



## 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 - A / Genap	<b>Tanggal PBM</b>	Jumat, 10 April 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.		

### Dimensi Profil Lulusan

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

### Langkah-Langkah Pembelajaran (Berbasis Dimensi Cinta)

<b>Pendahuluan</b> (±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.
<b>Inti</b> (±55 menit)	<p><b>A. Memahami</b> 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> 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><b>C. Merefleksi</b> 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 (±15 menit)</b>	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, Kepala Madrasah	Jabung, 10 April 2026 Guru Mata Pelajaran
<b><u>Muroihatul Jannah, M.Pd</u></b>	<b><u>M. Ifan Nur Syamsudin, S.Pd</u></b>