



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VII-D / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal PBM	Rabu, 20 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.