



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**MTs. Ahmad Yani Jabung**

Tahun Pelajaran 2025/2026

<b>Madrasah</b>	MTs. Ahmad Yani Jabung	<b>Mata Pelajaran</b>	PENJASKES
<b>Kelas/Semester</b>	VIII-C / Genap	<b>Tanggal PBM</b>	Selasa, 2 Juni 2026
<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 Menit)	<b>Topik Pembelajaran</b>	Latihan Asesmen Pengertian dan Kandungan dalam Makanan Sehat dan Bergizi

## Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami konsep makanan sehat dan bergizi, mengidentifikasi kandungan zat gizi dalam makanan, serta menyelesaikan latihan asesmen dengan benar sebagai bentuk penerapan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari.

## Dimensi Profil Lulusan

Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan YME    Mandiri    Bernalar Kritis    Bergotong Royong    Peduli Kesehatan    Kreatif

## Langkah-Langkah Pembelajaran

### A. Kegiatan Awal (15 Menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam, doa, dan pengecekan kehadiran siswa.
- Guru memberikan stimulus berupa gambar berbagai jenis makanan sehat dan makanan cepat saji.
- Siswa diminta mengidentifikasi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral.
- Guru mengaitkan materi dengan kebiasaan makan siswa sehari-hari.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kesehatan, cinta diri sendiri, dan rasa syukur atas nikmat makanan yang diberikan Allah SWT.

### B. Kegiatan Inti (50 Menit)

#### 1. Memahami

- Guru mengulas kembali pengertian makanan sehat dan bergizi.
- Guru menjelaskan fungsi zat gizi utama bagi tubuh.
- Siswa mengamati contoh tabel kandungan gizi pada kemasan makanan.
- Guru menjelaskan contoh soal asesmen yang berkaitan dengan materi.

## 2. Mengaplikasi

- Siswa mengerjakan latihan asesmen secara individu.
- Siswa menganalisis kandungan gizi dari beberapa contoh menu makanan harian.
- Dalam kelompok kecil, siswa mendiskusikan jawaban dan alasan pemilihannya.
- Guru memberikan studi kasus tentang pola makan yang tidak seimbang dan meminta siswa memberikan solusi.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kesehatan, tanggung jawab menjaga tubuh, kerja sama, dan saling menghargai pendapat.

## 3. Merefleksi

- Apa manfaat mengonsumsi makanan bergizi bagi tubuh?
- Zat gizi apa yang paling sering kamu konsumsi setiap hari?
- Apakah pola makanmu saat ini sudah seimbang? Jelaskan.
- Tindak lanjut: siswa membuat catatan menu sehat yang dikonsumsi selama tiga hari.

## C. Kegiatan Penutup (15 Menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Guru memberikan umpan balik terhadap hasil latihan asesmen.
- Guru memberikan motivasi untuk membiasakan pola makan sehat.
- Doa dan salam penutup.

## Asesmen Pembelajaran

### Asesmen Awal

- Tanya jawab tentang jenis makanan yang sering dikonsumsi siswa.
- Mengidentifikasi pemahaman awal mengenai makanan sehat dan bergizi.

### Asesmen Proses

- Keaktifan dalam diskusi kelompok.
- Ketepatan menganalisis kandungan gizi makanan.
- Sikap disiplin dan tanggung jawab selama kegiatan.

### Asesmen Akhir

- Mengerjakan latihan asesmen tentang pengertian makanan sehat dan kandungan zat gizi.
- Rubrik Penilaian:
  - **Sangat Baik (86–100):** Memahami seluruh konsep dan menjawab soal dengan tepat.
  - **Baik (76–85):** Memahami sebagian besar konsep dan menjawab soal dengan benar.
  - **Cukup (66–75):** Memahami sebagian konsep namun masih terdapat kesalahan.
  - **Perlu Bimbingan (<66):** Belum memahami konsep dasar secara memadai.

## Pemanfaatan Digital

Google Form untuk latihan asesmen, video pembelajaran tentang gizi seimbang dari YouTube, serta Canva untuk membuat infografis makanan sehat.

**Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran**

Siswa belajar melalui diskusi, analisis kandungan gizi makanan, latihan asesmen, dan refleksi terhadap kebiasaan makan sehari-hari dalam suasana belajar yang aktif, sehat, dan kolaboratif.

**Praktik Pedagogis & Kemitraan**

Guru membimbing siswa dalam menganalisis pola makan sehat serta mendorong siswa berdiskusi dengan orang tua mengenai menu makanan sehat yang diterapkan di rumah.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

Jabung, 2 Juni 2026  
Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

**Muhammad Ifan Nur S, S.Pd**