

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	SMP Muhammadiyah 2 Depok
Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	VII / Ganjil
Pertemuan ke	1
Alokasi Waktu	2 x 40 menit

A. Standar Kompetensi

7. Menerapkan budaya hidup sehat.

B. Kompetensi Dasar

- 7.1. Memahami pola makanan sehat.

C. Indikator

1. Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
2. Pengertian makanan higienis.
3. Mengidentifikasi makanan tidak higienis.
4. Sumber kontaminasi makanan.
5. Penyakit akibat makanan tidak higienis.

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa terbiasa berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
2. Siswa mampu menjelaskan apa itu makanan higienis.
3. Siswa mampu menjelaskan ciri-ciri makanan tidak higienis.
4. Siswa mampu menjelaskan sumber kontaminasi makanan.
5. Siswa mampu menjelaskan penyakit akibat makanan tidak higienis.

❖ **Karakter siswa yang diharapkan:**

- Disiplin (*Dicipline*)
- Toleransi (*Tolerance*)

E. Materi Pembelajaran

Pendidikan Kesehatan: Makanan higienis.

F. Metode Pembelajaran

1. Ceramah

D. Sumber Belajar

1. Buku referensi, *Sri wahyuni, Sutarmin, Pramono, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1 untuk Kelas VII SMP dan MTs*, Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

I. Pendahuluan

1. Guru memberikan salam dan memimpin berdoa.
2. Mempresensi siswa.
3. Melakukan apersepsi.
 - Dengan bertanya kepada peserta didik:
 - 1) Kalau sedang istirahat, kalian suka jajan makanan apa?
 - 2) Minggu kemarin kita belajar apa? Kandungan zat gizi dalam makanan, nah hari ini kita akan mempelajari tentang makanan higienis.
 - 3) Apa itu makanan higienis?
 - Dengan menjelaskan sedikit tentang makanan higienis.
4. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh siswa.

II. Kegiatan Inti

❖ Eksplorasi

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

Memaparkan video tentang makanan higienis, antara lain;

- Pengertian makanan higienis.
- Ciri-ciri makanan tidak higienis.
- Sumber kontaminasi makanan.
- Penyakit yang ditimbulkan akibat makanan tidak higienis.

❖ Elaborasi

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- Berdiskusi atau tanya jawab dengan siswa mengenai pengertian makanan higienis, ciri-ciri makanan yang tidak higienis, sumber kontaminasi makanan, dan penyakit yang timbul karena makanan yang tidak higienis.
- Nilai kepedulian, kesehatan dan kebersihan

❖ Konfirmasi

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Memberikan umpan balik yang positif dan penguatan dalam bentuk lisan, tulisan, maupun hadiah terhadap keberhasilan peserta didik.
- Memfasilitasi peserta didik melakukan refleksi untuk memperoleh pengalaman belajar yang telah dilakukan.

- Memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang bermakna dalam mencapai kompetensi dasar, meliputi:
 - Berfungsi sebagai narasumber dan fasilitator dalam menjawab pertanyaan peserta didik yang mengalami kesulitan dengan menggunakan bahasa yang benar dan mudah dimengerti oleh peserta didik.
 - Membantu menyelesaikan masalah.
 - Memberimotivasi kepada peserta didik yang kurang atau belum berpartisipasi aktif.

❖ Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

1. Bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
2. Memberikan evaluasi dan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
3. Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk siswa diminta untuk membuat kliping/rangkuman tentang materi yang telah dipelajari yaitu tentang makanan higienis;
4. Guru memberikan salam penutup dan memimpin doa;

E. Penilaian

1. Rubrik Penilaian:

Rubrik Penilaian Pengamatan Sikap Pola Hidup Sehat

Perilaku Yang Diharapkan	Cek (√)
1. Disiplin	
2. Mentaati peraturan guru	
3. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh	
4. Menghargai teman sekelas (toleransi)	
Jumlah Nilai	

Jumlah skor maks: 4

Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Gerak

dalam Pola Hidup Sehat

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Jelaskan yang dimaksud dengan makanan higienis 2. Sebutkan ciri-ciri makanan yang tidak higienis 3. Apasaja penyakit yang ditimbulkan akibat makanan tidak higienis 4. Sebutkan sumber kontaminasi makanan dari tubuh kita				
Jumlah Nilai				

Jumlah skor maks: 16

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Pola Hidup Sehat

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Melakukan identifikasi tentang makanan tidak higienis				
Jumlah Nilai				

Jumlah skor maks: 4

Guru Pembimbing



Primadi Pamungkas S.Pd

Mahasiswa



Ananto Rahmawan Putro
13601241131