



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung
Kelas/Semester	VII-G / Genap
Mata Pelajaran	PENJASKES
Tanggal PBM	Kamis, 05 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**