



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VII-E / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal PBM	Senin, 26 April 2026	Topik	Aktivitas Latihan Kebugaran Jasmani (Kekuatan, Keseimbangan, Daya Tahan, Fleksibilitas) dan Pengukurannya

Capaian Pembelajaran

Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, keseimbangan, daya tahan jantung, dan fleksibilitas secara mandiri maupun kelompok.

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 (nilai cinta: kasih sayang dan kepedulian)
- Berdoa bersama
- Apersepsi: tanya jawab tentang manfaat olahraga bagi tubuh
- Menyampaikan tujuan pembelajaran (nilai cinta: menjaga kesehatan tubuh)

B. Kegiatan Inti (60 menit)

A. Memahami

- Guru menjelaskan jenis latihan kebugaran: kekuatan, keseimbangan, daya tahan, fleksibilitas
- Menampilkan video contoh latihan
- Diskusi kelompok tentang manfaat masing-masing latihan (nilai cinta: tanggung jawab terhadap diri)

B. Mengaplikasi

- Siswa melakukan praktik:

- Push-up (kekuatan otot)
- Berdiri satu kaki (keseimbangan)
- Lari keliling lapangan (daya tahan)
- Peregangan (fleksibilitas)

- Siswa mencatat hasil latihan
- Diskusi masalah: "Bagaimana cara meningkatkan hasil latihan?" (nilai cinta: disiplin dan usaha)

C. Merefleksi

- Apa latihan yang paling sulit bagi saya?
- Apa manfaat yang saya rasakan?
- Bagaimana saya menjaga kebugaran secara rutin? (nilai cinta: komitmen diri)

C. Penutup (10 menit)

- Menyimpulkan pembelajaran bersama
- Memberikan umpan balik
- Tugas: latihan mandiri dan membuat jurnal kebugaran
- Doa penutup

Asesmen

Awal: Partisipasi dalam apersepsi

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

Akhir: Hasil praktik + refleksi tertulis

Pemanfaatan Digital

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

Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan di lapangan sekolah dengan pendekatan praktik langsung sehingga siswa aktif, kolaboratif, dan merasakan pengalaman belajar nyata.

Praktik Pedagogis & Kemitraan

Kolaborasi antar siswa dalam kelompok latihan serta kerja sama dengan guru BK untuk pemantauan 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.