

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

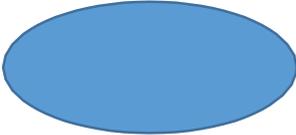
Satuan Pendidikan : SMP Negeri Satu Atap Kumbak
Kelas / Semester : VII / 1
Materi Pokok : KESEHATAN
Sub Materi : Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang
Pertemuan Ke : 1 (Satu)
Alokasi Waktu : 1 X Pertemuan (3 JP)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah pembelajaran siswa diharapkan mampu :

1. Siswa melakukan doa sebelum dan sesudah pembelajaran (Religi)
2. Siswa menunjukkan semangat latihan selama KBM berlangsung (Afektif)
3. Siswa dapat mengidentifikasi konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan (Kognitif)
4. Siswa dapat Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan (Kognitif)
5. Siswa dapat menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan (psikomotor)

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

TAHAP KEGIATAN	BENTUK KEGIATAN	KEGIATAN		TUJUAN KEGIATAN	GAMBAR/ FORMASI	MEDIA
		GURU	PESERTA DIDIK			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
ORIENTASI	informasi umum 5 menit	Mengucapkan salam,berdoa dan menanyakan kesehatan peserta didik. Memberikan informasi kepada peserta didik tentang kegiatan dan sekaligus manfaat dan	Mendengarkan dengan tertib dan mengikuti arahan guru, juga berani mengungkapkan keadaan kesehatan masing-masing Mendengarkan informasi dari guru	Menyamakan persepsi dan kebersamaan		

		tujuannya	tentang kegiatan dan mengerti manfaat dan tujuannya	dalam belajar		
KBM	1.Pemanasan umum 5 Menit	1. Salam dan tepuk semangat 2. Murid diberikan latihan pemanasan menyanyi salah satu lagu perjuangan nasional Indonesia merah darahku	Menyuarakan salam dan tepuk semangat dengan tertib. Mengikuti dengan tekun gerakan pemanasan	Mempersiapkan tubuh agar tidak cidera dan menaikkan suhu tubuh	X X X X X X X X X X X X X X X X X X Siswa berdiri bertepuk tangan semangat dan berjalan di tempat sambil bernyanyi	Ruang kelas

		<p>Membagi peserta didik menjadi 4 Kelompok (dengan setiap anggota kelompok berjumlah 4 - 5 orang).</p>	<p>Mengikuti indtruksi guru dengan sigap.. langsung bergabung dengan anggota kelompok yang terpilih dengan tertib dan tenang.</p>	<p>Melatih sikap inisiatif dan kerja sama</p>		<p>Ruangan kelas</p>
		<p>Memberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian dengan cara menayangkan video atau gambar tentang pola makan sehat bergizi dan seimbang</p>	<p>bersama kelompoknya melakukan pengamatan dari permasalahan yang ada dalam video yang ditayangkan</p>	<p>Melatih sikap konsentrasi dalam menyimak dan memperhatikan bahan ajar</p>		<p>Video dan gambar dari youtube</p>
						<p>Laptop</p>

Memfasilitasi peserta didik untuk memahami masalah nyata yang disajikan, yaitu mengidentifikasi kan apa yang perlu diketahui dan lakukan untuk menyelesaikan masalah.

Mendiskusikan hasil pengamatan dengan anggota kelompok masing-masing dan mencatat fakta-fakta yang ditemukan, serta menjawab **pertanyaan** berdasarkan hasil pengamatan yang ada pada bahan ajar yang sudah di bagikan sebelumnya



	<p>3.inti 100 menit</p>	<p>guru mendorong peserta didik untuk mengidentifikasi apa yang harus dilakukan untuk menghindari masalah kesehatan dikarenakan pola makan yang salah, mengidentifikasikan makanan sehat dan dapat menyusun pola makan sehat dan terhindar dari gangguan kesehatan</p> <p>meminta peserta didik mempresentasikan hasil diskusi mereka dalam memecahkan masalah, dan kelompok lain mengamati, mengomentari,</p>	<p>Mendiskusikan dari hasil pengamatan untuk merumuskan alternatif jawaban dari masalah yang dikemukakan</p> <p>Berani maju dan mempresentasikan hasil diskusi</p> <p>kelompok dengan tertib dan baik</p>	<p>Peserta didik secara berkelompok memahami dan menerapkan Pola Makan Sehat</p>	<p>Kasus atau Permasalahan Kasus obesitas yang dialami oleh Arya Pratama adalah ayam yang terjadi di sekitar kita. Bagaimana caranya untuk terhindar dari masalah obesitas akibat gizi kurang dan gangguan kesehatan yang disebabkan oleh pola makan yang salah? Dan bagaimana cara kita agar dapat menyusun pola makan sehat? Tuliskan Minimal 4 bahan makanan dari zat gizi di bawah ini!</p> <p>Identifikasi makanan sehat dan seimbang</p> <table border="1" data-bbox="1458 421 1756 708"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Zat Gizi</th> <th>Bahan Makanan</th> <th>Fungsi, kandungan dan gizi</th> <th>ket</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Karbohidrat</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Protein</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td> Lemak</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Vitamin dan mineral</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>  	No	Zat Gizi	Bahan Makanan	Fungsi, kandungan dan gizi	ket	1	Karbohidrat				2	Protein				3	Lemak				4	Vitamin dan mineral				<p>Instrumen tugas dan penilaian</p>
No	Zat Gizi	Bahan Makanan	Fungsi, kandungan dan gizi	ket																											
1	Karbohidrat																														
2	Protein																														
3	Lemak																														
4	Vitamin dan mineral																														

		<p>mengkritisi, dan memberikan saran perbaikan</p> <p>Permainan untuk menyegarkan suasana</p>				
	Diskusi dan Evaluasi					
	A, Proses 5menit	Mengamati murid dari awal sampai akhir pembelajaran	Berlatih tekun sesuai yang di ajarkan guru	Menentukan nilai afektif		Instrumen

	B. Hasil diskusi 5 menit	Guru dan peserta didik melakukan refleksi dan memilih siswa terbaik dan terlemah agar apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. peserta didik	membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran	Menentukan nilai kognitif dan nilai psikomotor	 <p>Tidak pernah dan sudah pernah Tidak tahu dan sudah pernah</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>No</th> <th>Soal</th> <th>Jawaban</th> <th>penilaian</th> <th>nilai</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Pelaku pasar di kota Agung yang menjual produk domestik</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	No	Soal	Jawaban	penilaian	nilai	1	Pelaku pasar di kota Agung yang menjual produk domestik				2					Instrumen penilaian
No	Soal	Jawaban	penilaian	nilai																	
1	Pelaku pasar di kota Agung yang menjual produk domestik																				
2																					
penutup	Penenangan 5 menit	Murid di pandu untuk penyegaran yang menyenangkan sambil membawakan laPgu meraih bintang -_asian games sambil di putar video lagu	Mengikuti dengan tekun gerakan stretching sambil bergerak dan bernyanyi Berdoa	Untuk pemulihan agar terkondisikan rilex dan persiapan mengikuti pelajaran berikutnya	X X X X X X X X X X X X X X X X X X Peserta didik berdiri di tempat	Youtube senam penguin															

		tsb berdoa dipimpin salah satu peserta didik guru menyampaikan materi yang akan datang	dengan sikap hikmat			
--	--	---	------------------------	--	--	--

C. PENILAIAN

Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Teknik Instrumen : Tes Tertulis

Bentuk Instrumen : Pilihan Ganda & Soal Essay

Penilaian Keterampilan (Psikomotor)

Instrumen Penilaian Keterampilan

Lembar Penilaian Psikomotor (Keterampilan)

Aspek Yang Dinilai			
Indikator	Deskriptor	Skor	Total Skor
Hidrat arang/ karbohidrat	1. Menjelaskan pengertian Karbohidrat dan menyebutkan gunanya	2	4
	2. Menjelaskan Monosakarida, disakarida dan polisakarida.	2	
Lemak	1. Menjelaskan pengertian Protein dan menyebutkan gunanya	2	4
	2. Menjelaskan unsur-unsur karbon, hidrogen dan oksigen	2	
Protein	3. Menjelaskan pengertian protein dan menyebutkan gunanya	2	4

1									
2									
Dst									

Keterangan Kriteria Penilaian Sikap Spiritual :

1. Berdoa sebelum melakukan sesuatu
2. Mengucapkan rasa syukur atas karunia tuhan ketika berhasil melakukan sesuatu
3. Memberi salam sebelum menyampaikan pendapat/presentasi
4. Memberikan salam setelah menyampaikan pendapat/presentasi
5. Berdoa sesudah melakukan sesuatu

6. Kriteria Penskoran:
Skor 5 jika memenuhi 5 kriteria
Skor 4 jika memenuhi 4 kriteria
Skor 3 jika memenuhi 3 kriteria
Skor 2 jika memenuhi 2 kriteria
Skor 1 jika memenuhi 1 kriteria
Nilai= $\frac{\text{Jumlah skor}}{5} \times 100 =$

Rentang Angka	Predikat
75,01 – 100,00	Sangat Baik (SB)
50,01 – 75,00	Baik (B)
25,01 – 50,00	Cukup (C)
00,00 – 25,00	Kurang (K)

Penilaian Sikap Sosial

No.	Nama Peserta	Aspek Penilaian												jumlah	nilai	predikat
		Disiplin			Tanggung jawab			Kerja sama			Sopan santun					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1.																
2.																
Dst																

Lembar Pengamatan:

Pengamatan Sikap	Kriteria Sikap
Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Datang tepat waktu ✓ Patuh pada tata tertib atau aturan bersama/sekolah ✓ Mengerjakan/mengumpulkan tugas individu atau kelompok sesuai dengan waktu yang ditentukan.
Tanggung Jawab	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melaksanakan tugas individu dengan baik ✓ Mengembalikan barang yang dipinjam ✓ Mengakui dan meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menyiapkan alat untuk Pelaksanaan Pembelajaran.

Kerja Sama	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mengembalikan alat setelah proses pembelajaran ✓ Melakukan tugas gerak yang diberikan pada saat pembelajaran berlangsung.
Sikap Sopan atau Santun	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Menghormati orang yang lebih tua (Guru) dan saling menghormati antara peserta didik. ✓ Tidak menyela pembicaraan pada waktu yang tepat ✓ Tidak berkata kotor, kasar, dan takabur.

Keterangan:

- Jika 3 aspek pengamatan di atas tercapai dengan selalu dilakukan, maka skor yang diperoleh 3
- Jika 2 dari 3 aspek pengamatan di atas tercapai, maka skor yang diperoleh 2
- Jika 1 dari 3 aspek pengamatan di atas tercapai, maka skor yang diperoleh 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah total}} \times 100 =$$

Rentang Angka	Predikat
75,01 – 100,00	Sangat Baik (SB)
50,01 – 75,00	Baik (B)
25,01 – 50,00	Cukup (C)
00,00 – 25,00	Kurang (K)

Praya, 18 Oktober 2021

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Bidang Studi

H. MAHYUDDIN, S.Pd
NIP. 196212311983031370

JONI ISKANDAR, S.Pd
NIP. 198906142020121006