

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 sepak bola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam)
- 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan sepak bola (mengumpan bola, menembak bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola, lemparan kedalam)

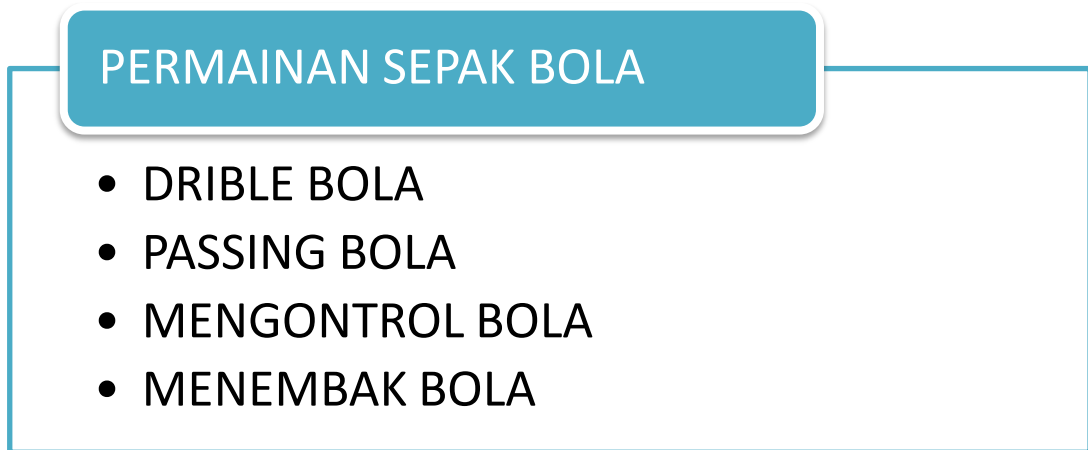
- e. Materi Pokok : Sepak Bola
- f. Alokasi Waktu : 6 Jam Pelajaran (2 x Pertemuan)
- g. Tujuan Pembelajaran :

Melalui diskusi, tanya jawab, penugasan, demonstrasi dan analisis, peserta didik dapat menganalisis teknik dasar sepak bola 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: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

2. Peta Konsep



3. Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan

Sepak bola memang olahraga yang menggunakan kekuatan fisik, maka tidak aneh jika kemampuan fisik menjadi nilai tambah yang dibutuhkan. Namun kemampuan fisik yang berpengaruh dalam olahraga bukan sekadar postur tubuh semata. Untuk dapat mengetahui karakteristik fisik seperti apa yang baik bagi pemain sepakbola, maka harus terlebih dahulu mengetahui aktivitas apa saja yang mereka lakukan di lapangan.

Pertanyaan

1. Selain postur tubuh, faktor apa yang menjadi nilai tambah dalam permainan sepak bola ?
2. Bagaimana cara meningkatkan kecepatan dan daya tahan pemain untuk permainan sepak bola ?

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: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, halaman 5-18.
- 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**.

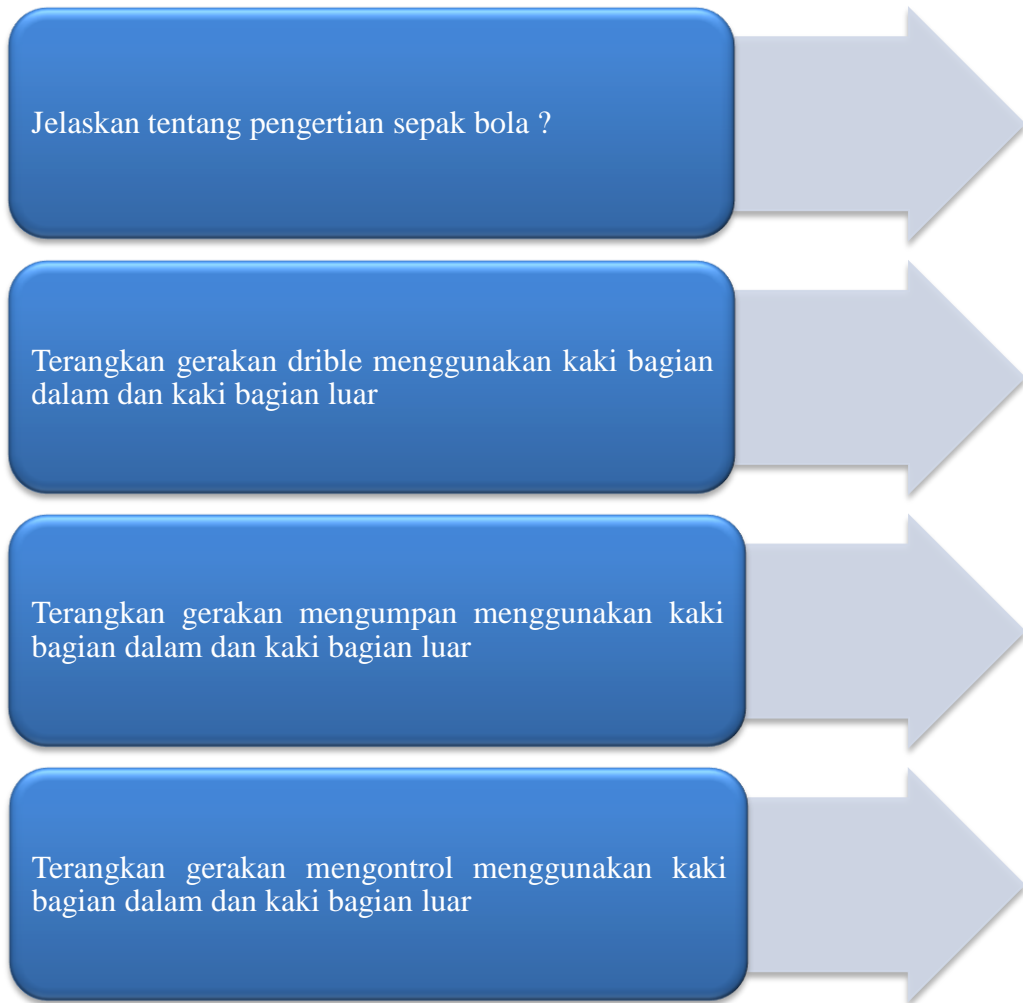
2) Kegiatan Belajar

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

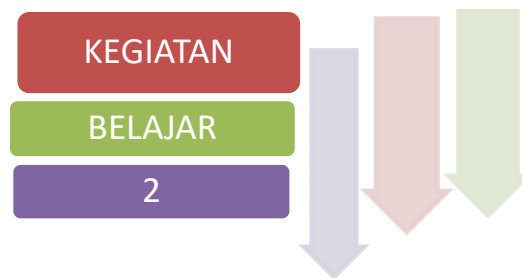


Bacalah uraian singkat materi dan contoh yang sudah tersedia dalam Buku Teks Pembelajaran dengan cermat !

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



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:

1. Lakukanlah gerakan dribble sepak bola serta jelaskan tahapan gerakannya
2. Lakukanlah gerakan passing sepak bola serta jelaskan tahapan gerakannya
3. Lakukanlah gerakan mengontrol bola serta jelaskan tahapan gerakannya
4. Lakukanlah gerakan menembak bola untuk satu peserta 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 sepak bola		
2.	Apakah kalian sudah mengerti macam – macam teknik dasar sepak bola		
3.	Apakah kalian sudah memahami dribble dalam sepak bola		
4.	Apakah kalian sudah memahami passing dalam sepak bola		
5.	Apakah kalian sudah memahami mengontrol bola dalam sepak bola		

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 !.**

