



## MTs. Ahmad Yani Jabung

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Madrasah</b>	MTs. Ahmad Yani Jabung	<b>Mata Pelajaran</b>	PENJASKES
<b>Kelas / Semester</b>	IX-A / Genap	<b>Tanggal PBM</b>	Kamis, 26 Februari 2026
<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 menit)	<b>Topik Pembelajaran</b>	Bentuk-bentuk Latihan dan Pengukuran Kualitas Kebugaran Jasmani

#### Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami konsep kebugaran jasmani, menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan kecepatan), serta menjelaskan cara pengukuran kualitas kebugaran jasmani secara sederhana. Peserta didik mampu mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan melakukan pengukuran kebugaran dengan sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, serta menumbuhkan rasa cinta terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh.

#### 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 siswa.
- Pemanasan umum dan peregangan ringan.
- Apersepsi: diskusi singkat tentang pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kesehatan, cinta disiplin, dan cinta kesiapan diri.

##### B. Kegiatan Inti (60 menit)

###### A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dan unsur-unsurnya.
- Penjelasan bentuk-bentuk latihan kebugaran (lari, push up, sit up, plank, peregangan).
- Penjelasan cara pengukuran kebugaran jasmani sederhana (lari 12 menit, hitung denyut nadi).
- Nilai cinta: cinta ilmu dan rasa ingin tahu.

###### B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi kelompok untuk mempraktikkan latihan kebugaran jasmani.
- Setiap kelompok mencoba satu bentuk latihan dan melakukan pengukuran sederhana.
- Diskusi masalah: bagaimana menjaga kebugaran jika waktu latihan terbatas?
- Nilai cinta: cinta kerja sama, tanggung jawab, dan saling peduli.

###### C. Merefleksi

- Pertanyaan reflektif:
  - 1) Latihan apa yang paling bermanfaat bagi kebugaranmu?
  - 2) Bagaimana perasaan tubuh setelah latihan kebugaran?
- Tindak lanjut: siswa menyusun rencana latihan kebugaran mandiri di rumah.
- Nilai cinta: cinta refleksi diri dan kejujuran.

**C. Kegiatan Penutup (10 menit)**

- Pendinginan dan peregangan ringan.
- Guru dan siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Evaluasi lisan dan penguatan motivasi hidup sehat.
- Tugas: membuat jurnal latihan kebugaran selama satu minggu.
- Doa dan salam penutup.

**Asesmen Pembelajaran**

**Asesmen Awal:** Keaktifan menjawab pertanyaan apersepsi.

**Asesmen Proses:** Observasi teknik latihan, kerja sama, dan kedisiplinan.

**Asesmen Akhir:** Laporan hasil latihan dan pengukuran kebugaran.

**Kriteria:** Pemahaman konsep, ketepatan praktik, dan sikap positif.

**Pemanfaatan Digital**

Video pembelajaran kebugaran jasmani dan Google Form untuk refleksi hasil latihan.

**Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran**

Pembelajaran dilakukan di lapangan sekolah dengan suasana aktif, aman, dan mendukung pembiasaan hidup sehat.

**Praktik Pedagogis & Kemitraan**

Kolaborasi antarsiswa dalam kelompok latihan dan diskusi tentang pola hidup sehat di lingkungan keluarga dan sekolah.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

Jabung, 26 Februari 2026  
Guru Mata Pelajaran

**M. Ifan Nur Syamsudin, S.Pd**