



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VIII-J / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal PBM	Kamis, 04 Juni 2026	Topik Pembelajaran	Kebutuhan Energi dan Manfaat Makanan Sehat bagi Aktivitas Jasmani

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami kebutuhan energi tubuh serta menganalisis manfaat makanan sehat dalam menunjang aktivitas jasmani dan kesehatan 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 menunjukkan gambar atlet dan makanan sehat sebagai stimulus pembelajaran.
- Siswa diminta menyebutkan makanan yang biasa dikonsumsi sebelum beraktivitas.
- Guru mengaitkan materi dengan pentingnya energi tubuh untuk aktivitas sehari-hari.
- Dimensi Cinta: cinta diri, menjaga kesehatan, dan rasa syukur atas tubuh yang sehat.

B. Kegiatan Inti (60 Menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian kebutuhan energi tubuh.
- Guru menjelaskan sumber energi dari makanan seperti karbohidrat, protein, dan lemak.
- Siswa mengamati contoh menu makanan sehat dan tidak sehat.
- Guru menjelaskan manfaat makanan sehat untuk aktivitas jasmani dan pertumbuhan.
- Diskusi kelas tentang dampak kekurangan gizi terhadap aktivitas fisik.
- Dimensi Cinta: tanggung jawab menjaga kesehatan tubuh.

B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi dalam kelompok kecil.
- Setiap kelompok diberikan tugas menyusun menu sehat untuk siswa aktif.
- Siswa menganalisis kandungan energi dan manfaat makanan yang dipilih.
- Kelompok membuat poster sederhana tentang "Menu Sehat untuk Aktivitas Jasmani".
- Hasil kerja dipresentasikan di depan kelas.
- Dimensi Cinta: kerja sama, peduli kesehatan diri dan keluarga.

C. Merefleksi

- Apakah makanan yang saya konsumsi sudah cukup sehat?

- Bagaimana pengaruh makanan terhadap aktivitas saya?
- Apa yang akan saya ubah dari pola makan saya mulai hari ini?
- Siswa menuliskan refleksi dan komitmen menjaga pola makan sehat.

C. Penutup (10 Menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Guru memberikan penguatan tentang pentingnya makanan sehat bagi tubuh.
- Tugas rumah: mencatat menu makanan selama satu hari dan menganalisis manfaatnya.
- Berdoa dan salam penutup.

Asesmen

Asesmen Awal

- Keaktifan siswa dalam apersepsi.
- Pemahaman awal tentang makanan sehat.

Asesmen Proses

- Keaktifan diskusi kelompok.
- Kemampuan menyusun menu sehat.
- Kreativitas poster.
- Rubrik Penilaian:
 - 4 = Sangat Baik
 - 3 = Baik
 - 2 = Cukup
 - 1 = Kurang

Asesmen Akhir

- Presentasi hasil kelompok.
- Lembar refleksi siswa.
- Tugas analisis menu makanan.

Pemanfaatan Digital

- Video pembelajaran YouTube tentang gizi seimbang.
- Google Form untuk evaluasi dan refleksi.
- Canva untuk membuat poster menu sehat.
- Aplikasi pencarian informasi kandungan gizi makanan.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan secara aktif dan kolaboratif melalui diskusi, analisis menu makanan, dan presentasi sehingga siswa memahami pentingnya makanan sehat bagi aktivitas jasmani.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru bekerja sama dengan orang tua dalam membiasakan pola makan sehat siswa di rumah serta mengajak siswa menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

Desi Eli Kinanti, S.Sos

Cara mengunduh sebagai Word:

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