MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
UNIT 8.2: POLA MAKAN SEHAT, BERGIZI, DAN SEIMBANG

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah	**:**	**SMP NEGERI 1 BULANGO TIMUR**.
Nama Penyusun	**:**	**SEPTIAN KASIM, S.Pd**
Mata Pelajaran	**:**	**PJOK**
Kelas / Fase /Semester	**:**	**VII / D / II (Genap)**
Alokasi Waktu	**:**	**6 JP (2 kali pertemuan)**
Tahun Pelajaran	**:**	**2025 / 2026**

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal**: Peserta didik memiliki pengetahuan umum tentang makanan sehat dari pengalaman sehari-hari dan pelajaran di tingkat sebelumnya (misal: konsep "4 Sehat 5 Sempurna"). Namun, pemahaman tentang zat gizi spesifik, konsep gizi seimbang ("Isi Piringku"), dan kebutuhan kalori remaja masih perlu diperdalam.
- **Minat**: Minat siswa cukup tinggi karena topik ini sangat relevan dengan kehidupan mereka, terutama terkait pertumbuhan, energi untuk beraktivitas, dan penampilan.
- **Latar Belakang**: Kebiasaan makan dan pilihan jajanan peserta didik sangat beragam, dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan pergaulan.
- **Kebutuhan Belajar**:
  - **Visual**: Membutuhkan gambar, poster, dan video yang menarik tentang jenis-jenis makanan, contoh porsi "Isi Piringku", dan dampak gizi buruk/berlebih.
  - **Auditori**: Membutuhkan penjelasan yang jelas dan diskusi interaktif untuk membahas mitos dan fakta seputar makanan.
  - **Kinestetik**: Walaupun materi ini bersifat konseptual, pendekatan kinestetik dapat dilakukan melalui kegiatan menyusun menu makanan menggunakan kartu gambar atau membuat proyek poster.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai**:
  - **Konseptual**: Memahami pengertian makanan sehat, bergizi, dan seimbang; mengenal fungsi zat-zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral); dan memahami pedoman gizi seimbang.
  - **Prosedural**: Mampu menyusun contoh menu makanan seimbang untuk satu hari sesuai dengan kebutuhan remaja.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik**: Sangat relevan karena secara langsung mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, tingkat energi, konsentrasi belajar, dan kesehatan jangka panjang peserta didik.
- **Tingkat Kesulitan**: Rendah hingga Sedang. Konsepnya mudah dipahami,

namun tantangannya adalah menerapkan pengetahuan ini dalam kebiasaan makan sehari-hari.

- **Struktur Materi**: Pembelajaran dimulai dari pengenalan zat-zat gizi dan fungsinya, dilanjutkan dengan konsep makanan seimbang, dan diakhiri dengan aplikasi praktis berupa penyusunan menu dan analisis pengaruh gizi terhadap kesehatan.
- **Integrasi Nilai dan Karakter**:
  - **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia**: Bersyukur atas nikmat makanan dengan cara tidak membuang-buang makanan dan memilih makanan yang halal dan baik (thayyib).
  - **Bernalar Kritis**: Menganalisis informasi gizi pada kemasan makanan dan membuat keputusan yang sehat saat memilih jajanan.
  - **Kreativitas**: Merancang menu makanan yang tidak hanya seimbang gizinya tetapi juga menarik dan bervariasi.
  - **Kolaborasi/Bergotong Royong**: Bekerja dalam kelompok untuk mendiskusikan dan menyusun proyek menu makanan seimbang.
  - **Kemandirian**: Bertanggung jawab atas pilihan makanan yang dikonsumsi setiap hari.
  - **Kepedulian**: Mengajak teman dan keluarga untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia**: Memilih makanan yang baik dan tidak berlebihan sebagai bentuk menjaga amanah tubuh dari Tuhan.
- **Kewargaan**: Berpartisipasi dalam kampanye sekolah sehat dengan mempromosikan kebiasaan makan yang baik.
- **Penalaran Kritis**: Mengevaluasi informasi tentang diet atau tren makanan yang beredar di media sosial secara kritis.
- **Kreativitas**: Menciptakan resep sederhana yang sehat dan lezat dari bahan-bahan yang mudah didapat.
- **Kolaborasi**: Bekerja sama dalam kelompok untuk menyelesaikan tugas analisis gizi.
- **Kemandirian**: Mampu menyiapkan sarapan sederhana yang sehat untuk diri sendiri.
- **Kesehatan**: Memahami secara mendalam hubungan antara asupan gizi dengan pencegahan penyakit dan optimalisasi fungsi tubuh.
- **Komunikasi**: Mampu mempresentasikan dan menjelaskan alasan di balik penyusunan menu seimbang kepada teman-temannya.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak**: Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak**: Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif**: Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan**: Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; **merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani**; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Biologi)**: Memahami sistem pencernaan manusia dan proses metabolisme zat-zat gizi dalam tubuh.
- **Prakarya**: Mengolah bahan makanan menjadi hidangan yang sehat dan bergizi.
- **Ilmu Pengetahuan Sosial**: Mempelajari keanekaragaman pangan lokal yang ada di Indonesia.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP)**: Melalui model pembelajaran inkuiri, peserta didik dapat memahami konsep makanan sehat, bergizi, dan seimbang serta mengidentifikasi fungsi zat-zat gizi utama (karbohidrat, protein, lemak), serta menunjukkan nilai bernalar kritis dan gotong royong.
- **Pertemuan 2 (3 JP)**: Melalui model pembelajaran berbasis proyek, peserta didik dapat menganalisis dan merancang menu makanan seimbang untuk remaja sesuai pedoman "Isi Piringku" dan mempresentasikannya, serta menunjukkan nilai kreativitas dan kemandirian.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang serta Pengaruhnya terhadap Kesehatan.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran**: Pembelajaran Inkuiri (Inquiry Learning), Pembelajaran Berbasis Proyek (Project-Based Learning).
- **Pendekatan**: Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
  - **Mindful Learning**: Peserta didik secara sadar memperhatikan dan menganalisis makanan yang mereka konsumsi sehari-hari.
  - **Meaningful Learning**: Peserta didik memahami dampak langsung dari pilihan makanan mereka terhadap energi, konsentrasi belajar, dan kesehatan di masa depan.
  - **Joyful Learning**: Pembelajaran dikemas melalui diskusi interaktif, permainan tebak gizi, dan proyek kreatif menyusun menu.
- **Metode Pembelajaran**: Diskusi Kelompok, Presentasi, Studi Kasus, Penugasan Proyek.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
  - **Diferensiasi Konten**: Menyediakan informasi melalui berbagai media: teks bacaan, infografis "Isi Piringku", dan video animasi tentang fungsi zat gizi.
  - **Diferensiasi Proses**: Siswa bekerja dalam kelompok untuk berdiskusi. Bagi siswa yang lebih cepat paham, dapat diberi tugas tambahan untuk menganalisis label gizi pada kemasan makanan.
  - **Diferensiasi Produk**: Proyek akhir dapat berupa poster menu, presentasi slide, atau video singkat yang menjelaskan menu makanan seimbang hasil rancangan kelompok.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah**: Bekerja sama dengan pengelola kantin sekolah untuk mempromosikan jajanan sehat. Melibatkan guru Biologi atau petugas UKS sebagai narasumber.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat**: Menugaskan siswa untuk berdiskusi dengan orang tua tentang menu makanan di rumah.
- **Mitra Digital**: Menggunakan situs web resmi Kementerian Kesehatan atau sumber terpercaya lainnya untuk mencari informasi gizi.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik**: Ruang kelas yang nyaman untuk diskusi kelompok. Jika memungkinkan, dilengkapi proyektor untuk presentasi.
- **Ruang Virtual**: Platform daring untuk berbagi materi dan mengumpulkan tugas proyek.
- **Budaya Belajar**: Menciptakan suasana yang terbuka di mana siswa nyaman berbagi tentang kebiasaan makannya tanpa dihakimi, dan fokus pada solusi serta perbaikan bersama.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring**: Artikel dan video dari Kemenkes RI, WHO, atau kanal edukasi kesehatan terpercaya.
- **Forum Diskusi Daring**: Diskusi tentang "Jajanan Sehat vs Tidak Sehat di

Sekitar Sekolah".
- **Penilaian Daring**: Kuis tentang fungsi zat gizi menggunakan platform interaktif.
- **Media Presentasi Digital**: Siswa menggunakan Canva, Google Slides, atau aplikasi lain untuk membuat presentasi proyeknya.
- **Media Publikasi Digital**: Hasil proyek terbaik (poster menu) dapat dipajang di mading sekolah atau diunggah di media sosial sekolah.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI
PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)
- **Topik**: Konsep Dasar Gizi dan Zat-Zat Makanan
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
  - **Pembukaan**: Salam, doa, presensi.
  - **Apersepsi**: "Apa yang kalian makan untuk sarapan tadi pagi? Mengapa kalian memilih makanan itu?"
  - **Motivasi**: Menjelaskan bahwa makanan adalah "bahan bakar" bagi tubuh, dan memilih bahan bakar yang tepat akan membuat "mesin" tubuh kita bekerja optimal.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT) - Model Inkuiri**
  - **Orientasi Masalah**: Guru menampilkan gambar dua anak: satu terlihat sehat dan berenergi, satu lagi terlihat lesu dan kurang sehat. Guru mengajukan pertanyaan: "Menurut kalian, apa yang membedakan kedua anak ini, terutama dari apa yang mereka makan?"
  - **Merumuskan Masalah & Hipotesis**: Siswa dalam kelompok mendiskusikan pertanyaan seperti: "Apa itu makanan sehat?", "Zat apa saja yang dibutuhkan tubuh?". Mereka membuat jawaban sementara (hipotesis).
  - **Mengumpulkan Informasi**: Siswa membaca materi ajar (dari buku atau yang disediakan guru) tentang zat-zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral) dan fungsinya. (Meaningful).
  - **Menguji Hipotesis & Merumuskan Kesimpulan**: Kelompok mendiskusikan kembali hipotesis awal mereka dan menyusun kesimpulan berdasarkan informasi yang telah dibaca.
  - **Presentasi**: Setiap kelompok mempresentasikan kesimpulannya tentang fungsi dari satu zat gizi.
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
  - **Refleksi**: "Informasi baru apa yang paling menarik yang kalian pelajari hari ini tentang makanan?"
  - **Rangkuman**: Guru memberikan penguatan dan merangkum fungsi utama dari semua zat gizi.
  - **Tindak Lanjut**: Menugaskan siswa untuk mencatat semua makanan yang mereka konsumsi selama satu hari penuh.
  - **Penutup**: Doa dan salam.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)
- **Topik**: Merancang Menu Makanan Seimbang

- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
  - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas kembali catatan makanan siswa dan fungsi zat gizi.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT) - Model Proyek**
  - **Penentuan Proyek**: Guru menjelaskan konsep "Gizi Seimbang" dan "Isi Piringku". Tugas proyeknya adalah: "Rancanglah menu makanan seimbang (pagi, siang, malam) untuk satu hari bagi seorang remaja SMP seperti kalian!"
  - **Perancangan Proyek**: Siswa dalam kelompok merancang langkah-langkah: (1) Memilih jenis makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah. (2) Menentukan porsi yang sesuai dengan "Isi Piringku". (3) Merancang media presentasi (poster, slide, dll). (Kreatif).
  - **Pelaksanaan & Monitoring**: Siswa bekerja dalam kelompok untuk menyusun menu. Guru berkeliling, memfasilitasi, dan memonitor kemajuan.
  - **Presentasi Hasil**: Setiap kelompok mempresentasikan hasil rancangan menunya di depan kelas, menjelaskan alasan pemilihan jenis makanan dan porsinya. (Joyful).
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
  - **Refleksi & Evaluasi**: Memberikan apresiasi kepada semua kelompok. Diskusi tentang tantangan dalam menyusun menu yang seimbang dan lezat.
  - **Rangkuman**: Guru menekankan kembali pentingnya variasi makanan dan porsi yang seimbang.
  - **Tindak Lanjut**: Mendorong siswa untuk mencoba mempraktikkan atau mengusulkan menu sehat di rumah.
  - **Penutup**: Doa dan salam.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab**: "Sebutkan contoh makanan yang menurutmu sehat dan tidak sehat! Apa alasannya?"
- **Kuis Singkat**: Siswa diminta menuliskan 5 jenis makanan favoritnya.

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab**: "Mengapa kita tidak bisa hanya makan satu jenis makanan saja setiap hari?"
- **Diskusi Kelompok**: Keaktifan siswa dalam diskusi dan kontribusi ide saat kerja kelompok.
- **Observasi**: Guru mengamati proses kerja sama dan bernalar kritis siswa selama pengerjaan proyek.
- **Latihan Soal/LKPD**: Siswa mengisi LKPD untuk mengelompokkan jenis makanan berdasarkan kandungan gizi utamanya.
- **Produk (Proses)**: Draft atau kerangka menu makanan yang dibuat kelompok.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek)**: Hasil akhir proyek rancangan menu makanan seimbang (poster, presentasi, dll) dan penampilan saat presentasi.

- **Praktik (Kinerja)**: Tidak ada tes praktik fisik untuk materi ini. Penilaian kinerja dilihat dari kemampuan presentasi dan argumentasi.
- **Tes Tertulis**: Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep gizi seimbang.
    - **Contoh Tes Tertulis**:
        - **Pilihan Ganda**
            1. Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh adalah...
               A. Protein
               B. Vitamin
               C. Karbohidrat
               D. Mineral
            2. Tahu, tempe, dan kacang-kacangan merupakan sumber utama dari...
               A. Protein hewani
               B. Protein nabati
               C. Lemak jenuh
               D. Vitamin C
            3. Fungsi utama protein bagi tubuh remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan adalah...
               A. Sebagai sumber tenaga utama
               B. Untuk membangun dan memperbaiki sel-sel tubuh
               C. Melarutkan vitamin
               D. Menjaga suhu tubuh
            4. Pedoman gizi seimbang yang dianjurkan saat ini dikenal dengan istilah...
               A. 4 Sehat 5 Sempurna
               B. Piramida Makanan
               C. Isi Piringku
               D. Diet Sehat
            5. Dalam konsep "Isi Piringku", setengah bagian dari piring kita sebaiknya diisi oleh...
               A. Makanan pokok dan lauk pauk
               B. Lauk pauk dan buah-buahan
               C. Sayuran dan buah-buahan
               D. Makanan pokok saja
            6. Vitamin A, D, E, dan K adalah kelompok vitamin yang larut dalam...
               A. Air
               B. Lemak
               C. Gula
               D. Mineral
            7. Kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan penyakit...
               A. Obesitas
               B. Diabetes
               C. Anemia (kurang darah)
               D. Rabun senja

8. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam setiap hari bertujuan untuk...
   A. Agar tidak bosan
   B. Memenuhi semua kebutuhan zat gizi yang berbeda-beda
   C. Menambah berat badan
   D. Mengurangi nafsu makan
9. Berikut ini yang termasuk dalam 4 pilar gizi seimbang adalah, kecuali...
   A. Mengonsumsi makanan beragam
   B. Membiasakan perilaku hidup bersih
   C. Melakukan tidur yang cukup
   D. Melakukan aktivitas fisik
10. Dampak dari kelebihan asupan lemak dan karbohidrat secara terus-menerus adalah...
   A. Tubuh menjadi kurus
   B. Risiko obesitas dan penyakit jantung
   C. Kekurangan energi
   D. Rambut rontok

■ **Esai**

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan Pola Makan Sehat, Bergizi, dan Seimbang!
2. Gambarkan atau jelaskan pembagian porsi dalam "Isi Piringku"!
3. Mengapa remaja seperti kalian membutuhkan asupan gizi yang baik? Jelaskan hubungannya dengan pertumbuhan dan aktivitas belajar!
4. Sebutkan masing-masing dua contoh sumber makanan untuk Karbohidrat, Protein Hewani, dan Vitamin C!
5. Buatlah sebuah contoh menu makan siang yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang untuk seorang pelajar SMP!

Mengetahui,	....., ... 20..
Kepala Sekolah	Guru Mata Pelajaran
.....	.....
NIP.	NIP. .....