

UNIT KEGIATAN BELAJAR MANDIRI

(UKBM)

1. Identitas

- a. Mata Pelajaran : PJOK
- b. Kelas/Semester : X / 1
- c. Kompetensi Dasar : 3.5 / 4.5

3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan ((kecepatan, kelincahan dan keseimbangan) menggunakan instrumen terstandar

4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan ((kecepatan, kelincahan dan keseimbangan) menggunakan instrumen terstandar

d. Indikator Pencapaian Kompetensi :

3.5.1. Menganalisa konsep latihan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kecepatan, kelincahan dan keseimbangan)

3.5.2. Menganalisa pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kecepatan, kelincahan dan keseimbangan) menggunakan instrumen terstandar

4.5.1 Mempraktikan hasil analisis konsep latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (kecepatan, kelincahan dan keseimbangan)

4.5.2 Mempraktikan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kecepatan, kelincahan dan keseimbangan)menggunakan instrumen terstandar

- e. Materi Pokok : Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan
- f. Alokasi Waktu : 6 Jam Pelajaran (2 x Pertemuan)



g. Tujuan Pembelajaran :

Melalui diskusi, tanya jawab, penugasan, demonstrasi dan analisis, peserta didik dapat menganalisis konsep latihan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (kecepatan, kelincahan dan keseimbangan) 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. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

2. Peta Konsep



3. Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan.

Apa manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar?



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 118-132.
- 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 tanggu 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 Kebugaran jasmani menurut pendapat beberapa ahli ?



Jelaskan manfaat Kebugaran jasmani ?



Konsep latihan untuk meningkatkan kekuatan ?



Konsep latihan untuk meningkatkan kelenturan ?



Konsep latihan untuk meningkatkan daya tahan ?

Terangkan bagaimana tes pengukuran untuk kekuatan ?

Terangkan bagaimana tes pengukuran untuk kelenturan ?

Terangkan bagaimana tes pengukuran untuk daya tahan ?



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 latihan gerakan untuk meningkatkan kekuatan lengan dan perut serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah latihan gerakan untuk meningkatkan kelentukan serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah latihan gerakan untuk meningkatkan daya tahan serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah tes pengukuran kekuatan lengan dan perut serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah tes pengukuran kelentukan serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah tes pengukuran daya tahan serta jelaskan tahapan gerakannya



AYO SEMANGAT !!!

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 kebugaran jasmani		
2.	Apakah kalian sudah mengerti manfaat kebugaran jasmani		
3.	Apakah kalian sudah memahami konsep latihan meningkatkan kekuatan		
4.	Apakah kalian sudah memahami konsep latihan meningkatkan kelentukan		
5.	Apakah kalian sudah memahami konsep latihan meningkatkan daya tahan		
6.	Apakah kalian sudah memahami tes pengukuran kekuatan		
7.	Apakah kalian sudah memahami tes pengukuran kelentukan		
8.	Apakah kalian sudah memahami tes pengukuran daya tahan		

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 !.



