**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Jetis

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

Materi Pokok : Kesehatan Olahraga (Makanan dan Minuman Sehat)

Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

1. **Kompetensi Dasar**
   1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai
   2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta

2.8 Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman, penyalahgunaan obat-obatan, kebersihanan alat reproduksi, dan pemanfaatan waktu luang

3.9 Menganalis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh

4.9 Menyajikan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh

1. **Indikator**
2. Mensyukuri anugerah Tuhan atas diberikannya tubuh yang lengkap, sehingga bisa mengetahui kebugaran diri
3. Mau menerima dan mengikuti apa yang diajarkan oleh guru
4. Tertib, taat aturan, tepat waktu
5. Mengetahui jenis-jenis makanan dan minuman yang sehat
6. Mengetahui manfaat dan kegunaan dari makanan dan minuman sehat
7. **Tujuan Pembelajaran**
8. Siswa memahami ragam makanan dan minuman sehat
9. Siswa memahami manfaat makanan dan minuman sehat

* **Karakter siswa yang diharapkan :** Tanggung jawab ( *responsibility* )

Kerja sama ( *Cooperation* )

Toleransi ( *Tolerance* )

Percaya diri ( *Confidence* )

Keberanian ( *Bravery* )

Kejujuran ( *Honestly* )

1. **Materi Pembelajaran**

***Makanan dan Minuman Sehat***

1. Ragam / jenis makanan dan minuman
2. Manfaat / dampak dari makan dan minuman
3. **Metode Pembelajaran**
4. Demontrasi
5. Cakupan
6. Bagian dan keseluruhan
7. Saling menilai sesama teman
8. **Alat dan Sumber Belajar**
9. **Alat Pembelajaran :**
   * + - Ruang kelas
       - LCD
       - PPT
       - Lembar penilaian
10. **Sumber Pembelajaran**
    * + - Media cetak
          * Naite, *Life Science : Our Body,* Elex Media Komputindo
          * Buku Pendidikan Jasmani SMA Kelas X
        - Media elektronik

* Proyektor
  + - * Media internet
* www.google.com

1. **Langkah-langkah Pembelajaran**

**Kegiatan Pendahuluan**

Guru memberikan salam pembuka, selanjutnya memimpin siswa untuk:

* + Siswa dipimpin berdoa, dipresensi, dan diberikan apersepsi tentang materi makanan dan minuman sehat.
  + Guru menjelaskan melalui proyektor menggunakan PPT

Makanan dan Minuman sehat adalah makanan dan minuman yang mengandung tri guna makan dan minum. Triguna makan dan minum adalah makanan dan minuman yang mengandung tiga kegunaan yaitu: sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, sebagai zat tenaga.

* + Motivasi : siswa diberikan motivasi tentang guna makanan dan minuman sehat serta diberi sedikit penjelasan tentang apa yang dimaksud dengan makanan dan minuman sehat itu sendiri.
  + Penjelasan tujuan & mekanisme pembelajaran.

**Kegiatan Inti**

**Mengamati**

* Peserta didik mencari dan membaca berbagai informasi tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan tubuh dari media cetak dan atau elektronik.

**Menanya**

* Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan.
* Peserta didik mendiskusikan tentang berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

**Eksplorasi**

* Mendiskusikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari
* Mendiskusikan dampak pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan.
* Mendiskusikan zat-zat makanan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
* Mengidentifikasi fungsi makanan sebagai zat tenaga/energi, zat pembangun, dan zat pengatur.
* Makanan dan Minuman sehat adalah makanan dan minuman yang mengandung tri guna makan dan minum. triguna makan dan minum adalah makanan dan minuman yang mengandung tiga kegunaan yaitu: sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, sebagai zat tenaga.

Makanan dan minuman sehat biasanya di sebut sebagai makanan empat sehat lima sempurna. Empat Sehat Lima Sempurna adalah terdiri dari berbagai unsur makanan dan minuman yang biasa dimakan orang setiap hari, yaitu :

1. Makanan Pokok

Makanan utama berfungsi sebagai sumber tenaga bagi tubuh untuk dapat mampu malakukan aktifitas sehari-hari. Contohnya seperti nasi, jagung, oat, kentang, gandum / tepung terigu, serta umbi-umbian lainnya.

2. Lauk-Pauk

Lauk pada makanan memiliki fungsi untuk memenuhi kebutuhan zat pembangun pada tubuh. Misalnya yaitu tempe, tahu, telur, daging, ikan, dan lain-lain.

3. Sayur-Mayur

Sayur-sayuran pada makanan memiliki fungsi untuk memenuhi kebutuhan zat pengatur pada tubuh. Contoh : Kangkung, bayam, terong, tomat, cabe, kacang panjang, kol gepeng, labu siam, dan lain sebagainya.

4. Buah

Mirip dengan sayur mayur, buah-buahan pada makanan memiliki fungsi untuk memenuhi kebutuhan zat pengatur pada tubuh. Contohnya yakni apel, manggis, markisa, kesemek, salak pondoh, duren, dan lain sebagainya.

5. Susu

Susu sebagai pelengkap di mana tidak ada kewajiban atau keharusan kita untuk mengkonsumsi atau meminumnya. Namun tidak ada salahnya jika kita minum susu setelah makan, karena mengandung berbagai macam kandungan zat yang berguna dan baik bagi tubuh kita.

Memilih Makanan dan Minuman Sehat

Sumber nutrisi yang penting untuk menimbulkan energi dan kesegaran tubuh kita adalah makanan dan minuman. konsumsi makanan/minuman yang proporsional lebih menjamin tubuh kita mendapatkan asupan gizi yang seimbang, sehingga daya tahan tubuh kita lebih tahan terhadap penyakit. Meyiapkan makanan/minuman yang sehat bukan hal yang mudah, perlu waktu yang cukup untuk menyiapkannya. Namun akhir-akhir ini terjadi akibat beragamanya aktivitas dan terbatasnya waktu membuat konsumen sering tidak sempat mengkonsumsi makanan alami. Keadaan yang sering tidak dapat dihindarkan ini mendorong konsumen mencari makanan olahan.

Di pasaran, makanan/minuman olahan beredar dalam berbagai kemasan, misalnya dalam kaleng, plastik, botol, dan sebagainya. Informasi yang jelas tentang makanan olahan itu harus diketahui konsumen, misalnya kandungan gizi dan keamanan makanan itu sendiri bagi kesehatan.

Berikut ada beberapa informasi yang harus diketahui konsumen sebagai berikut:

Harga. Harga bisa berbeda antara satu pasar dengan pasar lain, antara satu toko dengan toko lain. Untuk itu, konsumen berhak mendapatkan informasi dan membandingkannya dengan informasi lain sehingga ia dapat membeli dengan harga sesuai daya beli mereka.

Label. Sebelum mengkonsumsi makanan/minuman dalam kemasan, konsumen perlu memperhatikan informasi pada kemasan atau label produksi yang harus meliputi nama produk, daftar bahan yang digunakan, berat atau isi bersih, nama dan alamat produsen dan tanggal kadaluwarsa. Pemberian label pada makanan kemasan itu bertujuan agar konsumen mendapatkan informasi yang benar dan jelas tentang produk tersebut.

Kemasan dan perubahan fisik. Produk makanan dengan kemasan yang sudah rusak tidak layak untuk dikonsumsi. Dengan kondisi demikian, kemungkinan isinya sudah rusak karena terkontaminasi. Hal ini sangat berbahaya. Konsumen dapat mengalami keracunan sehingga keselamatan jiwanya terancam. Untuk itu perhatikan jika ada bau yang tidak sedap, perubahan warna, bentuk, dan rasa merupakan tanda-tanda makanan dalam kemasan telah rusak.

Kadaluwarsa. Pada setiap label produk kemasan harus tercantum tanggal “kadaluwarsa/exp. date/best before”. Artinya, makanan/minuman mempunyai batas akhir yang aman untuk dapat dikonsumsi dan dijamin mutunya, dengan penyimpanan yang sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh produsen. Makanan kadaluwarsa adalah makanan yang telah lewat tanggal kadaluwarsa. Makanan/minuman yang sudah rusak, sebelum atau sesudah lewat tanggal kadaluwarsa dinyatakan sebagai bahan berbahaya. Jika dikonsumsi, dapat membahayakan kesehatan, bahkan mengancam keselamatan jiwa konsumen. Konsumen sebaiknya mengonsumsi makanan/minuman kemasan sebelum batas tanggal kadaluwarsa.

Makanan dalam kaleng. Untuk mengkonsumsi makanan/minuman kaleng, pilihlah kaleng yang baik, tidak penyok, tidak berkarat dan tidak cembung. Pilihlah produk yang yang sudah terdaftar di Departemen Kesehatan (MD/ ML DepKes RI No xxxxxx) dan perhatikan tanggal kadaluwarsanya. Hindarilah membeli produk yang tidak mencantumkan nama dan alamat produsen secara jelas. Perhatikan bahan baku dan bahan tambahan yang dipergunakan. Bandingkan harga dan isinya. Dan, gunakan dan simpanlah sesuai petunjuk.

**Mengasosiasi**

Menemukan hubungan antara jenis makanan, gizi, kesehatan dan pertumbuhan dan perkembangan tubuh

**Mengkomunikasikan**

Memaparkan hasil analisis berbagai jenis makanan dan minuman yang bermanfaat terhadap kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh

**Kegiatan Penutup**

* + - * Siswa dibimbing guru membuat kesimpulan tentang makanan dan minuman sehat.
      * Menyampaikan tugas kepada siswa, untuk materi selanjutnya.
      * Siswa dipimpin untuk berdoa

1. **Penilaian**

**Teknik dan Bentuk Penilaian**

**Tes Keterampilan (Psikomotor)**

Peragakan gambar atau foto-foto tentang makanan dan minuman sehat, unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan dan ketepatan menganalisis permasalahan makanan dan minuman (penilaian proses).

* Contoh penilaian proses pendidikan kesehatan (Penilaian diskusi dan simulasi)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama Siswa | Sikap Awal | | | | | Peragaan | | | | | Sikap Akhir | | | | | Jml | Nilai Proses | Nilai Akhir |
| 1 | 2 | 3 | 4 | **Σ** | 1 | 2 | 3 | 4 | **Σ** | 1 | 2 | 3 | 4 | **Σ** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dsb |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 12** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----------------------------------------- X 100%

Jumlah skor maksimal

**Tes Sikap (Afektif)**

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama Siswa | Aspek Sikap Yang Dinilai | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Σ** | **NA** |
| Kerjasama | | | Kejujuran | | | Menghargai | | | Semangat | | | Percaya diri | | | Sportivitas | | |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| dst |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----------------------------------------- X 100%

Jumlah skor maksimal

**Tes Pengetahuan (Kognitif)**

Contoh format penilaian pembelajaran kesehatan tentang makanan dan minuman sehat dengan metode resiprokal :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama Siswa | Butir-butir Pertanyaan | | | | | | | | | **Σ** | **NA** |
| Soal No.1 | | | Soal No.2 | | | Soal No.3 | | |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| dst |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 10** | | | | | | | | | | |  |  |

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Kognitif = ----------------------------------------- X 100%

Jumlah skor maksimal

**Contoh Butir Pertanyaan**

|  |  |
| --- | --- |
| No | Butir Pertanyaan |
| 1. | Jelaskan zat apa saja yang dibutuhkan oleh tubuh! |
| 2. | Sebutkan makanan/minuman yang berfungsi sebagai zat energi/tenaga, pengatur dan pembangun! |
| 3. | Jelaskan bagaimana cara memperoleh gizi seimbang! |

**Kunci Jawaban Soal Uraian :**

1. Zat energi/tenaga, zat pembangun, zat pengatur. Zat energi dibutuhkan oleh tubuh untuk memberikan energi atau tenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Zat pembangun digunakan untuk proses pertumbuhan. Sedangkan zat pengatur dibuuhkan oleh tubuh untuk memperbaiki/mengganti jaringan-jaringan tubuh yang rusak dan memastikan agar semuanya berjalan dengan baik (proses didalam tubuh).

2. Energi/tenaga: karbohidrat (nasi, jagung, ubi, sagu, dll). Pengatur: sayur-sayuran dan buah-buahan. Pembangun: lauk pauk (ayam, telur, daging, susu, dll)

3. Zat gizi dalam makanan/minuman harus sesuai dengan zat gizi makanan/minuman yang diperlukan oleh tubuh. Jangan sampai terjadi malnutrisi. Sebagai panutan bias dilihat dari AKG yang telah dianjurkan.

**Rekapitulasi Penilaian**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama Siswa | Aspek Penilaian | | | Jumlah | Nilai Akhir | Kriteria |
| Psikomotor | Afektif | Kognitif |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |
| **Nilai Rata-rata** | |  |  |  |  |  |  |

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----------------------------------------

Tiga Aspek Penilaian

**Keterangan :**

* Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
* Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
* Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
* Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
* Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui,  Guru Mata Pelajaran | Jetis, 13 September 2013  Mahasiswa PPL |
| Much. Kasmadi, S.Pd  NIP. 19690109 200701 1 1009 | Renindya Titis Juanita  NIM . 10601241109 |
|  |  |