

	<h2>RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)</h2> <h3>MTs. AHMAD YANI JABUNG</h3> <p>Tahun Pelajaran 2025/2026</p>
---	--

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas / Semester	VII-C / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 Menit)
Tanggal PBM	Jumat, 22 Mei 2026	Topik Pembelajaran	Gaya Hidup Sehat dan Tidak Sehat

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami perbedaan gaya hidup sehat dan tidak sehat serta menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara disiplin dan bertanggung jawab.

Dimensi Profil Lulusan

- Beriman dan Berakhlak Mulia
 Mandiri
 Gotong Royong
 Bernalar Kritis
 Kreatif
 Berkebinekaan Global

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (15 Menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam, doa, dan mengecek kehadiran peserta didik.
- Guru memberikan stimulus melalui video singkat tentang pola hidup sehat dan dampak buruk gaya hidup tidak sehat.
- Guru melakukan apersepsi dengan bertanya:
 - “Apa kebiasaan sehat yang sudah kalian lakukan setiap hari?”
 - “Apa dampak jika seseorang sering tidur larut malam dan jarang olahraga?”
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaat materi bagi kesehatan tubuh.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta diri sendiri melalui menjaga kesehatan, cinta lingkungan sekolah dengan menjaga kebersihan, dan cinta sesama melalui saling mengingatkan hidup sehat.

B. Kegiatan Inti (50 Menit)

1. Memahami

- Peserta didik membaca materi tentang pengertian gaya hidup sehat dan tidak sehat.
- Guru menjelaskan ciri-ciri pola hidup sehat seperti olahraga rutin, makan bergizi, istirahat cukup, dan menjaga kebersihan.
- Guru menjelaskan contoh gaya hidup tidak sehat seperti kurang tidur, konsumsi junk food berlebihan, dan kurang aktivitas fisik.
- Peserta didik mencatat poin penting hasil penjelasan guru.

2. Mengaplikasi

- Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok.
- Setiap kelompok diberikan studi kasus tentang kebiasaan hidup remaja yang kurang sehat.
- Peserta didik berdiskusi mencari solusi dan membuat daftar kebiasaan sehat yang dapat diterapkan di sekolah maupun rumah.
- Perwakilan kelompok mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas.

3. Merefleksi

- Guru meminta peserta didik menuliskan satu kebiasaan tidak sehat yang ingin diubah.

- Pertanyaan reflektif:
 - “Mengapa menjaga kesehatan penting bagi masa depan?”
 - “Kebiasaan sehat apa yang paling sulit dilakukan?”
- Guru memberikan motivasi agar peserta didik konsisten menjaga pola hidup sehat.

C. Penutup (15 Menit)

- Guru bersama peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran.
- Guru memberikan evaluasi singkat secara lisan.
- Peserta didik diberi tugas membuat jurnal kebiasaan hidup sehat selama 3 hari.
- Guru menutup pelajaran dengan doa dan salam.

Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal:

- Tanya jawab tentang kebiasaan hidup sehat peserta didik.

Asesmen Proses:

- Keaktifan diskusi kelompok.
- Kemampuan menyampaikan pendapat dan solusi.

Asesmen Akhir:

- Peserta didik mampu menyebutkan minimal 5 contoh gaya hidup sehat.
- Peserta didik mampu menjelaskan dampak gaya hidup tidak sehat.

Rubrik Singkat:

- Baik Sekali = Sangat aktif dan jawaban tepat.
- Baik = Aktif dan jawaban cukup tepat.
- Cukup = Kurang aktif namun memahami materi.

Pemanfaatan Digital

Penggunaan video pembelajaran dari YouTube edukasi kesehatan, Google Form untuk kuis evaluasi, dan presentasi materi menggunakan LCD proyektor.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Peserta didik belajar melalui diskusi kelompok, pengamatan video, dan refleksi diri dalam suasana kelas yang aktif, sehat, dan mendukung pembentukan karakter hidup sehat.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru bekerja sama dengan peserta didik dalam membuat kampanye hidup sehat di lingkungan sekolah serta melibatkan wali kelas untuk memantau kebiasaan hidup sehat peserta didik.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

Muhammad Ifan Nur S, S.Pd