



MTs. Ahmad Yani Jabung

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas / Semester	VIII-G / Genap	Tanggal PBM	Senin, 09 Februari 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)	Topik Pembelajaran	Gerak Dasar Latihan Keseimbangan dan Guling Senam Lantai

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami konsep gerak dasar keseimbangan dan guling dalam senam lantai, menjelaskan prinsip menjaga keseimbangan tubuh, serta mempraktikkan gerak dasar keseimbangan (berdiri satu kaki, sikap lilin sederhana) dan guling depan secara bertahap dengan teknik yang benar dan aman. Peserta didik juga menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, kerja sama, dan kepedulian terhadap keselamatan diri serta teman selama kegiatan pembelajaran.

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 checked="" type="checkbox"/> Kreatif			

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- Guru memberi salam, memimpin doa, dan mengecek kehadiran siswa.
- Pemanasan dan peregangan untuk menyiapkan tubuh.
- Apersepsi: diskusi singkat tentang pentingnya keseimbangan dalam aktivitas sehari-hari.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta disiplin, cinta kesiapan diri, dan cinta keselamatan.

B. Kegiatan Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan konsep keseimbangan dan guling dalam senam lantai.
- Demonstrasi gerak dasar keseimbangan dan guling depan secara perlahan.
- Siswa mengamati dan bertanya tentang teknik gerak.
- Nilai cinta: cinta ilmu pengetahuan dan rasa ingin tahu.

B. Mengaplikasi

- Siswa berlatih gerak keseimbangan secara individu dan berpasangan.
- Siswa mencoba guling depan di atas matras dengan bimbingan guru.
- Teman sebaya membantu dan memberi dukungan saat latihan.
- Nilai cinta: cinta kerja sama, saling membantu, dan percaya diri.

C. Merefleksi

- Pertanyaan reflektif:
 - 1) Gerak keseimbangan apa yang paling menantang?
 - 2) Bagaimana perasaanmu saat berhasil melakukan guling dengan benar?
- Tindak lanjut: siswa menyampaikan pengalaman dan kesan belajar.
- Nilai cinta: cinta refleksi diri dan kejujuran.

C. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan dan peregangan ringan.
- Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran hari ini.
- Evaluasi singkat dan motivasi menjaga keselamatan.
- Tugas: membuat catatan langkah-langkah gerak keseimbangan dan guling depan.
- Doa dan salam penutup.

Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal: Observasi kesiapan dan pemanasan siswa.

Asesmen Proses: Observasi teknik gerak, keberanian, dan kerja sama.

Asesmen Akhir: Unjuk kerja gerak keseimbangan dan guling depan sederhana.

Kriteria: Ketepatan teknik, keselamatan, dan sikap percaya diri.

Pemanfaatan Digital

Video tutorial senam lantai (keseimbangan dan guling) sebagai referensi belajar.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di ruang olahraga dengan matras, suasana aman, menyenangkan, dan mendorong siswa aktif bergerak.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Latihan kolaboratif antar siswa dan pembiasaan saling menjaga keselamatan selama penggunaan sarana olahraga.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Muroihatul Jannah, M.Pd

Jabung, 09 Februari 2026
Guru Mata Pelajaran

Desi Eli Kinanti, S.Sos