



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PENJASKES)
Kelas / Semester	VIII - J / Genap	Tanggal PBM	Kamis, 5 Maret 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)		
Topik Pembelajaran	Pengertian dan Unsur-unsur Kebugaran Jasmani		

Capaian Pembelajaran	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.
-----------------------------	---

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

Langkah-Langkah Pembelajaran (Berbasis Dimensi Cinta)	
Pendahuluan (±10 menit)	Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa. Stimulus: Guru menampilkan gambar aktivitas olahraga dan menanyakan manfaatnya bagi tubuh. Apersepsi: Tanya jawab tentang kegiatan fisik yang sering dilakukan siswa. Nilai Cinta: Cinta kepada diri sendiri dengan menjaga kesehatan sebagai bentuk syukur kepada Tuhan.
Inti (±55 menit)	<p>A. Memahami 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. Mengaplikasi Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok diminta membuat peta konsep unsur-unsur kebugaran jasmani beserta contoh aktivitasnya, kemudian mempresentasikan hasilnya. Nilai Cinta: Cinta terhadap sesama melalui kerja sama, saling menghargai pendapat, dan tanggung jawab kelompok.</p> <p>C. Merefleksi Pertanyaan reflektif:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unsur kebugaran apa yang paling perlu kamu tingkatkan? • Bagaimana cara menjaga kebugaran secara rutin? <p>Tindak lanjut: Siswa membuat rencana aktivitas fisik sederhana selama satu minggu.</p>
Penutup (±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.

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

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

Mengetahui, Kepala Madrasah	Jabung, 5 Maret 2026 Guru Mata Pelajaran
<u>Muroihatul Jannah, M.Pd</u>	<u>Desi Eli Kinanti, S.Sos</u>