="list-style-type: none">1. Anak-anak apakah ada diantara kalian ada yang tau, gambar pertama, kedua, dan ketiga gambar apa?2. Anak-anak menurut pendapat kalian pada gambar nomo 2, mengapa tubuhnya terlihat kurus?3. Anak-anak menurut pendapat kalian pada gambar nomo 3, mengapa tubuhnya terlihat gemuk?
6. Menyampaikan motivasi Dengan mempelajari materi makanan sehat, bergizi dan seimbang anak-anak diharapkan bisa memahami pentingnya makanan yang sehat, bersih, bergizi dan juga seimbang (sesuai dengan yang dibutuhkan), sehingga anak-anak bisa bertumbuh secara optimal.
Kegiatan inti (90 Menit)
1. Guru dan peserta didik bertanya jawab tentang konsep pola makanan sehat, bergizi dan seimbang

2. Guru membagikan peserta didik menjadi 4 kelompok belajar, dan kemudian membagikan materi makan sehat, bergizi dan seimbang, berupa gambar dan menunjukkan materi di slide power point yang ditayangkan, kemudian masing-masing kelompok diberikan tugas berupa pertanyaan yang harus dikerjakan yaitu
 - a. Kelompok 1
Memahami konsep dasar makanan sehat, bergizi, dan seimbang
 - b. Kelompok 2
Menjelaskan kegunaan makanan untuk Kesehatan
 - c. Kelompok 3
Menjelaskan fungsi zat-zat gizi untuk kesehatan
 - d. Kelompok
Menjelaskan faktor penyebab terjadi gizi salah dan kurang gizi
3. Masing-masing kelompok memaparkan hasil diskusinya dan kemudian kelompok lainnya menanggapi
4. Guru dan Peserta didik menyimpulkan hubungan antara makanan dan kesehatan
5. Guru memberikan penguatan terhadap hasil yang telah didiskusikan bersama peserta didik

PENUTUP (15 Menit)

1. Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan
2. Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
3. Guru menyampaikan topik pembelajaran untuk pertemuan berikutnya
4. Berdoa
5. Salam Penutup

PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

Jurnal

Hari/tanggal	Nama	Catatan Prilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut

2. Penilaian Pengetahuan

No.	Indikator soal	Butir Instrumen	Kunci jawaban	Skor
1	Peserta didik dapat menunjukkan perubahan tubuh akibat gizi yang salah	Perhatikan hal- hal berikut ini, (1) Pengurangancadangan. (2) Perubahan-perubahan biokimiawi. (3) perubahan pola pikir (4) Perubahan-perubahan fungsi. (5) Perubahan-perubahan anatonik.	B	1

		<p>Hal- hal yang menunjukkan perubahan tubuh akibat gizi yang salah ditunjukkan oleh nomor</p> <p>A. (1), (2), (3), (4) B. (1), (2), (4), (5) C. (1), (2), (3), (5) D. (2), (3), (4), (5)</p>		
2	Peserta didik dapat menyebutkan zat gizi makanan	<p>Perhatikan zat – zat berikut ini,</p> <p>(1) karbohidrat (2) lemak (3) asam nitrat (4) protein (5) natrium benzoat (6) mineral dan garam- garam (7) vitamin- vitamin (8) air</p> <p>Yang termasuk zat gizi makanan ditunjukkan oleh nomor</p> <p>A. (1), (2), (3), (4), (5) B. (1), (2), (4), (5), (6) C. (2), (4), (6), (7), (8) D. (2), (3), (5), (7), (8)</p>	C	1
3	Peserta didik dapat menjelaskan Protein merupakan bagian dari haemoglobin (Hb)	<p>Protein merupakan bagian dari haemoglobin (Hb), yaitu bagian dari darah merah yang berfungsi untuk....</p> <p>A. mengangkut oksigen ke jaringan-jaringan tubuh B. mengatur tekanan osmosa dan mempertahankan keseimbangan cairan dalam jaringan dan saluran darah. C. mengatur keseimbangan asam basa dalam tubuh. D. kekebalan terhadap penyakit</p>	A	1
4	Peserta didik dapat menyebutkan syarat-syarat makanan sehat	<p>Dua hal utama yang menjadi syarat makanan sehat adalah ...</p> <p>A. mutu gizi dan rasa B. kebersihan makanan dan rasa C. gizi dan kebersihan makanan D. rasa dan harga makanan.</p>	C	1

Pedoman pengskoran soal pilihan ganda

- a. Setiap soal yang dijawab benar: Skor 1
- b. Setiap soal yang dijawab benar: Skor 0
- c. Skor Maksimum : 4

Perhitungan Nila akhir Pilhan Ganda

$$\frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100 = NA$$

3. Penilaian Keterampilan

Unjuk Kerja

Menulis zat-zat Gizi makanan yang sering disajikan dirumah masing-masing (dibuat dalam bentuk Tabel) kemudian mengpresentasikan.

No	Unsur penilain	1	2	3	4
1	Karbohidrat	Tidak terpenuhi	Kurang terpenuhi	Terpenuhi	Sangat perenuhi
2	Protein	Tidak terpenuhi	Kurang terpenuhi	Terpenuhi	Sangat perenuhi
3	Lemak	Tidak terpenuhi	Kurang terpenuhi	Terpenuhi	Sangat perenuhi
4	Vitamin	Tidak terpenuhi	Kurang terpenuhi	Terpenuhi	Sangat perenuhi
5	Mineral dan garam	Tidak terpenuhi	Kurang terpenuhi	Terpenuhi	Sangat perenuhi
5	Air	Tidak terpenuhi	Kurang terpenuhi	Terpenuhi	Sangat perenuhi

Kupang, 19 Mei 2021

Mengetahui

Kepala SMP Negeri 6 Kupang



Ariyandi B. Mauko, S. Pd M. Hum
NIP. 19790217 200312 1 008

Guru Mata Pelajaran PJOK

Flavianus Jeadun, S. Pd
NIP. 198506072020121003