



## MTs. Ahmad Yani Jabung

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

|                         |                        |                           |  |
|-------------------------|------------------------|---------------------------|--|
| <b>Madrasah</b>         | MTs. Ahmad Yani Jabung | <b>Mata Pelajaran</b>     | PENJASKES  |
| <b>Kelas / Semester</b> | IX-D / Genap           | <b>Tanggal PBM</b>        | Selasa, 27 Januari 2026  |
| <b>Alokasi Waktu</b>    | 2 JP (80 menit)        | <b>Topik Pembelajaran</b> | 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. 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, 27 Januari 2026  
Guru Mata Pelajaran

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