



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum Berbasis Cinta

A. Identitas RPP	
Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung
Kelas / Semester	VII-D / Genap
Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PENJASKES)
Tanggal PBM	Kamis, 22 Januari 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)

B. Topik Pembelajaran & Capaian Pembelajaran	
Topik Pembelajaran	Gerak Senam Lantai dengan Alat
Capaian Pembelajaran	Peserta didik mampu menganalisis rangkaian gerakan senam lantai dengan alat secara teknik yang benar, memperhatikan faktor keselamatan, serta menunjukkan nilai disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan cinta terhadap tubuh sebagai amanah dari Tuhan Yang Maha Esa.

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	
1. Kegiatan Awal (±10 menit)	
<ul style="list-style-type: none"> - Guru membuka pelajaran dengan salam dan doa sebagai wujud nilai cinta kepada Tuhan. - Guru memeriksa kesiapan dan kelengkapan peserta didik (disiplin & tanggung jawab). - Pemanasan ringan dipimpin guru untuk menjaga keselamatan dan menanamkan cinta pada tubuh. - Apersepsi: Tanya jawab tentang pengalaman senam lantai yang pernah dilakukan. - Penyampaian tujuan pembelajaran dan manfaatnya bagi kesehatan. 	
2. Kegiatan Inti (±60 menit)	
A. Memahami	
<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mengamati video senam lantai dengan alat (matras dan simpai). - Guru menjelaskan teknik dasar, urutan gerak, serta aspek keselamatan. - Diskusi singkat tentang pentingnya menjaga diri dan saling peduli (nilai cinta & empati). 	
B. Mengaplikasi	
<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik dibagi dalam kelompok kecil (4–5 orang). - Setiap kelompok mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai dengan alat secara bergiliran. - Siswa saling mengamati dan memberi masukan positif (kerja sama & gotong royong). 	

- Guru membimbing dan memastikan keselamatan selama praktik.

C. Merefleksi

- Pertanyaan reflektif:
 - 1) Apa kesulitan yang kamu rasakan saat melakukan gerakan?
 - 2) Bagaimana kerja sama kelompok membantu keberhasilan gerakan?
- Tindak lanjut: Guru memberi penguatan dan motivasi untuk terus mencintai aktivitas fisik.

3. Kegiatan Penutup (±10 menit)

- Pendinginan dan peregangan bersama.
- Evaluasi lisan tentang teknik dan keselamatan senam lantai.
- Penugasan: Menuliskan refleksi singkat tentang pentingnya menjaga keselamatan saat berolahraga.

E. Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal	Pertanyaan lisan mengenai pemahaman dasar senam lantai dan keselamatan.
Asesmen Proses	Observasi praktik dengan kriteria: <ul style="list-style-type: none"> - Ketepatan teknik gerak (1–4) - Kepatuhan terhadap keselamatan (1–4) - Kerja sama dan sikap (1–4)
Asesmen Akhir	Penilaian unjuk kerja rangkaian gerakan dan refleksi tertulis peserta didik.

F. Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran senam lantai (YouTube Edu), Google Form untuk refleksi, dan pemutar video proyektor sebagai media visual.

G. Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Peserta didik belajar melalui pengalaman langsung di ruang olahraga yang aman, menggunakan alat yang sesuai, serta suasana belajar yang menyenangkan dan suportif.

H. Praktik Pedagogis & Kemitraan

Pembelajaran kolaboratif berbasis kelompok dan kemungkinan kerja sama dengan komunitas olahraga atau instruktur senam setempat untuk pengayaan.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Muroihatul Jannah, M.Pd

Jabung, 22 Januari 2026
Guru Mata Pelajaran

Desi Eli Kinanti, S.Sos