



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### MTs. Ahmad Yani Jabung

<b>Madrasah</b>	MTs. Ahmad Yani Jabung	<b>Mata Pelajaran</b>	PENJASKES
<b>Kelas/Semester</b>	VII-A / Genap	<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 menit)
<b>Tanggal PBM</b>	Senin, 25 Mei 2026	<b>Topik Pembelajaran</b>	Pencegahan Terhadap Gaya Hidup Tidak Sehat

#### Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami dan menerapkan langkah-langkah pencegahan terhadap gaya hidup tidak sehat melalui kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

#### Dimensi Profil Lulusan

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

#### Langkah-Langkah Pembelajaran

##### A. Kegiatan Awal (10 Menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa bersama.
- Guru menampilkan gambar/video tentang dampak gaya hidup tidak sehat seperti kurang olahraga, begadang, dan konsumsi makanan cepat saji.
- Siswa diminta menyampaikan pendapat tentang kebiasaan sehat dan tidak sehat di lingkungan sekitar.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Dimensi Cinta: cinta diri, peduli kesehatan tubuh, dan rasa syukur atas nikmat kesehatan.

##### B. Kegiatan Inti (60 Menit)

###### A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian gaya hidup sehat dan tidak sehat.
- Guru menjelaskan langkah-langkah pencegahan gaya hidup tidak sehat seperti olahraga rutin, pola makan sehat, istirahat cukup, dan menjaga kebersihan diri.
- Siswa membaca materi dan mencatat poin penting.
- Diskusi kelas tentang dampak buruk gaya hidup tidak sehat.
- Dimensi Cinta: tanggung jawab menjaga kesehatan diri dan keluarga.

###### B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi dalam kelompok kecil.
- Setiap kelompok diberikan studi kasus tentang remaja dengan kebiasaan hidup tidak sehat.
- Siswa diminta mencari solusi dan membuat poster "Hidup Sehat Tanpa Gaya Hidup Buruk".
- Kelompok mempresentasikan hasil diskusi dan poster di depan kelas.
- Dimensi Cinta: kerja sama, saling menghargai, dan saling mengingatkan dalam kebaikan.

###### C. Merefleksi

- Apa kebiasaan tidak sehat yang pernah saya lakukan?

- Bagaimana cara saya memperbaiki pola hidup sehari-hari?
- Apa manfaat hidup sehat bagi masa depan saya?
- Siswa menuliskan komitmen hidup sehat pada lembar refleksi.

### C. Penutup (10 Menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan pembelajaran.
- Guru memberikan penguatan tentang pentingnya hidup sehat.
- Tugas rumah: membuat jadwal kegiatan hidup sehat selama satu minggu.
- Berdoa dan salam penutup.

## Asesmen

### Asesmen Awal

- Keaktifan siswa saat apersepsi.
- Pemahaman awal tentang hidup sehat.

### Asesmen Proses

- Partisipasi dalam diskusi kelompok.
- Kreativitas poster hidup sehat.
- Kemampuan memberikan solusi terhadap studi kasus.
- Rubrik Penilaian:
  - 4 = Sangat Baik
  - 3 = Baik
  - 2 = Cukup
  - 1 = Kurang

### Asesmen Akhir

- Presentasi kelompok.
- Lembar refleksi siswa.
- Tugas jadwal hidup sehat.

## Pemanfaatan Digital

- Video pembelajaran YouTube tentang pola hidup sehat.
- Google Form untuk evaluasi dan refleksi.
- Canva untuk membuat poster hidup sehat.

## Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan secara aktif dan kolaboratif melalui diskusi, studi kasus, dan pembuatan poster sehingga siswa memahami pentingnya pencegahan gaya hidup tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru bekerja sama dengan orang tua dan wali kelas dalam membiasakan pola hidup sehat serta memantau kebiasaan siswa di rumah dan sekolah.

Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

**M. Ifan Nur Syamsudin, S.Pd**

**Cara mengunduh sebagai Word:**

Klik tombol **Cetak RPP** → pilih **Save as PDF** → buka file PDF → salin ke Microsoft Word.