



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Mata Pelajaran	PENJASKES	Kelas/Semester	VIII-F / Genap
Topik	Gerak Dasar Guling Senam Lantai	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal	Rabu, 25 Februari 2026	Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu menganalisis rangkaian gerakan senam lantai secara 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.
- Ice breaking peregangan otot.
- Apersepsi: menanyakan pengalaman siswa melakukan guling depan/belakang.
- 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 guling depan dan guling belakang.
- Menunjukkan video teknik yang benar.
- Menjelaskan tahapan: posisi awal, tumpuan tangan, sikap kepala, pendaratan.
- Menekankan pentingnya matras dan keselamatan.
- Nilai cinta: tanggung jawab menjaga diri dan teman.

B. Mengaplikasi (Problem Based Learning)

- Siswa dibagi kelompok kecil.
- Setiap kelompok diminta mengidentifikasi kesalahan teknik dari contoh gerakan.
- Siswa mempraktikkan guling depan dengan pengawasan guru.
- Teman sekelompok memberi umpan balik.
- Nilai cinta: kerja sama, empati, dan saling mendukung.

C. Merefleksi

- Apa bagian tersulit saat melakukan guling?
- Bagaimana cara mengurangi rasa takut saat berguling?
- Mengapa disiplin keselamatan penting?
- Tindak lanjut: latihan koordinasi dan keseimbangan di rumah.

Kegiatan Penutup (10 menit)

- Pendinginan dan relaksasi.
- Guru memberikan evaluasi umum.
- Menyimpulkan materi.
- Tugas: membuat catatan tahapan guling yang benar.

Asesmen

Asesmen Awal: kesiapan fisik dan pemahaman konsep dasar.

Asesmen Proses:

- Ketepatan teknik (posisi tangan & kepala)
- Keberanian dan kepercayaan diri
- Kerja sama dan disiplin

Asesmen Akhir:

- Mampu melakukan guling depan dengan teknik benar
- Sikap tanggung jawab terhadap keselamatan
- Refleksi tertulis melalui Google Form

Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran YouTube tentang teknik guling, Google Form untuk refleksi dan kuis singkat, serta pemanfaatan LCD proyektor untuk analisis gerakan.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilaksanakan di aula/lapangan dengan matras yang aman. Siswa belajar melalui praktik langsung, kolaboratif, dan saling memberi umpan balik dalam suasana aman dan menyenangkan.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru berkolaborasi dengan pengurus OSIS dalam penyediaan alat dan pengawasan keselamatan. Siswa ditunjuk sebagai asisten demonstrasi untuk menumbuhkan kepemimpinan.

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.