



## 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 - E / Genap                             | <b>Tanggal PBM</b>    | Selasa, 3 Maret 2026                                    |
| <b>Alokasi Waktu</b>      | 2 JP (80 menit)                              |                       |   |
| <b>Topik Pembelajaran</b> | Pengertian dan Unsur-unsur Kebugaran Jasmani |                       |   |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Capaian Pembelajaran</b> | Peserta didik mampu menjelaskan pengertian kebugaran jasmani, mengidentifikasi dan mendeskripsikan unsur-unsur kebugaran jasmani (daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan), serta menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan peduli terhadap kesehatan diri dalam kehidupan sehari-hari. |
|-----------------------------|---|

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

| <b>Langkah-Langkah Pembelajaran (Berbasis Dimensi Cinta)</b> |   |
|--|---|
| <b>Pendahuluan</b><br>(±10 menit)                            | Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.<br>Stimulus: Guru menampilkan gambar aktivitas olahraga dan menanyakan manfaatnya bagi tubuh.<br>Apersepsi: Tanya jawab tentang kegiatan fisik yang sering dilakukan siswa.<br>Nilai Cinta: Cinta kepada diri sendiri dengan menjaga kesehatan sebagai bentuk syukur kepada Tuhan.  |
| <b>Inti</b><br>(±55 menit)                                   | <p><b>A. Memahami</b><br/>Guru menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dan unsur-unsurnya. Siswa mencatat poin penting dan memberikan contoh aktivitas yang melatih masing-masing unsur kebugaran.</p> <p><b>B. Mengaplikasi</b><br/>Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok diminta membuat peta konsep unsur-unsur kebugaran jasmani beserta contoh aktivitasnya, kemudian mempresentasikan hasilnya.<br/>Nilai Cinta: Cinta terhadap sesama melalui kerja sama, saling menghargai pendapat, dan tanggung jawab kelompok.</p> <p><b>C. Merefleksi</b><br/>Pertanyaan reflektif:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unsur kebugaran apa yang paling perlu kamu tingkatkan?</li> <li>• Bagaimana cara menjaga kebugaran secara rutin?</li> </ul> <p>Tindak lanjut: Siswa membuat rencana aktivitas fisik sederhana selama satu minggu.</p> |
| <b>Penutup</b><br>(±15 menit)                                | Guru bersama siswa menyimpulkan materi. Memberikan umpan balik terhadap hasil presentasi. Tugas: Menuliskan contoh kegiatan sehari-hari yang melatih minimal 3 unsur kebugaran. Doa dan salam penutup.  |

| <b>Asesmen</b> |   |
|----------------|---|
| <b>Awal</b>    | Keaktifan menjawab pertanyaan apersepsi dan partisipasi diskusi.  |
| <b>Proses</b>  | Rubrik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemahaman konsep kebugaran jasmani</li> <li>• Kelengkapan peta konsep</li> <li>• Kerja sama dan tanggung jawab kelompok</li> </ul> |
| <b>Akhir</b>   | Hasil tugas individu dan kualitas refleksi rencana aktivitas fisik.   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Pemanfaatan Digital</b>                 | Google Classroom untuk pengumpulan tugas, Google Form untuk kuis singkat, serta video edukasi kebugaran dari platform pembelajaran daring.              |
| <b>Pengalaman Belajar &amp; Lingkungan</b> | Pembelajaran berlangsung di kelas dengan pendekatan diskusi dan presentasi kelompok. Lingkungan belajar kondusif dan mendorong partisipasi aktif siswa. |
| <b>Praktik Pedagogis &amp; Kemitraan</b>   | Kolaborasi antar siswa dalam diskusi kelompok serta dukungan orang tua dalam memantau pelaksanaan rencana aktivitas fisik di rumah.                     |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Mengetahui,<br>Kepala Madrasah        | Jabung, 3 Maret 2026<br>Guru Mata Pelajaran |
| <b><u>Muroihatul Jannah, M.Pd</u></b> | <b><u>Desi Eli Kinanti, S.Sos</u></b>       |