



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Kelas/Semester	VIII - A / Genap	Mata Pelajaran	PENJASKES
Tanggal PBM	Jumat, 17 April 2026	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Topik	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