



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

KURIKULUM BERBASIS CINTA (KBC)

MTs. AHMAD YANI JABUNG

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas / Semester	VII-C / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 Menit)
Tanggal PBM	Jumat, 5 Juni 2026	Topik Pembelajaran	Risiko Gaya Hidup Tidak Sehat

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu menjelaskan berbagai risiko gaya hidup tidak sehat serta menunjukkan sikap dan kebiasaan hidup sehat untuk menjaga kesehatan diri dalam kehidupan sehari-hari.

DIMENSI PROFIL LULUSAN

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

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

A. Kegiatan Awal (15 Menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam, doa, dan pengecekan kehadiran siswa.
- Guru menampilkan gambar atau video singkat tentang kebiasaan begadang, konsumsi makanan cepat saji, dan kurang aktivitas fisik.
- Siswa diminta memberikan pendapat mengenai dampak kebiasaan tersebut bagi kesehatan.
- Guru melakukan apersepsi dengan menghubungkan materi dengan kehidupan sehari-hari siswa.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaat mempelajari materi.
- Menanamkan **Dimensi Cinta kepada Diri Sendiri** melalui kesadaran menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Allah SWT.

B. Kegiatan Inti (55 Menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian gaya hidup sehat dan tidak sehat.
- Guru menjelaskan berbagai risiko gaya hidup tidak sehat seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, kelelahan, dan menurunnya kebugaran jasmani.
- Siswa mengamati tayangan video pembelajaran mengenai dampak kebiasaan hidup tidak sehat.
- Siswa mencatat informasi penting yang diperoleh dari penjelasan guru dan video.
- Guru mengaitkan materi dengan kebiasaan siswa di lingkungan rumah dan sekolah.
- Menanamkan **Dimensi Cinta kepada Ilmu Pengetahuan** melalui rasa ingin tahu terhadap pentingnya menjaga kesehatan.

B. Mengaplikasi (Problem Based Learning)

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.
- Setiap kelompok memperoleh studi kasus tentang seorang remaja yang sering bermain gawai hingga larut malam, jarang berolahraga, dan gemar mengonsumsi makanan cepat saji.
- Kelompok menganalisis risiko kesehatan yang mungkin terjadi.
- Kelompok menyusun solusi dan kebiasaan hidup sehat yang dapat diterapkan.
- Kelompok mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas.
- Menanamkan **Dimensi Cinta kepada Sesama** melalui kerja sama, saling menghargai, dan saling menginspirasi untuk hidup sehat.

C. Merefleksi

- Kebiasaan tidak sehat apa yang pernah atau masih sering kamu lakukan?
- Apa dampaknya terhadap kesehatan dan aktivitas belajar kamu?
- Perubahan apa yang ingin kamu lakukan setelah mempelajari materi ini?
- Siswa menuliskan komitmen sederhana untuk menerapkan pola hidup sehat selama satu minggu.
- Menanamkan **Dimensi Cinta kepada Kehidupan** melalui rasa syukur dan tanggung jawab menjaga kesehatan diri.

C. Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menghindari kebiasaan hidup tidak sehat.
- Guru melakukan evaluasi melalui tanya jawab singkat.
- Tugas rumah: membuat jurnal kebiasaan sehat yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut.
- Doa dan salam penutup.

ASESMEN PEMBELAJARAN**Asesmen Awal**

- Mengidentifikasi pengetahuan awal siswa tentang gaya hidup sehat dan tidak sehat.
- Menyebutkan contoh kebiasaan yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Asesmen Proses

- Keaktifan dalam diskusi kelompok.
- Kemampuan menganalisis studi kasus.
- Kemampuan bekerja sama dan menyampaikan pendapat.

Asesmen Akhir

- Menjelaskan pengertian gaya hidup tidak sehat.
- Menyebutkan minimal tiga risiko gaya hidup tidak sehat.
- Menjelaskan cara menerapkan kebiasaan hidup sehat.

Rubrik Singkat:

SB (86-100) = Sangat Baik

B (76-85) = Baik

C (66-75) = Cukup

PB (<66) = Perlu Bimbingan

PEMANFAATAN DIGITAL

Video pembelajaran YouTube tentang pola hidup sehat, Google Form untuk kuis formatif, Google Classroom untuk pengumpulan tugas, dan Canva untuk membuat poster kampanye hidup sehat.

PENGALAMAN BELAJAR & LINGKUNGAN PEMBELAJARAN

Siswa belajar melalui observasi video, diskusi kelompok, analisis studi kasus, presentasi, dan refleksi diri. Lingkungan pembelajaran dibangun aktif, kolaboratif, sehat, dan mendukung terbentuknya kebiasaan hidup sehat.

PRAKTIK PEDAGOGIS & KEMITRAAN

Guru menerapkan pembelajaran berbasis masalah dan kolaboratif. Orang tua dilibatkan dalam pemantauan jurnal kebiasaan sehat siswa di rumah. UKS dan warga sekolah mendukung kampanye penerapan gaya hidup sehat di lingkungan madrasah.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

Muhammad Ifan Nur S, S.Pd