

```html



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**MTs. Ahmad Yani Jabung**

Tahun Pelajaran 2026/2027

|                         |                        |                           |                                                            |
|-------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Madrasah</b>         | MTs. Ahmad Yani Jabung | <b>Mata Pelajaran</b>     | Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)           |
| <b>Kelas / Semester</b> | VII-F / Ganjil         | <b>Alokasi Waktu</b>      | 2 JP (60 Menit)                                            |
| <b>Tanggal PBM</b>      | Kamis, 23 Juli 2026    | <b>Topik Pembelajaran</b> | Permainan Bola Voli Dasar (Passing Atas dan Passing Bawah) |

## CAPAIAN PEMBELAJARAN

- Peserta didik mampu menjelaskan teknik dasar passing atas dan passing bawah dalam permainan bola voli.
- Peserta didik mampu mempraktikkan teknik passing dengan posisi tubuh dan gerakan yang benar secara berpasangan.
- Peserta didik menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, dan tanggung jawab selama kegiatan pembelajaran.

## DIMENSI PROFIL LULUSAN

☒ Beriman dan Berakhlak Mulia
 ☒ Bernalar Kritis
 ☒ Gotong Royong
 ☒ Kreatif
 ☒ Berkebinekaan Global
 ☒ Mandiri

## 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 sederhana.
- Guru menayangkan video singkat teknik dasar passing bola voli.
- Guru melakukan apersepsi dengan bertanya pengalaman peserta didik bermain bola voli.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
- **Nilai Dimensi Cinta:** menanamkan rasa syukur atas kesehatan, menghargai teman, peduli keselamatan saat berolahraga, disiplin, serta saling menyemangati.

### B. Kegiatan Inti (55 Menit)

#### A. Memahami

- Guru menjelaskan pengertian passing atas dan passing bawah.
- Guru memperagakan teknik yang benar.
- Peserta didik mengamati posisi tangan, kaki, pandangan, dan gerakan lanjutan.
- Guru memberikan kesempatan bertanya mengenai kesulitan teknik.
- Peserta didik bersama guru menyimpulkan ciri teknik passing yang benar.

#### B. Mengaplikasi

- Peserta didik dibagi dalam kelompok berpasangan.
- Setiap pasangan melakukan latihan passing bawah sebanyak 20 kali secara bergantian.
- Latihan dilanjutkan passing atas.
- Kelompok diberi tantangan mempertahankan bola tetap hidup selama mungkin tanpa jatuh.
- Guru mengamati teknik, kerja sama, komunikasi, dan sportivitas peserta didik.
- Peserta didik saling memberi umpan balik terhadap teknik temannya.

#### C. Merefleksi

- Guru mengajukan pertanyaan reflektif:
  - Mengapa kerja sama penting dalam permainan bola voli?
  - Teknik mana yang masih sulit dilakukan?
  - Bagaimana sikap menghargai teman saat berlatih olahraga?
- Peserta didik menuliskan pengalaman belajar hari ini.
- Tindak lanjut: peserta didik diminta berlatih passing bersama keluarga atau teman di rumah dengan memperhatikan keselamatan.

### C. Penutup (10 Menit)

- Guru bersama peserta didik menyimpulkan materi.
- Guru memberikan umpan balik hasil latihan.
- Guru menyampaikan tugas membuat rangkuman teknik passing dasar.
- Guru menutup pembelajaran dengan doa dan salam.

## ASESMEN PEMBELAJARAN

### 1. Asesmen Awal

- Tanya jawab mengenai pengalaman bermain bola voli.
- Indikator: mampu menyebutkan minimal satu teknik dasar bola voli.

### 2. Asesmen Proses

- Observasi praktik peserta didik.
- Rubrik Penilaian:
  - Ketepatan teknik passing.
  - Koordinasi gerak.
  - Kerja sama.
  - Sportivitas dan disiplin.

### 3. Asesmen Akhir

- Praktik passing bawah dan passing atas selama 1 menit.
- Kriteria Penilaian:
  - Ketepatan teknik (40%)
  - Kelancaran gerakan (30%)
  - Sikap sportif dan disiplin (30%)

## PEMANFAATAN DIGITAL

- Video pembelajaran teknik dasar bola voli dari YouTube Edukasi.
- Google Form untuk evaluasi akhir.
- WhatsApp Group sebagai media komunikasi dan pengumpulan tugas.
- Canva sebagai media penyajian materi.

## PENGALAMAN BELAJAR & LINGKUNGAN PEMBELAJARAN

Peserta didik belajar melalui demonstrasi, latihan berpasangan, diskusi, refleksi, dan praktik langsung di lapangan. Lingkungan pembelajaran dibuat aman, menyenangkan, inklusif, serta menumbuhkan rasa percaya diri, tanggung jawab, dan semangat hidup sehat.

## PRAKTIK PEDAGOGIS & KEMITRAAN

Guru memberikan umpan balik secara berkelanjutan melalui observasi praktik. Orang tua dilibatkan untuk memotivasi peserta didik berlatih aktivitas fisik di rumah. Madrasah juga mendorong kolaborasi dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai penguatan pembelajaran.

Mengetahui,  
Kepala Madrasah

Jabung, 20 Juli 2026  
Guru Mata Pelajaran

**Muroihatul Jannah, M.Pd**

**AHMAD FAISHOL ZUHRI**

'''