



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

## Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum Berbasis Cinta

A. Identitas RPP	
Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung
Kelas / Semester	VII-A / Genap
Mata Pelajaran	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PENJASKES)
Tanggal PBM	Senin, 20 April 2026
Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)

B. Topik Pembelajaran & Capaian Pembelajaran	
Topik Pembelajaran	Konsep Kebugaran Jasmani dan Pengukurannya
Capaian Pembelajaran	Peserta didik mampu memahami konsep kebugaran jasmani, mengidentifikasi komponen-komponennya (daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan), serta melakukan pengukuran sederhana kebugaran jasmani dengan benar, memperhatikan keselamatan dan menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, serta cinta terhadap kesehatan tubuh sebagai amanah Tuhan.

C. Dimensi Profil Lulusan	
<input checked="" type="checkbox"/>	Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan YME & Berakhlak Mulia
<input checked="" type="checkbox"/>	Mandiri
<input checked="" type="checkbox"/>	Bergotong Royong
<input type="checkbox"/>	Berkebinekaan Global
<input checked="" type="checkbox"/>	Bernalar Kritis
<input type="checkbox"/>	Kreatif

D. Langkah-Langkah Pembelajaran	
<p><b>1. Kegiatan Awal (±10 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru membuka dengan salam dan doa (nilai cinta kepada Tuhan).</li> <li>- Presensi dan pengecekan kesiapan siswa (disiplin &amp; tanggung jawab).</li> <li>- Stimulus: Guru bertanya “Mengapa tubuh kita perlu bugar?”</li> <li>- Apersepsi: Mengaitkan aktivitas sehari-hari dengan kebutuhan kebugaran.</li> <li>- Penyampaian tujuan pembelajaran.</li> </ul> <p><b>2. Kegiatan Inti (±60 menit)</b></p> <p><b>A. Memahami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa menyimak penjelasan konsep kebugaran jasmani dan komponennya.</li> <li>- Guru menampilkan video singkat tentang tes kebugaran jasmani.</li> <li>- Diskusi tentang pentingnya menjaga kesehatan (nilai cinta pada diri).</li> </ul> <p><b>B. Mengaplikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dibagi kelompok kecil.</li> <li>- Melakukan tes sederhana: lari 12 menit ringan / push-up / sit-up.</li> </ul>	

- Mencatat hasil pengukuran kebugaran masing-masing.
- Diskusi hasil: mengapa hasil bisa berbeda? (problem solving).

### C. Merefleksi

- Pertanyaan reflektif:
  - 1) Apa manfaat mengetahui tingkat kebugaran tubuhmu?
  - 2) Apa yang akan kamu lakukan untuk meningkatkan kebugaranmu?
- Tindak lanjut: Guru memberi motivasi hidup sehat.

### 3. Kegiatan Penutup (±10 menit)

- Pendinginan bersama.
- Evaluasi singkat.
- Tugas: membuat rencana aktivitas olahraga pribadi selama 1 minggu.

## E. Asesmen Pembelajaran

Asesmen Awal	Pertanyaan lisan tentang pemahaman kebugaran jasmani.
Asesmen Proses	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partisipasi kegiatan (1–4)</li> <li>- Ketepatan melakukan tes (1–4)</li> <li>- Sikap kerja sama &amp; disiplin (1–4)</li> </ul>
Asesmen Akhir	Hasil pengukuran kebugaran dan rencana aktivitas olahraga siswa.

## F. Pemanfaatan Digital

Video pembelajaran (YouTube Edu), Google Form untuk refleksi, dan stopwatch digital untuk pengukuran waktu.

## G. Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di lapangan dengan pengalaman langsung melakukan tes kebugaran, suasana aktif, aman, dan menyenangkan.

## H. Praktik Pedagogis & Kemitraan

Pembelajaran berbasis praktik dan kolaborasi kelompok, serta dapat melibatkan komunitas olahraga atau tenaga kesehatan untuk edukasi tambahan.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

Jabung, 20 April 2026  
Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

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