



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

<b>Kelas/Semester</b>	VIII - I / Genap	<b>Mata Pelajaran</b>	PENJASKES
<b>Tanggal PBM</b>	Selasa, 14 April 2026	<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 menit)
<b>Topik</b>	Pengertian dan Unsur-unsur Kebugaran Jasmani		

## Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu menjelaskan pengertian kebugaran jasmani, mengidentifikasi serta mendeskripsikan unsur-unsur kebugaran jasmani (kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas), serta mempraktikkan aktivitas sederhana yang mencerminkan setiap unsur kebugaran dalam kehidupan sehari-hari secara benar dan bertanggung jawab.

## Dimensi Profil Lulusan

Beriman & Bertakwa  Mandiri  Gotong Royong  Bernalar Kritis  Kreatif

## Langkah-Langkah Pembelajaran

### A. Kegiatan Awal (15 menit)

- Guru membuka pelajaran dengan salam dan doa.
- Presensi siswa.
- Apersepsi: Siswa diminta menyebutkan aktivitas olahraga yang pernah dilakukan.
- Stimulus: Guru menunjukkan video singkat tentang kebugaran jasmani.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta diri (menjaga kesehatan), cinta ilmu, cinta disiplin.

### B. Kegiatan Inti (50 menit)

#### A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian kebugaran jasmani.
- Siswa mengidentifikasi unsur-unsur kebugaran jasmani.
- Diskusi kelas mengenai contoh aktivitas tiap unsur.
- Siswa mencatat hasil diskusi.

#### B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi dalam kelompok kecil.
- Setiap kelompok diberi tugas mempraktikkan latihan: lari (daya tahan), push-up (kekuatan), sit-up (kekuatan), peregangan (fleksibilitas).
- Siswa menganalisis manfaat tiap latihan.
- Presentasi hasil diskusi kelompok.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kebersamaan, kerja sama, tanggung jawab.

#### C. Merefleksi

- Apa unsur kebugaran yang paling kamu butuhkan?
- Bagaimana cara meningkatkannya?

- Apa manfaat kebugaran bagi kehidupan sehari-hari?
- Guru memberikan umpan balik dan motivasi.

### C. Penutup (15 menit)

- Menyimpulkan pembelajaran bersama siswa.
- Evaluasi lisan.
- Tugas: Membuat catatan aktivitas kebugaran selama 1 minggu.
- Doa penutup.

### Asesmen

**Awal:** Tanya jawab untuk mengetahui pemahaman awal siswa.

**Proses:** Observasi keaktifan, kerja sama, dan keterampilan praktik.

**Akhir:** Penilaian tugas dan evaluasi lisan.

#### Rubrik:

- Sangat Baik: Aktif, tepat, dan memahami materi dengan baik.
- Baik: Aktif dan cukup memahami.
- Cukup: Kurang aktif dan pemahaman terbatas.
- Perlu Bimbingan: Tidak aktif dan belum memahami.

### Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran dari YouTube, Google Form untuk evaluasi, dan WhatsApp untuk komunikasi pembelajaran.

### Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di lapangan sekolah dengan suasana aktif dan menyenangkan sehingga siswa belajar melalui pengalaman langsung.

### Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru memfasilitasi kerja kelompok dan melibatkan orang tua untuk memantau aktivitas kebugaran siswa di rumah.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

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