



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

## Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum Berbasis Cinta

A. Identitas RPP	
Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung
Kelas / Semester	VII-C / Genap
Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PENJASKES)
Tanggal PBM	Jumat, 23 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><b>1. Kegiatan Awal (±10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa sebagai wujud cinta kepada Tuhan.</li> <li>- Guru mengecek kehadiran dan kesiapan siswa (nilai disiplin dan tanggung jawab).</li> <li>- Stimulus: guru menampilkan gambar atlet senam lantai dan menanyakan pendapat siswa.</li> <li>- Apersepsi: mengaitkan materi dengan pengalaman siswa saat melakukan gerakan sederhana.</li> <li>- Penyampaian tujuan pembelajaran dan manfaat senam lantai bagi kesehatan tubuh.</li> </ul>	
<p><b>2. Kegiatan Inti (±60 menit)</b></p> <p><b>A. Memahami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa menyimak penjelasan guru tentang sejarah singkat senam lantai dan perkembangannya.</li> <li>- Guru menjelaskan jenis-jenis senam lantai (guling depan, guling belakang, sikap lilin).</li> <li>- Diskusi tentang pentingnya keselamatan dan saling menjaga (nilai cinta &amp; empati).</li> </ul> <p><b>B. Mengaplikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibagi dalam kelompok kecil.</li> <li>- Setiap kelompok mempraktikkan gerakan dasar senam lantai di atas matras secara bergiliran.</li> <li>- Siswa saling membantu dan mengingatkan teknik yang benar (kerja sama &amp; gotong royong).</li> </ul>	

- 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"> <li>- Keaktifan dan kerja sama (1–4)</li> <li>- Ketepatan teknik dasar (1–4)</li> <li>- Kepatuhan terhadap keselamatan (1–4)</li> </ul>
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, 23 Januari 2026  
Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

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