



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

<b>Kelas/Semester</b>	VIII - B / Genap	<b>Mata Pelajaran</b>	PENJASKES
<b>Tanggal PBM</b>	Kamis, 16 April 2026	<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 menit)
<b>Topik</b>	Pengukuran Kebugaran Jasmani		

## Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami konsep pengukuran kebugaran jasmani, mengidentifikasi jenis-jenis tes kebugaran (daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan fleksibilitas), serta melaksanakan dan mencatat hasil pengukuran kebugaran jasmani secara sederhana dengan 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 pembelajaran dengan salam dan doa.
- Presensi siswa.
- Apersepsi: Guru menanyakan pengalaman siswa melakukan tes kebugaran.
- Stimulus: Menampilkan video tentang tes kebugaran jasmani.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta diri (menjaga kesehatan), cinta disiplin, cinta ilmu.

### B. Kegiatan Inti (50 menit)

#### A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian pengukuran kebugaran jasmani.
- Siswa mengenal jenis tes (lari 12 menit, push-up, sit-up, sit and reach).
- Diskusi fungsi dan manfaat setiap tes.
- Siswa mencatat materi penting.

#### B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi dalam kelompok kecil.
- Setiap kelompok melakukan tes kebugaran sederhana:
  - Lari 1 putaran lapangan (daya tahan)
  - Push-up (kekuatan)
  - Sit-up (kekuatan otot perut)
  - Peregangan (fleksibilitas)
- Siswa mencatat hasil pengukuran.
- Diskusi hasil dan perbandingan antar siswa.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kejujuran, tanggung jawab, kerja sama.

### C. Merefleksi

- Bagaimana hasil kebugaranmu hari ini?
- Apa yang perlu ditingkatkan?
- Bagaimana cara meningkatkan kebugaran tersebut?
- Guru memberikan motivasi dan umpan balik.

### C. Penutup (15 menit)

- Menyimpulkan pembelajaran bersama siswa.
- Evaluasi lisan.
- Tugas: Membuat laporan hasil tes kebugaran pribadi.
- Doa penutup.

### Asesmen

**Awal:** Tanya jawab terkait pengetahuan awal tentang tes kebugaran.

**Proses:** Observasi praktik (ketepatan gerakan, keaktifan, kerja sama).

**Akhir:** Penilaian laporan hasil tes kebugaran.

#### Rubrik:

- Sangat Baik: Aktif, hasil lengkap, dan tepat.
- Baik: Aktif dan cukup tepat.
- Cukup: Kurang lengkap.
- Perlu Bimbingan: Tidak aktif dan belum memahami.

### Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran dari YouTube, Google Form untuk evaluasi, serta WhatsApp untuk pengumpulan tugas.

### Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di lapangan sekolah dengan pendekatan praktik langsung sehingga siswa memperoleh pengalaman nyata dalam mengukur kebugaran jasmani.

### Praktik Pedagogis & Kemitraan

Kolaborasi antar siswa dalam kelompok serta melibatkan orang tua untuk memantau perkembangan kebugaran siswa di rumah.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

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

#### Cara mengunduh sebagai Word:

Klik Cetak → pilih "Save as PDF" → buka file di Microsoft Word → simpan sebagai .docx