



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

MTs. AHMAD YANI JABUNG

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Kurikulum Berbasis Cinta (Deep Learning)

IDENTITAS PEMBELAJARAN

Madrasah	MTs. Ahmad Yani Jabung	Mata Pelajaran	PENJASKES
Kelas / Semester	VIII-C / Ganjil	Alokasi Waktu	2 JP (80 Menit)
Tanggal PBM	Kamis, 23 Juli 2026	Topik Pembelajaran	Mengefektifkan Gerak Olahraga

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan teknik gerak olahraga secara lebih efektif, efisien, dan benar dengan menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, serta sportivitas dalam setiap aktivitas pembelajaran.

DIMENSI PROFIL LULUSAN

- ☒ Beriman dan Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- ☒ Berakhlak Mulia
- ☒ Bernalar Kritis
- ☒ Mandiri
- ☒ Gotong Royong
- ☒ Sehat Jasmani dan Rohani

LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

A. Kegiatan Awal (±15 Menit)

- Guru membuka pembelajaran dengan salam, doa, dan mengecek kehadiran peserta didik.
- Guru mengajak peserta didik melakukan pemanasan dinamis secara bersama.
- Guru menayangkan video pendek mengenai atlet yang mampu melakukan gerakan olahraga secara efektif dan efisien.
- Apersepsi:
 - Mengapa teknik gerakan yang benar dapat meningkatkan hasil olahraga?
 - Apa akibatnya jika gerakan dilakukan dengan teknik yang kurang tepat?
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
- **Nilai Dimensi Cinta:**
 - Cinta kepada Allah melalui rasa syukur atas kesehatan tubuh.
 - Cinta kepada diri sendiri dengan menjaga kebugaran dan keselamatan.
 - Cinta kepada sesama melalui kerja sama dan sportivitas.
 - Cinta kepada lingkungan dengan menjaga kebersihan lapangan dan peralatan olahraga.

B. Kegiatan Inti (±55 Menit)

A. Memahami

1. Guru menjelaskan konsep gerak efektif dan efisien dalam olahraga.
2. Guru mendemonstrasikan teknik gerakan dasar yang benar, seperti posisi tubuh, keseimbangan, koordinasi, dan irama gerak.

3. Peserta didik mengamati dan mencatat hal-hal penting dari demonstrasi guru.
4. Peserta didik berdiskusi mengenai faktor yang memengaruhi efektivitas gerakan.
5. Guru memberikan penguatan konsep dan contoh penerapannya dalam berbagai cabang olahraga.

B. Mengaplikasi (Problem Based Learning)

Dalam latihan lempar tangkap bola, beberapa peserta didik sering kehilangan keseimbangan sehingga gerakan menjadi kurang efektif. Diskusikan penyebabnya dan buatlah solusi agar gerakan menjadi lebih efisien, aman, dan menghasilkan performa yang lebih baik.

- Peserta didik bekerja dalam kelompok untuk menganalisis permasalahan.
- Kelompok mempraktikkan solusi yang telah dirancang.
- Kelompok lain memberikan masukan berdasarkan hasil pengamatan.
- Guru memberikan umpan balik terhadap teknik yang telah diperagakan.

C. Merefleksi

- Gerakan apa yang paling sulit kalian lakukan hari ini?
- Bagaimana cara memperbaiki teknik gerakan agar lebih efektif?
- Mengapa disiplin latihan sangat penting dalam meningkatkan keterampilan olahraga?
- Nilai apa yang kalian peroleh dari kegiatan hari ini?

Tindak Lanjut: Peserta didik diminta berlatih gerakan yang telah dipelajari di rumah selama 15 menit setiap hari dan mencatat perkembangan latihan pada buku jurnal PJOK.

C. Penutup (±10 Menit)

- Guru bersama peserta didik menyimpulkan materi pembelajaran.
- Guru memberikan umpan balik terhadap hasil praktik.
- Melaksanakan pendinginan bersama.
- Menyampaikan tugas latihan mandiri.
- Doa penutup.

ASESMEN

Asesmen Awal	Mengidentifikasi pengetahuan awal melalui tanya jawab mengenai teknik gerak olahraga yang pernah dipelajari serta pengalaman peserta didik saat berlatih.
Asesmen Proses	Rubrik Penilaian: • Keaktifan mengikuti pembelajaran. • Ketepatan teknik gerakan. • Kerja sama dalam kelompok. • Disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas.
Asesmen Akhir	Indikator: • Mampu menjelaskan konsep gerak efektif. • Mampu mempraktikkan teknik gerakan dengan benar. • Mampu memberikan solusi terhadap kesalahan teknik. • Menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri saat praktik.

PEMANFAATAN DIGITAL

- Video pembelajaran YouTube mengenai teknik gerak olahraga.
- Google Form untuk evaluasi pembelajaran.
- Google Classroom sebagai media berbagi materi.
- Aplikasi kamera ponsel untuk merekam dan menganalisis teknik gerakan peserta didik.

PENGALAMAN BELAJAR DAN LINGKUNGAN PEMBELAJARAN

Peserta didik memperoleh pengalaman belajar melalui observasi, demonstrasi, praktik langsung, diskusi kelompok, analisis teknik gerak, dan refleksi diri dalam suasana belajar yang aktif, aman, menyenangkan, serta mendukung tumbuhnya rasa percaya diri dan semangat berkolaborasi.

PRAKTIK PEDAGOGIS DAN KEMITRAAN

Guru menerapkan pembelajaran aktif berbasis praktik dan kolaborasi, memberikan umpan balik secara langsung terhadap teknik gerakan peserta didik, serta bekerja sama dengan wali kelas, orang tua, dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk membiasakan peserta didik menerapkan pola hidup sehat, aktif, dan sportif.

Mengetahui,
Kepala Madrasah

Jabung, 23 Juli 2026
Guru Mata Pelajaran

Muroihatul Jannah, M.Pd

Muhammad Ifan Nur S, S.Pd