



MTs. Ahmad Yani Jabung

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas / Semester	VIII-C / Genap	Tanggal PBM	Senin, 23 Februari 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)	Topik Pembelajaran	Gerak Dasar Meroda dalam Senam Lantai

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami konsep dan teknik dasar gerak meroda dalam senam lantai, menjelaskan tahapan pelaksanaan meroda (awalan, pelaksanaan, dan akhiran), serta mempraktikkan gerak dasar meroda dengan teknik yang benar dan aman. Peserta didik menunjukkan sikap disiplin, keberanian, percaya diri, serta kepedulian terhadap keselamatan diri dan teman selama aktivitas 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, doa, dan mengecek kehadiran peserta didik.
- Pemanasan dan peregangan otot tangan, kaki, dan badan.
- Apersepsi: guru mengaitkan materi dengan gerak keseimbangan yang telah dipelajari.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kesiapan, cinta keselamatan, dan cinta kebersamaan.

B. Kegiatan Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian dan tujuan gerak meroda dalam senam lantai.
- Menjelaskan tahapan gerak meroda: sikap awal, tumpuan tangan, putaran badan, dan sikap akhir.
- Demonstrasi gerak meroda oleh guru atau melalui video pembelajaran.
- Nilai cinta: cinta ilmu dan rasa ingin tahu.

B. Mengaplikasi

- Siswa mencoba gerak meroda secara bertahap dengan bantuan teman.
- Kegiatan berbasis masalah: siswa diminta memperbaiki kesalahan posisi tangan dan kaki.
- Latihan dilakukan secara bergiliran dengan pengawasan keselamatan.
- Nilai cinta: cinta keberanian, percaya diri, dan saling peduli.

C. Merefleksi

- Pertanyaan reflektif:
 - 1) Bagian gerak mana yang paling sulit dilakukan?
 - 2) Mengapa keselamatan sangat penting dalam senam lantai?
- Tindak lanjut: siswa berlatih gerakan pendukung meroda di rumah.
- Nilai cinta: cinta refleksi diri dan tanggung jawab.

C. Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan dan peregangan ringan.

- Guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Evaluasi singkat dan pemberian motivasi.
- Tugas: menuliskan langkah-langkah gerak meroda secara singkat.
- Doa dan salam penutup.

Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal: Keaktifan dan kesiapan saat pemanasan.
Asesmen Proses: Observasi teknik, keseimbangan, dan keselamatan saat meroda.
Asesmen Akhir: Unjuk kerja gerak meroda.
Kriteria: Ketepatan teknik, keberanian, dan sikap disiplin.

Pemanfaatan Digital

Video tutorial senam lantai (meroda) dan Google Form untuk refleksi pembelajaran.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di aula atau lapangan dengan alas matras yang aman dan mendukung aktivitas senam lantai.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Kolaborasi antar siswa dalam latihan berpasangan dan peran guru sebagai fasilitator serta pemberi umpan balik positif.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Muroihatul Jannah, M.Pd

Jabung, 23 Februari 2026
Guru Mata Pelajaran

M. Ifan Nur Syamsudin, S.Pd