



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VIII-J / 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

Desi Eli Kinanti, S.Sos

Cara mengunduh sebagai Word:

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