

# Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

## PJOK - Fase F

**Mata Pelajaran:** Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

**Tema:** Menjadi Advokat Gaya Hidup Aktif dan Sehat

**Alokasi Waktu:** 4 Pertemuan (4 x 2 JP x 45 Menit)

**Metode:** *Inquiry-based Learning & Project-Based Learning* (PjBL)

---

### A. Capaian Pembelajaran (CP)

Peserta didik mampu merancang, mempromosikan, dan mengadvokasi gaya hidup aktif dan sehat melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani yang teratur, serta menganalisis dampaknya terhadap kebugaran dan kesejahteraan mental (*well-being*).

### B. Tujuan Pembelajaran

1. Menganalisis hambatan dan motivasi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik (Inquiry).
  2. Merancang program aktivitas jasmani yang kreatif dan inklusif untuk komunitas tertentu (PjBL).
  3. Melaksanakan kampanye atau kegiatan advokasi gaya hidup sehat.
  4. Mengevaluasi efektivitas pesan advokasi terhadap perubahan perilaku teman sejawat.
- 

### C. Langkah-Langkah Pembelajaran

#### Pertemuan 1: Inkuiri - Mengapa Kita Malas Gerak? (Inquiry-based)

- **Tujuan:** Mengidentifikasi akar masalah rendahnya aktivitas fisik di kalangan remaja.
- **Kegiatan:**
  1. **Stimulasi (15'):** Guru menampilkan data/grafik tren penyakit tidak menular (diabetes/obesitas) pada usia muda dan video gaya hidup sedenter (mager).
  2. **Identifikasi Masalah (20'):** Peserta didik dalam kelompok kecil merumuskan pertanyaan: "*Apa hambatan terbesar teman-teman kita untuk berolahraga?*" atau "*Apakah fasilitas sekolah sudah mendukung gaya hidup sehat?*"
  3. **Investigasi (40'):** Siswa keluar kelas untuk melakukan wawancara singkat atau survei cepat kepada teman/guru/staf sekolah tentang pola aktivitas harian mereka.

4. **Analisis & Refleksi (15')**: Kelompok menyimpulkan temuan utama untuk dasar proyek mereka.

## **Pertemuan 2: Perancangan Proyek Advokasi (PjBL - Tahap 1)**

- **Tujuan:** Merancang strategi kampanye atau acara kebugaran.
- **Kegiatan:**
  1. **Penentuan Proyek (10')**: Kelompok memilih satu jalur advokasi, misalnya:
    - *Video Challenge* (Tantangan Olahraga di Medsos).
    - *Fun Workout Event* (Zumba/Tabata di jam istirahat).
    - *Healthy Living Poster & Podcast*.
  2. **Perancangan (50')**: Membuat proposal singkat yang berisi: Target audiens, jenis aktivitas fisik yang dipromosikan, alat/bahan, dan jadwal pelaksanaan.
  3. **Konsultasi Guru (20')**: Guru memberikan masukan agar aktivitas yang dirancang tetap memperhatikan keamanan fisik (*safety*).
  4. **Persiapan (10')**: Membagi tugas peran dalam kelompok.

## **Pertemuan 3: Aksi Nyata Aktivitas Jasmani (PjBL - Tahap 2)**

- **Tujuan:** Mengimplementasikan rancangan aktivitas jasmani di lapangan.
- **Kegiatan:**
  1. **Pelaksanaan Proyek (70')**: Setiap kelompok melakukan aksi nyatanya.
    - Kelompok acara: Memandu sesi olahraga singkat di lapangan/aula.
    - Kelompok konten: Mengambil rekaman video aktivitas fisik yang inspiratif.
    - Kelompok duta: Melakukan penyuluhan *peer-to-peer* sambil mempraktikkan gerakan kebugaran.
  2. **Monitoring (20')**: Guru mengamati kepemimpinan, teknik gerak yang dicontohkan, dan cara mereka memotivasi orang lain.

## **Pertemuan 4: Presentasi, Evaluasi & Selebrasi (PjBL - Tahap 3)**

- **Tujuan:** Mengevaluasi dampak advokasi yang dilakukan.
  - **Kegiatan:**
    1. **Presentasi Hasil (40')**: Setiap kelompok menunjukkan hasil karyanya (video yang sudah diedit/laporan jumlah peserta yang ikut olahraga/tanggapan audiens).
    2. **Diskusi Panel (20')**: Tanya jawab antar kelompok tentang kendala yang dihadapi saat mengajak orang lain hidup sehat.
    3. **Evaluasi & Feedback (20')**: Guru memberikan penilaian terhadap kebenaran konsep aktivitas fisik yang disampaikan.
    4. **Refleksi Personal (10')**: Menuliskan komitmen diri untuk terus menjadi "Duta Sehat".
-

## D. Instrumen Penilaian (Rubrik)

Kriteria Penilaian	Skor 1-4	Indikator
Kualitas Inkuiri		Kedalaman analisis masalah gaya hidup di lingkungan sekolah.
Kreativitas Advokasi		Kebaruan ide dalam mengajak orang lain untuk aktif bergerak.
Keterampilan Fisik		Kemampuan mempraktikkan gerakan jasmani yang benar saat advokasi.
Dampak Pengetahuan		Pemahaman tentang hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental/fisik.

## E. Lembar Kerja Murid (LKM) - Rencana Aksi

1. **Siapa Target Audiensmu?** (Contoh: Teman sekelas yang hobi main game)
2. **Apa Pesan Utamamu?** (Contoh: "15 Menit Gerak, Fokus Belajar Meningkatkan")
3. **Aktivitas Jasmani Apa yang Dipilih?** (Sebutkan jenis latihan: Aerobik, Anaerobik, atau Fleksibilitas)
4. **Media Apa yang Digunakan?** (Instagram/Poster/Demonstrasi Langsung)

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Mojokerto, 6 Januari 2026  
Guru Mata Pelajaran

(JOHAN BAHRUDIN, S.Kom. M.T)  
NIP. 197606202005011008

(Zakia Nur Qomariya, S.Pd.)  
NIP. 199207052023212039