



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VII-F / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal PBM	Senin, 18 Mei 2026	Topik Pembelajaran	Risiko Gaya Hidup Tidak Sehat

Capaian Pembelajaran

Siswa mampu menganalisis risiko gaya hidup tidak sehat terhadap kesehatan tubuh serta menunjukkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dimensi Profil Lulusan

Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan YME
 Mandiri
 Gotong Royong
 Bernalar Kritis
 Kreatif
 Berkebinekaan Global

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (10 Menit)

- Guru menyapa siswa dengan ramah dan penuh perhatian (Dimensi Cinta: kasih sayang dan kepedulian).
- Berdoa bersama sebelum pembelajaran dimulai.
- Guru menunjukkan gambar/video tentang kebiasaan hidup tidak sehat seperti begadang, makanan cepat saji, dan kurang olahraga.
- Apersepsi: siswa diminta menceritakan kebiasaan sehari-hari yang berkaitan dengan kesehatan.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan pentingnya menjaga tubuh sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT.

B. Kegiatan Inti (60 Menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian gaya hidup sehat dan tidak sehat.
- Siswa membaca materi tentang risiko gaya hidup tidak sehat terhadap tubuh.
- Guru menjelaskan dampak negatif seperti obesitas, kurang stamina, gangguan jantung, dan menurunnya konsentrasi belajar.
- Siswa berdiskusi kelompok tentang contoh perilaku tidak sehat di lingkungan sekitar.
- Dimensi Cinta: tanggung jawab menjaga diri dan menghargai kesehatan.

B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.
- Setiap kelompok diberikan studi kasus, misalnya:
 - Siswa yang sering bermain gadget hingga larut malam
 - Siswa yang jarang sarapan
 - Siswa yang tidak pernah berolahraga
- Siswa menganalisis dampak dan memberikan solusi hidup sehat.

- Kelompok mempresentasikan hasil diskusi.
- Dimensi Cinta: kerja sama, kepedulian, dan saling mengingatkan dalam kebaikan.

C. Merefleksi

- Apa kebiasaan tidak sehat yang masih saya lakukan?
- Bagaimana cara saya memperbaiki pola hidup sehari-hari?
- Apa manfaat menjaga kesehatan tubuh?
- Guru memberikan motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat secara konsisten.

C. Penutup (10 Menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan pembelajaran.
- Evaluasi singkat melalui tanya jawab.
- Guru memberikan tugas membuat jurnal pola hidup sehat selama 3 hari.
- Berdoa dan salam penutup.

Asesmen

Asesmen Awal:

- Keaktifan siswa saat apersepsi
- Pemahaman awal tentang gaya hidup sehat

Asesmen Proses:

- Keaktifan diskusi kelompok
- Kemampuan menganalisis studi kasus
- Rubrik:
 - 4 = Sangat Baik
 - 3 = Baik
 - 2 = Cukup
 - 1 = Kurang

Asesmen Akhir:

- Presentasi hasil diskusi
- Refleksi tertulis siswa
- Tugas jurnal pola hidup sehat

Pemanfaatan Digital

- Video pembelajaran YouTube tentang pola hidup sehat
- Google Form untuk refleksi dan evaluasi
- Canva untuk membuat poster hidup sehat

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan secara interaktif melalui diskusi, pengamatan video, dan analisis kasus sehingga siswa dapat memahami pentingnya pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru bekerja sama dengan wali kelas dan orang tua untuk memantau penerapan pola hidup sehat siswa di rumah serta membangun kebiasaan positif secara berkelanjutan.

Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

Desi Eli Kinanti, S.Sos

Cara mengunduh sebagai Word:

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