



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VII-F / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal PBM	Senin, 20 April 2026	Topik	Konsep Kebugaran Jasmani dan Pengukurannya

Capaian Pembelajaran

Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani melalui pemahaman konsep dan pelaksanaan tes kebugaran sederhana.

Dimensi Profil Lulusan

Beriman & Bertakwa
 Mandiri
 Gotong Royong
 Bernalar Kritis
 Kreatif
 Berkebinekaan Global

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- Guru menyapa siswa dengan hangat dan penuh empati (nilai cinta: kasih sayang)
- Berdoa bersama
- Apersepsi: menanyakan pengalaman siswa tentang olahraga sehari-hari
- Menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaat kebugaran jasmani (nilai cinta: menjaga diri)

B. Kegiatan Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan konsep kebugaran jasmani dan komponennya (daya tahan, kekuatan, kelenturan)
- Menampilkan video contoh tes kebugaran jasmani
- Diskusi kelompok kecil tentang pentingnya kebugaran (nilai cinta: tanggung jawab terhadap tubuh)

B. Mengaplikasi

- Siswa melakukan praktik:

- Lari selama 6 menit
- Push-up 30 detik
- Sit-up 30 detik

- Siswa mencatat hasil dalam lembar kerja
- Diskusi berbasis masalah: "Mengapa hasil tiap siswa berbeda dan bagaimana meningkatkannya?" (nilai cinta: menghargai diri dan orang lain)

C. Merefleksi

- Apa yang saya pelajari hari ini?
- Bagaimana kondisi kebugaran saya saat ini?
- Apa rencana saya untuk meningkatkan kebugaran? (nilai cinta: komitmen diri)

C. Penutup (10 menit)

- Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran
- Memberikan umpan balik
- Tugas: latihan mandiri di rumah dan mencatat perkembangan
- Doa penutup

Asesmen

Awal: Keaktifan menjawab pertanyaan apersepsi

Proses: Partisipasi praktik (Rubrik: 1=kurang, 2=cukup, 3=baik, 4=sangat baik)

Akhir: Hasil tes kebugaran + refleksi tertulis siswa

Pemanfaatan Digital

- Video pembelajaran (YouTube)
- Google Form untuk refleksi siswa
- Stopwatch digital untuk pengukuran waktu

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilaksanakan di lapangan sekolah dengan suasana aktif, kolaboratif, dan menyenangkan sehingga siswa dapat belajar melalui pengalaman langsung.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Kolaborasi antar siswa dalam kelompok, serta koordinasi dengan guru BK untuk memantau perkembangan kesehatan dan kebugaran siswa.

Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

Desi Eli Kinanti, S.Sos

Cara mengunduh sebagai Word:

Klik tombol Cetak → pilih "Save as PDF" → buka file PDF → salin ke Microsoft Word.