



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VIII-H / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal PBM	Kamis, 23 April 2026	Topik	Konsep dan Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani

#### Capaian Pembelajaran

Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan fisik secara mandiri maupun berkelompok.

#### 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 penuh semangat dan kepedulian (nilai cinta: kasih sayang)
- Berdoa bersama
- Apersepsi: siswa diminta menceritakan aktivitas olahraga yang pernah dilakukan
- Menyampaikan tujuan pembelajaran (nilai cinta: kesadaran menjaga kesehatan)

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

###### A. Memahami

- Guru menjelaskan konsep kebugaran jasmani dan manfaat latihan rutin
- Menjelaskan jenis latihan: kekuatan, daya tahan, kelincahan
- Menampilkan video latihan kebugaran
- Diskusi tentang pentingnya menjaga tubuh (nilai cinta: menjaga diri dan rasa syukur)

###### B. Mengaplikasi

- Siswa melakukan latihan secara berkelompok:

- Lari bolak-balik (shuttle run)
- Push-up 30 detik
- Skipping 1 menit

- Siswa mencatat hasil latihan
- Diskusi masalah: "Mengapa latihan harus rutin?" (nilai cinta: disiplin dan tanggung jawab)

###### C. Merefleksi

- Apa manfaat latihan hari ini bagi tubuh saya?
- Apakah saya sudah maksimal dalam latihan?
- Apa rencana saya untuk hidup lebih sehat? (nilai cinta: komitmen diri)

**C. Penutup (10 menit)**

- Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran
- Memberikan umpan balik
- Tugas: latihan mandiri di rumah dan membuat jurnal aktivitas
- Doa penutup

**Asesmen**

**Awal:** Respons siswa saat apersepsi

**Proses:** Keaktifan dan teknik latihan (Rubrik 1–4)

**Akhir:** Hasil latihan + jurnal refleksi siswa

**Pemanfaatan Digital**

- Video pembelajaran (YouTube)
- Google Form untuk evaluasi
- Stopwatch digital untuk pengukuran waktu latihan

**Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran**

Pembelajaran dilakukan di lapangan dengan suasana aktif, kolaboratif, dan menyenangkan sehingga siswa mendapatkan pengalaman langsung dalam berlatih kebugaran jasmani.

**Praktik Pedagogis & Kemitraan**

Kolaborasi antar siswa dalam kelompok latihan serta kerja sama dengan guru BK dalam memantau kebugaran dan kesehatan siswa.

Kepala Madrasah

Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

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

**Cara mengunduh sebagai Word:**

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