

KELAS X

SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL

MODUL AJAR PJOK

**Gizi Seimbang
FASE E- KELAS 10**

FOOD BALANCE



Disusun oleh :
REZKI IWANARA, S.Pd.

Penyesuaian Deep Learning dan Kompetensi Lulusan Terintegrasi dalam Modul Ajar

Komponen Modul Ajar	Integrasi Deep Learning
Tujuan Pembelajaran	Fokus pada pemahaman mendalam tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan jangka panjang serta keterampilan hidup aktif. Peserta didik tidak hanya mempraktikkan gerak dasar, tetapi juga memahami dampaknya terhadap kesehatan dan kebugaran seumur hidup.
Model Pembelajaran	Menggunakan pendekatan berbasis pengalaman langsung dengan menerapkan Model Kurikulum Pendidikan Gerak untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, Model Kebugaran untuk menanamkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik, dan Sport Education Model untuk memberikan pengalaman belajar berbasis tim dan kompetisi serta model pembelajaran yang mengarah pada pembelajaran mendalam seperti PBL, PJBL dan model pembelajaran lain yang disesuaikan.
Asesmen	Evaluasi melalui observasi praktik keterampilan, refleksi individu, proyek kelompok, diskusi strategi, serta asesmen kebugaran untuk menilai perkembangan peserta didik dalam menerapkan gaya hidup aktif sehat sepanjang hayat.
Pemahaman Bermakna	Mengaitkan aktivitas pembelajaran dengan kehidupan nyata, misalnya: "Apa manfaat keterampilan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari?" atau "Bagaimana aktifitas jasmani / olahraga dapat membentuk karakter dan kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari?"
Pertanyaan Pemantik	Menggunakan pertanyaan reflektif yang menantang peserta didik untuk berpikir kritis dan memahami pentingnya gaya hidup sehat secara keseluruhan, seperti: "Bagaimana kebiasaan aktivitas fisik mempengaruhi kesehatan tubuh kalian?" atau "Bayangkan jika kalian tidak melakukan aktivitas fisik selama satu bulan, apa yang akan terjadi pada tubuh kalian?"
Kegiatan Pembelajaran	Eksplorasi: Peserta didik mengamati video, demonstrasi, atau melakukan observasi langsung terkait berbagai aktivitas fisik yang dipelajari, termasuk keterampilan gerak dasar/spesifik, permainan dan olahraga, kesehatan dan latihan kebugaran, lalu mendiskusikan ketrampilan gerak dan manfaatnya. Elaborasi: Peserta didik mencoba berbagai aktivitas fisik dalam konteks yang berbeda, seperti bekerja sama dalam tim, bermain secara individu, serta menghubungkannya dengan manfaat kebugaran jasmani dan pembelajaran gerak sepanjang hayat. Konfirmasi: Peserta didik merefleksikan pengalaman mereka, membandingkan berbagai model pembelajaran gerak, serta menyusun strategi untuk menerapkan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.
Refleksi	Peserta didik mengevaluasi pengalaman belajar dengan menjawab pertanyaan reflektif, seperti: - Apa manfaat dari permainan ini dalam kehidupan sehari-hari? - Bagaimana permainan ini membantu meningkatkan kebugaran dan kesehatan? - Apa tantangan terbesar yang kalian hadapi dalam permainan ini? - Bagaimana kalian dapat menerapkan keterampilan ini dalam aktivitas lain?

Informasi Umum

Guru PJOK	: REZKI IWANARA, S.Pd.
Sekolah	: SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL
Fase /Kelas	: E / Kelas 10
Jumlah Jam Pelajaran	: 6 JP / 2 Pertemuan

Kompetensi Awal

- Peserta didik telah memiliki pemahaman dasar mengenai pentingnya nutrisi dalam mendukung kesehatan dan aktivitas fisik.
- Peserta didik mampu mengidentifikasi berbagai jenis makanan dan memahami konsep dasar mengenai makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral).

Profil Pelajar Pancasila

- **Dimensi Bernalar Kritis:** Elemen Analisis
- **Dimensi Mandiri:** Elemen Pemahaman Diri dan Situasi yang Dihadapi
- **Dimensi Bergotong-royong:** Elemen Kolaborasi

Sarana & Prasarana

- Ruang kelas
- Alat tulis
- Papan tulis
- Laptop
- Video tentang pentingnya gizi dan contoh rencana makan sehat

Target Peserta didik

- Peserta didik reguler dengan kemampuan berpikir kritis dan analitis yang bervariasi.
- Peserta didik yang memerlukan dukungan tambahan dalam memahami konsep gizi dan perencanaan makan.

Model Pembelajaran

Model Pembelajaran Problem Based Learning(PBL):

Peserta didik akan diberikan situasi atau masalah terkait pola makan dan kebutuhan gizi yang harus diselesaikan secara mandiri atau dalam kelompok. Siswa akan melakukan analisis, diskusi kelompok, dan presentasi hasil solusi dari masalah yang diberikan, dengan bimbingan guru sebagai fasilitator.

Dimensi Profil Lulusan (Deep Learning)

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME**
- Mensyukuri kesehatan tubuh sebagai anugerah Tuhan dengan menjaga pola makan yang baik.
- **Kewargaan**
- Menyadari peran individu dalam mempromosikan pola makan sehat di lingkungan sekitar.
- **Penalaran Kritis**
- Menganalisis kandungan gizi makanan dan menilai kesesuaiannya dengan kebutuhan aktivitas fisik.
- **Kreativitas**
- Mengembangkan menu makanan sehat yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan gizi.
- **Kolaborasi**
- Bekerja sama dalam kelompok untuk merancang rencana makan sehat yang mendukung aktivitas fisik.
- **Kemandirian**
- Mampu secara mandiri merencanakan dan memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi pribadi.
- **Kesehatan**
- Memahami hubungan antara asupan gizi seimbang dan peningkatan kebugaran jasmani.
- **Komunikasi**
- Menyampaikan informasi mengenai pentingnya gizi seimbang dalam mendukung aktivitas fisik kepada orang lain.

Komponen Inti

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik dapat mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas jasmani secara mandiri.

Indikator KKTP /Tujuan pembelajaran harian

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi kandungan gizi utama dalam berbagai jenis makanan.
2. Peserta didik dapat menganalisis kebutuhan gizi berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan.
3. Peserta didik mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka untuk mendukung aktivitas jasmani.
4. Peserta didik dapat membuat rencana makan harian yang seimbang berdasarkan analisis gizi dan aktivitas fisik.
5. Peserta didik menunjukkan kemampuan berpikir kritis dalam mengevaluasi pilihan makanan sehat secara mandiri.

Asesmen

Asesmen Awal:

- Teknik Asesmen: Observasi dan diskusi awal untuk mengetahui pengetahuan dasar siswa tentang nutrisi dan kebutuhannya dalam aktivitas fisik.
- Instrumen: Lembar amatan dan kuesioner singkat untuk menilai pengetahuan awal siswa.

Asesmen Formatif:

- Teknik Asesmen: Pemberian umpan balik terkait analisis yang dilakukan siswa untuk memperbaiki pemahaman mereka tentang hubungan antara gizi dan aktivitas fisik.
- Instrumen: Lembar amatan dan rubrik penilaian untuk mengevaluasi kemampuan analisis dan pemilihan makanan yang tepat.

Asesmen Sumatif:

- Teknik Asesmen: Observasi akhir melalui presentasi rencana makan yang seimbang berdasarkan kebutuhan gizi dan aktivitas fisik.
- Instrumen: Rubrik penilaian yang mencakup ketepatan analisis gizi, kesesuaian pilihan makanan dengan kebutuhan fisik, serta kemampuan berargumentasi dan berpikir kritis dalam presentasi.

Komponen Inti

Pemahaman Bermakna

- Peserta didik memahami bahwa pilihan makanan sehat sangat berpengaruh terhadap kinerja tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik.
- Peserta didik menyadari bahwa analisis gizi yang tepat membantu mereka memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi harian secara optimal, serta mendukung kesehatan jangka panjang.

Pertanyaan Pemantik

- Bagaimana pilihan makanan kalian memengaruhi energi dan performa saat berolahraga?
- Apa yang terjadi pada tubuh jika kita mengonsumsi makanan tinggi lemak sebelum melakukan aktivitas fisik?
- Mengapa penting untuk menyesuaikan asupan gizi dengan jenis dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan?
- Bagaimana cara kalian menentukan apakah suatu makanan sehat dan sesuai dengan kebutuhan aktivitas jasmani kalian?

Implementasi Pendekatan Deep Learning dalam aktifitas pembelajaran

AKTIVITAS	DIMENSI DEEP LEARNING YANG DIKEMBANGKAN
Analisis Kandungan Gizi Makanan (Siswa menganalisis label nutrisi dari berbagai produk makanan dan menilai kesesuaiannya dengan kebutuhan aktivitas fisik mereka)	Penalaran Kritis, Kemandirian
Perancangan Menu Seimbang (Siswa bekerja dalam kelompok untuk merancang menu harian yang seimbang sesuai dengan kebutuhan gizi dan aktivitas fisik)	Kreativitas, Kolaborasi
Presentasi Menu Sehat (Siswa mempresentasikan menu yang telah dirancang dan menjelaskan alasan pemilihan makanan tersebut)	Komunikasi, Penalaran Kritis
Refleksi Pribadi tentang Pola Makan (Siswa merefleksikan kebiasaan makan mereka dan membuat rencana perbaikan jika diperlukan)	Kemandirian, Kesehatan

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 1: Mengenal dan Menganalisis Kandungan Gizi dalam Makanan

- Peserta didik mampu mengidentifikasi kandungan gizi utama dalam berbagai jenis makanan.
- Peserta didik dapat menganalisis kebutuhan gizi berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan.

Langkah langkah pembelajaran

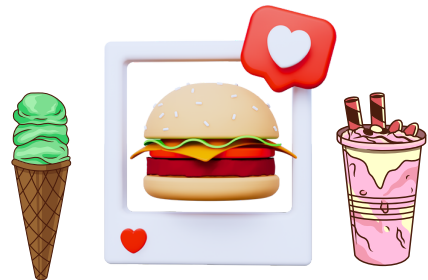
Pendahuluan (10 menit):

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
2. Ice-breaking: Peserta didik diminta menyebutkan makanan favorit mereka secara bergiliran dan menyebutkan apakah makanan tersebut sehat atau tidak.
3. Guru memberikan apersepsi dengan bertanya: "Bagaimana kita bisa tahu apakah makanan yang kita makan sehat dan sesuai dengan aktivitas kita?"
4. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan pentingnya memahami kandungan gizi dalam makanan.

Asesmen Awal:

- Peserta didik diminta mengisi kuesioner singkat mengenai pemahaman mereka tentang makanan sehat dan kandungan gizinya.
- Guru mengamati dan mencatat pengetahuan awal peserta didik.

Gambar pendukung



Siswa menyebutkan makanan favorit



Guru Menjelaskan tujuan pembelajaran

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Langkah langkah pembelajaran

Inti (30 menit):

Langkah 1: Orientasi Peserta Didik pada Masalah (10 menit):

- Guru memaparkan masalah: "Bagaimana kita bisa memilih makanan yang tepat untuk menunjang aktivitas fisik kita sehari-hari?"
- Guru menunjukkan beberapa contoh makanan dan meminta peserta didik menebak kandungan gizi yang ada di dalamnya.

Langkah 2: Mengorganisasi Peserta Didik untuk Belajar (10 menit):

- Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok kecil, masing-masing kelompok diberi tugas untuk menganalisis kandungan gizi dari satu jenis makanan yang dipilih secara acak.
- Guru membagikan lembar kerja yang berisi informasi tentang nutrisi dasar seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Langkah 3: Membimbing Penyelidikan (10 menit):

- Guru berkeliling ke setiap kelompok, memberikan arahan dan bantuan jika diperlukan.
- Peserta didik menggunakan lembar kerja dan sumber daya lain (seperti buku atau media digital) untuk mengidentifikasi kandungan gizi dari makanan yang telah mereka pilih.

Gambar pendukung

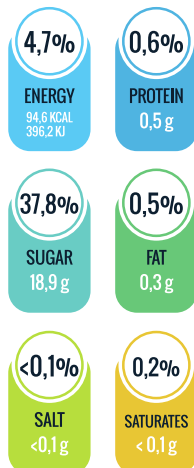


Menebak kandungan gizi dari berbagai makanan



Nutrition Facts		
Serving Size Serving Pen Container		
Amount per serving		
Calories	Calories from Fat	
% Daily Value*		
Total Fat		
Saturated Fat	0 g	0 %
Trans Fat	0 g	0 %
Cholesterol	0 g	0 %
Sodium	0 g	0 %
Total Carbohydrate	0 g	0 %
Dietary Fiber	0 g	0 %
Sugar	0 g	0 %
Protein	0 g	0 %
Vitamin A	0 %	Vitamin C 0 %
Calcium	0 %	Iron 0 %

*Percent Daily values are based on 2,000 calories diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calories needs.



menganalisis kandungan gizi dari satu jenis makanan perkelompok

Komponen Inti

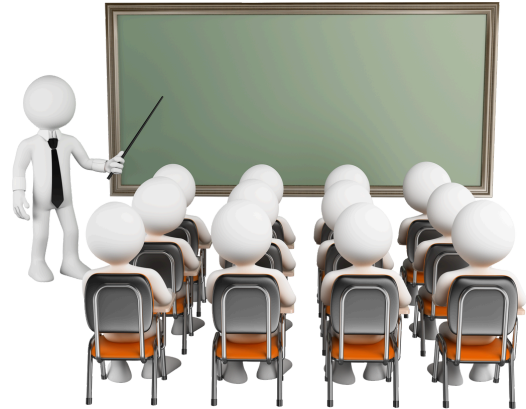
Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit):

1. Guru merangkum kegiatan pembelajaran dan menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari peserta didik.
2. Refleksi singkat: "Apa yang kalian pelajari tentang makanan yang kalian pilih?"
3. Guru menutup pertemuan dengan doa dan pesan untuk mencoba menganalisis makanan yang mereka konsumsi di rumah.

Gambar pendukung



Rangkuman & Refleksi singkat

Differensiasi Proses

- **Peserta Didik yang Berkembang:**
 - Guru memberikan bantuan lebih intensif dalam memahami tabel gizi dan menyediakan sumber informasi yang lebih sederhana.
- **Peserta Didik yang Unggul:**
 - Peserta didik yang unggul diberikan tugas tambahan untuk mencari informasi tentang bagaimana cara mengombinasikan berbagai jenis makanan agar kebutuhan gizinya terpenuhi.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 2: Menyusun Rencana Makan Seimbang Berdasarkan Kebutuhan Aktivitas Fisik

- Peserta didik mampu menyusun rencana makan harian yang seimbang berdasarkan analisis gizi dan aktivitas fisik.

Langkah langkah pembelajaran

Pendahuluan (10 menit):

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
2. Pemanasan: Diskusi singkat tentang apa yang telah mereka pelajari pada pertemuan sebelumnya.
3. Guru mengingatkan kembali pentingnya memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas fisik.

Berikut adalah contoh rencana makan harian yang sehat:

- Sarapan: Smoothie bayam dengan pisang dan almond
- Makan siang: Ayam panggang dengan sayuran hijau
- Camilan: Sliced apel dengan selai kacang tanpa tambahan gula
- Makan malam: Tofu tumis dengan sayuran dan nasi merah

Gambar pendukung



Pembukaan dengan salam dan doa'



Diskusi singkat tentang pembelajaran di pertemuan sebelumnya

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Langkah langkah pembelajaran

Inti (30 menit):

Langkah 1: Orientasi Peserta Didik pada Masalah (5 menit):

- Guru menyampaikan masalah: "Bagaimana kita bisa menyusun rencana makan yang seimbang agar kita memiliki energi yang cukup untuk aktivitas fisik kita?"

Langkah 2: Mengorganisasi Peserta Didik untuk Belajar (5 menit):

- Peserta didik tetap dalam kelompok yang sama seperti pertemuan sebelumnya.
- Setiap kelompok diberi tugas untuk menyusun rencana makan harian yang mencakup sarapan, makan siang, dan makan malam, serta camilan yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas fisik mereka.

Langkah 3: Membimbing Penyelidikan (15 menit):

- Guru memberikan panduan tentang bagaimana mengatur porsi makan dan memastikan semua kelompok memasukkan makanan dari berbagai kelompok gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral).
- Guru memberikan umpan balik langsung kepada kelompok yang mengalami kesulitan.

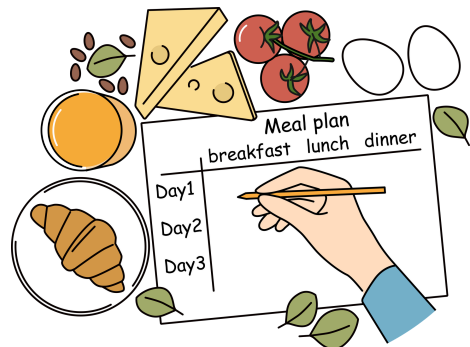
Langkah 4: Mengembangkan dan Menyajikan Hasil Karya (5 menit):

- Setiap kelompok menyajikan rencana makan mereka dan menjelaskan bagaimana rencana tersebut mendukung aktivitas fisik mereka.

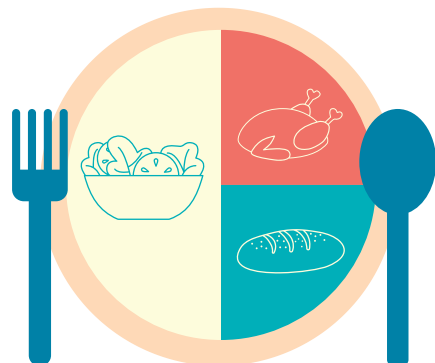
Gambar pendukung



Menyusun rencana makanan yang sehat



Rencana makan harian yang mencakup sarapan, makan siang dan makan malam



mengatur porsi makan dari berbagai kelompok gizi.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit):

1. Guru memberikan kesimpulan tentang pentingnya rencana makan yang seimbang.
2. Refleksi singkat: "Apakah kalian merasa rencana makan yang kalian buat sudah sesuai?"
3. Guru menutup pertemuan dengan doa dan memberikan tugas untuk mencoba menerapkan rencana makan di rumah.

Gambar pendukung



Rangkuman & refleksi singkat

Differensiasi Proses

- **Peserta Didik yang Berkembang:**
 - Guru memberikan contoh rencana makan sederhana dan membantu mereka memahami cara menghitung kebutuhan kalori.
- **Peserta Didik yang Unggul:**
 - Peserta didik yang unggul diberikan tantangan untuk menambahkan makanan lokal yang sehat dalam rencana makan mereka.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 3: Mengevaluasi dan Menyempurnakan Rencana Makan

Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik dapat mengevaluasi dan menyempurnakan rencana makan mereka berdasarkan kebutuhan gizi dan aktivitas fisik.

Langkah langkah pembelajaran

Pendahuluan (10 menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
- Pemanasan: Diskusi tentang bagaimana pengalaman peserta didik dalam mencoba menerapkan rencana makan mereka di rumah.
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini yaitu mengevaluasi dan menyempurnakan rencana makan yang telah dibuat.

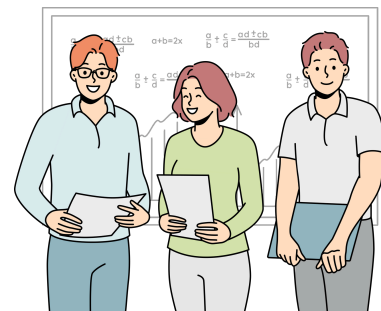
Berikut beberapa tips untuk menerapkan pola makan sehat:

- Sarapan merupakan hal yang utama dalam pola makan sehat.
- Konsumsi 5 porsi sayuran dan buah setiap harinya.
- Pilih camilan tinggi protein.
- Buat menu mingguan dan jurnal makan.
- Tentukan porsi makan.
- Makan pada waktu yang tepat.
- Batasi konsumsi daging olahan, kopi yang dicampur gula, margarin, kue atau camilan kemasan, makanan kaleng, atau sereal yang ditambah gula.
- Pilih makanan yang mengandung lemak sehat dan hindari lemak jenuh.

Gambar pendukung



Pembukaan pembelajaran dengan salam dan doa'



Berdiskusi tentang bagaimana pengalaman dalam menerapkan rencana makan mereka di rumah.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Langkah langkah pembelajaran

Kegiatan Inti (30 menit)

Langkah 1: Orientasi Peserta Didik pada Masalah (5 menit):

- Guru mengajukan pertanyaan: "Bagaimana kita bisa mengetahui apakah rencana makan yang kita buat sudah benar-benar sesuai dengan kebutuhan tubuh kita?"

Langkah 2: Mengorganisasi Peserta Didik untuk Belajar (5 menit):

- Peserta didik diminta untuk membandingkan rencana makan yang mereka buat dengan rekomendasi gizi harian yang ideal.

Langkah 3: Membimbing Penyelidikan (10 menit):

- Guru membimbing kelompok untuk mengevaluasi kembali rencana makan mereka. Apakah rencana tersebut sudah memenuhi semua kebutuhan gizi? Apa yang perlu disesuaikan?

Langkah 4: Mengembangkan dan Menyajikan Hasil Karya (10 menit):

- Setiap kelompok menyajikan revisi rencana makan mereka dan memberikan alasan atas perubahan yang mereka buat.

Gambar pendukung



Mencoba membandingkan rencana makanan dengan rekomendasi gizi yang ideal



Semua makanan yang memenuhi kebutuhan gizi



Revisi dan persentasi kelompok

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit)

- Guru merangkum hasil pembelajaran dan memberikan pujian kepada peserta didik atas usaha mereka.
- Refleksi singkat: "Apa yang telah kalian pelajari tentang pentingnya menyesuaikan rencana makan dengan kebutuhan fisik kita?"
- Guru menutup pertemuan dengan doa dan mengingatkan peserta didik untuk terus memperhatikan pola makan mereka di masa depan.

Gambar pendukung



Refleksi & Penutup Pembelajaran

Differensiasi Proses

- **Peserta Didik yang Berkembang:**
 - Guru memberikan contoh evaluasi sederhana dan membantu mereka melakukan perubahan kecil pada rencana makan.
- **Peserta Didik yang Unggul:**
 - Peserta didik yang unggul diberikan tantangan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti preferensi makanan dan kondisi kesehatan saat menyempurnakan rencana makan mereka.

Komponen Inti

Refleksi

Refleksi Peserta Didik

FEELING

Bagaimana perasaanmu setelah menyelesaikan pembelajaran



FACT

Ceritakan pengalaman apa yang di dapat setelah mempelajari materi ini

FIND

Pelajaran apa yang didapat setelah mempelajari tentang kebugaran jasmani

FUTURE

Apa aksi/ tindakan saya setelah mempelajari materi ini

Komponen Inti

Refleksi

Refleksi Pendidik

Fact / Peristiwa

Pengalaman dan tantangan yang dihadapi selama proses pembelajaran

Feelings / Perasaan

Perasaan yang dirasakan

Findings / Pembelajaran

Pelajaran yang didapat dalam kegiatan hari ini

Future/ Penerapan

Langkah yang saya lakukan agar lebih baik di kesempatan berikutnya:

LAMPIRAN

Komponen :

- Lembar Amatan & Rubrik
- Lembar Kerja Peserta didik
- Pengayaan & Remedial
- Bahan bacaan Pendidik & Peserta didik
- Glosarium & Daftar Pustaka



Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Awal

Asesmen Awal (Awal Tujuan Pembelajaran)

Kelas / Fase : 10/ E

T.A : 2024 / 2025	TOPIK : Gizi Seimbang									
STUDENT'S NAME							TOTAL		KET	
	B	L	M	B	L	M				
Ashifa		✓							L	
Gibran	✓								B	
Kevin			✓						M	

Rubrik Asesmen Awal (Awal Tujuan Pembelajaran)

Topik / TP : Peserta didik dapat mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani secara mandiri.

INDIKATOR	BERKEMBANG	LAYAK	MAHIR
1. Mengidentifikasi kandungan gizi dasar dari makanan yang dipilih 2. Menjelaskan peran gizi dalam menunjang aktivitas jasmani. 3. Menyesuaikan pilihan makanan dengan kebutuhan gizi berdasarkan aktivitas jasmani yang direncanakan 4. Mempertimbangkan keseimbangan gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral) dalam pilihan makanan. 5. Menunjukkan kesadaran untuk memilih makanan sehat sesuai kebutuhan jasmani	Peserta didik mampu menguasai 1-2 indikator	Peserta didik mampu menguasai 3-4 indikator	Peserta didik mampu menguasai semua 5 indikator

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Formatif

Asesmen Formatif (Selama Proses Pembelajaran)

Kelas / Fase : 10/E

T.A : 2024 / 2025	TOPIK : Gizi Seimbang								
STUDENT'S NAME								TOTAL	KET
	BM	M	BM	M	BT	MT	ST		
Ashifa		✓		✓		✓			LANJUT
Gibran	✓		✓			✓			ULANG
Kevin		✓	✓				✓		PENGUATAN

Rubrik Asesmen Formatif

Topik / TP : Peserta didik dapat mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani secara mandiri.

INDIKATOR	BELUM MAMPU	SUDAH MAMPU
PENGETAHUAN	Belum mampu memahami konsep Gizi Seimbang	Sudah mampu memahami konsep Gizi Seimbang
KETERAMPILAN	Belum mampu / hanya mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan kandungan gizi	Sudah mampu menguasai mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan kandungan gizi

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
SIKAP	Belum terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Sesekali terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Konsisten terlihat dalam aktifitas pembelajaran

NOTE :

1. Dalam aktifitas pembelajaran guru boleh melakukan amatan dari ketiga aspek tersebut dan boleh juga hanya salah satu/ dua aspek yang diamati dalam 1 rangkaian pembelajaran

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Sumatif

Asesmen Sumatif

Kelas / Fase : 10/ E

T.A ; 2024 / 2025	TP / TOPIK :Gizi Seimbang								
STUDENT'S NAME	K.GERAK INVASI				SIKAP			TOTAL	KET
	BI	B	L	M	BT	MT	ST		
			✓			✓			
			✓			✓			
				✓			✓		

KKTP

Topik / TP : Peserta didik dapat mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani secara mandiri.

INDIKATOR	BUTUH INTERVENSI (< 62) / (POIN 1-2)	BERKEMBANG (62-74) / (POIN 3)	LAYAK (75-88) / (POIN 4)	MAHIR (89-100) / (POIN 5)
KETERAMPILAN & PENGETAHUAN				
1. Peserta didik mampu mengidentifikasi kandungan gizi utama dalam berbagai jenis makanan. 2. Peserta didik dapat menganalisis kebutuhan gizi berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan. 3. Peserta didik mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka untuk mendukung aktivitas jasmani. 4. Peserta didik dapat membuat rencana makan harian yang seimbang berdasarkan analisis gizi dan aktivitas fisik. 5. Peserta didik menunjukkan kemampuan berpikir kritis dalam mengevaluasi pilihan makanan sehat secara mandiri.	Peserta didik hanya mampu melakukan 1-2 indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan 3 indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan 4 indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan semua indikator berjumlah 5
SIKAP/ KARAKTER		BELUM TAMPAK (<74) / (POIN 1)	MULAI TAMPAK (75-87) / (POIN 2)	SUDAH TAMPAK (88-100) / (POIN 3)
Peserta didik menunjukkan sikap percaya diri dalam melakukan evaluasi gizi seimbang		Belum terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Sesekali terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Konsisten terlihat dalam aktifitas pembelajaran

Kesimpulan: Peserta didik dianggap sudah mencapai tujuan pembelajaran jika kedua kriteria di atas mencapai minimal tahap Berkembang dan mulai tampak untuk karakternya atau mendapatkan poin minimal 5 Poin

Lampiran

Pengolahan Hasil Asesmen

Asesmen Sumatif

Alternatif 1

Pengolahan Hasil Asesmen dalam satu Tujuan pembelajaran

KRITERIA	TOTAL POIN	RENTANG NILAI	DESKRIPSI
Butuh Intervensi	1 - 4 POIN	< 62	Peserta didik kesulitan mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani secara mandiri.
Berkembang	5 POIN	62 - 74	Peserta didik mulai mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani secara mandiri.
Layak	6 - 7 POIN	75 - 88	Peserta didik mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani secara mandiri.
Mahir	8 POIN	89 - 100	Peserta didik sangat mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani secara mandiri.

Alternatif 2

Pengolahan Hasil Asesmen dari beberapa tujuan pembelajaran

Misalnya, dalam **1 semester ada 5 tujuan** pembelajaran untuk mata pelajaran PJOK, dan dalam 1 tujuan pembelajaran terdapat 6 indikator dengan total poin maksimal setiap tujuan pembelajarannya 8 poin, maka jumlah **poin maksimal sebanyak 40 Poin**.

Para pendidik menyepakati bahwa rentang Poin 0-23 belum masuk kategori ketercapaian dan 24-40 sudah masuk kategori ketercapaian Tujuan Pembelajaran

STUDENT'S NAME	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TOTAL	KET	SCORE
Silvia	5	5	6	6	4	26	B	62 - 74
Mahardika	7	7	6	8	8	36	M	89 - 100
David	3	3	4	5	5	20	BI	< 62

Keterangan

Butuh Intervensi (BI) : 0 - 23
Berkembang (B) : 24 - 29
Layak (L) : 30 - 35
Mahir (M) : 36 - 40

- Score : < 62
- Score : 62 - 74
- Score : 75 - 88
- Score : 89 - 100

Rumus Fix Score

Total Poin Didapat

Total Keseluruhan Poin di
setiap kriteria

$\times$ Jumlah
Maksimal
score di setiap
rentang

Lampiran

Deskripsi Kompetensi Asesmen Sumatif/Akhir

Peserta Didik Tahap berkembang

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi
Berkembang	Peserta didik mulai mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi
Layak	Peserta didik mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi
Mahir	Peserta didik sangat mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi

Peserta Didik Tahap Layak

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas jasmani
Berkembang	Peserta didik mulai mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas jasmani
Layak	Peserta didik mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas jasmani
Mahir	Peserta didik sangat mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas Jasmani

Peserta Didik Tahap Mahir

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas jasmani secara mandiri
Berkembang	Peserta didik mulai mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas jasmani secara mandiri
Layak	Peserta didik mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas jasmani secara mandiri
Mahir	Peserta didik sangat mampu mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas jasmani secara mandiri

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Profil Pelajar Pancasila - Dimensi Mandiri dan Bernalar Kritis

Lembar Amatan P3

Kelas / Fase : 10/E

T.A : 2024 / 2025		MANDIRI			BERNALAR KRITIS			KET
STUDENT'S NAME	PEMAHAMAN DIRI			ANALISIS				
	BT	MT	ST	BT	MT	ST		
Ashifa		✓		✓				
Gibran	✓				✓			
Kevin			✓			✓		

Rubrik P3

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
DIMENSI MANDIRI			
ELEMEN PEMAHAMAN DIRI	Peserta didik belum memenuhi seluruh indikator	Peserta didik memenuhi sebagian kecil indikator	Peserta didik dapat memenuhi sebagian besar hingga keseluruhan indikator

DIMENSI BERNALAR KRITIS

ELEMEN ANALISIS	Peserta didik belum memenuhi seluruh indikator	Peserta didik memenuhi sebagian kecil indikator	Peserta didik dapat memenuhi sebagian besar hingga keseluruhan indikator
-----------------	--	---	--



NOTE :

1. Silahkan dapat dipilih sesuai kebutuhan profil pelajar pancasila yang akan di amati
2. Silahkan scan atau klik untuk melihat indikator terkait dimensi profil pelajar pancasila

Lampiran

Rubrik Penilaian

Dimensi Profil Lulusan (Deep Learning)

Kelas / Fase : 4/B

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
KEIMANAN Menghargai tubuh sebagai anugerah Tuhan dengan menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik, dan olahraga.	Peserta didik belum menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan.	Peserta didik mulai menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan, namun masih perlu bimbingan.	Peserta didik secara konsisten menjaga kesehatan dengan beraktivitas fisik secara sadar.
KEWARGAAN Menunjukkan sikap sportivitas dan kejujuran dalam aktifitas fisik dan permainan.	Peserta didik belum menunjukkan sikap sportivitas dan kejujuran.	Peserta didik terkadang menunjukkan sportivitas tetapi masih perlu bimbingan.	Peserta didik selalu menunjukkan sportivitas dan kejujuran dalam permainan.
PENALARAN KRITIS Menganalisis dan memahami keterampilan gerak yang efektif serta pemahaman akan gaya hidup aktif	Peserta didik belum mampu memahami keterampilan gerak serta gaya hidup aktif	Peserta didik mulai memahami keterampilan gerak serta pemahaman akan gaya hidup aktif tetapi masih perlu bimbingan.	Peserta didik dapat menganalisis dan menerapkan keterampilan gerak serta pemahaman akan gaya hidup aktif dengan baik
KREATIVITAS Mengembangkan strategi bermain yang lebih efisien.	Peserta didik belum menunjukkan inisiatif dalam mengembangkan strategi.	Peserta didik mulai menemukan strategi baru namun masih belum konsisten.	Peserta didik secara aktif menemukan dan menerapkan strategi yang inovatif.
KOLABORASI Bekerja sama dalam kelompok untuk memenangkan permainan.	Peserta didik belum menunjukkan kerja sama dalam tim.	Peserta didik mulai berpartisipasi dalam tim tetapi belum optimal.	Peserta didik aktif berkontribusi dan bekerja sama dalam tim dengan baik.
KEMANDIRIAN Mampu melakukan latihan gerak dasar secara mandiri.	Peserta didik masih bergantung pada arahan guru.	Peserta didik mulai berlatih mandiri tetapi masih butuh motivasi.	Peserta didik secara aktif berlatih dan meningkatkan keterampilan secara mandiri.
KESEHATAN Mengembangkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik.	Peserta didik belum menunjukkan kebiasaan hidup sehat.	Peserta didik mulai sadar pentingnya hidup sehat tetapi masih belum konsisten.	Peserta didik menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari.
KOMUNIKASI Berdiskusi untuk memecahkan masalah saat bermain bersama.	Peserta didik belum menunjukkan keterampilan komunikasi dalam bermain.	Peserta didik mulai berkomunikasi dengan teman tetapi masih perlu dorongan.	Peserta didik secara aktif berkomunikasi dan memberikan solusi dalam permainan.

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Nama :

Kelas :

Soal Pilihan Ganda!

1. Apa yang dimaksud dengan nutrisi?
 - a. Zat yang terkandung dalam makanan yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi
 - b. Proses memasak makanan
 - c. Cara mengolah makanan agar lezat
 - d. Jenis makanan yang tidak sehat
2. Mengapa protein penting bagi tubuh?
 - a. Memberikan energi utama
 - b. Membantu membangun dan memperbaiki jaringan tubuh
 - c. Meningkatkan rasa manis dalam makanan
 - d. Mengatur suhu tubuh
3. Manakah di antara makanan berikut yang merupakan sumber karbohidrat?
 - a. Ayam
 - b. Nasi
 - c. Ikan
 - d. Wortel
4. Apa yang terjadi jika kita tidak mengonsumsi cukup air?
 - a. Tubuh menjadi lemas dan dehidrasi
 - b. Tubuh menjadi lebih kuat
 - c. Meningkatkan kadar gula dalam darah
 - d. Menurunkan suhu tubuh
5. Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?
 - a. Memakan banyak makanan manis
 - b. Konsumsi makanan dengan proporsi yang tepat dari semua kelompok gizi
 - c. Hanya mengonsumsi buah dan sayur
 - d. Makan makanan cepat saji setiap hari

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Nama :

Kelas :

6. Apa kandungan gizi utama yang dibutuhkan atlet sepak bola?

- A) Protein
- B) Karbohidrat
- C) Lemak
- D) Vitamin

7. Makanan mana yang kaya akan zat besi untuk mencegah anemia pada atlet?

- A) Sayuran hijau
- B) Daging merah
- C) Ikan salmon
- D) Nasi putih

8. Berapa kebutuhan kalori harian rata-rata untuk atlet lari marathon?

- A) 1.500-2.000 kalori
- B) 2.500-3.000 kalori
- C) 3.500-4.000 kalori
- D) 4.500-5.000 kalori

9. Apa manfaat utama konsumsi karbohidrat kompleks bagi atlet?

- A) Meningkatkan kekuatan otot
- B) Meningkatkan daya tahan
- C) Meningkatkan berat badan
- D) Meningkatkan kecepatan

10. Makanan apa yang kaya akan kalsium untuk mendukung kesehatan tulang atlet?

- A) Susu sapi
- B) Ikan salmon
- C) Sayuran hijau
- D) Daging merah

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Nama :

Kelas :

Soal Esai (Open Ended Questions)

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan gizi seimbang!
2. Mengapa tubuh membutuhkan air dalam jumlah cukup setiap hari?
3. Apa peran protein dalam menjaga kesehatan tubuh?
4. Sebutkan tiga contoh makanan sehat yang bisa dikonsumsi setiap hari!
5. Bagaimana cara mengatur pola makan yang baik sebelum melakukan aktivitas fisik?

PARAF GURU

NILAI & KATEGORI

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

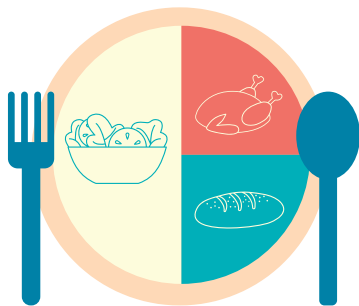
Sumatif

Nama: _____

Kelas: _____

ANALISIS KANDUNGAN GIZI

Peserta didik dapat mengevaluasi pilihan makanan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan aktivitas jasmani secara mandiri.



Mengatur porsi makan

Makanan sehat bergizi



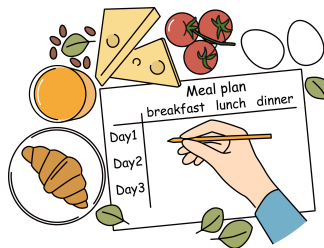
IDENTIFIKASI KANDUNGAN GIZI

1

Nutrition Facts	
Serving Size	Serving Per Container
Amount per serving	Calories from Fat
Calories	Calories from Fat
% Daily Value*	
Total Fat	0 g 0%
Saturated Fat	0 g 0%
Trans Fat	0 g 0%
Cholesterol	0 g 0%
Sodium	0 g 0%
Total Carbohydrate	0 g 0%
Dietary Fiber	0 g 0%
Sugar	0 g 0%
Protein	0 g 0%
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	0%

4,7%	0,6%
ENERGY	PROTEIN
242 kJ (58 kcal)	0,5 g
37,8%	0,5%
SUGAR	FAT
18,9 g	0,3 g
<0,1%	0,2%
SALT	SATURATES
<0,1 g	<0,1 g

2



3



MAMPU

TIDAK MAMPU

MAMPU

TIDAK MAMPU

MAMPU

TIDAK MAMPU

I am
CONFIDENT

BELUM TAMPAK

MULAI TAMPAK

SUDAH TAMPAK

PARAF GURU

NILAI & KATEGORI

Lampiran

Pengayaan & Remedial

Pengayaan:

Aktivitas Lanjutan:

- **Membuat Rencana Menu:** Siswa yang telah menguasai materi dapat diajak untuk merancang menu sehat selama seminggu yang disesuaikan dengan kebutuhan aktivitas fisik mereka.
- **Diskusi Kelompok:** Siswa dapat membuat kelompok untuk berdiskusi dan membandingkan rencana menu mereka, serta memberikan saran untuk peningkatan.
- **Proyek Kecil:** Siswa dapat membuat poster atau presentasi tentang pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan, yang kemudian dipresentasikan kepada kelas.

Remedial:

Pendampingan Khusus:

- **Review Materi:** Siswa yang memerlukan bantuan tambahan akan diberikan ulasan kembali tentang konsep gizi seimbang dengan penekanan pada aspek-aspek yang sulit dipahami.
- **Latihan Praktis:** Siswa dapat diberikan contoh soal tambahan yang lebih sederhana untuk memastikan pemahaman mereka tentang materi.
- **Bimbingan Individual:** Guru memberikan bimbingan khusus dan umpan balik langsung untuk setiap jawaban siswa agar mereka bisa memahami dan memperbaiki kesalahan.

Lampiran

Bahan bacaan / Bahan Ajar

Untuk Pendidik:

Buku:

Buku Guru, Buku panduan Kurikulum merdeka, buku terkait PJOK (Updatable)

SCAN
ME



Untuk Peserta Didik:

Buku:

JBuku Paket Utama, Buku bahan bacaan siswa (Updatable)

SCAN
ME



Video Edukasi:

"MATERI PJOK GIZI SEIMBANG"- Youtube

SCAN
ME



Lampiran

Glosarium

- **Nutrisi:** Zat yang terkandung dalam makanan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berfungsi dengan baik.
- **Gizi Seimbang:** Pola makan yang mengandung proporsi yang tepat dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.
- **Protein:** Zat yang diperlukan tubuh untuk membangun dan memperbaiki jaringan.
- **Kalori:** Satuan energi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi.
- **Serat:** Komponen dalam makanan, seperti sayuran dan buah-buahan, yang membantu pencernaan dan menjaga kesehatan usus.
- **Dehidrasi:** Kondisi ketika tubuh kehilangan lebih banyak air daripada yang dikonsumsi, yang dapat menyebabkan kelemahan dan gangguan kesehatan.

Daftar Pustaka

Aditomo, Anindito. 2024. "Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Edisi Revisi Tahun 2024."

Aditomo, Anindito. n.d. "Panduan Pelaksanaan Pendidikan Inklusif."

Aditomo, Anindito, and Yogi Anggraena. 2024. "Panduan Pengembangan Kurikulum Satuan Pendidikan Edisi Revisi."

Pratiwi, E. 2021. Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Pedoman Guru Dalam Mengajar Penjas. books.google.com.

Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia..2024. . "Panduan Pengembangan project Profil pelajar Pancasila Edisi Revisi."

Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia..2023. . " Panduan Pemetaan Kemampuan Fondasi dengan Konstruk Pembelajaran dan Aspek Perkembangani."

Lembar Pengesahan

Tanggal 05 Januari 2026

Kepala Sekolah
SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL

SYAFRUDIN, S.Pd.
NIP.198306032006041002

Guru PJOK
SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL

REZKI IWANARA, S.Pd.
NIPPPK. 199205012022211003

SCAN ME



Link Edit Modul Ajar – Canva

