



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung
Kelas/Semester	VII-H / Genap
Mata Pelajaran	PENJASKES
Tanggal PBM	Selasa, 19 Mei 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Topik	Gaya Hidup Sehat dan Tidak Sehat
Capaian Pembelajaran	Peserta didik mampu memahami konsep gaya hidup sehat dan tidak sehat, mengidentifikasi kebiasaan sehari-hari yang mempengaruhi kesehatan tubuh, serta mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan peduli terhadap kesehatan diri dan lingkungan.

Dimensi Profil Lulusan

- Beriman dan Bertakwa
- Mandiri
- Gotong Royong
- Bernalar Kritis
- Kreatif

Langkah-Langkah Pembelajaran

Awal (10 menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
- Menampilkan video singkat tentang pola hidup sehat.
- Apersepsi: tanya jawab kebiasaan siswa sehari-hari.
- Menanamkan nilai cinta diri dan kesehatan.

Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan konsep gaya hidup sehat dan tidak sehat.
- Diskusi contoh perilaku sehat dan tidak sehat.
- Siswa mencatat poin penting.

B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi kelompok.
- Menganalisis kasus kebiasaan buruk (misal: kurang olahraga, junk food).

- Menyusun solusi gaya hidup sehat.
- Presentasi kelompok.

C. Merefleksi

- Apa kebiasaan tidak sehat yang sering dilakukan?
- Bagaimana cara memperbaikinya?
- Guru memberikan penguatan nilai cinta diri dan disiplin.

Penutup (10 menit)

- Menyimpulkan materi.
- Evaluasi singkat.
- Tugas: membuat jurnal pola hidup sehat selama 1 minggu.

Asesmen

Awal: Keaktifan menjawab pertanyaan.

Proses: Kerja sama kelompok dan hasil diskusi.

Akhir: Pemahaman konsep (tes lisan/tertulis).

Rubrik:

- Sangat Baik (90-100): Memahami dan menerapkan.
- Baik (80-89): Memahami dengan baik.
- Cukup (70-79): Memahami sebagian.
- Kurang (<70): Perlu bimbingan.

Pemanfaatan Digital

- Video pembelajaran (YouTube)
- Google Form untuk evaluasi
- PowerPoint materi

Pengalaman & Lingkungan Belajar

Pembelajaran dilakukan secara interaktif di kelas dan lapangan, dengan suasana yang mendukung siswa untuk aktif, sehat, dan saling menghargai.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Kolaborasi siswa dalam kelompok serta melibatkan lingkungan keluarga untuk menerapkan gaya hidup sehat di rumah.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Muroihatul Jannah, M.Pd

Guru Mata Pelajaran

Desi Eli Kinanti, S.Sos

Cara mengunduh sebagai Word: Klik tombol Cetak → pilih "Save as PDF" → buka file PDF di Word.