



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VII-B / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal PBM	Senin, 25 Mei 2026	Topik Pembelajaran	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.