



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

KURIKULUM BERBASIS CINTA (KBC)

MTs. AHMAD YANI JABUNG

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VIII-H / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 Menit)
Tanggal PBM	Kamis, 4 Juni 2026	Topik	Kebutuhan Energi dan Manfaat Makanan Sehat bagi Aktivitas Jasmani

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu menjelaskan kebutuhan energi tubuh, mengidentifikasi sumber makanan sehat dan bergizi, serta menganalisis manfaat makanan sehat dalam menunjang aktivitas jasmani dan kesehatan sehari-hari secara bertanggung jawab dan sadar hidup sehat.

DIMENSI PROFIL LULUSAN

<input checked="" type="checkbox"/> Keimanan dan Ketakwaan	<input checked="" type="checkbox"/> Kewargaan	<input checked="" type="checkbox"/> Bernalar Kritis	<input type="checkbox"/> Kreativitas
<input checked="" type="checkbox"/> Kolaborasi	<input checked="" type="checkbox"/> Kemandirian	<input checked="" type="checkbox"/> Kesehatan	<input checked="" type="checkbox"/> Kepedulian

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

A. Kegiatan Awal (15 Menit)

- Guru membuka pelajaran dengan salam, doa, dan pengecekan kehadiran.
- Guru menampilkan gambar beberapa menu makanan yang sering dikonsumsi remaja.
- Siswa mengamati dan memberikan pendapat mengenai makanan yang sehat dan kurang sehat.
- Apersepsi: Guru menghubungkan pengalaman siswa saat berolahraga dan kebutuhan energi tubuh.
- Menanamkan Dimensi Cinta kepada diri sendiri melalui kebiasaan menjaga kesehatan tubuh dengan makanan bergizi.

B. Kegiatan Inti (55 Menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian energi bagi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.
- Siswa mempelajari sumber energi dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.
- Guru memutar video pembelajaran tentang kebutuhan energi pada remaja aktif.
- Siswa mencatat manfaat makanan sehat dalam menunjang kebugaran dan prestasi olahraga.
- Dimensi Cinta kepada ilmu pengetahuan ditanamkan melalui semangat belajar dan rasa ingin tahu.

B. Mengaplikasi (Problem Based Learning)

- Siswa dibagi menjadi kelompok kecil.
- Setiap kelompok diberikan studi kasus: "Seorang siswa sering sarapan makanan instan dan mudah lelah saat pelajaran olahraga."
- Kelompok menganalisis penyebab, kebutuhan energi yang tidak terpenuhi, dan solusi pola makan sehat.
- Kelompok menyusun menu sehat sederhana untuk aktivitas sekolah dan olahraga.
- Presentasi hasil diskusi di depan kelas.
- Dimensi Cinta kepada sesama ditanamkan melalui kerja sama dan saling menghargai pendapat.

C. Merefleksi

- Apa manfaat makanan sehat bagi aktivitas jasmani yang kamu lakukan setiap hari?
- Apakah pola makanmu saat ini sudah mendukung kesehatan dan kebugaran tubuh?
- Kebiasaan apa yang akan kamu perbaiki setelah pembelajaran hari ini?

- Tindak lanjut: siswa membuat jurnal konsumsi makanan sehat selama satu minggu.
- Dimensi Cinta kepada diri dan lingkungan diperkuat melalui komitmen hidup sehat.

C. Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan materi.
- Guru memberikan penguatan mengenai pentingnya makanan sehat bagi aktivitas jasmani.
- Evaluasi singkat melalui tanya jawab.
- Tugas rumah: membuat daftar menu sehat selama tiga hari berturut-turut.
- Doa dan salam penutup.

ASESMEN PEMBELAJARAN

Asesmen Awal

- Mengidentifikasi pengetahuan awal siswa tentang makanan sehat dan sumber energi tubuh.

Asesmen Proses

- Keaktifan dalam diskusi kelompok.
- Kemampuan menganalisis studi kasus.
- Kerja sama dan komunikasi.

Asesmen Akhir

- Menjelaskan kebutuhan energi tubuh.
- Menyebutkan kandungan gizi utama dalam makanan sehat.
- Menguraikan manfaat makanan sehat bagi aktivitas jasmani.

Rubrik Singkat:

Sangat Baik (86–100), Baik (76–85), Cukup (66–75), Perlu Bimbingan (<66)

PEMANFAATAN DIGITAL

Video pembelajaran YouTube tentang gizi seimbang, Google Form untuk kuis formatif, Canva untuk membuat infografis menu sehat, dan Google Classroom untuk pengumpulan tugas.

PENGALAMAN BELAJAR DAN LINGKUNGAN PEMBELAJARAN

Siswa belajar melalui observasi gambar, video, diskusi kelompok, analisis kasus, dan refleksi pribadi. Lingkungan belajar dibangun aman, sehat, kolaboratif, serta mendorong kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

PRAKTIK PEDAGOGIS DAN KEMITRAAN

Guru memfasilitasi pembelajaran kolaboratif melalui diskusi kelompok dan presentasi. Orang tua dilibatkan untuk memantau jurnal makanan sehat siswa di rumah. Madrasah bekerja sama dengan UKS untuk kampanye pola makan sehat dan aktivitas hidup sehat.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

Muhammad Ifan Nur S, S.Pd