



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung
Kelas/Semester	VIII-J / Genap
Mata Pelajaran	PENJASKES
Tanggal PBM	Selasa, 26 Mei 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Topik Pembelajaran	Pola Makan Seimbang
Capaian Pembelajaran	Peserta didik mampu memahami konsep pola makan seimbang berdasarkan pedoman gizi seimbang, mengidentifikasi kebutuhan zat gizi sesuai usia remaja, serta menganalisis contoh pola makan sehari-hari. Peserta didik juga mampu menyusun menu makanan sehat dan seimbang serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan peduli 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.
- Menampilkan gambar/menu makanan sehari-hari siswa.
- Apersepsi: siswa menyebutkan menu makan pagi mereka.
- Guru mengaitkan dengan pentingnya pola makan seimbang (nilai cinta diri dan kesehatan).

### Inti (60 menit)

#### A. Memahami

- Guru menjelaskan konsep pola makan seimbang dan pedoman "Isi Piringku".
- Menjelaskan kebutuhan gizi remaja.
- Siswa mencatat dan bertanya.

**B. Mengaplikasi**

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.
- Setiap kelompok diberikan studi kasus pola makan tidak sehat.
- Siswa menganalisis kekurangan gizi pada kasus tersebut.
- Siswa menyusun menu makan sehat dan seimbang.
- Presentasi hasil kelompok.
- Penanaman nilai cinta kesehatan, kerja sama, dan tanggung jawab.

**C. Merefleksi**

- Apakah pola makanmu sudah seimbang?
- Apa kebiasaan makan yang perlu diperbaiki?
- Bagaimana komitmenmu untuk hidup lebih sehat?
- Guru memberikan penguatan nilai cinta diri dan disiplin.

**Penutup (10 menit)**

- Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran.
- Evaluasi singkat.
- Tugas: membuat rencana menu makan sehat selama 3 hari.

**Asesmen**

**Awal:** Keaktifan menjawab pertanyaan apersepsi.

**Proses:** Kerja sama kelompok dan hasil diskusi.

**Akhir:** Tes tertulis tentang pola makan seimbang.

**Rubrik:**

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

**Pemanfaatan Digital**

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

**Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran**

Pembelajaran dilakukan secara interaktif melalui diskusi dan analisis menu makanan, sehingga siswa dapat mengaitkan materi dengan kebiasaan makan sehari-hari di rumah dan sekolah.

**Praktik Pedagogis & Kemitraan**

Guru berkolaborasi dengan siswa dalam kegiatan diskusi kelompok dan presentasi serta melibatkan orang tua dalam mendukung penerapan pola makan sehat 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.