



# 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-C / Genap	<b>Tanggal PBM</b>	Selasa, 19 Mei 2026
<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 Menit)	<b>Topik</b>	Pola Makan Seimbang

## Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami konsep pola makan seimbang, mengidentifikasi kandungan gizi dalam makanan sehari-hari, serta menerapkan pola konsumsi sehat untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

## Dimensi Profil Lulusan

Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan YME    Mandiri    Bernalar Kritis    Bergotong Royong    Kreatif    Peduli Kesehatan

## Langkah-Langkah Pembelajaran

### A. Kegiatan Awal (15 Menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam, doa, dan mengecek kehadiran siswa.
- Guru memberikan stimulus melalui tayangan gambar makanan sehat dan tidak sehat.
- Siswa diminta menyebutkan makanan favorit mereka dan kandungan gizinya.
- Guru mengaitkan materi dengan kebiasaan makan siswa sehari-hari.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kesehatan, cinta diri sendiri, dan rasa syukur atas nikmat makanan sehat.

### B. Kegiatan Inti (50 Menit)

#### 1. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian pola makan seimbang.
- Siswa mempelajari unsur gizi: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.
- Siswa mengamati contoh menu makanan sehat dari video pembelajaran.
- Guru menjelaskan dampak pola makan tidak seimbang terhadap kesehatan.

#### 2. Mengaplikasi

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.
- Setiap kelompok membuat contoh menu makan sehat untuk satu hari.
- Siswa mempresentasikan hasil diskusi dan alasan pemilihan menu.
- Guru memberikan studi kasus tentang kebiasaan jajan berlebihan dan meminta solusi.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kesehatan, disiplin menjaga tubuh, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri.

#### 3. Merefleksi

- Apa manfaat pola makan sehat bagi tubuh?
- Makanan apa yang perlu dikurangi agar tubuh tetap sehat?
- Apa perubahan yang akan kamu lakukan setelah pembelajaran hari ini?
- Tindak lanjut: siswa membuat jurnal pola makan sehat selama 3 hari.

**C. Penutup (15 Menit)**

- Guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Guru memberikan evaluasi singkat dan motivasi menjaga pola makan sehat.
- Siswa menerima tugas membuat poster "Isi Piringku Sehat".
- Doa dan salam penutup.

**Asesmen Pembelajaran****1. Asesmen Awal**

- Tanya jawab tentang kebiasaan sarapan dan konsumsi makanan sehat.

**2. Asesmen Proses**

- Keaktifan diskusi kelompok.
- Kemampuan menyusun menu makan sehat.
- Sikap disiplin dan kerja sama.

**3. Asesmen Akhir**

- Menjawab soal tentang kandungan gizi dan pola makan seimbang.
- Rubrik:
  - Baik Sekali = memahami konsep dan mampu memberi contoh tepat.
  - Baik = memahami konsep namun contoh kurang lengkap.
  - Cukup = memahami sebagian materi.

**Pemanfaatan Digital**

Video pembelajaran YouTube tentang gizi seimbang, Google Form untuk evaluasi, dan Canva untuk membuat poster makanan sehat.

**Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran**

Pembelajaran dilakukan secara interaktif melalui diskusi kelompok, observasi gambar makanan, dan presentasi hasil kerja. Lingkungan belajar mendukung siswa untuk memahami pentingnya pola hidup sehat.

**Praktik Pedagogis & Kemitraan**

Guru bekerja sama dengan siswa dalam penyusunan menu sehat dan mendorong siswa berdiskusi dengan orang tua mengenai pola makan keluarga di rumah.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

Jabung, 19 Mei 2026  
Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

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