



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung
Kelas/Semester	VIII-J / Genap
Mata Pelajaran	PENJASKES
Tanggal PBM	Kamis, 21 Mei 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Topik Pembelajaran	Pengertian dan Kandungan dalam Makanan Sehat dan Bergizi
Capaian Pembelajaran	Peserta didik mampu memahami pengertian makanan sehat dan bergizi, mengidentifikasi berbagai kandungan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air), serta menjelaskan fungsi masing-masing zat gizi bagi tubuh. Peserta didik juga mampu menerapkan pemilihan makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan menunjukkan sikap peduli, disiplin, dan tanggung jawab terhadap kesehatan diri.

Dimensi Profil Lulusan

- Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan YME
- Mandiri
- Gotong Royong
- Bernalar Kritis
- Kreatif

Langkah-Langkah Pembelajaran

Awal (10 menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
- Menayangkan gambar/video tentang makanan sehat dan tidak sehat.
- Apersepsi: siswa diminta menyebutkan makanan favorit mereka.
- Guru mengaitkan dengan pentingnya menjaga kesehatan (nilai cinta diri dan tubuh).

Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian makanan sehat dan bergizi.
- Menjelaskan kandungan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air).
- Siswa mencatat dan bertanya.

B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi dalam kelompok kecil.
- Setiap kelompok diberi contoh menu makanan sehari-hari.
- Siswa menganalisis kandungan gizinya dan menentukan apakah sudah sehat atau belum.
- Siswa mempresentasikan hasil diskusi.
- Menanamkan nilai cinta kesehatan dan tanggung jawab.

C. Merefleksi

- Apa makanan yang sering kamu konsumsi setiap hari?
- Apakah sudah memenuhi gizi seimbang?
- Apa perubahan yang akan kamu lakukan mulai hari ini?
- Guru memberikan penguatan nilai cinta diri dan hidup sehat.

Penutup (10 menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan materi.
- Memberikan evaluasi singkat.
- Tugas: membuat daftar menu makanan sehat selama 3 hari.

Asesmen

Awal: Partisipasi menjawab pertanyaan apersepsi.

Proses: Keaktifan diskusi kelompok dan presentasi.

Akhir: Tes tertulis tentang kandungan gizi.

Rubrik:

- 90–100 : Sangat Baik (memahami dan mampu menerapkan)
- 80–89 : Baik (memahami dengan baik)
- 70–79 : Cukup (memahami sebagian)
- <70 : Perlu bimbingan

Pemanfaatan Digital

- Video edukasi (YouTube tentang gizi seimbang)
- Google Form untuk evaluasi
- PowerPoint materi pembelajaran

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan secara interaktif dengan diskusi kelompok dan analisis makanan sehari-hari, sehingga siswa dapat mengaitkan materi dengan kehidupan nyata dalam lingkungan keluarga dan sekolah.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru bekerja sama dengan siswa dalam kegiatan diskusi dan presentasi serta melibatkan peran orang tua dalam memantau pola makan sehat siswa di rumah.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

Desi Eli Kinanti, S.Sos

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