



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

| | | | |
|-----------------------|---|-----------------------|-----------------|
| Kelas/Semester | VII - C / Genap | Mata Pelajaran | PENJASKES |
| Tanggal PBM | Jumat, 17 April 2026 | Alokasi Waktu | 2 JP (80 menit) |
| Topik | Pengertian, Unsur-Unsur dan Manfaat Kebugaran Jasmani | | |

Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu menjelaskan pengertian kebugaran jasmani, mengidentifikasi dan mendeskripsikan serta mempraktikkan unsur-unsur kebugaran jasmani serta manfaat kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Dimensi Profil Lulusan

Beriman & Bertakwa Mandiri Gotong Royong Kreatif Bernalar Kritis

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (15 menit)

- Guru memberi salam, doa, dan presensi.
- Apersepsi: Guru menanyakan aktivitas olahraga yang dilakukan siswa sehari-hari.
- Stimulus: Menampilkan video singkat tentang pentingnya kebugaran jasmani.
- Nilai Cinta: Cinta diri (menjaga kesehatan tubuh), cinta ilmu.

B. Kegiatan Inti (50 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian kebugaran jasmani.
- Diskusi tentang unsur-unsur kebugaran jasmani (kekuatan, kelincahan, daya tahan, dll).
- Siswa mencatat poin penting.

B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi kelompok kecil.
- Setiap kelompok mempraktikkan latihan sederhana (lari kecil, push-up, sit-up).
- Diskusi: Bagaimana latihan tersebut mempengaruhi tubuh?
- Nilai Cinta: Cinta kebersamaan dan tanggung jawab.

C. Merefleksi

- Apa manfaat kebugaran jasmani bagi kehidupan sehari-hari?
- Apa kebiasaan sehat yang akan kamu lakukan?
- Guru memberi penguatan.

C. Penutup (15 menit)

- Menyimpulkan materi bersama siswa.

- Evaluasi lisan.
- Tugas: Membuat jurnal aktivitas olahraga selama 1 minggu.

Asesmen

Awal: Tanya jawab (pemahaman awal siswa).

Proses: Observasi aktivitas kelompok (kerjasama & keaktifan).

Akhir: Tes lisan dan penugasan jurnal.

Kriteria: Baik (aktif & benar), Cukup (kurang lengkap), Perlu bimbingan.

Pemanfaatan Digital

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

Pengalaman Belajar & Lingkungan

Pembelajaran dilakukan di lapangan sekolah dengan suasana aktif, kolaboratif, dan menyenangkan.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Kolaborasi dengan siswa dalam praktik olahraga dan melibatkan orang tua dalam pemantauan aktivitas fisik 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 PDF di Word → simpan sebagai .docx