



## 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>	VII-B / Genap	<b>Tanggal PBM</b>	Senin, 13 April 2026
<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 menit)		
<b>Topik Pembelajaran</b>	Aktivitas Latihan Kebugaran Jasmani (latihan kekuatan dan daya tahan otot, keseimbangan, daya tahan jantung dan paru-paru, serta kelentukan/fleksibilitas)		

<b>Capaian Pembelajaran</b>	Peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang meliputi kekuatan dan daya tahan otot, keseimbangan, daya tahan jantung dan paru-paru, serta kelentukan. Peserta didik juga mampu menunjukkan sikap disiplin, percaya diri, dan tanggung jawab dalam menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik rutin.
-----------------------------	---

<b>Dimensi Profil Lulusan</b>	
<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

<b>Langkah-Langkah Pembelajaran (Berbasis Dimensi Cinta)</b>	
<b>Pendahuluan</b> (±10 menit)	Guru membuka dengan salam dan doa. Stimulus: Guru menampilkan video singkat tentang pentingnya kebugaran jasmani. Apersepsi: Diskusi tentang aktivitas fisik yang sering dilakukan siswa sehari-hari. Nilai Cinta: Cinta kepada diri sendiri dengan menjaga kesehatan sebagai amanah Tuhan.
<b>Inti</b> (±55 menit)	<p><b>A. Memahami</b> Guru menjelaskan jenis-jenis latihan kebugaran jasmani: kekuatan (push-up), daya tahan (lari), keseimbangan (berdiri satu kaki), dan kelentukan (peregangan). Siswa mencatat dan bertanya.</p> <p><b>B. Mengaplikasi</b> Siswa dibagi kelompok dan melakukan praktik sederhana:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan push-up (kekuatan)</li> <li>• Lari ringan di tempat (daya tahan)</li> <li>• Berdiri satu kaki (keseimbangan)</li> <li>• Peregangan tubuh (kelentukan)</li> </ul> <p>Setiap kelompok mencatat hasil dan pengalaman. Nilai Cinta: Cinta terhadap sesama dengan saling membantu dan menjaga keselamatan teman.</p> <p><b>C. Merefleksi</b> Pertanyaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan mana yang paling sulit bagi kamu?</li> <li>• Bagaimana cara meningkatkan kebugaranmu secara rutin?</li> </ul> <p>Tindak lanjut: Membuat jadwal latihan sederhana di rumah.</p>

<b>Penutup (±15 menit)</b>	Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran. Memberikan umpan balik terhadap praktik siswa. Tugas: Melakukan latihan kebugaran minimal 3 kali dalam seminggu. Doa dan salam penutup.
--------------------------------	---

<b>Asesmen</b>	
<b>Awal</b>	Keaktifan dalam apersepsi dan kesiapan mengikuti pembelajaran.
<b>Proses</b>	Indikator: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partisipasi dalam praktik latihan</li> <li>• Ketepatan gerakan</li> <li>• Sikap disiplin dan kerja sama</li> </ul>
<b>Akhir</b>	Hasil refleksi dan tugas latihan mandiri siswa.

<b>Pemanfaatan Digital</b>	Video pembelajaran dari YouTube, Google Form untuk evaluasi, dan Google Classroom untuk pengumpulan tugas.
<b>Pengalaman Belajar &amp; Lingkungan</b>	Pembelajaran dilakukan secara aktif melalui praktik langsung dan diskusi kelompok di lingkungan yang aman dan mendukung aktivitas fisik siswa.
<b>Praktik Pedagogis &amp; Kemitraan</b>	Kolaborasi antar siswa dalam praktik kelompok serta dukungan orang tua dalam membiasakan aktivitas fisik di rumah.

Mengetahui, Kepala Madrasah	Jabung, 13 April 2026 Guru Mata Pelajaran
<b><u>Muroihatul Jannah, M.Pd</u></b>	<b><u>Muhammad Ifan Nur S, S.Pd</u></b>