



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VIII-B / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal PBM	Kamis, 09 April 2026	Topik	Konsep Latihan dan Peningkatan 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

Beriman dan bertakwa  Mandiri  Bernalar kritis  Kreatif  Gotong royong

## Langkah-Langkah Pembelajaran

### Awal (10 menit):

- Guru membuka dengan salam dan doa.
- Apersepsi: tanya jawab tentang aktivitas olahraga sehari-hari.
- Stimulus: menampilkan video singkat kebugaran jasmani.
- Nilai cinta: menumbuhkan kesadaran mencintai tubuh sebagai amanah.

### Inti (60 menit):

#### A. Memahami:

- Guru menjelaskan konsep kebugaran jasmani.
- Diskusi unsur-unsur kebugaran jasmani.
- Nilai cinta: menghargai kesehatan diri.

#### B. Mengaplikasi:

- Siswa melakukan latihan sederhana (push-up, sit-up, lari kecil).
- Problem: "Bagaimana meningkatkan daya tahan tubuh?"
- Nilai cinta: disiplin dan tanggung jawab.

#### C. Merefleksi:

- Apa manfaat kebugaran jasmani?
- Apa kesulitan yang dirasakan?

- Tindak lanjut: membuat jadwal latihan pribadi.

**Penutup (10 menit):**

- Evaluasi singkat.
- Penyimpulan materi.
- Tugas: mencatat aktivitas fisik harian.

**Asesmen**

**Awal:** Keaktifan menjawab apersepsi.

**Proses:** Partisipasi latihan dan kerja sama.

**Akhir:** Tes lisan dan refleksi tertulis.

**Rubrik:** Baik (aktif & benar), Cukup (partisipasi), Kurang (pasif).

**Pemanfaatan Digital**

Video pembelajaran YouTube, Google Form untuk evaluasi, dan dokumentasi kegiatan melalui HP.

**Pengalaman Belajar & Lingkungan**

Pembelajaran dilakukan di lapangan sekolah dengan suasana aktif, menyenangkan, dan kolaboratif.

**Praktik Pedagogis & Kemitraan**

Kolaborasi siswa dalam kelompok latihan dan dukungan dari guru serta lingkungan sekolah.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

**M. Ifan Nur Syamsudin, S.Pd**

**Cara mengunduh sebagai Word:**

- Klik tombol Cetak → pilih "Save as PDF" atau "Microsoft Print to PDF"
- Buka file PDF di Word lalu simpan sebagai .docx