



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Madrasah</b>	MTs. Ahmad Yani Jabung	<b>Mata Pelajaran</b>	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PENJASKES)
<b>Kelas / Semester</b>	VIII-J / Genap	<b>Tanggal PBM</b>	Kamis, 12 Februari 2026
<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 menit)		
<b>Topik Pembelajaran</b>	Gerak Dasar Keseimbangan Senam Lantai		

<b>Capaian Pembelajaran</b>	Peserta didik mampu memahami konsep keseimbangan dalam senam lantai, mempraktikkan berbagai bentuk gerak keseimbangan statis dan dinamis dengan teknik yang benar dan aman, serta menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, tanggung jawab, dan saling menghargai dalam aktivitas pembelajaran.
-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Dimensi Profil Lulusan</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> Beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME <input checked="" type="checkbox"/> Mandiri <input checked="" type="checkbox"/> Bergotong royong	<input checked="" type="checkbox"/> Bernalar kritis <input type="checkbox"/> Kreatif <input checked="" type="checkbox"/> Berkebinekaan global

<b>Langkah-Langkah Pembelajaran (Berbasis Dimensi Cinta)</b>	
<b>Pendahuluan</b> (±10 menit)	Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa. Stimulus: Guru memperagakan sikap berdiri satu kaki dan menayangkan video singkat keseimbangan senam lantai. Apersepsi: Diskusi singkat tentang pentingnya keseimbangan dalam aktivitas sehari-hari. Nilai Cinta: Cinta kepada diri sendiri dengan menjaga keselamatan dan kesiapan fisik.
<b>Inti</b> (±55 menit)	<p><b>A. Memahami</b> Guru menjelaskan konsep keseimbangan statis dan dinamis, faktor yang memengaruhi keseimbangan, serta contoh gerak keseimbangan pada senam lantai.</p> <p><b>B. Mengaplikasi</b> Siswa berlatih gerak keseimbangan (berdiri satu kaki, sikap kapal terbang, berjalan di garis lurus) secara berkelompok. Setiap kelompok saling mengamati dan memberi masukan. Guru membimbing dan memastikan keamanan penggunaan matras. Nilai Cinta: Cinta terhadap sesama melalui kerja sama, saling membantu, dan menghargai kemampuan teman.</p> <p><b>C. Merefleksi</b> Pertanyaan reflektif:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gerakan keseimbangan apa yang paling sulit kamu lakukan?</li> <li>Bagaimana peran teman dalam membantu menjaga keseimbanganmu?</li> </ul> <p>Tindak lanjut: Siswa memperbaiki gerakan berdasarkan refleksi dan arahan guru.</p>
<b>Penutup</b> (±15 menit)	Guru melakukan evaluasi singkat melalui tanya jawab. Bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran. Tugas: Latihan mandiri gerak keseimbangan di rumah dengan pengawasan orang tua. Doa dan salam penutup.

<b>Asesmen</b>	
<b>Awal</b>	Keaktifan siswa dalam apersepsi dan pemahaman awal tentang keseimbangan.
<b>Proses</b>	Penilaian praktik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh dan fokus pandangan</li> <li>• Kemampuan menjaga keseimbangan</li> <li>• Sikap disiplin dan kerja sama</li> </ul>
<b>Akhir</b>	Refleksi lisan dan penilaian sikap percaya diri serta tanggung jawab.

<b>Pemanfaatan Digital</b>	Video pembelajaran senam lantai (YouTube Edu) dan Google Form untuk refleksi siswa.
<b>Pengalaman Belajar &amp; Lingkungan</b>	Pembelajaran dilakukan di ruang olahraga dengan matras. Siswa belajar melalui praktik langsung, observasi, dan refleksi pengalaman gerak.
<b>Praktik Pedagogis &amp; Kemitraan</b>	Kolaborasi antar siswa dalam kelompok dan komunikasi aktif guru-siswa. Menumbuhkan budaya saling peduli dan menjaga keselamatan bersama.

Mengetahui, Kepala Madrasah	Jabung, 12 Februari 2026 Guru Mata Pelajaran
<b><u>Muroihatul Jannah, M.Pd</u></b>	<b><u>Desi Eli Kinanti, S.Sos</u></b>

\*\*\*