

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	:	SMP Negeri 3 Pematangsiantar
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	:	VIII/2
Materi pokok	:	Pola Makan Sehat
Alokasi Waktu	:	1 x pertemuan (3 JP)

	KD 3	KD 4
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.
	IPK 3	IPK 4
	3.10.1 Mengidentifikasi pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan secara berkelompok. 3.10.2 Menjelaskan 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 disiplin, tanggung jawab, dan kerjasama 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 sehat serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 3. Mengemukakan cara menerapkan pola makan sehat bergizi dan seimbang dalam kehidupan sehari hari. 		
B. Langkah Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> • Metode Model PBL(Problem Based Learning) • Alat dan Bahan <ul style="list-style-type: none"> - Ruang kelas - Lap top - Video Pembelajaran - Gambar - Kertas Plano • Produk Pemahaman dan penetapan Pola makan sehat dan Pola makan salah. • Deskripsi Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan pola makan sehat. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan <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. Guru menyampaikan tujuan Pembelajaran yang harus dicapai d. Guru meyampaikan penilaian dalam pembelajaran yang terdiri dari, 1. Penilaian sikap, 2. Penilaian Pengetahuan, 3. Penilaian Keterampilan. 2. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> - Guru membagikan kertas Plano, kertas stick note dan lem - Guru menampilkan gambar/vidio/cuplikan berita tentang masalah obesitas dan menjelaskan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan, dan obesitas dan atau gizi kurang adalah salah satu masalah yang dihadapi akibat pola makan yang salah. - Guru mengorganisasi peserta didik dengan membentuk kelompok kelompok serta memfasilitasi peserta didik untuk memahami masalah nyata yang telah disajikan yaitu mengidentifikasi siapa yang perlu mereka ketahui dan apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah. - Setelah melalui literasi baca dan literasi digital (mencari informasi melalui hp android). Guru mendorong peserta didik untuk mencari untuk mengidentifikasi hal hal yang menyebabkan gangguan kesehatan yang disebabkan oleh pola makan salah, mengidentifikasi pola makan sehat dan dapat menyusun pola makan sehat dan terhindar dari gangguan kesehatan. - 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="margin-left: 20px;">Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan yang belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan kesimpulan 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. 	
C. PENILAIAN		
a. Sikap	: Jurnal	
b. Pengetahuan	: Tes tertulis dan Penugasan	
c. Keterampilan	: Memaparkan Pola makan sehat	

Pematangsiantar, Juli 2021
Guru Bidang Studi PJOK