



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) MTs. AHMAD YANI JABUNG

Tahun Pelajaran 2025/2026

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VIII-H / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 Menit)
Tanggal PBM	Kamis, 21 Mei 2026	Topik Pembelajaran	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