



**MADRASAH TSANAWIYAH AHMAD YANI JABUNG**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### Model Deep Learning – Kurikulum Berbasis Cinta

<b>Madrasah</b>	MTs. Ahmad Yani Jabung
<b>Kelas / Semester</b>	IX-H / Genap
<b>Mata Pelajaran</b>	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PENJASKES)
<b>Tanggal PBM</b>	Senin, 19 Januari 2026
<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 Menit)

<b>Topik Pembelajaran</b>
Gerak Dasar Senam Aerobik

<b>Capaian Pembelajaran</b>
Peserta didik mampu menganalisis rangkaian gerak dasar senam aerobik dengan memperhatikan irama, koordinasi gerak tubuh, serta ekspresi yang selaras dan percaya diri.

<b>Dimensi Profil Lulusan</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> Beriman dan Bertakwa	<input type="checkbox"/> Berkebinekaan Global
<input checked="" type="checkbox"/> Mandiri	<input checked="" type="checkbox"/> Bernalar Kritis
<input checked="" type="checkbox"/> Bergotong Royong	<input checked="" type="checkbox"/> Kreatif

<b>Langkah-Langkah Pembelajaran</b>
<p><b>A. Pendahuluan (10 menit)</b> Guru menyapa siswa dengan penuh empati, mengajak berdoa, dan menanyakan kabar sebagai wujud nilai cinta dan kepedulian. Apersepsi dilakukan dengan menampilkan video singkat senam aerobik dan mengaitkan manfaatnya bagi kesehatan jantung dan kebugaran tubuh.</p> <p><b>B. Kegiatan Inti (60 menit)</b></p> <p><u>A. Memahami</u> Guru menjelaskan konsep dasar senam aerobik, unsur irama, koordinasi, dan ekspresi. Siswa mengamati contoh gerakan dan mendiskusikan makna setiap rangkaian gerak dengan sikap saling menghargai.</p> <p><u>B. Mengaplikasi</u> Siswa dibagi dalam kelompok kecil. Setiap kelompok diminta menyusun rangkaian 6–8 gerakan senam aerobik sederhana sesuai irama musik. Kegiatan ini menanamkan nilai cinta terhadap tubuh, kerja sama, dan tanggung jawab kelompok.</p> <p><u>C. Merefleksi</u> Guru mengajukan pertanyaan reflektif: “Bagaimana perasaan kalian setelah bergerak bersama?” dan “Apa manfaat senam aerobik bagi kesehatan dan kebersamaan?” Tindak lanjut dilakukan dengan penguatan sikap positif dan motivasi hidup sehat.</p> <p><b>C. Penutup (10 menit)</b> Guru bersama siswa menyimpulkan pembelajaran, memberikan umpan balik, serta menugaskan siswa untuk</p>

mempraktikkan senam aerobik sederhana di rumah bersama keluarga sebagai bentuk cinta pada diri dan lingkungan terdekat.

### Asesmen

**Asesmen Awal:** Tanya jawab tentang pengetahuan awal senam aerobik.

**Asesmen Proses:** Observasi sikap, kerja sama, dan ketepatan gerak saat praktik (rubrik: sangat baik, baik, cukup).

**Asesmen Akhir:** Unjuk kerja rangkaian gerakan senam aerobik sesuai irama dan koordinasi.

### Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran senam aerobik dari YouTube edukatif, Google Form untuk refleksi siswa, serta pemutar musik digital sebagai pengiring gerakan.

### Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di lapangan atau aula madrasah yang aman dan nyaman, menciptakan pengalaman belajar aktif, menyenangkan, dan menumbuhkan kecintaan terhadap aktivitas fisik.

### Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru mendorong kolaborasi antarsiswa dan mengaitkan pembelajaran dengan kegiatan olahraga di lingkungan masyarakat atau ekstrakurikuler senam sekolah.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

**M. Ifan Nur Syamsudin, S.Pd**

'''