



# 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 D / Genap	<b>Tahun Pelajaran</b>	2025/2026
<b>Topik Pembelajaran</b>	Hakikat, Manfaat, dan Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani	<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 Menit)
<b>Tanggal PBM</b>	Kamis, 05 Februari 2026		

### Capaian Pembelajaran

Peserta didik memahami komponen kebugaran jasmani yang meliputi kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan komposisi tubuh serta mampu menjelaskan manfaat dan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani dalam kehidupan 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 aktivitas fisik yang sering dilakukan siswa. Apersepsi dilakukan dengan mengaitkan pengalaman siswa berolahraga untuk menumbuhkan <b>Cinta terhadap Tubuh dan Kesehatan</b> .
<b>Inti (50 Menit)</b>	<p><b>A. Memahami</b> Peserta didik menyimak penjelasan guru mengenai hakikat kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani, serta faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran (usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan pola hidup). Kegiatan ini menumbuhkan <b>Cinta Ilmu</b> dan kesadaran hidup sehat.</p> <p><b>B. Mengaplikasi</b> Siswa bekerja dalam kelompok kecil untuk menganalisis studi kasus sederhana tentang gaya hidup remaja dan dampaknya terhadap kebugaran jasmani. 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: "Faktor apa yang paling memengaruhi kebugaran jasmani kamu?" dan "Apa langkah sederhana yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebugaran?" Tindak lanjut berupa komitmen melakukan aktivitas fisik rutin sebagai wujud <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 ringkasan manfaat kebugaran jasmani dan contoh penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

### Asesmen Pembelajaran

<b>Awal</b>	<b>Proses</b>	<b>Akhir</b>
Pertanyaan lisan tentang pengertian kebugaran jasmani.	Observasi keaktifan, kerja sama, dan sikap tanggung jawab.	Tes tertulis singkat dan refleksi pemahaman siswa.

**Pemanfaatan Digital**

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

**Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran**

Pembelajaran berlangsung di kelas dan lapangan sekolah dengan suasana aman, nyaman, dan mendukung diskusi aktif siswa.

**Praktik Pedagogis & Kemitraan**

Kolaborasi antar siswa dalam diskusi kelompok dan berbagi praktik hidup sehat bersama guru PJOK.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

Jabung, 05 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.*