

UNIT KEGIATAN BELAJAR MANDIRI
(UKBM)

1. Identitas

- a. Mata Pelajaran : PJOK
- b. Kelas/Semester : XI / 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) : Sumaryoto dan Soni Nopembri. 2017. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI. 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 Sumaryoto dan Soni Nopembri. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, halaman 64-75.
- 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 Kebugaran jasmani menurut pendapat beberapa ahli ?



Jelaskan manfaat Kebugaran jasmani ?



Konsep latihan untuk meningkatkan kelincahan ?



Konsep latihan untuk meningkatkan kecepatan ?



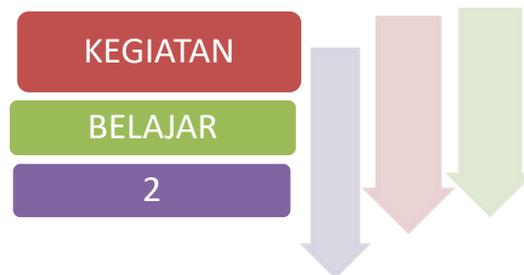
Konsep latihan untuk meningkatkan keseimbangan ?

Terangkan bagaimana tes pengukuran untuk kecepatan ?

Terangkan bagaimana tes pengukuran untuk kelincahan ?

Terangkan bagaimana tes pengukuran untuk keseimbangan ?

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 kecepatan serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah latihan gerakan untuk meningkatkan kelincahan serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah latihan gerakan untuk meningkatkan keseimbangan serta jelaskan tahapan gerakannya



- Lakukanlah tes pengukuran kecepatan serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah tes pengukuran kelincahan serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah tes pengukuran keseimbangan 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 kecepatan		
4.	Apakah kalian sudah memahami konsep latihan meningkatkan kelincahan		
5.	Apakah kalian sudah memahami konsep latihan meningkatkan keseimbangan		
6.	Apakah kalian sudah memahami tes pengukuran kecepatan		
7.	Apakah kalian sudah memahami tes pengukuran kelincahan		
8.	Apakah kalian sudah memahami tes pengukuran keseimbangan		



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 !.**

