



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VIII-F / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal PBM	Rabu, 22 April 2026	Topik	Pengukuran Kebugaran Jasmani

Capaian Pembelajaran

Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani melalui tes kebugaran sederhana secara mandiri dan kelompok.

Dimensi Profil Lulusan

Beriman & Bertakwa Berkebinekaan Global
 Mandiri
 Gotong Royong
 Kreatif
 Bernalar Kritis

Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Awal (10 menit)

- Guru menyapa siswa dengan penuh empati dan semangat (nilai cinta: kepedulian)
- Apersepsi: menanyakan aktivitas fisik yang biasa dilakukan siswa
- Menyampaikan tujuan pembelajaran

B. Kegiatan Inti (60 menit)**A. Memahami**

- Guru menjelaskan konsep kebugaran jasmani dan indikatornya
- Menampilkan video tes kebugaran (lari, push-up, sit-up)
- Diskusi tentang pentingnya kebugaran (nilai cinta: menjaga diri)

B. Mengaplikasi

- Siswa dibagi kelompok dan melakukan tes kebugaran sederhana:

- Lari 12 menit
- Push-up 30 detik
- Sit-up 30 detik

- Siswa mencatat hasil dan membandingkan dengan standar
- Diskusi masalah: "Bagaimana cara meningkatkan hasil tes?"

C. Merefleksi

- Apa kekuatan fisik saya?
- Apa yang perlu saya tingkatkan?
- Bagaimana menjaga kesehatan tubuh? (nilai cinta: tanggung jawab)

C. Penutup (10 menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan
- Memberikan tugas latihan mandiri
- Doa penutup

Asesmen

Awal: Keaktifan menjawab apersepsi

Proses: Partisipasi praktik (skor 1–4)

Akhir: Hasil tes kebugaran + refleksi tertulis

Pemanfaatan Digital

- Video pembelajaran YouTube
- Google Form untuk refleksi
- Stopwatch digital

Pengalaman & Lingkungan Belajar

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

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Kolaborasi antar siswa dalam kelompok serta melibatkan guru BK untuk monitoring kesehatan 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.