



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

KURIKULUM BERBASIS CINTA (KBC)

MTs. AHMAD YANI JABUNG

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas / Semester	VIII-A / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 Menit)
Tanggal PBM	Jumat, 5 Juni 2026	Topik Pembelajaran	Pengertian dan Kandungan dalam Makanan Sehat dan Bergizi

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu menjelaskan pengertian makanan sehat dan bergizi serta mengidentifikasi kandungan gizi utama dalam makanan untuk mendukung kesehatan dan aktivitas jasmani 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 berbagai jenis makanan cepat saji dan makanan bergizi seimbang.
- Siswa diminta mengamati dan menyampaikan pendapat mengenai makanan yang sering mereka konsumsi.
- Apersepsi dilakukan dengan menghubungkan materi pola makan dengan kesehatan tubuh dan kemampuan beraktivitas.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Menanamkan **Dimensi Cinta kepada Diri Sendiri** melalui kesadaran menjaga kesehatan dengan memilih makanan yang baik.

B. Kegiatan Inti (55 Menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian makanan sehat dan bergizi.
- Guru menjelaskan fungsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air bagi tubuh.
- Siswa mencatat informasi penting dari penjelasan guru dan tayangan video pembelajaran.
- Siswa mengidentifikasi kandungan gizi pada beberapa contoh makanan yang ditampilkan.
- Guru mengaitkan materi dengan kebutuhan energi untuk belajar dan berolahraga.
- Menanamkan **Dimensi Cinta kepada Ilmu Pengetahuan** melalui rasa ingin tahu terhadap manfaat zat gizi.

B. Mengaplikasi (Problem Based Learning)

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil.
- Setiap kelompok memperoleh studi kasus tentang kebiasaan makan seorang remaja yang sering mengonsumsi makanan instan.
- Kelompok menganalisis dampak kebiasaan tersebut terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani.
- Siswa menyusun contoh menu makan sehat untuk satu hari.
- Kelompok mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas.
- Menanamkan **Dimensi Cinta kepada Sesama** melalui kerja sama, saling menghargai, dan berbagi ide.

C. Merefleksi

- Apa makanan yang paling sering kamu konsumsi setiap hari?
- Apakah makanan tersebut sudah memenuhi kebutuhan gizi tubuh?
- Kebiasaan makan apa yang perlu diperbaiki setelah mempelajari materi ini?
- Siswa menuliskan komitmen sederhana untuk memperbaiki pola makan selama satu minggu.
- Menanamkan **Dimensi Cinta kepada Lingkungan dan Kehidupan** melalui pemanfaatan bahan pangan sehat yang tersedia di sekitar.

C. Kegiatan Penutup (10 Menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Guru memberikan penguatan tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi.
- Guru melakukan evaluasi singkat melalui pertanyaan lisan.
- Tugas rumah: membuat daftar makanan yang dikonsumsi selama tiga hari dan mengidentifikasi kandungan gizinya.
- Doa dan salam penutup.

ASESMEN PEMBELAJARAN

Asesmen Awal

- Menyebutkan contoh makanan sehat dan tidak sehat.
- Mengidentifikasi pengetahuan awal siswa tentang gizi.

Asesmen Proses

- Keaktifan dalam diskusi kelompok.
- Ketepatan mengidentifikasi kandungan gizi.
- Kemampuan bekerja sama dan berkomunikasi.

Asesmen Akhir

- Menjelaskan pengertian makanan sehat dan bergizi.
- Menyebutkan kandungan gizi utama beserta fungsinya.
- Menganalisis manfaat makanan sehat bagi aktivitas jasmani.

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 gizi seimbang, Google Form untuk kuis formatif, Google Classroom untuk pengumpulan tugas, dan Canva untuk membuat poster makanan sehat.

PENGALAMAN BELAJAR & LINGKUNGAN PEMBELAJARAN

Siswa memperoleh pengalaman belajar melalui observasi gambar, diskusi kelompok, analisis kasus, presentasi, dan refleksi pribadi. Lingkungan belajar dibangun kolaboratif, aman, sehat, dan mendorong penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

PRAKTIK PEDAGOGIS & KEMITRAAN

Guru memfasilitasi pembelajaran kolaboratif dan berbasis masalah. Orang tua dilibatkan untuk memantau tugas jurnal makanan sehat di rumah. UKS madrasah mendukung kegiatan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan siswa.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

Muhammad Ifan Nur S, S.Pd