

UNIT KEGIATAN BELAJAR MANDIRI
(UKBM)

1. Identitas

- a. Mata Pelajaran : PJOK
- b. Kelas/Semester : XI / 2
- c. Kompetensi Dasar : 3.6 / 4.6

- 3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.
- 4.6 Mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.

d. Indikator Pencapaian Kompetensi :

- 3.6.1 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak loncat kangkang
- 3.6.2 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak loncat jongkok
- 4.6.1 Mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak loncat kangkang
- 4.6.2 Mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak loncat jongkok

- e. Materi Pokok : Loncat kangkang dan jongkok
- 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 lari jarak pendek 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

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Gerakan olahraga ini melibatkan berguling, meloncat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau untuk meloncat ke depan atau belakang.

Sama halnya seperti jenis olahraga lainnya, olahraga satu ini dapat memberikan berbagai manfaat untuk kesehatan. Jenis senam ini dapat membantu Anda untuk melatih kekuatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi Anda.

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 161-168.
- 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 loncat kangkang



- Coba kalian analisis gerak loncat kangkang tumpuan pangkal peti lompat



- Jelaskan kesalahan-kesalahan gerak loncat kangkang tumpuan pangkal peti lompat



- Jelaskan pengertian loncat jongkok



- Coba kalian analisis gerak loncat jongkok



- Jelaskan kesalahan-kesalahan gerak loncat jongkok

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 loncat kangkang serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah gerakan loncat jongko 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 loncat kangkang		
2.	Apakah kalian sudah mengerti tahapan gerakan loncat kangkang		
3.	Apakah kalian sudah memahami kesalahan gerakan loncat kangkang		
4.	Apakah kalian sudah memahami pengertian loncat jongkok		
5.	Apakah kalian sudah mengerti tahapan gerakan loncat jongkok		
6.	Apakah kalian sudah memahami kesalahan gerakan loncat jongkok		

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 !.

