



MTs. Ahmad Yani Jabung

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas / Semester	VII-C / Genap	Tanggal PBM	Jumat, 30 Januari 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)	Topik Pembelajaran	Manfaat dan Persiapan Senam Lantai

Capaian Pembelajaran

Siswa mampu menganalisis manfaat senam lantai serta mempraktikkan persiapan dan rangkaian gerakan dasar senam lantai dengan teknik yang benar, memperhatikan keselamatan, dan menunjukkan nilai-nilai karakter positif.

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 type="checkbox"/> Kreatif	<input checked="" type="checkbox"/> Berkebinekaan Global		

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- Guru memberi salam, memimpin doa, dan mengecek kehadiran siswa.
- Stimulus: menampilkan gambar/video singkat aktivitas senam lantai dasar.
- Apersepsi: tanya jawab pengalaman siswa melakukan gerakan berguling atau keseimbangan.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta keselamatan diri, cinta kesehatan, dan cinta kedisiplinan.

B. Kegiatan Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian senam lantai dan manfaatnya bagi kebugaran tubuh.
- Penjelasan pentingnya pemanasan, pendinginan, dan penggunaan matras.
- Diskusi risiko cedera dan cara mencegahnya.
- Nilai cinta: cinta ilmu, kehati-hatian, dan tanggung jawab terhadap tubuh.

B. Mengaplikasi

- Siswa melakukan pemanasan bersama dipandu guru.
- Praktik gerakan dasar: sikap awal, guling depan sederhana (bertahap), dan sikap akhir.
- Kegiatan berbasis masalah: bagaimana melakukan gerak aman dan sesuai kemampuan masing-masing.
- Siswa bekerja berpasangan untuk saling mengamati dan memberi dukungan.
- Nilai cinta: cinta kerja sama, saling peduli, dan menghargai perbedaan kemampuan.

C. Merefleksi

- Pertanyaan reflektif:
 - 1) Apa manfaat pemanasan sebelum senam lantai?
 - 2) Bagian mana yang perlu lebih berhati-hati?
- Tindak lanjut: siswa menyampaikan komitmen menjaga keselamatan saat berolahraga.
- Nilai cinta: cinta refleksi diri dan perbaikan berkelanjutan.

C. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Guru dan siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Evaluasi singkat secara lisan dan umpan balik positif.
- Tugas: siswa diminta membuat catatan singkat manfaat senam lantai bagi tubuh.
- Doa dan salam penutup.

Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal: Pertanyaan lisan tentang pemahaman awal senam lantai.

Asesmen Proses: Observasi sikap, kesiapan, dan teknik dasar gerak.

Asesmen Akhir: Praktik gerakan dasar dengan memperhatikan keselamatan.

Kriteria: Sikap (disiplin & peduli), teknik dasar, dan kepatuhan prosedur keselamatan.

Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran senam lantai dasar, pemanfaatan LCD/proyektor, serta Google Form untuk refleksi sederhana.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di aula atau ruang olahraga dengan matras, suasana aman, tertib, dan mendukung keberanian siswa untuk mencoba gerakan.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Pembelajaran kolaboratif berpasangan serta potensi kerja sama dengan ekstrakurikuler senam atau instruktur olahraga setempat.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Muroihatul Jannah, M.Pd

Jabung, 30 Januari 2026
Guru Mata Pelajaran

M. Ifan Nur Syamsudin, S.Pd