



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Kurikulum Berbasis Cinta

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas / Semester	IX D / Genap	Tahun Pelajaran	2025/2026
Topik Pembelajaran	Program Pengembangan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan dan Keterampilan	Alokasi Waktu	2 JP (80 Menit)
Tanggal PBM	Selasa, 10 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)

Pendahuluan (15 Menit)	Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa sebagai wujud Cinta kepada Tuhan Yang Maha Esa . Guru memberikan stimulus berupa pertanyaan tentang kebiasaan olahraga siswa dan manfaatnya bagi kesehatan. Apersepsi dilakukan dengan mengaitkan pengalaman siswa berolahraga untuk menumbuhkan Cinta terhadap Tubuh .
Inti (50 Menit)	<p>A. Memahami Siswa menyimak penjelasan guru mengenai komponen kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan komposisi tubuh) beserta contohnya. Kegiatan ini menanamkan Cinta Ilmu dan kesadaran hidup sehat.</p> <p>B. Mengaplikasi Dalam kelompok, siswa menganalisis studi kasus sederhana tentang program latihan kebugaran untuk remaja dan menentukan latihan yang sesuai. Diskusi kelompok menumbuhkan Cinta Kerja Sama, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap kesehatan.</p> <p>C. Merefleksi 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 Cinta Diri dan Kehidupan.</p>
Penutup (15 Menit)	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, 10 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.