



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VIII-D / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal PBM	Senin, 26 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  Mandiri  Gotong Royong  Kreatif  Bernalar Kritis  Berkebinekaan Global

## 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.