



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

### MTs. Ahmad Yani Jabung

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas/Semester	VII-H / Genap	Alokasi Waktu	2 JP (80 menit)
Tanggal PBM	Selasa, 27 April 2026	Topik	Konsep Kebugaran Jasmani dan Pengukurannya

#### Capaian Pembelajaran

Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani melalui pemahaman konsep dan pelaksanaan tes kebugaran sederhana.

#### 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 hangat dan penuh empati (nilai cinta: kasih sayang)
- Berdoa bersama
- Apersepsi: menanyakan pengalaman siswa tentang olahraga sehari-hari
- Menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaat kebugaran jasmani (nilai cinta: menjaga diri)

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

###### A. Memahami

- Guru menjelaskan konsep kebugaran jasmani dan komponennya (daya tahan, kekuatan, kelenturan)
- Menampilkan video contoh tes kebugaran jasmani
- Diskusi kelompok kecil tentang pentingnya kebugaran (nilai cinta: tanggung jawab terhadap tubuh)

###### B. Mengaplikasi

- Siswa melakukan praktik:

- Lari selama 6 menit
- Push-up 30 detik
- Sit-up 30 detik

- Siswa mencatat hasil dalam lembar kerja
- Diskusi berbasis masalah: "Mengapa hasil tiap siswa berbeda dan bagaimana meningkatkannya?" (nilai cinta: menghargai diri dan orang lain)

###### C. Merefleksi

- Apa yang saya pelajari hari ini?
- Bagaimana kondisi kebugaran saya saat ini?
- Apa rencana saya untuk meningkatkan kebugaran? (nilai cinta: komitmen diri)

##### C. Penutup (10 menit)

- Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran
- Memberikan umpan balik
- Tugas: latihan mandiri di rumah dan mencatat perkembangan
- Doa penutup

### Asesmen

**Awal:** Keaktifan menjawab pertanyaan apersepsi  
**Proses:** Partisipasi praktik (Rubrik: 1=kurang, 2=cukup, 3=baik, 4=sangat baik)  
**Akhir:** Hasil tes kebugaran + refleksi tertulis siswa

### Pemanfaatan Digital

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

### Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilaksanakan di lapangan sekolah dengan suasana aktif, kolaboratif, dan menyenangkan sehingga siswa dapat belajar melalui pengalaman langsung.

### Praktik Pedagogis & Kemitraan

Kolaborasi antar siswa dalam kelompok, serta koordinasi dengan guru BK untuk memantau perkembangan 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.