



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

## MTs. AHMAD YANI JABUNG

Tahun Pelajaran 2025/2026

<b>Madrasah</b>	MTs. Ahmad Yani Jabung	<b>Mata Pelajaran</b>	PENJASKES
<b>Kelas/Semester</b>	VIII-I / Genap	<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 Menit)
<b>Tanggal PBM</b>	Senin, 18 Mei 2026	<b>Topik Pembelajaran</b>	Pengertian dan Kandungan dalam Makanan Sehat dan Bergizi

### Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami pengertian makanan sehat dan bergizi serta mengidentifikasi kandungan gizi yang diperlukan tubuh untuk menjaga kesehatan.

### Dimensi Profil Lulusan

- Beriman dan Berakhlak Mulia  
  Bernalar Kritis  
  Mandiri  
  Gotong Royong  
 Kreatif  
  Berkebinekaan Global

### Langkah-Langkah Pembelajaran

#### A. Kegiatan Awal (15 Menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam, doa, dan presensi peserta didik.
- Guru memberikan stimulus berupa gambar makanan sehat dan makanan cepat saji.
- Guru mengajukan pertanyaan apersepsi:
  - “Makanan apa yang paling sering kalian konsumsi setiap hari?”
  - “Mengapa tubuh membutuhkan makanan bergizi?”
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaat memahami makanan sehat.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta diri dengan menjaga pola makan sehat dan cinta keluarga melalui kebiasaan hidup sehat bersama.

#### B. Kegiatan Inti (50 Menit)

##### 1. Memahami

- Peserta didik membaca materi tentang pengertian makanan sehat dan kandungan gizi.
- Guru menjelaskan fungsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air bagi tubuh.
- Peserta didik mengamati contoh label kandungan gizi pada kemasan makanan.
- Guru menjelaskan dampak kekurangan dan kelebihan konsumsi zat gizi tertentu.

##### 2. Mengaplikasi

- Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok kecil.
- Setiap kelompok diminta menyusun contoh menu makanan sehat untuk sarapan dan makan siang.
- Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok di depan kelas.
- Guru memberikan penguatan terkait pentingnya pola makan seimbang.

**3. Merefleksi**

- Peserta didik menuliskan kebiasaan makan sehat yang sudah dilakukan dan yang perlu diperbaiki.
- Guru memberikan pertanyaan reflektif:
  - “Apakah makanan yang kalian konsumsi sehari-hari sudah sehat?”
  - “Apa yang akan kalian lakukan untuk menjaga kesehatan tubuh melalui makanan?”
- Guru memberikan motivasi agar peserta didik menjaga pola makan sehat secara konsisten.

**C. Penutup (15 Menit)**

- Guru bersama peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran.
- Guru memberikan evaluasi singkat mengenai kandungan makanan sehat.
- Peserta didik diberikan tugas membuat daftar menu sehat selama satu hari.
- Guru menutup pembelajaran dengan doa dan salam.

**Asesmen Pembelajaran****Asesmen Awal:**

- Tanya jawab tentang kebiasaan konsumsi makanan peserta didik.

**Asesmen Proses:**

- Keaktifan diskusi kelompok.
- Kemampuan mengidentifikasi kandungan gizi makanan.

**Asesmen Akhir:**

- Peserta didik mampu menjelaskan fungsi zat gizi utama.
- Peserta didik mampu menyusun contoh menu sehat sederhana.

**Rubrik Penilaian:**

- Baik Sekali = Memahami materi dan aktif berdiskusi.
- Baik = Memahami materi dengan cukup baik.
- Cukup = Memahami sebagian materi.

**Pemanfaatan Digital**

Menggunakan video pembelajaran tentang makanan sehat, Google Form untuk kuis evaluasi, dan LCD proyektor untuk menampilkan materi.

**Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran**

Peserta didik belajar melalui pengamatan gambar, diskusi kelompok, dan presentasi sehingga tercipta lingkungan belajar aktif, sehat, dan kolaboratif.

**Praktik Pedagogis & Kemitraan**

Guru bekerja sama dengan peserta didik dalam kampanye makanan sehat di lingkungan sekolah dan melibatkan orang tua untuk mendukung pola makan sehat di rumah.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

**Muhammad Ifan Nur S, S.Pd**