



MTs. Ahmad Yani Jabung

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas / Semester	IX-E / Genap	Tanggal PBM	Rabu, 21 Januari 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)	Topik Pembelajaran	Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Langkah Kaki dan Ayunan Lengan Berirama dengan Senam Aerobik

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu menganalisis rangkaian variasi serta kombinasi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan pada senam aerobik dengan memperhatikan irama, koordinasi tubuh, ekspresi gerak, serta menunjukkan sikap percaya diri dan kerja sama.

Dimensi Profil Lulusan

<input checked="" type="checkbox"/> Beriman, bertakwa kepada Tuhan YME dan berakhlak mulia	<input checked="" type="checkbox"/> Mandiri	<input checked="" type="checkbox"/> Gotong Royong	<input checked="" type="checkbox"/> Bernalar Kritis
<input checked="" type="checkbox"/> Kreatif	<input checked="" type="checkbox"/> Berkebinekaan Global		

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- Guru memberi salam, doa, dan mengecek kehadiran peserta didik.
- Stimulus: pemutaran video singkat senam aerobik dengan musik energik.
- Apersepsi: tanya jawab pengalaman siswa mengikuti senam atau olahraga berirama.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kesehatan tubuh, cinta disiplin, dan cinta semangat hidup aktif.

B. Kegiatan Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan konsep variasi dan kombinasi langkah kaki (marching, step touch) serta ayunan lengan pada senam aerobik.
- Demonstrasi rangkaian gerak dasar dengan hitungan dan iringan musik.
- Diskusi hubungan irama, koordinasi gerak, dan ekspresi tubuh.
- Nilai cinta: cinta ilmu, fokus, dan ketekunan belajar.

B. Mengaplikasi

- Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok.
- Setiap kelompok menyusun kombinasi 8–16 hitungan gerak aerobik sederhana.
- Praktik kelompok dengan iringan musik pilihan guru.
- Permasalahan: bagaimana menjaga ketepatan irama, koordinasi gerak, dan kekompakan tim.
- Nilai cinta: cinta kerja sama, saling menghargai, dan tanggung jawab kelompok.

C. Merefleksi

- Pertanyaan reflektif:

- 1) Gerakan mana yang paling menantang dan mengapa?
 - 2) Bagaimana perasaan setelah bergerak aktif dengan musik?
- Tindak lanjut: siswa memperbaiki rangkaian gerak berdasarkan masukan guru.
 - Nilai cinta: cinta refleksi diri, percaya diri, dan perbaikan berkelanjutan.

C. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan pembelajaran.
- Evaluasi singkat dan pemberian apresiasi.
- Tugas: siswa diminta membuat catatan refleksi manfaat senam aerobik bagi kesehatan.
- Doa dan salam penutup.

Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal: Pertanyaan lisan terkait pemahaman awal senam aerobik.
Asesmen Proses: Observasi keterampilan gerak, koordinasi, dan sikap kerja sama.
Asesmen Akhir: Unjuk kerja kombinasi gerak aerobik secara berkelompok.
Kriteria: Ketepatan gerak, kesesuaian irama, ekspresi, dan percaya diri.

Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran senam aerobik, pemutar musik digital, serta Google Form untuk refleksi dan evaluasi sederhana.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di aula atau lapangan madrasah dengan suasana aktif, menyenangkan, aman, dan mendukung kebugaran jasmani peserta didik.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Pembelajaran kolaboratif berbasis kelompok serta potensi kolaborasi dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga atau instruktur senam aerobik lokal.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Muroihatul Jannah, M.Pd

Jabung, 21 Januari 2026
Guru Mata Pelajaran

M. Ifan Nur Syamsudin, S.Pd