



MTs. Ahmad Yani Jabung

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas / Semester	VIII-B / Genap	Tanggal PBM	Kamis, 29 Januari 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)	Topik Pembelajaran	Sejarah dan Manfaat Senam Lantai

Capaian Pembelajaran

Siswa mampu memahami sejarah perkembangan senam lantai, menjelaskan pengertian serta manfaat senam lantai bagi kebugaran jasmani dan kesehatan, serta menunjukkan sikap disiplin, rasa ingin tahu, dan tanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Dimensi Profil Lulusan

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

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- Guru memberi salam, memimpin doa, dan mengecek kehadiran siswa.
- Stimulus: guru menampilkan gambar dan video singkat tentang senam lantai.
- Apersepsi: tanya jawab pengalaman siswa terkait gerakan senam atau olahraga lantai.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta disiplin, cinta rasa ingin tahu, dan cinta kesehatan tubuh.

B. Kegiatan Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian senam lantai dan sejarah perkembangannya.
- Guru menguraikan manfaat senam lantai bagi kebugaran, kelenturan, dan kekuatan tubuh.
- Siswa mencatat poin penting dan bertanya jawab.
- Nilai cinta: cinta ilmu pengetahuan dan fokus belajar.

B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi ke dalam kelompok kecil.
- Setiap kelompok mendiskusikan manfaat senam lantai dalam kehidupan sehari-hari.
- Kegiatan berbasis masalah: mengapa senam lantai penting untuk menjaga kesehatan remaja.
- Presentasi singkat hasil diskusi kelompok.
- Nilai cinta: cinta kerja sama, saling menghargai pendapat, dan tanggung jawab.

C. Merefleksi

- Pertanyaan reflektif:
 - 1) Pengetahuan baru apa yang kamu peroleh hari ini?
 - 2) Bagaimana manfaat senam lantai bagi tubuhmu?
- Tindak lanjut: siswa menuliskan kesimpulan singkat di buku catatan.
- Nilai cinta: cinta refleksi diri dan kejujuran belajar.

C. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Guru dan siswa menyimpulkan materi pembelajaran.

- Evaluasi lisan dan penguatan manfaat senam lantai.
- Tugas: siswa mencari informasi tambahan tentang macam-macam gerakan senam lantai.
- Doa dan salam penutup.

Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal: Pertanyaan lisan terkait pengetahuan awal siswa.
Asesmen Proses: Observasi keaktifan diskusi dan sikap kerja sama.
Asesmen Akhir: Tes lisan/tulisan tentang sejarah dan manfaat senam lantai.
Kriteria: Pemahaman materi, partisipasi aktif, dan sikap positif.

Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran senam lantai, presentasi digital, dan Google Form untuk refleksi atau kuis singkat.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran berlangsung di ruang kelas yang kondusif dan interaktif, mendorong siswa aktif berdiskusi dan memahami konsep kesehatan jasmani.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Pembelajaran kolaboratif melalui diskusi kelompok serta penguatan hubungan antara guru dan siswa dalam membangun kesadaran hidup sehat.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Muroihatul Jannah, M.Pd

Jabung, 29 Januari 2026
Guru Mata Pelajaran

M. Ifan Nur Syamsudin, S.Pd