**Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Nama sekolah : SMP 2 GODEAN

Kelas/Smester : VII / 1

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi : Pola Makan Sehat

Pertemuan : ke - 2

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

**Standar kompetensi** :

7**.** Menerapkan budaya hidup sehat

**Kompetensi Dasar** :

7.1 Memahami pola makan sehat

**Indikator**

- Mengidentifikasi bahan makanan serta makanan yang sehat bagi tubuh

- Mengidentifikasi susunan makanan empat sehat lima sempurna

**Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat mengetahui makanan yang sehat dan baik dikonsumsi bagi tubuh
2. Siswa dapat mengidentifiksai makanan empat sehat lima sempurna
3. Siswa dapat mengetahui pola makan yang baik untuk kebutuhan sehari-hari

**B. Materi Pembelajaran**

Kesehatan: Pola makan sehat

- Makanan empat sehat lima sempurna

**C. Metode Pembelajaran**

Keterampilan mengajar : keterampilan mengajar terpadu

Metode : ceramah

**D. Kegiatan Pembelajaran**

Pendahuluan

Guru masuk kelas, memberikan salam, guru memimpin berdoa, presensi, menanyakan keaadan siswa, menyampaikan materi yang akan diajarkan, apersepsi.

**2. Kegiatan inti**

Deskripsi Pembelajaran

|  |  |
| --- | --- |
| No | Deskripsi |
|  | Pola makan sehat adalah keteraturan dalam makan, baik makan makanan/minuman  kecil maupun besar. Pola makan sehat terkait dengan makanan/minuman yang telah  ditentukan seperti syarat-syarat gizi, masa berlakunya, dan bahan-bahan pembuatannya.  Jadi, pola makan sehat adalah keteraturan makan makanan yang higienis dan bergizi  dengan memperhatikan waktu dan bahan pembuatannya.  Makanan yang higienis adalah makanan yang memenuhi standar kesehatan dan  bebas dari zat beracun dan kuman penyakit. Fungsi makanan bagi tubuh kita adalah  untuk memperoleh tenaga, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, dan untuk  menghangatkan tubuh atau oksidasi.  Zat-zat makanan yang dibutuhkan tubuh manusia antara lain adalah:  **1 . Karbohidrat**  Karbohidrat merupakan sumber tenaga dan pertumbuhan. Makanan yang  mengandung karbohidrat adalah makanan pokok, seperti nasi, jagung, sagu, dan  tiwul.  **2. Protein**  Protein merupakan zat yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan mengganti  sel-sel yang rusak. Protein banyak terdapat dalam lauk, seperti daging, ikan, tahu,  tempe, dan susu.  **3. Lemak**  Lemak dibutuhkan tubuh sebagai cadangan makanan dan sumber panas. Lemak  banyak dihasilkan dari kacang-kacangan, keju, kelapa, dan daging.  **4. Mineral**  Mineral dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan tulang dan gigi bagi anak-anak.  Mineral banyak terdapat dalam makanan yang berkuah.  **5. Vitamin**  Vitamin diperlukan tubuh sebagai makanan tambahan. Vitamin berfungsi sebagai  pemelihara kesehatan. Vitamin banyak terdapat dalam buah-buahan, sayur-sayuran,  ikan, dan daging. Kebutuhan vitamin akan meningkat secara bertahap sesuai  bertambahnya usia. Kebutuhan vitamin yang tidak mencukupi akan menyebabkan  kekurangan vitamin atau hipovitaminosis. Namun, apabila vitamin yang diserap tubuh  berlebihan akan menyebabkan keracunan atau hipervitaminosis.  **1. Menu Makanan Bergizi**  Pernahkah kalian mendengar pola makan makanan bergizi? Jika pernah, apakah  yang dimaksud dengan makanan bergizi? Dikatakan makanan bergizi, jika pola makan  dalam kesehariannya kita mampu memenuhi sajian/menu nasi, lauk-pauk, sayur-mayur,  buah-buahan, dan susu.  **a. Nasi (Karbohidrat**)  Nasi adalah salah satu sumber utama karbohidrat (hidrat arang). Selain nasi,  karbohidrat dapat diperoleh dari sumber makanan seperti jagung, gandum, kentang, ubi,  singkong dan lain-lain. Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi tubuh manusia.  Karbohidrat dalam tubuh kita berfungsi sebagai sumber energi dan tenaga cadangan.  Tidak semua wilayah di negara kita penduduknya memakan nasi. Oleh karena itu,  setiap daerah memiliki porsi makan yang berbeda. Misalnya, takaran makan nasi akan  berbeda dengan takaran makan jagung, gandum, atau singkong. Namun, dari seluruh  jenis makanan itu banyak mengandung karbohidrat. Karbohidrat terdiri atas unsur karbon,  hidrogen, dan oksigen. Sebagian besar kebutuhan kalori dalam tubuh kita berasal dari  karbohidrat. Oleh karena itu, nasi menjadi makanan utama sebagian besar masyarakat  bangsa kita.  **b. Lauk-pauk**  Lauk-pauk adalah salah satu sumber protein yang dibutuhkan oleh tubuh kita.  Protein terdiri atas dua sumber, yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani  adalah protein yang bersumber dari hewan seperti daging, telur, dan susu. Adapun  protein nabati adalah protein yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan seperti kacangkacangan.  Kacang-kacangan dapat disajikan dalam menu makan kita seperti tahu,  tempe, dan sebagainya.  Adapun fungsi protein dalam tubuh kita adalah:  1. membangun sel-sel tubuh;  2. mengganti sel-sel yang rusak;  3. membuat air susu, enzim, dan hormon;  4. pembentuk protein darah; serta  5. pemberi kalori.  **c. Sayur-mayur**  Sayur-mayur merupakan salah satu sumber mineral yang dibutuhkan tubuh kita.  Mineral juga disebut dengan garam-garam mineral. Garam-garam mineral terdiri atas zat  kapur, fosfor, zat besi, garam yodium, garam flour, garam natrium, garam klor, dan garam  kalium. Dengan mengonsumsi banyak sayuran yang mengandung zat kapur, maka tubuh  kita akan menjadi kuat. Karena zat kapur alam tubuh kita dapat berfungsi sebagai:  1. Pembentuk tulang yang kuat dan gigi yang baik.  2. Membantu proses pembekuan darah.  3. Mencegah rachitis atau penyakit tulang.  4. Memengaruhi rangsang sistem syaraf dalam kontraksi otot, termasuk detak jantung.  Ada dua jenis sumber yang banyak mengandung zat kapur yaitu dari hewan dan  tumbuhan. Zat kapur yang bersumber dari hewan, yaitu kuning telur dan ikan. Adapun  yang bersumber dari tumbuhan adalah daun pepaya, bayam, sawi, melinjo, dan kangkung.  d. Buah-buahan  Buah-buahan merupakan salah satu sumber vitamin. Vitamin tidak dapat dibuat  dalam tubuh kita dalam jumlah yang cukup. Vitamin dapat diperoleh dengan mengonsumsi  berbagai macam buah dan sayuran. Vitamin A, berasal dari pisang, pepaya, wortel, dan  tomat. Vitamin C, berasal dari jeruk, nanas, strawberry, dan sebagainya.  Selain sebagai sumber vitamin, buah-buahan juga mempunyai khasiat, antara lain:  1. Belimbing wuluh berkhasiat untuk hipertensi.  2. Jeruk bali berkhasiat untuk penghalus kulit.  3. Jeruk purut berkhasiat untuk obat batuk dan aromatik.  4. Sirsak berkhasiat untuk sariawan dan abortivum.  5. Nanas berkhasiat untuk radang amandel dan obat mulas.  6. Mentimun berkhasiat untuk penghalus kulit dan obat batu empedu.  **e. Susu**  Dalam pola makan makanan bergizi, susu adalah pelengkapnya. Mengapa demikian?  Karena, susu merupakan salah satu sumber vitamin, lemak, dan juga mineral. |

**Kegiatan Penutup**

1. Menyampaikan kesimpulan, evaluasi pembelajaran, pemberian tugas individu
2. Menyampaikan salam penutup berdoa.

Sumber dan alat :

Chandra Sodikin dan Achmad Esnoe Sanoesi (2010) ***.”Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan”*** Jakarta : CV. PUTRA NUGRAHA

Alat :

1. Ruang kelas
2. Whitebord
3. Spidol
4. Buku paket

E. Penilaian

1. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja (Psikomotorik)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Aspek Yang Dinilai | kualitas | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Keaktifan dalam diskusi |  |  |  |  |
| 2. | Kemampuan menjawab pertanyaan saat diskusi |  |  |  |  |
|  | Jumlah : |  | | | |
| Skor maksimal : 8 | | | | | |

Nilai Unjuk Kerja : Jumlah skor diperoleh x 100

Jumlah skor maksimal

2. Rubrik Penilaian Afektif

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Aspek Yang Dinilai | kualitas | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Menunjukan sikap sungguh-sungguh |  |  |  |  |
| 2. | Bersikap sopan dan memperhatikan materi yang diajarkan |  |  |  |  |
|  | Jumlah : |  | | | |
| Skor maksimal : 8 | | | | | |

Nilai Afektif : Jumlah skor diperoleh x 100

Jumlah skor maksimal

1. Rubrik Penilaian Kognitif

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Aspek Yang Dinilai | kualitas | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Sebutkan makanan yang mengandung karbohidrat! |  |  |  |  |
| 2. | Sebutkan makanan yang mengandung sumber protein! |  |  |  |  |
| 3. | Apa fungsi karbohidrat? |  |  |  |  |
| 4. | Apa fungsi protein? |  |  |  |  |
| 5. | Sebutkan makanan empat sehat lima sempurna! |  |  |  |  |
|  | Jumlah : |  | | | |
| Skor maksimal : 20 | | | | | |

Nilai kognitif : Jumlah skor yang diperoleh x 100

Jumlah skor maksimal

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama siswa | Psikomotorik | Afektif | Kognitif |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |

Keterangan :

D = < 65 B = 71- 80

C = 66-67 A = 81- 100

Sleman, 20 juli 2013

Mengetahui,

Guru Pembimbing, Mahasiswa,

Drs. Syamsudi Aziz Tri Wusoono

NIP . 19580727 198602 1 002 NIM. 10601241088