

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 6 Tangerang Selatan  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / 1 (satu)  
Alokasi Waktu : 1 x pertemuan ( 3 JP )

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba mengolah dan menyaji dalam ranah kongkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	Menjelaskan konsep pola hidup sehat
4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	Menjelaskan pengaruh makanan bergizi terhadap pola hidup sehat

### C. Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat mengetahui dan memahami pengertian pola hidup sehat dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam masa darurat penyebaran virus *covid 19*.

### D. Indikator Hasil Pembelajaran

1. Siswa mampu menjelaskan konsep pola hidup sehat
2. Siswa mampu menjelaskan pengaruh makanan bergizi terhadap pola hidup sehat

### E. Materi Pembelajaran

1. Pola Hidup Sehat

### F. Metode Pembelajaran

*Daring / luring*

### G. Kegiatan Pembelajaran

1. Guru mengatur jadwal pembelajaran daring melalui *Google Classroom*.
2. Guru memberikan instruksi kepada siswa untuk bergabung ke *Google Meet* dengan memberikan kode kelas yang telah diatur untuk belajar.

3. Guru melakukan presentasi materi pembelajaran kepada siswa pada aplikasi *Google Meet*.
4. Guru memberikan tugas kepada siswa untuk membaca materi pola hidup sehat.
5. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi pelajaran.
6. Guru memberikan tugas pertanyaan kepada siswa tentang pengertian pola hidup sehat dan apa yang harus dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat demi mencegah penularan virus *covid* 19 dan menjelaskan bagaimana pengaruh makanan bergizi terhadap pola hidup sehat.
7. Siswa menjawab pertanyaan atau tanggapan di media *Google Classroom* dan *Google Form*.

#### **H. Penilaian**

1. Penilaian pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dalam menjawab pertanyaan dan argumentasi siswa disampaikan melalui media *Google Classroom* dan *Google Form*.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru Mata Pelajaran  
PJOK,

H. Mardi Yuana Abdillah, MM., M.Pd.  
NIP. 19630714 198403 1 003

Bima Arwunda Darmajati, S.Pd