



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MTs. Ahmad Yani Jabung

Tahun Pelajaran 2025/2026

<b>Madrasah</b>	MTs. Ahmad Yani Jabung	<b>Mata Pelajaran</b>	PENJASKES
<b>Kelas/Semester</b>	VIII-A / Genap	<b>Tanggal PBM</b>	Jumat, 22 Mei 2026
<b>Alokasi Waktu</b>	2 JP (80 Menit)	<b>Topik Pembelajaran</b>	Pengukuran Kebugaran Jasmani

## Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu memahami dan melakukan pengukuran kebugaran jasmani sederhana dengan benar serta mampu menganalisis hasil pengukuran untuk menjaga kesehatan tubuh.

## Dimensi Profil Lulusan

- Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan YME  
 Mandiri  
 Bernalar Kritis  
 Gotong Royong  
 Kreatif  
 Peduli Kesehatan

## Langkah-Langkah Pembelajaran

### A. Kegiatan Awal (15 Menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam, doa, dan pengecekan kehadiran.
- Guru memberikan stimulus berupa pertanyaan tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani.
- Siswa diminta menceritakan pengalaman melakukan olahraga rutin.
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran dan manfaat pengukuran kebugaran.
- Nilai Dimensi Cinta: cinta kesehatan, cinta disiplin, dan peduli terhadap kondisi tubuh sendiri.

### B. Kegiatan Inti (50 Menit)

#### 1. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dan cara pengukurannya.
- Siswa mengamati demonstrasi tes kebugaran sederhana seperti push-up, sit-up, dan lari ringan.
- Guru menjelaskan indikator hasil pengukuran kebugaran.
- Siswa mencatat langkah-langkah pengukuran kebugaran jasmani.

#### 2. Mengaplikasi

- Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil.
- Setiap kelompok melakukan tes kebugaran jasmani sederhana secara bergantian.
- Siswa mencatat hasil pengukuran teman kelompok.
- Guru memberikan studi kasus tentang kurangnya aktivitas fisik dan dampaknya terhadap kesehatan.
- Nilai Dimensi Cinta: kerja sama, sportivitas, disiplin, dan saling menghargai kemampuan teman.

#### 3. Merefleksi

- Bagaimana kondisi kebugaran tubuhmu setelah dilakukan pengukuran?
- Latihan apa yang perlu dilakukan agar kebugaran meningkat?
- Bagaimana cara menjaga kebugaran tubuh di rumah?
- Tindak lanjut: siswa membuat jadwal aktivitas olahraga mingguan.

### C. Penutup (15 Menit)

- Guru bersama siswa menyimpulkan materi pembelajaran.
- Guru memberikan penguatan pentingnya menjaga kebugaran jasmani.
- Siswa menerima tugas mencatat aktivitas olahraga selama satu minggu.
- Doa dan salam penutup.

## Asesmen Pembelajaran

### 1. Asesmen Awal

- Tanya jawab tentang pengalaman olahraga dan kebugaran tubuh.

### 2. Asesmen Proses

- Keaktifan siswa dalam praktik pengukuran kebugaran.
- Ketepatan melakukan tes kebugaran.
- Sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab.

### 3. Asesmen Akhir

- Siswa menjelaskan manfaat pengukuran kebugaran jasmani.
- Rubrik Penilaian:
  - Baik Sekali = memahami konsep dan mampu praktik dengan benar.
  - Baik = memahami konsep namun praktik masih kurang tepat.
  - Cukup = memahami sebagian materi.

## Pemanfaatan Digital

Google Form untuk evaluasi, video pembelajaran kebugaran jasmani dari YouTube, dan stopwatch digital untuk pengukuran waktu latihan.

## Pengalaman Belajar & Lingkungan Pembelajaran

Pembelajaran dilakukan secara praktik langsung di lapangan sekolah dengan suasana aktif, kolaboratif, dan menyenangkan sehingga siswa dapat memahami pentingnya kebugaran jasmani melalui pengalaman nyata.

## Praktik Pedagogis & Kemitraan

Guru bekerja sama dengan siswa dalam kegiatan pengukuran kebugaran serta mendorong siswa untuk melibatkan keluarga dalam menjaga pola hidup sehat dan rutin berolahraga di rumah.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

Jabung, 22 Mei 2026  
Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

**Muhammad Ifan Nur S, S.Pd**