



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

## MTs. Ahmad Yani Jabung

<b>Mata Pelajaran</b>	PENJASKES	<b>Kelas/Semester</b>	VIII-G / Genap
<b>Topik</b>	Gerak Dasar Meroda Senam Lantai	<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 menit)
<b>Tanggal</b>	Selasa, 24 Februari 2026	<b>Madrasah</b>	MTs. Ahmad Yani Jabung

### Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu menganalisis rangkaian gerakan senam lantai dengan teknik yang benar, memperhatikan faktor keselamatan, serta menunjukkan nilai disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan cinta terhadap tubuh sebagai amanah dari Tuhan Yang Maha Esa.

### Dimensi Profil Lulusan

- Beriman & Bertakwa kepada Tuhan YME
- Mandiri
- Gotong Royong
- Bernalar Kritis
- Kreatif
- Berkebinekaan Global

### Langkah-Langkah Pembelajaran

#### Kegiatan Awal (10 menit)

- Guru memberi salam, doa, dan presensi.
- Pemanasan dan peregangan otot.
- Apersepsi: guru bertanya tentang pengalaman siswa melihat atau mencoba gerakan meroda.
- Menanamkan nilai **Dimensi Cinta**: cinta kesehatan, disiplin menjaga keselamatan, dan rasa syukur atas tubuh yang sehat.

#### Kegiatan Inti (60 menit)

##### A. Memahami

- Guru menjelaskan konsep dasar gerakan meroda.
- Menampilkan video teknik meroda yang benar.
- Menjelaskan tahapan: sikap awal, posisi tangan, ayunan kaki, posisi badan, dan pendaratan.
- Menekankan penggunaan matras dan keselamatan.
- Nilai cinta: tanggung jawab menjaga diri dan teman.

##### B. Mengaplikasi (Problem Based Learning)

- Siswa dibagi dalam kelompok kecil.
- Setiap kelompok mengamati contoh gerakan dan mengidentifikasi kesalahan teknik.
- Siswa mempraktikkan gerakan meroda secara bergantian.
- Teman kelompok memberi masukan teknik dan keselamatan.
- Nilai cinta: kerja sama, empati, dan saling mendukung.

##### C. Merefleksi

- Bagian mana yang paling sulit saat melakukan meroda?
- Bagaimana menjaga keseimbangan saat tubuh terbalik?
- Mengapa keselamatan dan disiplin penting dalam senam lantai?
- Tindak lanjut: latihan keseimbangan dan kekuatan tangan di rumah.

### Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan dan relaksasi.
- Guru memberikan umpan balik umum.
- Menyimpulkan pembelajaran.
- Tugas: membuat diagram tahapan gerakan meroda.

### Asesmen

**Asesmen Awal:** kesiapan fisik dan pemahaman konsep meroda.

**Asesmen Proses:**

- Ketepatan teknik posisi tangan dan kaki
- Keseimbangan dan koordinasi gerak
- Disiplin dan kerja sama

**Asesmen Akhir:**

- Mampu melakukan meroda dengan teknik benar
- Menunjukkan sikap tanggung jawab terhadap keselamatan
- Refleksi pembelajaran melalui Google Form

### Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran teknik meroda dari YouTube, penggunaan LCD proyektor untuk analisis gerakan, serta Google Form untuk evaluasi dan refleksi siswa.

### Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilaksanakan di aula atau lapangan dengan matras yang aman. Siswa belajar melalui praktik langsung, kolaboratif, dan reflektif dalam suasana aman dan menyenangkan.

### Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru bekerja sama dengan pengurus OSIS dalam penyediaan alat dan pengawasan keselamatan. Siswa ditunjuk sebagai asisten demonstrasi untuk menumbuhkan kepemimpinan dan tanggung jawab.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

**Desi Eli Kinanti, S.Sos**

### Cara mengunduh sebagai Word:

Klik tombol Cetak → pilih *Save as PDF* → buka file PDF → simpan sebagai Word menggunakan Microsoft Word.