



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VIII-B / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal PBM	Kamis, 23 April 2026	Topik	Pengertian dan Kandungan dalam Makanan Sehat dan Bergizi

### Capaian Pembelajaran

Siswa mampu menganalisis kategori makanan sehat dan kandungan gizi di dalamnya serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

### Dimensi Profil Lulusan

Beriman & Bertakwa  Mandiri  Gotong Royong  Bernalar Kritis  Kreatif  Berkebinekaan Global

### Langkah-Langkah Pembelajaran

#### A. Kegiatan Awal (10 menit)

- Guru menyapa siswa dengan penuh kepedulian (nilai cinta: kasih sayang)
- Berdoa bersama
- Apersepsi: siswa diminta menyebutkan makanan yang mereka konsumsi pagi hari
- Mengaitkan dengan pentingnya makanan sehat (nilai cinta: menjaga diri)
- Menyampaikan tujuan pembelajaran

#### B. Kegiatan Inti (60 menit)

##### A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian makanan sehat dan bergizi
- Menjelaskan kandungan gizi: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral
- Menampilkan video edukasi tentang gizi seimbang
- Diskusi tentang dampak makanan tidak sehat (nilai cinta: tanggung jawab terhadap tubuh)

##### B. Mengaplikasi

- Siswa bekerja dalam kelompok menganalisis contoh menu makanan sehari-hari
- Mengidentifikasi kandungan gizi dari menu tersebut
- Diskusi berbasis masalah: "Bagaimana menyusun menu sehat dengan bahan sederhana?"
- Presentasi hasil kelompok (nilai cinta: kerja sama dan saling menghargai)

##### C. Merefleksi

- Apakah makanan saya sudah sehat?
- Apa yang perlu saya perbaiki dalam pola makan?
- Bagaimana saya bisa menjaga pola makan sehat? (nilai cinta: komitmen diri)

#### C. Penutup (10 menit)

- Menyimpulkan pembelajaran bersama
- Memberikan umpan balik

- Tugas: membuat daftar menu sehat selama 1 hari
- Doa penutup

### Asesmen

**Awal:** Keaktifan dalam apersepsi

**Proses:** Diskusi dan kerja kelompok (Rubrik 1–4: partisipasi, ketepatan analisis)

**Akhir:** Hasil analisis menu + refleksi tertulis

### Pemanfaatan Digital

- Video pembelajaran (YouTube)
- Google Form untuk evaluasi
- Aplikasi pencatat makanan sederhana

### Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di kelas dengan metode diskusi dan analisis sehingga siswa aktif berpikir kritis serta mampu mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari.

### Praktik Pedagogis & Kemitraan

Kolaborasi antar siswa dalam kelompok serta melibatkan orang tua dalam penerapan pola makan sehat di rumah.

Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

**M. Ifan Nur Syamsudin, S.Pd**

#### **Cara mengunduh sebagai Word:**

Klik tombol Cetak → pilih "Save as PDF" → buka file PDF → salin ke Microsoft Word.