



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung
Kelas/Semester	VII-H / Genap
Mata Pelajaran	PENJASKES
Tanggal PBM	Rabu, 04 Maret 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Topik Pembelajaran	Pengertian, Unsur-Unsur dan Manfaat Kebugaran Jasmani

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu menjelaskan pengertian kebugaran jasmani, mengidentifikasi dan mendeskripsikan unsur-unsur kebugaran jasmani serta manfaat kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Dimensi Profil Lulusan

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

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- Guru memberi salam, doa dan presensi.
 - Stimulus: Menampilkan video singkat tentang atlet nasional.
 - Apersepsi: Tanya jawab tentang pentingnya tubuh sehat.
- Nilai Dimensi Cinta: Cinta diri (menjaga kesehatan), Cinta Tuhan (mensyukuri nikmat sehat).

B. Kegiatan Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian kebugaran jasmani.
- Diskusi kelompok tentang unsur-unsur kebugaran (kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, kecepatan).
- Presentasi hasil diskusi.

B. Mengaplikasi

- Siswa menganalisis kasus: "Mengapa siswa mudah lelah saat upacara?"
 - Menyusun solusi berbasis kebugaran jasmani.
- Nilai Dimensi Cinta: Cinta sesama (saling mendukung), Cinta lingkungan (aktivitas fisik di ruang terbuka).

C. Merefleksi

- Apa manfaat kebugaran jasmani bagi pelajar?

- Bagaimana menjaga kebugaran secara rutin?
- Tindak lanjut: Membuat jadwal olahraga mingguan.

C. Penutup (10 menit)

- Evaluasi lisan.
- Menyimpulkan pembelajaran.
- Tugas rumah: Membuat ringkasan materi dan contoh aktivitas kebugaran.

Asesmen

Awal: Partisipasi dalam apersepsi.

Proses: Keaktifan diskusi (Rubrik: Sangat Baik/Baik/Cukup).

Akhir: Tes tertulis 5 soal uraian tentang unsur dan manfaat kebugaran jasmani.

Pemanfaatan Digital

- Video pembelajaran YouTube.
- Google Form untuk evaluasi.
- PowerPoint interaktif.

Pengalaman & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di kelas dan lapangan sekolah untuk memberikan pengalaman langsung aktivitas kebugaran jasmani dalam suasana kolaboratif dan menyenangkan.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Kolaborasi dengan guru BK dalam pembinaan gaya hidup sehat serta melibatkan orang tua dalam pemantauan jadwal olahraga siswa di rumah.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Muroihatul Jannah, M.Pd

Guru Mata Pelajaran

Desi Eli Kinanti, S.Sos