

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(R P P)**

Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 1 PULUNG
Kelas / Semester : VII / 2
Mata Pelajaran : P J O K
Materi Pokok : Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang
Sub Materi : Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang
Alokasi Waktu : 1 MINGGU

A. KOMPETENSI INTI (KI)

Kompetensi inti 3 (Pengetahuan)	Kompetensi inti 4 (Keterampilan)
<p>KI-3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.</p>	<p>KI-4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (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.</p>

B. KOMPETENSI DASAR (KD) & INDIKATOR

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) & Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan) & Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</p> <p>Indikator</p> <p>3.10.1. Mengidentifikasi konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 3.10.2. Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 3.10.3. Menjelaskan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</p>	<p>4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</p> <p>Indikator</p> <p>4.10.1. Memaparkan cara mengolah konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. 4.10.2. Mendiskusikan cara menerapkan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</p>

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

- Memahami pengertian hidup sehat dan pola hidup sehat dengan benar.
- Memahami keuntungan dan manfaat menerapkan pola hidup sehat dengan benar.
- Memahami cara melakukan pola hidup sehat dengan benar.
- Memahami penyakit-penyakit akibat pola hidup tidak sehat dengan benar.
- Memahami usaha-usaha untuk menerapkan pola hidup sehat dengan benar..
- Memperagakan cara melakukan pola hidup sehat dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, toleransi selama melakukan aktivitas, dan berperilaku hidup sehat.
- Memahami dan menerapkan pola hidup sehat untuk pencegahan COVID-19

D. METODE PEMBELAJARAN

Untuk metode dalam pembelajaran perkembangan tubuh remaja guru dapat memilih metode yang paling tepat. Metode yang dapat digunakan antara lain.

. Penugasan Online melalui aplikasi google form

E. MATERI PEMBELAJARAN

- a. Hubungan antara makanan dan kesehatan
 - 1) Guna makanan
 - a. Membangun dan memelihara tubuh
 - b. Memberi tenaga kepada tubuh
 - c. Mengatur proses faali tubuh
 - 2) Pengaruh gizi terhadap kesehatan
- b. Pengetahuan tentang Covid 19
 1. CORONA VIRUS.
 2. COVID 19
 3. GEJALA COVID-19.
 4. BAGAIMANA CARA COVID 19 MENYEBAR.
 5. MELINDUNGI DIRI DAN MENCEGAH PENYEBARAN PENYAKIT INI.
 6. SEBERAPA BESAR kemungkinan saya tertular VIRUS COVID 19.
 7. MANUSIA DAPAT TERINVEKSI COVID 19 DARI HEWAN.
 8. SOCIAL DISTANCING DAN PHYSICAL DISTANCING.
 9. ODR, ODP, PDP, SUSPECT DAN LOCKDOWN.
 10. MENGAPA KITA HARUS BERDIAM DIRI DI RUMAH SELAMA 14 HARI.

F. SUMBER, MEDIA, ALAT DAN BAHAN PEMBELAJARAN

1. **Sumber Belajar**
 - Web/Situs tentang penyakit Corona
2. **Media**
 - Gambar/poster tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang yang dapat mencegah menularnya virus corona.
 - Video pembelajaran tentang pola makan sehat, bergizi dan seimbang.
3. **Alat dan Bahan**
 - Laktop/Hp
 - Vidio pembelajaran

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

- 1) **Kegiatan Pendahuluan**
 - Pemberian materi tentang corona dan pola hidup sehat untuk mencegahnya
- 2) **Kegiatan Inti**

Mengumpulkan Informasi

 - Setelah mendapat penjelasan dari guru, siswa mencari informasi melalui internet
- 3) **Kegiatan Penutup**
 - Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.

H. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

- 3) **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 ITU CORONA VIRUS.	
2	APA ITU COVID 19	

3	APA SAJA GEJALA COVID-19.	
4	BAGAIMANA CARA COVID 19 MENYEBAR.	
5	APA YANG DAPAT SAYA LAKUKAN UNTUK MELINDUNGI DIRI DAN MENCEGAH PENYEBARAN PENYAKIT INI.	
6	SEBERAPA BESAR kemungkinan saya tertular VIRUS COVID 19.	
7	PAKAH MANUSIA DAPAT TERINVEKSI COVID 19 DARI HEWAN.	
8	APAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN SOCIAL DISTANCING DAN PHYSICAL DISTANCING.	
9	APA ARTI ODR, ODP, PDP, SUSPECT DAN LOCKDOWN.	
10	MENGAPA KITA HARUS BERDIAM DIRI DI RUMAH SELAMA 14 HARI.	

a. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Soal nomor 1

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

b) Soal nomor 2

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

c) Soal nomor 3

- (1) Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap
- (2) Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap
- (3) Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

d) Soal nomor 4

- (1) Skor 4, jika urutan benar dan lengkap
- (2) Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap
- (3) Skor 2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap
- (4) Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/24 \times 100$

Mengetahui
Kepala SMP Negeri 1 Pulung,

Pulung, 2020
Guru Mapel

SITI WAHYUNI, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19670104 199703 1 003

DONY ARTANTON, S.Pd
NIP.