



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### MTs. Ahmad Yani Jabung

|                    |   |
|--------------------|---|
| Madrasah           | MTs. Ahmad Yani Jabung                                |
| Kelas/Semester     | VII-E / Genap   |
| Mata Pelajaran     | PENJASKES   |
| Tanggal PBM        | Selasa, 21 April 2026                                 |
| Alokasi Waktu      | 2 JP (80 menit)                                       |
| Topik Pembelajaran | Pengertian, Unsur-Unsur dan Manfaat Kebugaran Jasmani |

#### Capaian Pembelajaran

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

#### Dimensi Profil Lulusan

- Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan YME
- Mandiri
- Bernalar Kritis
- Gotong Royong
- Kreatif
- Berkebinekaan Global

#### Langkah-Langkah Pembelajaran

##### **A. Kegiatan Awal (10 menit)**

- Guru memberi salam, doa dan presensi.
  - Stimulus: Menampilkan video singkat tentang atlet nasional.
  - Apersepsi: Tanya jawab tentang pentingnya tubuh sehat.
- Nilai Dimensi Cinta: Cinta diri (menjaga kesehatan), Cinta Tuhan (mensyukuri nikmat sehat).

##### **B. Kegiatan Inti (60 menit)**

###### **A. Memahami**

- Guru menjelaskan pengertian kebugaran jasmani.
- Diskusi kelompok tentang unsur-unsur kebugaran (kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, kecepatan).
- Presentasi hasil diskusi.

###### **B. Mengaplikasi**

- Siswa menganalisis kasus: "Mengapa siswa mudah lelah saat upacara?"
  - Menyusun solusi berbasis kebugaran jasmani.
- Nilai Dimensi Cinta: Cinta sesama (saling mendukung), Cinta lingkungan (aktivitas fisik di ruang

terbuka).

### C. Merefleksi

- Apa manfaat kebugaran jasmani bagi pelajar?
  - Bagaimana menjaga kebugaran secara rutin?
- Tindak lanjut: Membuat jadwal olahraga mingguan.

### C. Penutup (10 menit)

- Evaluasi lisan.
- Menyimpulkan pembelajaran.
- Tugas rumah: Membuat ringkasan materi dan contoh aktivitas kebugaran.

## Asesmen

**Awal:** Partisipasi dalam apersepsi.

**Proses:** Keaktifan diskusi (Rubrik: Sangat Baik/Baik/Cukup).

**Akhir:** Tes tertulis 5 soal uraian tentang unsur dan manfaat kebugaran jasmani.

## Pemanfaatan Digital

- Video pembelajaran YouTube.
- Google Form untuk evaluasi.
- PowerPoint interaktif.

## Pengalaman & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di kelas dan lapangan sekolah untuk memberikan pengalaman langsung aktivitas kebugaran jasmani dalam suasana kolaboratif dan menyenangkan.

## Praktik Pedagogis & Kemitraan

Kolaborasi dengan guru BK dalam pembinaan gaya hidup sehat serta melibatkan orang tua dalam pemantauan jadwal olahraga siswa di rumah.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

Guru Mata Pelajaran

**Desi Eli Kinanti, S.Sos**