



# MODUL AJAR

## PJOK

KELAS VII  
SEMESTER GASAL  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024

**POLA HIDUP SEHAT**

**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8 PURWOREJO**

Jalan Panembahan Senopati No. 369 Purwodadi - Purworejo

## I. INFORMASI UMUM

### A. IDENTITAS SEKOLAH

Penyusun	Noorzein Rohmatulloh,S.Pd
Asal Sekolah	SMP Negeri 8 Purworejo
Tahun Pelajaran	2023/2024
Fase	D
Kelas	VII
Materi	Makanan Sehat dan Seimbang
Elmen	Pengetahuan-Keterampilan
Capaian	Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak spesifik sebagai hasil analisis pengetahuan yang benar, melakukan latihan aktivitas jasmani dan kebugaran untuk kesehatan sesuai dengan prinsip latihan, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial serta memonitornya secara mandiri, selain itu juga dapat mempertahankan nilai-nilai aktivitas jasmani.
Pembelajaran	
Alokasi waktu	1 pertemuan (3 x 40 menit)

### B. KOMPETENSI AWAL

Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami dan mampu menerapkan pola perilaku hidup sehat sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.

### C. PROFIL PELAJAR PANCASILA

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase D adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran memahami dan mampu menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

### D. SARANA DAN PRASARANA

Sarana/ Prasarana	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ruangan kelas atau sejenisnya.</li><li>• Alat peraga makanan sehat, bergizi dan seimbang.</li><li>• Poster makanan sehat, bergizi dan seimbang.</li><li>• Vidio pembelajaran makanan sehat, bergizi dan seimbang.</li></ul>
Sumber Belajar	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modul Pembelajaran</li><li>• Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII.</li><li>• Lembar Kerja (<i>student work sheet</i>)</li></ul>

- Link Youtube :  
<https://www.youtube.com/watch?v=LFQTGr1S-sY>
- Media Pembelajaran
  - Peserta didik sebagai model atau guru yang menjelaskan tentang pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan.
  - Gambar atau poster tentang pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan.
  - Vidio pembelajaran tentang pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan.

## E. TARGET PESERTA DIDIK

- Reguler
- Peserta didik mampu memahami makanan sehat dan seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan.

## F. METODE PEMBELAJARAN

- Diskusi
- Demonstrasi
- Simulasi

## II. KOMPONEN INTI

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memahami dan dapat menerapkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### B. PEMAHAMAN BERMAKNA

Setelah peserta didik mempelajari materi pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan sesuai dengan pola perilaku hidup sehat; manfaat apakah yang dirasakan olehnya? Dapatkah pengalaman pembelajaran ini diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari?

## C. PERTANYAAN PEMANTIK

Mengapa rata-rata atlet profesional memiliki tubuh yang ideal?

## D. PERSIAPAN PEMBELAJARAN

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

- a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.
- c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
  - 1) Ruangan kelas atau sejenisnya.
  - 2) Alat peraga makanan sehat, bergizi dan seimbang.
  - 3) Poster makanan sehat, bergizi dan seimbang.
  - 4) Vidio pembelajaran makanan sehat, bergizi dan seimbang.
  - 5) Lembar kerja (*student work sheet*).

## E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

### 1. Pendahuluan

- 1) Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru memerintahkan salah seorang peserta didik untuk memimpin doa.
- 3) Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan kegiatan ice breaking.
- 5) Guru mengingatkan kesepakatan kelas selama kegiatan Pembelajaran berlangsung.
- 6) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 7) Guru memberikan pertanyaan pemantik kepada peserta didik.
- 8) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan teknik asesmen untuk kompetensi pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan untuk mewujudkan budaya hidup sehat.
- 9) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai karakter seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### 2. Inti

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Guru membagi peserta didik dibagi ke dalam 8 kelompok (@4 orang) serta diinformasikan tujuan pembagian kelompok.
- 2) Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena yaitu: sebuah kejadian di suatu tempat terhadap gizi buruk dan obesitas. Masalah utamanya adalah pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan untuk mewujudkan budaya hidup sehat.

- 3) Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut dengan berdiskusi bersama rekan satu kelompoknya.
- 4) Peserta didik mengidentifikasi masalah dan melakukan curah pendapat dengan difasilitasi oleh guru.
- 5) Peserta didik dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah.
- 6) Peserta didik menarik kesimpulan atas hasil diskusi, membaca dan mempresentasikannya di depan kelas.
- 7) Peserta didik diberikan evaluasi oleh guru untuk mengetahui hasil belajarnya
- 8) Peserta didik dalam kelompok belajar diberikan penghargaan atas usaha dan hasil belajar yang telah dicapai.
- 9) Guru menjelaskan tentang rumus berat badan ideal dengan BMI (Body Mass Index) BMI adalah indikator pengukuran yang digunakan untuk menentukan kategori berat badan ideal atau tidak.

Rumus BMI = 
$$\frac{\text{Berat badan}}{\text{tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}}$$

Keterangan :

- Kurang dari 18,5 berarti berat badan kurang (underweight).
- Antara 18,5 - 24,9 berarti berat badan normal
- Antara 25-29,9 berarti berat badan berlebih (overweight).
- Di atas 30 berarti obesitas

- 10) Guru menugaskan peserta didik untuk menghitung BMI masing-masing dengan menggunakan rumus diatas.

### 3. Penutup

- 1) Dibantu guru, peserta didik merefleksikan apa yang telah dipelajari hari ini termasuk efektivitas aturan kelas.
- 2) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya terkait topik yang belum dipahami.
- 3) Guru memberikan informasi terkait kegiatan di pertemuan berikutnya.
- 4) Guru memberikan penugasan kepada peserta didik.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

Refleksi:

- Presentasi dan diskusikan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan sesuai dengan pola perilaku hidup sehat. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan presentasi atau diskusi (asesmen proses) dan ketepatan melakukan presentasi materi (asesmen produk).

No	Aktivitas Pembelajaran	Hasil Refleksi	
		Tercapai	Belum Tercapai
1.	Presentasi dan diskusikan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan sesuai dengan pola perilaku hidup sehat yang dilakukan secara berpasangan atau berkelompok.		
2.	Menunjukkan nilai-nilai karakter profil Pelajar Pancasila pada elemen Mandiri dan Gotong Royong dalam proses pembelajaran pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan sesuai dengan pola perilaku hidup sehat.		

## Asesmen

### 1. Asesmen Sikap

Asesmen sikap didasarkan pada hasil refleksi sikap peserta didik dan pengamatan guru dengan menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan pada proses pembelajaran di setiap aktivitas pembelajaran.

### 2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Asesmen
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<p>1. Sesuai dengan fungsinya, zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga. Dari penggolongan tersebut dapat dilihat bahwa beberapa zat gizi mempunyai fungsi lebih dari satu. Misalnya, protein dapat berfungsi sebagai . . .</p> <p>A. zat pembangun dan zat tenaga B. zat pembangun dan zat pengatur C. zat tenaga dan zat pengatur D. zat pembangun dan zat tenaga maupun zat pengatur</p> <p>Kunci: D. zat pembangun dan zat tenaga maupun zat pengatur</p>	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.
	Uraian tertutup	<p>1. Tuliskan usaha-usaha perbaikan gizi keluarga.</p> <p>Kunci:</p> <p>a. Penimbangan anak-anak balita sebulan sekali b. Penyuluhan gizi c. Pemberian makanan tambahan d. Pemberian paket pertolongan gizi e. Kurang gizi</p>	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.

### 3. Asesmen Keterampilan

a. Presentasi bersama teman materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

#### 1) Butir Tes

Diskusi materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang bersama teman Ananda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang (asesmen proses) dan ketepatan melakukan presentasi (asesmen produk).

#### 2) Petunjuk Asesmen

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi bahaya pergaulan bebas yang diharapkan.

3) Rubrik Asesmen Keterampilan Presentasi/diskusi

Contoh lembar asesmen proses presentasi/diskusi untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar asesmen).

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

Asesmen Presentasi/Diskusi			Asesmen Produk (Berdiskusi)	Skor Akhir	Keterangan
Asesmen Proses					
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

4) Pedoman penskoran

a) Pedoman penskoran

(1) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi

Skor 3 jika:

- (a) mempersiapkan bahan diskusi.
- (b) melengkapi materi materi diskusi.
- (c) sistimatika penyusunan materi diskusi.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Pelaksanaan melakukan diskusi

Skor 4 jika:

- (a) membuka diskusi
- (b) menyampaikan materi dengan sistimatis.
- (c) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
- (d) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(3) Menyimpulkan hasil diskusi

Skor 3 jika:

- (a) menyimpulkan hasil diskusi.
- (b) menyusun laporan secara sistimatis.
- (c) kelengkapan laporan hasil diskusi.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

5) Lembar pengamatan asesmen hasil penyajian tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

a) Asesmen hasil penyajian tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

(1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Asesmen hasil/produk penyajian/diskusi makanan sehat, bergizi, dan seimbang dengan cara:

- (a) Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.
- (b) Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan teman secara berkelompok.

- (c) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
- (d) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

## Pengayaan dan Remedial

### 1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan materi dengan cara mengubah menambah materi yang dibelajarkan, serta menambah tingkat kesulitan tugas yang diberikan.

### 2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

## Refleksi Peserta Didik dan Guru

### 1. Refleksi Peserta Didik

- a. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam pembelajaran pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
- b. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam pembelajaran pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
- c. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam pembelajaran pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

### 2. Refleksi Guru

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Hasil refleksi bisa digunakan untuk menentukan perlakuan kepada peserta didik, apakah remedial atau pengayaan. Remedial dan pengayaannya di dalam pembelajaran, tidak terpisah setelah pembelajaran. Hal-hal yang perlu mendapat perhatian dalam refleksi guru antara lain:

- a. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
- b. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
- c. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan tersebut.
- d. Bagaimana keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan tersebut.

## Lembar Kerja Peserta Didik

Tanggal : .....

Lingkup/materi pembelajaran : .....

Nama Siswa : .....

Fase/Kelas : D / VII

### 1. Panduan umum

- a. Pastikan Kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
- b. Ikuti prosedur dalam melakukan presentasi/diskusi pembelajaran pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan dengan baik, sesuai dengan instruksi yang diberikan guru.

### 2. Panduan aktivitas pembelajaran

- a. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 8 orang.
- b. Lakukan pembelajaran pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan secara berpasangan dengan temanmu satu kelompok.
- c. Perhatikan penjelasan berikut ini:  
sebuah kejadian di suatu tempat terhadap gizi buruk dan obesitas. Masalah utamanya adalah pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan untuk mewujudkan budaya hidup sehat.

### 3. Bahan Bacaan Peserta Didik

- a. Pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
- b. Zat gizi makanan. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### 4. Bahan Bacaan Guru

- a. Pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.
- b. Zat gizi makanan.

## Glosarium

- Asuhan gizi adalah suatu kegiatan pelayanan gizi kepada seseorang pasien, yang melibatkan berbagai bidang keahlian yang didalam terdapat kegiatan: membuat diagnosa masalah gizi, menentukan kebutuhan gizim, memilih alternatif bentuk zat gizi, dan memilih cara pemberian zat gizi.
- Diet adalah kecukupan makanan dan minuman seseorang yang dimakan sehari-hari.
- Gizi (*nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolism, dan pengeluaran zat – zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.
- Kesehatan adalah keadaan sehat (normal) secara fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan setiap individu dapat hidup secara produktif.
- Kurang Energi Protein (KEP), adalah Kurang Energi Protein (KEP) adalah Seseorang yang kekurang gizi, yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari dan atau gangguan penyakit tertentu. Anak disebut KEP

- apabila berat badannya kurang dari 80% indeks berat badan menurut umur (BB/U) baku WHO-NCHS. KEP merupakan defisiensi gizi (energi dan protein) yang paling berat dan meluas terutama pada Balita.
- Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh.
  - Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.
  - Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi.
  - Status *Gizi* (*Nutrition Status*), Ekspresi dari keadaan keseimbangan dlm bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu. Zat gizi (*nutrients*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilka energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan.

## Referensi

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/M.Ts Kelas VII*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Muhajir. 2020. *Zat Gizi Makanan untuk AsumsinTubuh Manusia*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMP. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMP. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.



Purworejo, Januari 2024  
Guru Mata Pelajaran PJOK

Noorzein Rohmatulloh, S.Pd.  
NIP 19830713 200902 1 003

Lampiran Gambar



**GAMBAR 1**



GAMBAR 2



GAMBAR 3



GAMBAR 4