

**UNIT KEGIATAN BELAJAR MANDIRI
(UKBM)**

1. Identitas

- a. Mata Pelajaran : PJOK
- b. Kelas/Semester : X / 1
- c. Kompetensi Dasar : 3.1 / 4.1

- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*)
- 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik *)

- d. Indikator Pencapaian Kompetensi :

- 3.1 Menganalisis teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas)
- 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola voli (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas)

- e. Materi Pokok : Bola Voli
- f. Alokasi Waktu : 6 Jam Pelajaran (2 x Pertemuan)
- g. Tujuan Pembelajaran :

Melalui diskusi, tanya jawab, penugasan, demonstrasi dan analisis, peserta didik dapat menganalisis teknik dasar bola voli sehingga peserta didik dapat mengembangkan sikap tanggung jawab dan disiplin, serta dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi dan kreatifitas (4C).

h. Materi Pembelajaran

Lihat dan baca pada Buku Teks Pelajaran (BTP) : Syarifudin dan Sudrajad Wirahadiraja. 2016. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

2. Peta Konsep



3. Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan

Persiapan fisik umum yang bertujuan meningkatkan kemampuan kerja organ tubuh, sehingga memudahkan upaya pembinaan dan peningkatan semua aspek pelatihan pada tahap berikutnya. Persiapan fisik khusus bertujuan meningkatkan kemampuan fisik dan gerak yang lebih baik menuju pertandingan. Untuk dapat mengetahui karakteristik fisik seperti apa yang baik bagi pemain bola voli, maka harus terlebih dahulu mengetahui aktivitas apa saja yang mereka lakukan di lapangan.

Pertanyaan

1. Persiapan fisik apa yang perlu disiapkan dalam permainan bola voli ?
2. Bagaimana cara meningkatkan kecepatan dan daya tahan pemain untuk permainan bola voli ?

Untuk dapat menyelesaikan persoalan tersebut, silahkan kalian lanjutkan ke kegiatan belajar berikut dan ikuti petunjuk yang ada dalam UKBM ini.

b. Kegiatan Inti

1) Petunjuk Umum UKBM

- a) **Baca dan pahami** materi pada buku Syarifudin dan Sudrajad Wirahadiraja. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, halaman 19-25.
- b) Setelah memahami isi materi dalam bacaan **berlatihlah untuk berfikir tinggi** melalui tugas-tugas yang terdapat pada UKBM ini baik bekerja sendiri maupun bersama teman satu kelompok
- c) **Kerjakan UKBM** ini dibuku kerja atau langsung mengisikan pada bagian yang telah disediakan.
- d) Kalian dapat **belajar bertahap dan berlanjut** melalui kegiatan **ayo berlatih**, apabila kalian yakin sudah paham dan mampu menyelesaikan tugas-tugas dalam kegiatan belajar 1, dan 2, kalian boleh sendiri tapi lebih diutamakan berkelompok untuk **mengikuti tes formatif agar kalian dapat belajar ke UKBM berikutnya**.

2) Kegiatan Belajar

Mari kita ikuti kegiatan pembelajaran ini dengan penuh tanggung jawab, disiplin dan bekerjasama dengan lainnya. Perhatikan dengan baik petunjuk nya !!!



Bacalah uraian singkat materi dan contoh yang sudah tersedia dalam Buku Teks Pembelajaran dengan cermat !

Setelah membaca buku teks pembelajaran, apakah anda menemukan jawaban untuk pertanyaan berikut?

Jelaskan pengertian bola voli ?

Terangkan gerakan passing bawah dalam permainan bola voli ?

Terangkan gerakan passing atas dalam permainan bola voli ?

Terangkan gerakan servis bawah dalam permainan bola voli ?

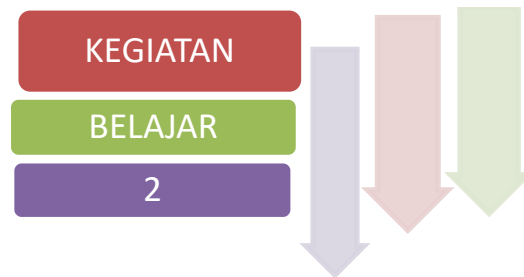
Terangkan gerakan servis atas dalam permainan bola voli ?

Terangkan gerakan smash dalam permainan bola voli ?



AYO KALIAN BISA ...

Apabila kalian telah menyelesaikan tugas di atas di atas, maka kalian bisa melanjutkan pada kegiatan berikutnya.



Setelah kalian menyelesaikan kegiatan belajar 1 yang terdiri dari menjawab pertanyaan. Sekarang selesaikan tugas berikut ini:

- Lakukanlah gerakan passing bawah serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah gerakan passing atas serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah gerakan servis bawah serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah gerakan servis atas serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah gerakan smash atas serta jelaskan tahapan gerakannya

3) Penutup

Setelah kalian belajar bertahap dan berlanjut melalui kegiatan belajar 1 dan 2. Mari kita ukur tingkat pemahaman kita terhadap materi yang sudah dipelajari. Jawablah dengan jujur sesuai dengan penguasaan materi pada UKBM ini pada Tabel berikut.

Tabel Refleksi Diri Pemahaman Materi

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kalian sudah memahami pengertian permainan bola voli		
2.	Apakah kalian sudah mengerti macam – macam teknik dasar bola voli		
3.	Apakah kalian sudah memahami passing bawah dalam bola voli		
4.	Apakah kalian sudah memahami passing atas dalam bola voli		

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
5.	Apakah kalian sudah memahami servis bawah dalam bola voli		
6.	Apakah kalian sudah memahami servis atas dalam bola voli		
7.	Apakah kalian sudah memahami smash atas dalam bola voli		

Jika menjawab “TIDAK” pada salah satu pertanyaan di atas, maka pelajarilah kembali materi tersebut dalam Buku Teks Pelajaran (BTP) dan pelajari ulang kegiatan belajar 1 dan 2 yang sekiranya perlu kalian ulang dengan bimbingan Guru atau teman sejawat.

Jangan putus asa untuk mengulang lagi !.

