

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

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

KOMPETENSI DASAR	KD 3	KD 4
	3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	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.
	IPK 3	IPK 4
	4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	4.10.1 Mendiskusikan cara mengolah pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan secara berkelompok dengan cara mempresentasikan di depan kelas yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama secara berkelompok. 4.10.2 Mengemukakan cara mengolah pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan dengan menggunakan bahasanya sendiri

A. Tujuan Pembelajaran

Pertemuan pertama

Setelah pembelajaran selesai peserta didik dapat:

1. Mengidentifikasi pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
2. Menjelaskan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
3. Mengemukakan cara mengolah konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan dengan menggunakan bahasanya sendiri

B. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> • Metode: <i>Daring</i> • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> ○ Laptop/Komputer/Andrid ○ Bola basket/ bola plastik ○ Gambar ○ Vidio pembelajaran • Produk: Variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket. • Deskripsi: Peserta didik secara individu memahami dan melakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket. 	<p>1. Kegiatan Pendahuluan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik diberikan materi melalui ZOOM secara mandiri yang sebelumnya diberi kode ZOOM melalui WA. b. Memberi salam, Berdoa, Mengecek kehadiran siswa c. Guru menyampaikan kepada peserta didik agar selalu mematuhi protocol kesehatan dimanapun berada, agar terhindar dari Covid 19. d. Menyampaikan KD. 3.10 dan KD. 4.10 selanjutnya melakukan Apersepsi dan motivasi e. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. f. Guru menyampaikan penilaian sikap, pengetahuan dan keterampilan. <p>2. Kegiatan Inti (90 Menit)</p> <p>Pertemuan Pertama</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melalui ZOOM guru menjelaskan informasi Guru menampilkan gambar/video/cuplikan berita tentang masalah obesitas yang ada dan menjelaskan masalah 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 anak didik dan guru. b. Guru mengorganisasi peserta didik dengan membentuk kelompok-kelompok serta memfasilitasi peserta didik untuk memahami masalah nyata yang telah disajikan, yaitu mengidentifikasi apa yang mereka ketahui, apa yang perlu mereka ketahui, dan apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah. Peserta didik berbagi peran/tugas (LKPD.01) untuk menyelesaikan masalah sudah dipaparkan. c. 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).

	<p>d. Guru mendorong peserta didik untuk mendiskusikan dari hasil pengamatan untuk merumuskan alternatif jawaban terhadap masalah yang dikemukakan.</p> <p>e. Guru meminta siswa mempresentasikan ide mereka dalam memecahkan masalah, dan meminta teman lain mengamati, mengomentari, mengkritisi, dan memberikan saran perbaikan. Guru bersama peserta didik membuat kesimpulan.</p> <p>3. Kegiatan Penutup</p> <p>a. Peserta didik di fasilitasi oleh guru untuk menyimpulkan hasil diskusi, pada materi pola makan sehat, zat gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap Kesehatan.</p> <p>b. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat berdiskusi.</p> <p>c. Guru menginformasikan kepada peserta didik kelompok yang paling baik penampilannya selama melakukan diskusi.</p> <p>d. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang konsep pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.</p> <p>e. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam</p>
--	--

C. Penilaian

Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (*Lampiran 1*)

- a. Teknik Penilaian
Teknik observasi
- b. Instrumen Penilaian
Jurnal
- c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual : 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
2. Berusaha maksimal dan tawakal
Butir nilai sikap sosial: Disiplin, sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama

JURNAL PENILAIAN SIKAP SISWA

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1					
2					

2. Kompetensi Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian :
Penugasan (*Lampiran 2*)
- b. Instrumen Penilaian
Daftar Tugas
- c. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Tehnik penilaian	Contoh Instrumen
1. Mengidentifikasi pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan secara berkelompok.	Tes tertulis	1. Identifikasi tentang pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang.
2. Menjelaskan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan secara berkelompok.		2. Jelaskan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang.
3. Menjelaskan cara menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan		3. Jelaskan cara menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang.

terhadap kesehatan secara berkelompok.		
--	--	--

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- a. Teknik penilaian
Tes Praktik (Lampiran 3)
- b. Instrumen Penilaian :
Lembar observasi diskusi tentang materi pergaulan yang sehat.
- c. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
1. Mendiskusikan cara mengkaji pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan secara berkelompok.	Tes Praktik	Diskusikan cara mengkaji konsep dan prinsip cara mengkaji pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan.
2. Memaparkan cara mengolah pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan secara berkelompok dengan cara mempresentasikan di depan kelas yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama secara berkelompok.	Tes Praktik	memaparkan cara mengolah konsep dan prinsip cara mengkaji pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan.

4. Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.

- a. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:
Instrumen Kompetensi pengetahuan (Lampiran A) :
 - Daftar Tugas

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Memahami cara mengkaji pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan secara berkelompok.	Penugasan	<ul style="list-style-type: none"> • Buatlah makalah tentang pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan.

Instrumen Kompetensi keterampilan (Lampiran 4 B) :

- Lembar observasi

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
Mendiskusikan cara mengkaji pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan secara berkelompok.	Tes praktik	<ul style="list-style-type: none"> • Mempresentasikan makalah tentang pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan.

2. Pembelajaran Remedial

Dengan memanfaatkan tutor sebaya melalui belajar kelompok untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru tentang hal-hal berkaitan dengan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan

3. Pembelajaran Pengayaan

Pembelajaran pengayaan mencari artikel tentang pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan.

A. Bahan Ajar

Pola Makan Sehat, Bergizi dan Seimbang

Sering makan diluar, di tempat restoran siap saji adalah salah satu penyebab obesitas. Sebagai orang tua kita berperan penting dalam menentukan apa saja dan bagaimana anak mengkonsumsi makanannya.

Pola makan sehat menjadi salah satu solusi dalam menghindari obesitas. Memasak makanan sendiri, dapat mengontrol kandungan kolesterol dan kalori dalam makanan yang dikonsumsi anak. Prioritaskan masakan dengan cara mengukus atau merebus dibandingkan dengan menggoreng.

Pengertian Pola Makan Sehat

Pola makan sehat adalah pengaturan makanan dengan mempertimbangkan asupan kandungan zat gizi di dalamnya. **Gizi** adalah sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan, dan zat gizi terdapat dalam makanan yang berasal dari hewan (hewani) dan tumbuh-tumbuhan (nabati). Tiga zat gizi yang utama dan diperlukan tubuh adalah karbohidrat, protein, dan **lemak**. Ketiganya kerap disebut sebagai zat gizi makro. Sementara itu, zat gizi lainnya yang tak kalah penting adalah vitamin dan mineral, yang disebut juga dengan zat gizi mikro. Selain kedua kelompok zat gizi tersebut, tubuh kita juga memerlukan air dan serat untuk memperlancar proses metabolisme. Karena itulah, **pola makan sehat** mensyaratkan untuk mengonsumsi aneka ragam makanan untuk mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan tubuh.

Kekurangan salah satu unsur zat gizi akan menyebabkan tubuh kita mengalami gangguan atau menderita penyakit. Begitu pun sebaliknya, kelebihan gizi akan menyebabkan gangguan kesehatan. Itu sebabnya kita perlu menerapkan pola makan seimbang dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Makanan dengan gizi seimbang dalam pola makan sehat adalah makanan yang mengandung:

- **Zat tenaga (kalori)** diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Zat ini sebagian besar didapatkan dari karbohidrat dan lemak, hanya sedikit dari protein. Bahan makanan sumber zat tenaga dan karbohidrat antara lain beras, jagung, gandum, ubi jalar, kentang, sagu, roti, mie, pasta, makaroni, dan tepung-tepungan. Zat tenaga juga bisa didapat dari gula murni yaitu sukrosa, glukosa, atau laktosa. Sementara itu, sumber zat tenaga dan lemak antara lain lemak hewani, minyak, santan, margarin, dan mentega.
- **Zat pembangun (protein)** penting untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel yang rusak. **Protein** kebanyakan didapat dari bahan makanan hewani seperti daging, ikan, ayam, telur, udang, kerang sari, keju, susu, dan lain-lain.
- **Zat pengatur** berperan dalam kelancaran proses metabolisme atau bekerjanya fungsi organ tubuh.

Zat ini ditemukan pada semua sayuran dan buah yang mengandung berbagai **vitamin** dan mineral. Selain zat gizi yang telah dipaparkan di atas, tubuh kita juga memerlukan serat. Selain untuk memperlancar metabolisme, serat juga berfungsi memenuhi rongga perut (*bulky*), memperlancar proses buang air besar, dan memengaruhi penyerapan zat gizi dalam usus. Serat juga berikatan dengan asam empedu yang mengandung kolesterol lalu mengeluarkannya dari tubuh melalui feses, sehingga dapat menurunkan kadar **kolesterol**.



Penyakit-penyakit kekurangan zat gizi antara lain sebagai berikut.

1. Kurang kalori protein

Kekurangan protein biasanya disertai dengan kekurangan kalori. Penyakit akibat kekurangan kalori dan protein disebut kurang kalori protein atau terkenal istilah KKP (Kurang Kalori Protein). Penyakit ini banyak menimpa golongan anak, terutama anak-anak yang berumur di bawah lima tahun.

Akibat yang sangat merugikan dari Kurang Kalori Protein ialah anak menjadi kurang lincah, lemah dan malas, tidak cerdas dan sering jatuh sakit. Tanda khas

yang mendahului gejala-gejala KKP ialah terganggunya pertumbuhan anak.

Pada tingkat berat kita mengenal dua bentuk KKP, yaitu "Kwashiorkor" dan Marasmus". Kwashiorkor terutama disebabkan oleh kekurangan protein, sedangkan Marasmus terutama akibat kekurangan kalori.

a. Kwashiorkor

- 1) Tanda-tanda yang khas
 - a) bengkak, terutama kaki dan tangan,
 - b) berat badan kurang bila dilihat dari umurnya,
 - c) muka sembab, dan
 - d) otot-otot kendur.
- 2) Tanda-tanda yang biasanya menyertai
 - a) rambut tipis, kulit kusam,
 - b) pucat karena kurang darah (anemia),
 - c) berak encer,
 - d) kulit pecah mengelupas,
 - e) gejala kurang vitamin A, dan
 - f) pembesaran hati.

b. Marasmus

- 1) Tanda-tanda yang khas
 - a) sangat kurus, tinggal tulang terbungkus kulit,
 - b) wajahnya seperti orang tua, dan
 - c) kulitnya keriput.
- 2) Tanda-tanda yang biasanya menyertai
 - a) pucat karena anemia,
 - b) berak encer,
 - c) dehidrasi (banyak kehilangan cairan tubuh), dan
 - d) gejala kurang vitamin A dan lainnya.

2. Kurang vitamin A

Kurang vitamin A merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia. Penyakit ini banyak menimpa anak balita. Gejala utama vitamin A tampak pada gangguan alat penglihatan. Buta senja merupakan gejala dini dari kekurangan vitamin A, yaitu mata kurang dapat menyesuaikan diri pada perubahan cahaya terang dan sebaliknya.

Pada tingkat berat kekurangan vitamin A akan terjadi kelainan anatomik.

Selaput bening mata (*cornea*) menjadi kering, kemudian lama kelamaan menjadi rusak yang berakhir dengan kehancuran bola mata sehingga mata menjadi buta sama sekali. Tingkat kelainan yang berat ini disebut Karatomalacia.

Selain mengakibatkan gangguan terhadap penglihatan, kekurangan vitamin A akan menyebabkan juga kelambatan pertumbuhan, pengeringan epitel kulit, dan pengeringan kelenjar air mata. Mengonsumsi vitamin A yang berlebihan dapat menimbulkan akibat yang kurang baik, yang disebut keracunan vitamin A.

3. Kurang vitamin B

a. Kurang vitamin B1 (*thiamine*)

Vitamin B1 berfungsi dalam metabolisme hidrat arang. Oleh sebab itu, kekurangan vitamin ini akan menyebabkan gangguan pada metabolisme hidrat arang. Gejala-gejala awal dari kekurangan vitamin B1, antara lain kurang nafsu makan, sukar buang air besar, rasa lelah, dan sukar tidur. Kekurangan vitamin B1 tingkat berat akan menyebabkan penyakit beri-beri.

b. Kurang vitamin B2 (*riboflavine*)

Gejala kekurangan *riboflavine* biasanya terdapat bersamaan dengan gejala kekurangan vitamin B lainnya. Tanda-tanda yang khas ialah bibir kering pecah-pecah, juga pecah-pecah pada sudut mulut, radang pada lidah, kulit sekitar hidung kering dan kasar berbintik-bintik.

c. Kurang *niacin*

Tubuh manusia dan hewan menyusui dapat membuat *niacin* dari asam *amino tryptophan*. Penyakit akibat kekurangan *niacin* disebut *pellagra*. Gejala-gejala *pellagra* dikenal dengan istilah "3 D", yaitu singkatan dari Diare, Disentri dan Dimensia.

4. Kurang vitamin C

Penyakit yang disebabkan kekurangan vitamin C disebut *scorbut* (sariawan), dengan gejala-gejala yang lazim, antara lain: perdarahan di bawah kulit sehingga tampak bercak-bercak hitam kemerah-merahan, gusi bengkak, kemerahan, dan mudah berdarah.

5 Kurang vitamin D

Kekurangan vitamin D akan menyebabkan penyakit yang disebut *rachitis*, yaitu kelainan-kelainan pada pertumbuhan tulang. Penyakit ini terdapat pada anak-anak yang masih kecil. Tanda-tanda kekurangan vitamin D ialah tulang-tulang panjang menjadi bengkak dan pertumbuhan gigi terlambat. Kelebihan vitamin D akan menyebabkan keracunan yang memberi efek antara lain : tulang menjadi rapuh, karena zat kapur dan fosfor diserap keluar dari tulang-tulang.

6. Kurang vitamin E

Kekurangan vitamin E akan menyebabkan kemandulan dan kelainan pada jantung. Pengaruhnya terhadap keadaan gizi manusia hingga sekarang masih belum dapat diketahui dengan pasti.

7. Kurang vitamin K

Vitamin K diperlukan untuk pembuatan *protrombin*, sesuatu yang diperlukan untuk pembekuan darah. Oleh sebab itu, kekurangan vitamin K akan mengakibatkan hambatan pada proses pembekuan darah. Pada operasi atau luka-luka misalnya, akan mudah terjadi perdarahan.

8. Kekurangan zat mineral

Bidang gizi yang akan dibicarakan adalah mengenai kekurangan kalsium (zat kapur), fosfor, zat besi, dan yodium. Walaupun demikian, bukan berarti bahwa zat mineral lainnya tidak penting.

a. Kurang kalsium dan fosfor

Pada anak-anak, kekurangan kedua zat mineral ini akan menyebabkan gangguan pertumbuhan tulang dan gigi. Penyakit *rachitis* akan terjadi apabila selain kekurangan zat kapur dan fosfor, juga kekurangan vitamin D. Pada orang dewasa akan terjadi *osteoprosis* dan *osteomalacia*, yaitu sejenis penyakit menyebabkan tulang-tulang menjadi rapuh dan lemak.

b. Kurang zat besi

Kekurangan zat besi akan menyebabkan anemia. Anemia dapat disebabkan selain karena kekurangan zat besi juga karena faktor-faktor lain. Penyakit ini banyak dijumpai pada anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan, pada gadis remaja, dan pada wanita terutama wanita hamil. Anemia banyak pula dijumpai di kalangan pekerja kasar. Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia.

c. Kurang yodium

Yodium merupakan bagian dari hormon *thyroid* yang mengatur metabolisme basal. Kekurangan yodium akan menyebabkan pembesaran kelenjar *thyroid* yang dikenal sebagai gondok (*goiter*). Pada tingkat ringan pembesaran kelenjar *thyroid* hanya dapat diketahui dengan meraba leher. Pada tingkat yang lebih lanjut, pembesaran kelenjar *thyroid* dilihat dari kejauhan. Pada tingkat berat, akan menyebabkan kretin yaitu tubuh kerdil, bisu, tuli dan keterbelakangan mental. Cacat jasmani dan mental akibat kekurangan yodium ini tidak dapat diperbaiki lagi.

Kepala SMP HANG TUAH

Makassar,
Guru Mata Pelajaran,

Ir.Muhammad Agus

Irfan Saputra

LAMPIRAN 1

Teknik Penilaian : Penilaian Jurnal
Bentuk Instrumen : Lembar Jurnal
Butir Soal Spritual : 1. Berdo'a sebelum dan sesudah Pelajaran
2. Berusaha maksimal dan tawakal

Butir sikap sosial : Disiplin, tanggung jawab, kerja sama dan mandiri

No.	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Pendidik	Aspek yang dinilai	Sikap
1.					
2.					
Dst.					

LAMPIRAN 2

Kisi-kisi Tes Tulis

Sekolah : SMP HANG TUAH MAKASSAR
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Pola Makan Sehat, Bergizi dan Seimbang

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk soal	Jumlah soal
1.	Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	Pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan	1. Sebutkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang.	Pilihan	1
			2. Jelaskan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang.		1
			3. Jelaskan cara menerapkan pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang.		1

LAMPIRAN 3

Kisi-kisi Penilaian Kinerja

Sekolah : HANG TUAH MAKASSAR
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Pola Makan Sehat, Bergizi dan Seimbang

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
1.	4.1.1. Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta	Pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya	1. Mendiskusikan cara menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan secara	Praktik/ kinerja

	pengaruhnya terhadap kesehatan.	terhadap kesehatan	berkelompok dengan cara mempresentasikan di depan kelas yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama secara berkelompok.	
--	---------------------------------	--------------------	--	--

Contoh Tes Kinerja :

1. Presentasi di depan kelas materi tentang Pola Makan Sehat, Bergizi dan Seimbang

- a. Butir Tes
Diskusi materi tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan di depan kelas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).
- b. Petunjuk Penilaian
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan diskusi yang diharapkan.
- c. Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Berdiskusi)		
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

- d. Pedoman penskoran
 - 1) Penskoran
 - a) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi
Skor 3 jika :
 - (1) mempersiapkan bahan diskusi
 - (2) melengkapi materi materi diskusi
 - (3) sistimatika penyusunan materi diskusi
 Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - b) Pelaksanaan melakukan diskusi
Skor 4 jika :
 - (1) membuka diskusi
 - (2) menyampaikan materi dengan sistimatis
 - (3) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun
 - (4) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun
 Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - c) Menyimpulkan hasil diskusi
Skor 3 jika :
 - (1) menyimpulkan hasil diskusi
 - (2) menyusun laporan secara sistimatis
 - (3) kelengkapan laporan hasil diskusi
 Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
 Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
 - 2) Pengolahan skor
 Skor maksimum: 10
 Skor perolehan peserta didik: SP
 Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

a. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang konsep dan prinsip pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

1) Penilaian hasil penyajian tentang konsep dan prinsip pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan yang dilakukan peserta didik mempresentasikan konsep dan prinsip pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan dengan cara :

- (1) Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
- (2) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan kelas secara berkelompok.
- (3) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Gerakan	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

REKAPITULASI PENILAIAN

Sekolah : SMP HANG TUAH MAKASSAR
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VII / 1
Materi Pokok : Pola Makan Sehat, Bergizi dan Seimbang
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)

No.	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian								
		Pengetahuan				Keterampilan				
		Lisan	Tulis	Tugas	Rata2 KD	Praktik	Proyek	Porto	Rata2 KD	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
dst										

RUBRIK PENILAIAN JURNAL

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1.					
2.					
3.					

4.					
dst					

Makassar,
Kepala SMP HANG TUAH

Guru Mata Pelajaran,

Ir.Muhammad Agus

Irfan Saputra

Lembar Kerja Peserta Didik

- LK 01** - **Identifikasi gangguan kesehatan karena pola makan yang salah.**
 - **Identifikasi makanan sehat dan seimbang**
 - **Cara menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan**

Tujuan:

1. Siswa mampu mengidentifikasi gangguan kesehatan karena pola makan yang salah.
2. Peserta didik mampu mengidentifikasi makanan sehat dan seimbang
3. Peserta didik mampu memaparkan cara menerapkan pola makan sehat pola makan sehat

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

1. 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?

Identifikasi gangguan kesehatan karena pola makan yang salah

No	GANGGUAN KESEHATAN	PENYEBAB	SOLUSI	KET
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

2. Identifikasi makanan sehat dan seimbang

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

- 3. menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan**

Kepala SMP HANG TUAH

Makassar,
Guru Mata Pelajaran,

Ir.Muhammad Agus

Irfan Saputra

GAMBAR





Kepala SMP HANG TUAH

Ir.Muhammad Agus

**Makassar,
Guru Mata Pelajaran,**

Irfan Saputra