

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**( RPP )**

Sekolah : SMP Negeri N 37 Semarang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas / Semester : IX / Genap  
Materi Pokok : Peran aktivitas fisik dan makanan bergizi terhadap pencegahan penyakit  
Alokasi Waktu : 10 Menit

**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 dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar 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

**B. KOMPETENSI DASAR**

- 3.10. Memahami peran dan fungsi aktivitas fisik dan makanan bergizi terhadap pencegahan penyakit
- 4.10. Memaparkan peran dan fungsi aktivitas fisik dan makanan bergizi terhadap pencegahan penyakit.

**C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

- 3.10.1. Menjelaskan pengertian aktivitas fisik dan makanan bergizi
- 3.10.2. Menjelaskan manfaat aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.
- 4.10.3. Mendiskusikan dan memaparkan peran aktivitas fisik dan makanan bergizi terhadap pencegahan penyakit.

#### **D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti pembelajaran peserta didik dapat :

1. Menjelaskan pengertian aktivitas fisik dan makanan bergizi dengan benar
2. Menjelaskan manfaat aktivitas fisik dan makanan bergizi terhadap pencegahan penyakit dengan benar
3. Mendiskusikan dan memaparkan peran aktivitas fisik dan makanan bergizi terhadap pencegahan penyakit dengan baik dan benar

**Penguatan Karakter :**

**Memiliki sikap religius, kerjasama, tanggung jawab, mandiri dan disiplin**

#### **E. MATERI PEMBELAJARAN**

1. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari
2. Makanan bergizi
3. Macam-macam penyakit berbahaya terkait dengan makanan dan aktivitas fisik
4. Cara pencegahan penyakit berbahaya

#### **F. METODE PEMBELAJARAN**

Melalui pendekatan Saintifik

#### **G. MEDIA PEMBELAJARAN**

Media Pembelajaran

1. Gambar jenis-jenis makan sehat, bergizi dan seimbang
2. Gambar jenis-jenis aktivitas fisik

#### **H. SUMBER BELAJAR**

Bambang Abduljabar, Lukmanul Haqim Lubay. 2015. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( Buku siswa). Jakarta: Kemdikbud (hal.249-268)

Bambang Abduljabar, Lukmanul Haqim Lubay. 2015. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan( Buku guru). Jakarta: Kemdikbud (hal. 253-268)

<https://www.gustiekarahayu.blogspot.com/2015/05/pencegahan-penyakit-melalui-aktivitas.html> (download tanggal 4 Februari 2021)

## I. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

<b>KEGIATAN</b>	<b>DESKRIPSI</b>	<b>ALOKASI</b>
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salam pembuka dan menanyakan kondisi hari ini.</li><li>• Guru bertanya “situasi apa yang sedang terjadi di Indonesia bahkan dunia pada saat sekarang?”</li><li>• Memberikan apersepsi dan tujuan pembelajaran hari ini</li><li>• Guru menginformasikan bahwa hari ini siswa akan belajar mengenai pentingnya makanan sehat, bergizi dan seimbang serta aktivitas untuk mencegah berbagai penyakit</li></ul>	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menampilkan gambar makanan sehat bergizi dan seimbang untuk diamati makanan yang bergizi, makanan tidak sehat, makanan sehat dan aktivitas fisik/olah raga</li><li>• Mengarahkan agar peserta didik aktif bertanya tentang pengaruh makanan sehat/bergizi dan aktivitas fisik/olah raga untuk mencegah berbagai penyakit</li><li>• Peserta didik mencari informasi dari media tentang penyakit-penyakit yang sering timbul akibat kurang makanan bergizi</li><li>• Memaparkan hasil kajian hubungan makanan sehat/bergizi dan aktivitas fisik dengan berbagai penyakit secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi.</li><li>• Guru mengkonfirmasi dan atau mengklarifikasi persepsi siswa terhadap makanan sehat/bergizi dan aktivitas fisik berkaitan dengan upaya pencegahan penyakit.</li></ul>	90 menit

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru meminta siswa untuk menyimpulkan apakah pembelajaran hari tersebut berguna, hal mana yang dianggap sebagai hal penting, dan mana yang dianggap tidak penting</li> <li>❖ Guru mengapresiasi kegiatan dan saran siswa serta berterimakasih atas kerjasama</li> <li>❖ Memberikan evaluasi, simpulan dan informasi tentang materi pelajaran pertemuan yang telah dilaksanakan</li> <li>❖ Guru memberikan tugas untuk dikerjakan di rumah</li> <li>❖ Menyampaikan salam penutup</li> </ul>	
---------	---	--

## J. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

### 1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian sikap : Observasi guru
- b. Penilaian pengetahuan : Tes tertulis
- c. Penilaian keterampilan : Praktik

### 2. Instrumen Penilaian

#### a. Penilaian sikap; spiritual dan sosial (observasi guru)

Lembar pengamatan sikap

#### b. Tes Pengetahuan ( Kognitif )

##### Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan pengertian aktivitas fisik
2.	Jelaskan pengertian makanan bergizi
3.	Jelaskan pengertian upaya pencegahan penyakit
4.	Berilah 4 (empat) contoh bentuk aktivitas fisik
5.	Berilah 5 (lima) contoh makanan bergizi
6.	Berilah 4 (empat) contoh jenis penyakit akibat kurang aktivitas fisik
7.	Berilah 3 contoh jenis penyakit akibat kurang makanan bergizi

8.	Jelaskan hubungan antara makanan bergizi dengan upaya pencegahan penyakit ?
9.	Jelaskan hubungan antara aktivitas fisik dengan upaya pencegahan penyakit ?
10.	Berilah 3 (tiga) contoh bentuk perilaku hidup sehat ?

**KUNCI JAWABAN :**

1. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi.
2. Makanan bergizi yaitu makanan yang di dalamnya mengandung zat dibutuhkan oleh tubuh.
3. Pencegahan penyakit adalah tindakan yang ditujukan untuk mencegah, menunda, mengurangi, membasmi, mengeliminasi penyakit dan kecacatanm dengan menerapkan sebuah atau sejumlah intervensi yg telah dibuktikan efektif
4. Jalan santai, lari (jogging), naik sepeda, senam aerobik dll
5. Telur, daging, ikan, tempe, tahu, nasi, roti, jeruk, pisang, nanas, kacang panjang dll
6. Penyakit jantung, sakt pinggang, hipertensi, diabetes milletus, osteoporosis dll
7. Penyakit kekurangan energi dan protein, kekurangan vitamin A, kekurangan garam iodium, kekurangan zat besi, kelebihan zat besi.
8. Dengan mengonsumsi dan memiliki kandungan zat gizi secara cukup di dalam tubuh akan mengurangi kemungkinan terkena bibit penyakit (kekebalan tubuh meningkat)
9. Melalui aktivitas fisik/olah raga yang cukup, akan mengurangi kemungkinan terkena bibit penyakit (kekebalan tubuh meningkat) dan tingkat kesegaran jasmani tetap terjaga.
10. Membuang sampah pada tempatnya, tidak meludah sembarangan, mengenakan pakaian yang bersih dan rapi, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, mandi minimal dua kali sehari dll.

**c. Tes Keterampilan**

Penugasan : Praktik

Diskusikan dalam kelompok tentang peranan dan fungsi aktivitas fisik dan makanan bergizi dalam upaya pencegahan penyakit. Hasil diskusi dipaparkan di depan kelompok lain untuk ditanggapi.

**RUBRIK PENILAIAN TES KETERAMPILAN**

No	Aspek Yang Dinilai	Nilai Yang diperoleh	Nilai Maksimal	Nilai = <u>Jumlah skor yang diperoleh</u>
1	Laporan hasil diskusi tentang makanan bergizi dan aktivitas fisik dalam upaya pencegahan penyakit.	.....	50	
2	Pemaparan hasil diskusi di depan kelompok lain	.....	50	
	Jumlah Skor	.....	100	

**3. Pembelajaran remedial dan pengayaan**

**a. Remedial**

Menyusun kliping tentang aktivitas fisik, makanan bergizi dan upaya pencegahan penyakit secara berkelompok

**b. Pengayaan**

Menyusun kliping tentang aktivitas fisik sehari hari, dan menyusun menu makanan sehat, bergizi dan seimbang dalam upaya pencegahan penyakit secara individu.

**Mengetahui,**  
**Kepala SMP Negeri 37 Semarang**

**Semarang, 25 Juni 2021**  
**Guru Mapel PJOK.**

**Mukaromah, S.Pd, M.Si**  
**NIP. 19670721 198903 2 003**

**Suprapti, S.Pd**  
**NIP. 19690323 199802 2 006**

