



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Kelas/Semester	VIII - F / Genap	Mata Pelajaran	PENJASKES
Tanggal PBM	Kamis, 16 April 2026	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Topik	Konsep dan Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani		

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami konsep peningkatan derajat kebugaran jasmani, menganalisis komponen kebugaran (kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas), serta merancang dan mempraktikkan program latihan sederhana secara terukur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Dimensi Profil Lulusan

Beriman & Bertakwa Mandiri Gotong Royong Bernalar Kritis Kreatif

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (15 menit)

- Guru membuka pelajaran dengan salam, doa, dan presensi.
- Apersepsi: Siswa diminta menceritakan aktivitas fisik yang dilakukan selama seminggu terakhir.
- Stimulus: Guru menampilkan video tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi remaja.
- Guru mengaitkan dengan kehidupan sehari-hari siswa.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta diri (menjaga kesehatan), cinta ilmu, cinta disiplin.

B. Kegiatan Inti (50 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan konsep derajat kebugaran jasmani dan faktor yang mempengaruhinya.
- Siswa mengidentifikasi komponen kebugaran (kekuatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas).
- Diskusi kelas tentang contoh aktivitas yang melatih tiap komponen.
- Siswa mencatat hasil diskusi.

B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil.
- Setiap kelompok diberi masalah: "Bagaimana membuat program latihan kebugaran selama 1 minggu?"
- Siswa merancang program latihan sederhana.
- Praktik langsung: pemanasan, latihan inti (lari, push-up, sit-up, peregangan), dan pendinginan.

- Setiap kelompok mempresentasikan hasilnya.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kerja sama, tanggung jawab, saling menghargai.

C. Merefleksi

- Apa manfaat latihan kebugaran yang telah dilakukan?
- Bagaimana perasaan tubuh setelah latihan?
- Apa komitmen yang akan dilakukan untuk menjaga kebugaran?
- Guru memberikan umpan balik dan motivasi.

C. Penutup (15 menit)

- Guru dan siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Evaluasi singkat melalui tanya jawab.
- Pemberian tugas: membuat jurnal latihan kebugaran selama 7 hari.
- Doa penutup.

Asesmen

Awal: Tanya jawab terkait pemahaman awal konsep kebugaran jasmani.

Proses: Observasi aktivitas praktik (keaktifan, kerja sama, teknik gerakan).

Akhir: Penilaian tugas jurnal dan presentasi kelompok.

Rubrik Singkat:

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

Pemanfaatan Digital

Menggunakan video pembelajaran dari YouTube, Google Form untuk evaluasi, serta WhatsApp Group untuk komunikasi dan pengumpulan tugas.

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di lapangan sekolah dengan suasana aktif, kolaboratif, dan menyenangkan sehingga siswa dapat belajar melalui pengalaman langsung (learning by doing).

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru memfasilitasi kolaborasi antar siswa dalam kelompok serta melibatkan orang tua dalam memantau pelaksanaan program latihan kebugaran di rumah.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

Desi Eli Kinanti, S.Sos