



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

## Kurikulum Berbasis Cinta

<b>Madrasah</b>	MTs. Ahmad Yani Jabung	<b>Mata Pelajaran</b>	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
<b>Kelas / Semester</b>	IX C / Genap	<b>Tahun Pelajaran</b>	2025/2026
<b>Topik Pembelajaran</b>	Program Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan dan Keterampilan	<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 Menit)
<b>Tanggal PBM</b>	Rabu, 04 Februari 2026		

### Capaian Pembelajaran

Peserta didik memahami komponen kebugaran jasmani yang meliputi kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan komposisi tubuh serta mampu mengaitkannya dengan kesehatan dan keterampilan aktivitas fisik sehari-hari.

### Dimensi Profil Lulusan (DPL)

<input checked="" type="checkbox"/> Beriman dan Berakhlak Mulia	<input checked="" type="checkbox"/> Mandiri	<input checked="" type="checkbox"/> Bernalar Kritis
<input checked="" type="checkbox"/> Bergotong Royong	<input checked="" type="checkbox"/> Kreatif	<input type="checkbox"/> Berkebinekaan Global

### Langkah-Langkah Pembelajaran (Berbasis Dimensi Cinta)

<b>Pendahuluan (15 Menit)</b>	Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa sebagai wujud <b>Cinta kepada Tuhan Yang Maha Esa</b> . Guru memberikan stimulus berupa pertanyaan tentang kebiasaan olahraga siswa dan manfaatnya bagi kesehatan. Apersepsi dilakukan dengan mengaitkan pengalaman siswa berolahraga untuk menumbuhkan <b>Cinta terhadap Tubuh</b> .
<b>Inti (50 Menit)</b>	<p><b>A. Memahami</b> Siswa menyimak penjelasan guru mengenai komponen kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan komposisi tubuh) beserta contohnya. Kegiatan ini menanamkan <b>Cinta Ilmu</b> dan kesadaran hidup sehat.</p> <p><b>B. Mengaplikasi</b> Dalam kelompok, siswa menganalisis studi kasus sederhana tentang program latihan kebugaran untuk remaja dan menentukan latihan yang sesuai. Diskusi kelompok menumbuhkan <b>Cinta Kerja Sama</b>, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap kesehatan.</p> <p><b>C. Merefleksi</b> Guru mengajak siswa merefleksi melalui pertanyaan: “Komponen kebugaran apa yang paling perlu kamu tingkatkan?” dan “Bagaimana cara menjaga kebugaran secara konsisten?” Tindak lanjut berupa komitmen pribadi menjalankan aktivitas fisik rutin sebagai bentuk <b>Cinta Diri dan Kehidupan</b>.</p>
<b>Penutup (15 Menit)</b>	Guru dan siswa menyimpulkan materi, melakukan pendinginan, serta evaluasi singkat. Tugas rumah berupa membuat rencana latihan kebugaran sederhana selama satu minggu.

### Asesmen Pembelajaran

Awal	Proses	Akhir
Pertanyaan lisan tentang komponen kebugaran jasmani.	Observasi partisipasi, kerja sama, dan pemahaman diskusi.	Penilaian rencana latihan kebugaran dan refleksi tertulis.

### Pemanfaatan Digital

Video edukasi kebugaran jasmani, Google Form untuk refleksi, dan aplikasi pemutar presentasi.

### **Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran**

Pembelajaran berlangsung di lapangan atau ruang kelas dengan suasana kondusif, aman, dan mendukung diskusi aktif siswa.

### **Praktik Pedagogis & Kemitraan**

Kolaborasi antar siswa dalam diskusi kelompok dan berbagi pengalaman praktik kebugaran bersama guru PJOK.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

Jabung, 04 Februari 2026  
Guru Mata Pelajaran

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

Cetak RPP

*Cara mengunduh sebagai Word: Cetak → Simpan sebagai PDF → Buka menggunakan Microsoft Word.*