



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum Berbasis Cinta

A. Identitas RPP	
Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung
Kelas / Semester	VII-A / Genap
Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PENJASKES)
Tanggal PBM	Senin, 19 Januari 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)

B. Topik Pembelajaran & Capaian Pembelajaran	
Topik Pembelajaran	Sejarah dan Jenis-jenis Senam Lantai
Capaian Pembelajaran	Siswa mampu menganalisis sejarah serta jenis-jenis senam lantai dan mempraktikkan rangkaian gerakan sederhana dengan teknik yang benar, memperhatikan keselamatan, serta menunjukkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan cinta terhadap tubuh.

C. Dimensi Profil Lulusan	
<input checked="" type="checkbox"/>	Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan YME & Berakhlak Mulia
<input checked="" type="checkbox"/>	Mandiri
<input checked="" type="checkbox"/>	Bergotong Royong
<input type="checkbox"/>	Berkebinekaan Global
<input checked="" type="checkbox"/>	Bernalar Kritis
<input type="checkbox"/>	Kreatif

D. Langkah-Langkah Pembelajaran	
<p>1. Kegiatan Awal (±10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa sebagai wujud cinta kepada Tuhan. - Guru mengecek kehadiran dan kesiapan siswa (nilai disiplin dan tanggung jawab). - Stimulus: guru menampilkan gambar atlet senam lantai dan menanyakan pendapat siswa. - Apersepsi: mengaitkan materi dengan pengalaman siswa saat melakukan gerakan sederhana. - Penyampaian tujuan pembelajaran dan manfaat senam lantai bagi kesehatan tubuh. 	
<p>2. Kegiatan Inti (±60 menit)</p> <p>A. Memahami</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menyimak penjelasan guru tentang sejarah singkat senam lantai dan perkembangannya. - Guru menjelaskan jenis-jenis senam lantai (guling depan, guling belakang, sikap lilin). - Diskusi tentang pentingnya keselamatan dan saling menjaga (nilai cinta & empati). <p>B. Mengaplikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi dalam kelompok kecil. - Setiap kelompok mempraktikkan gerakan dasar senam lantai di atas matras secara bergiliran. - Siswa saling membantu dan mengingatkan teknik yang benar (kerja sama & gotong royong). 	

- Guru mengamati, membimbing, dan memastikan keamanan siswa.

C. Merefleksi

- Pertanyaan reflektif:

- 1) Gerakan mana yang paling menantang dan mengapa?
- 2) Apa yang kamu pelajari tentang pentingnya keselamatan?

- Tindak lanjut: guru memberikan penguatan nilai cinta pada tubuh dan sportivitas.

3. Kegiatan Penutup (± 10 menit)

- Pendinginan dan peregangan ringan bersama.
- Evaluasi lisan mengenai sejarah dan jenis senam lantai.
- Tugas: siswa menuliskan rangkuman singkat tentang jenis-jenis senam lantai.

E. Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal	Pertanyaan lisan tentang pengetahuan awal siswa mengenai senam lantai.
Asesmen Proses	Observasi aktivitas dengan kriteria: <ul style="list-style-type: none"> - Keaktifan dan kerja sama (1–4) - Ketepatan teknik dasar (1–4) - Kepatuhan terhadap keselamatan (1–4)
Asesmen Akhir	Penilaian praktik gerakan sederhana dan rangkuman tertulis siswa.

F. Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran senam lantai (YouTube Edu), Google Form untuk kuis singkat, dan presentasi visual sebagai media penguatan materi.

G. Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Siswa memperoleh pengalaman belajar bermakna melalui diskusi, pengamatan, dan praktik langsung di ruang olahraga yang aman dan nyaman.

H. Praktik Pedagogis & Kemitraan

Pembelajaran kolaboratif antar siswa dan kemungkinan kolaborasi dengan komunitas olahraga atau pelatih senam lokal sebagai sumber belajar.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Jabung, 19 Januari 2026
Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

M Ifan Nur Syamsudin, S.Pd