



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung
Kelas/Semester	VII-A / Genap
Mata Pelajaran	PENJASKES
Tanggal PBM	Senin, 18 Mei 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Topik Pembelajaran	Resiko Gaya Hidup Tidak Sehat
Capaian Pembelajaran	Peserta didik mampu memahami pengertian gaya hidup tidak sehat, mengidentifikasi berbagai kebiasaan buruk yang berdampak negatif bagi kesehatan tubuh dan mental, serta menjelaskan risiko yang dapat ditimbulkan seperti obesitas, kurang kebugaran, gangguan organ tubuh, dan menurunnya kualitas hidup. Peserta didik juga mampu menunjukkan sikap disiplin, peduli kesehatan, dan bertanggung jawab dalam menerapkan pola hidup sehat di lingkungan sekolah maupun rumah.

Dimensi Profil Lulusan

- Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan YME
- Mandiri
- Gotong Royong
- Bernalar Kritis
- Kreatif
- Peduli Kesehatan dan Lingkungan

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (10 Menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam, doa, dan presensi.
- Guru menampilkan video singkat tentang dampak gaya hidup tidak sehat.
- Guru melakukan apersepsi dengan bertanya mengenai kebiasaan siswa sehari-hari seperti pola tidur, konsumsi makanan cepat saji, dan aktivitas olahraga.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan menanamkan nilai Dimensi Cinta terhadap diri sendiri, kesehatan, dan rasa syukur atas tubuh yang sehat.

B. Kegiatan Inti (60 Menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian gaya hidup sehat dan tidak sehat.
- Guru menjelaskan berbagai risiko gaya hidup tidak sehat seperti kurang olahraga, begadang, konsumsi makanan instan berlebihan, dan penggunaan gadget secara berlebihan.
- Siswa mencatat poin penting materi dan berdiskusi bersama guru.
- Guru memberikan contoh nyata yang dekat dengan kehidupan siswa.

B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil.
- Setiap kelompok diberikan studi kasus tentang kebiasaan hidup tidak sehat pada remaja.
- Siswa diminta menganalisis risiko yang mungkin terjadi dan memberikan solusi pola hidup sehat.
- Kelompok mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas.
- Guru memberikan penguatan nilai kerja sama, tanggung jawab, dan cinta terhadap kesehatan tubuh.

C. Merefleksi

- Guru memberikan pertanyaan reflektif:
 - Kebiasaan tidak sehat apa yang masih sering dilakukan?
 - Apa dampaknya bagi kesehatan?
 - Apa komitmen yang akan dilakukan untuk hidup lebih sehat?
- Siswa menuliskan refleksi singkat pada lembar refleksi.
- Guru memberikan tindak lanjut berupa ajakan menerapkan pola hidup sehat secara konsisten.

C. Penutup (10 Menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Guru memberikan evaluasi singkat secara lisan.
- Guru memberikan tugas membuat jurnal kebiasaan sehat selama satu minggu.
- Guru menutup pembelajaran dengan doa dan salam.

Asesmen**Asesmen Awal:**

- Tanya jawab mengenai kebiasaan hidup siswa sehari-hari.

Asesmen Proses:

- Keaktifan diskusi kelompok.
- Kemampuan menganalisis studi kasus.
- Sikap kerja sama dan tanggung jawab.

Asesmen Akhir:

- Tes tertulis mengenai risiko gaya hidup tidak sehat.
- Penilaian tugas jurnal kebiasaan sehat.

Rubrik Penilaian:

- 90–100 = Sangat Baik
- 80–89 = Baik
- 70–79 = Cukup
- <70 = Perlu Bimbingan

Pemanfaatan Digital

- Video pembelajaran dari YouTube tentang gaya hidup sehat.
- Google Form untuk evaluasi pembelajaran.
- Presentasi PowerPoint materi.
- Pencarian informasi kesehatan melalui internet secara terbimbing.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Peserta didik belajar melalui diskusi, pengamatan video, analisis studi kasus, dan refleksi diri sehingga pembelajaran lebih kontekstual dan berkaitan langsung dengan kehidupan sehari-hari di rumah maupun sekolah.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru membangun kerja sama aktif dengan siswa melalui diskusi kelompok dan refleksi bersama. Orang tua dilibatkan untuk mendukung penerapan pola hidup sehat siswa di rumah melalui pemantauan jurnal kebiasaan sehat.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

Muhammad Ifan Nur S, S.Pd