



MTs. Ahmad Yani Jabung

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas / Semester	IX-A / Genap	Tanggal PBM	Kamis, 29 Januari 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)	Topik Pembelajaran	Hakikat, Manfaat, dan Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu menjelaskan pengertian dan hakikat kebugaran jasmani, menganalisis berbagai manfaat kebugaran jasmani bagi kesehatan dan aktivitas sehari-hari, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani (usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, pola hidup, dan lingkungan). Peserta didik juga mampu menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

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 mengajukan pertanyaan tentang kebiasaan olahraga dan kondisi kebugaran siswa.
- Apersepsi: mengaitkan pengalaman siswa dengan pentingnya kebugaran jasmani.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta disiplin, cinta kesehatan diri, dan cinta tanggung jawab.

B. Kegiatan Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian dan hakikat kebugaran jasmani.
- Guru menguraikan manfaat kebugaran jasmani bagi kesehatan, belajar, dan aktivitas harian.
- Guru menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
- Tanya jawab untuk memperkuat pemahaman konsep.
- Nilai cinta: cinta ilmu pengetahuan dan rasa ingin tahu.

B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi dalam beberapa kelompok kecil.
- Setiap kelompok menganalisis studi kasus: kebiasaan hidup remaja yang mempengaruhi kebugaran jasmani.
- Siswa menyusun solusi sederhana untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- Presentasi hasil diskusi kelompok.
- Nilai cinta: cinta kerja sama, saling menghargai, dan kepedulian sosial.

C. Merefleksi

- Pertanyaan reflektif:
 - 1) Faktor apa yang paling mempengaruhi kebugaran jasmani kamu?
 - 2) Perubahan apa yang akan kamu lakukan setelah pembelajaran ini?

- Tindak lanjut: siswa menuliskan komitmen hidup sehat di buku catatan.
- Nilai cinta: cinta refleksi diri dan kejujuran.

C. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Evaluasi lisan untuk mengukur pemahaman siswa.
- Tugas: membuat ringkasan faktor kebugaran jasmani dan contoh penerapannya.
- Doa dan salam penutup.

Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal: Pertanyaan lisan tentang pemahaman awal kebugaran jasmani.

Asesmen Proses: Observasi keaktifan diskusi dan sikap kerja sama.

Asesmen Akhir: Tes tertulis/lisan mengenai hakikat, manfaat, dan faktor kebugaran jasmani.

Kriteria: Ketepatan konsep, partisipasi aktif, dan sikap positif.

Pemanfaatan Digital

Video edukasi kebugaran jasmani, presentasi digital, dan Google Form untuk kuis refleksi.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran berlangsung interaktif di kelas, mendorong siswa berpikir kritis dan menyadari pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Diskusi kolaboratif antar siswa serta penguatan komunikasi guru–siswa untuk membangun budaya hidup sehat di lingkungan sekolah.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Muroihatul Jannah, M.Pd

Jabung, 29 Januari 2026
Guru Mata Pelajaran

M. Ifan Nur Syamsudin, S.Pd