RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

( RPP )

Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Wates

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani olahraga dan kesahatan

Kelas/ Semester : VII ( Ganjil )

Tahun Pelajaran : 2013 - 2014

Alokasi waktu : 2 x 30 menit

1. **Standar Kompetensi**

7. Menerapkan budaya hidup sehat

1. **Kompetensi Dasar**

7.1 Memahami pola makan sehat

1. **Indikator Pencapaian Kompetensi**
2. Menjelaskan Pola Makan Sehat.
3. Menjelaskan zat zat makanan yang dibutuhkan tubuh manusia
4. Menjelaskan menu makanan bergizi
5. Menjelaskan keseimbangan pola makan sehat
6. **Tujuan Pembelajaran**
7. Dengan bimbingan guru siswa dapat menjelaskan pola makan sehat
8. Dengan bimbingan guru siswa dapat menjelaskan zat zat makanan yang dibutuhkan tubuh manusia
9. Dengan bimbingan guru siswa dapat menjelaskan menu makanan bergizi
10. Dengan bimbingan guru siswa dapat menjelaskan keseimbangan pola makan sehat.

Karakter siswa yang diharapkan :

* Disiplin
* Rasa hormat dan perhatian
* Tekun
* Tanggung jawab

1. **Materi Pembelajaran**

**Pola Makan Sehat**

Pola makan sehat adalah keteraturan dalam makan baik makanan/minuman kecil maupun besar. Pola makan sehat terkait dengan makanan/ minuman yang telah ditentukan seperti syarat – syarat gizi , masa berlakunya dan bahan bahan pembuatnya. Jadi, pola makan sehat adalah keteraturan makan makanan yang yang higienis dan bergizi dengan memeperhatikan waktu dan bahanpembuatannya.

**Zat – Zat Makanan yang Dibutuhkan oleh Tubuh**

1. Karbohidrat
2. Protein
3. Lemak
4. Mineral
5. Vitamin

**Menu Makanan Bergizi**

Menu makanan bergizi antara lain :

1. Nasi
2. Lauk – pauk
3. Sayur – Mayur
4. Buah – buahan
5. Susu
6. **Alokasi Waktu**

2 x 30 menit

1. **Media Pembelajaran**

* Buku BSE Halaman 157 sampai 165

1. **Metode Pembelajaran**

Expository, Tanya Jawab dan Pemberian Tugas

1. **Langkah – Langkah Pembelajaran**

Pertemuan Pertama

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Kegiatan** | Langkah Pembelajaran | Alokasi Waktu |
| 1 | Pendahuluan | | |
|  | 1. Pembukaan | 1. Guru memberi salam,membuka dengan doa. Menanyakan kabar dan presensi. 2. Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari yaitu pola makan sehat. | 5’ |
|  | 1. Apersepsi | Guru bertanya kepada siswa apakah mereka masih mengingat makan makanan sehat itu apa saja. Selanjutnya siswa bersama guru mengingat jenis jenis makanan sehat. | 5’ |
|  | 1. Motivasi | Dengan memberikan pertanyaan bagaimana jika tubuh kita diberi asupan makanan yang tidak brgizi terus menerus? Apa yang akan terjadi? Dengan pertanyaan tersebut kemudian guru memberitahu siswa bahwa sangat penting untuk mempelajari pola makan sehat bagi kehidupan. | 5’ |
|  |
| 2. | Kegiatan inti |  |  |
|  | 1. Eksplorasi | Guru melakukan Tanya jawab dengan siswa mengenai makan makanan sehat. | 15’ |
|  | 1. Elaborasi | 1. Guru membagi siswa menjadi 6 kelompok masing masing kelompok beranggotakan 4-5 siswa. | 25’ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Konfirmasi | 1. Guru menunjuk beberapa siswa sebagai perwakilan kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi mereka didepan kelas. 2. Siswa yang lain menanggapi hasil presentasi siswa yang ada didepan kelas. 3. Guru memberikan penguatan mengenai zat zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh beserta fungsinya. 4. Guru menjawab petanyaan dari siswa apabila siswa masih belum paham dengan materi yang diberikan. | 15’ |
|  | 1. Penutup | 1. Guru memberikan soal latihan dan memberikan PR 2. Guru menutup pelajaran dengan berdoa dan mengucapkan salam. | 10’ |

J. Sumber Belajar

Chandra , Sodikin.2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

1. Penilaian Hasil Belajar

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Indikator Pencapaian  Kompetensi |  | Penilaian |  |
| Tekhnik | Bentuk  Instrumen | Instrumen/Soal |
| 1. Menjelaskan Pola Makan sehat 2. Menjelaskan zat zat makanan yang dibutuhkan tubuh manusia 3. Menjelaskan menu makanan bergizi. 4. Menjelaskan keseimbangan pola makan sehat. | Tes Tertulis    Tes tertulis  Tes Tertulis  Tes Tertulis | Uraian    Uraian  Uraian  Uraian | 1. Apa saja zat zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia? 2. Apa fungsi vitamin A? 3. Sebutkan 3 jenis vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh? 4. Sebutkan Menu makanan yang bergizi? 5. Sebutkan 5 fungsi air bagi tubuh? |

1. Tekhnik Penilaian

**PILIHAN GANDA**

1. Pola makan sehat adalah….
2. Keteraturan makan makanan yang higienis dan bergizi ( a )
3. Keteraturan makan-makanan yang enak
4. Keteraturan makan-makanan sampai kenyang
5. Keteraturan makan-makanan yang mahal
6. Fungsi makanan bagi tubuh kita yaitu….
7. Untuk pertumbuhan ( a )
8. Untuk kepuasan
9. Untuk pelengkap
10. Untuk gaya hidup
11. Berikut ini adalah bebrapa penyakit akibat kekurangan gizi, *kecuali*….
12. Rabun Senja
13. Anemia
14. Busung lapar
15. Bronkhitis ( d )
16. Makanan yang higienis adalah….
17. Makanan yang mahal
18. Makanan yang memenuhi standar kesehatan ( b )
19. Makanan yang enak
20. Makanan membuat kenyang
21. Fungsi dari vitamin D adalah ….
22. Untuk kesehatan mata
23. Untuk pertumbuhan ( b )
24. Untuk proses reproduksi
25. Untuk membantu dalam proses pembekuan darah

**SOAL URAIAN**

1. Apa saja Zat-zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia? ( 5 )

Jawab :

Karbohidrat, protein, lemakmineral dan vitamin.

1. Apa fungsi vitamin A? ( 2 )

Jawab :

Untuk kesehatan mata dan kesehatan sel sel epitel

1. Sebutkan 3 jenis vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh?

Jawab :

* Vitamin A ( 3 )
* Vitamin B
* Vitamin C

1. Sebutkan menu Makanan 4 sehat 5 sempurna?

Jawab :

* Nasi ( 5 )
* Lauk pauk
* Sayur mayor
* Buah buahan
* Susu

1. Sebutkan 5 fungsi air bagi tubuh kita?

Jawab :

* Membangun sel jaringan tubuh ( 5 )
* Membentuk cairan tubuh
* Melarutkan zat zat di dalam tubuh
* Mengangkut zat-zat makanan dan sisa metabolism tubuh
* Mengatur suhu dalam tubuh

Pedoman penyekoran :

Perhitungan nilai akhir dalam skala 0 – 100

Nilai = Jumlah skor

2 X 10 Nilai Maksimal = 20 X 10 = 100

2

Wates, 16 Juli 2013

Mengetahui, Mahasiswa

Guru Mata Pelajaran

Supardi, S.Pd Adista hadma putra

NIP.1960016198103 1 006 NIM . 10601241081