



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PENJASKES)
Kelas / Semester	VII-F / Genap	Tanggal PBM	Rabu, 15 April 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)		
Topik Pembelajaran	Aktivitas Latihan Kebugaran Jasmani (latihan kekuatan dan daya tahan otot, keseimbangan, daya tahan jantung dan paru-paru, serta kelentukan/fleksibilitas)		

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

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 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.
Inti (±55 menit)	<p>A. Memahami 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. Mengaplikasi Siswa dibagi kelompok dan melakukan praktik sederhana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan push-up (kekuatan) • Lari ringan di tempat (daya tahan) • Berdiri satu kaki (keseimbangan) • Peregangan tubuh (kelentukan) <p>Setiap kelompok mencatat hasil dan pengalaman. Nilai Cinta: Cinta terhadap sesama dengan saling membantu dan menjaga keselamatan teman.</p> <p>C. Merefleksi Pertanyaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan mana yang paling sulit bagi kamu? • Bagaimana cara meningkatkan kebugaranmu secara rutin? <p>Tindak lanjut: Membuat jadwal latihan sederhana di rumah.</p>

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

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

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

Mengetahui, Kepala Madrasah	Jabung, 15 April 2026 Guru Mata Pelajaran
<u>Muroihatul Jannah, M.Pd</u>	<u>Desi Eli Kinanti, S.Sos</u>