

**UNIT KEGIATAN BELAJAR MANDIRI
(UKBM)**

1. Identitas

- a. Mata Pelajaran : PJOK
- b. Kelas/Semester : X / 2
- c. Kompetensi Dasar : 3.7 / 4.7

3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama

4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama

- d. Indikator Pencapaian Kompetensi :

3.7.1 Menganalisis variasi gerak ritmik langkah kaki

3.7.2 Menganalisis variasi gerak ritmik ayunan lengan

3.7.3 Menganalisis kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah

4.7.1 Mempraktikkan variasi gerak ritmik langkah kaki

4.7.2 Mempraktikkan variasi gerak ritmik ayunan lengan

4.7.3 Mempraktikkan kombinasi gerak ritmik ayunan lengan dan gerak langkah

- e. Materi Pokok : Aktivitas Ritmik
- f. Alokasi Waktu : 6 JamPel (2 x Pertemuan)
- g. Tujuan Pembelajaran :

Melalui diskusi, tanya jawab, penugasan, demonstrasi dan analisis, peserta didik dapat menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama dan mampu mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama sehingga peserta didik dapat mengembangkan sikap tanggungjawab 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 Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarifudin dan Sudrajad Wirahadiraja. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Faridha Isnaini dan Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

2. Peta Konsep Aktivitas Ritmik



3. Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan

Sebelum belajar pada materi ini silahkan kalian membaca dan memahami cerita di bawah ini.

Disuatu sekolah ada dua anak perempuan kembar sebut Cinta dan Cintya yang berada pada satu kelas yang sama. Kedua anak kembar tersebut memiliki aktifitas yang sama karena segala kegiatan di kondisikan oleh orang tuanya. Salah satu aktivitas yang sama dan paling aktif tersebut adalah sama – sama mengikuti les senam aerobik pada suatu lembaga.

Dibandingkan dengan teman sekelas lainnya pasangan kembar ini memiliki perbedaan yang mencolok terutama postur tubuh.

Pertanyaan:

- Apakah ada pengaruh antara postur dengan aktifitas ritmik yang mereka kerjakan?
- Apakah cara melakukan aktifitas ritmik dapat menyebabkan perbedaan tersebut? Jelaskan!

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 Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Syarifudin dan Sudrajad Wirahadiraja. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan Faridha Isnainidan Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- 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!!!

Kegiatan Belajar 1

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? Tulis jawaban anda pada buku tugas!

1. Apa yang dimaksud dengan aktifitas ritmik?
2. Sebutkan macam gerak dasar ayunan lengan yang ada dalam aktifitas ritmik?
3. Sebutkan macam gerak dasar langkah kaki dalam aktifitas ritmik?
4. Sebutkan macam – macam koordinasi gerak ayunan lengan dan langkah kaki yang ada dalam buku teks pembelajaran?
5. Apa saja faktor yang perlu diperhatikan dalam menyusun koordinasi gerak ayunan lengan dan langkah kaki dalam aktifitas ritmik? Jelaskan!

Setelah kalian membaca dan menjawab pertanyaan di atas, mari kita menyelesaikan tugas berikut ini dengan berkelompok :

1. Bentuk kelompok yang terdiri dari 7 orang!
2. Susunlah 2 gerakan koordinasi ayunan lengan dan langkah kaki untuk satu peserta serta jelaskan tahapan gerakannya berdasarkan materi yang sudah ada!
3. Diskusikan hasil kerja kelompok dan tulis dalam bentuk tabel.

Bentuk tabel :

No.	Nama / Absen	Ayunan Lengan	Langkah Kaki	Penjelasan
1.				
2.				

Apabila kalian telah menyelesaikan tugas di atas di atas, maka kalian bisa melanjutkan pada kegiatan belajar 2 berikut.

Kegiatan Belajar 2

Setelah kalian menyelesaikan kegiatan belajar 1 yang terdiri dari menjawab pertanyaan dan menyusun gerakan koordinasi ayunan lengan dan langkah kaki. Sekarang selesaikan tugas berikut ini:

1. Pelajari dan berlatihlah dalam kelompok untuk menentukan susunan gerakan koordinasi ayunan lengan dan langkah kaki !
2. Susunlah urutan gerakan koordinasi ayunan lengan dan langkah kaki yang sudah rapi menjadi satu rangkaian gerakan utuh aktifitas ritmik!
3. Berikan alasan penempatan urutan gerakan yang sudah ada dalam satu penjelasan yang utuh! (jika tidak mengerti mintalah petunjuk dari guru)
4. Setelah semuanya selesai, tampilkan hasil kerja kelompok dalam bentuk demonstrasi secara berkelompok!

Apabila kegiatan 2 sudah dikerjakan dengan tuntas, selanjutnya mintalah pertimbangan dari guru untuk mengambil *Ujian Formatif*.

c. 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 UKMB ini pada Tabel berikut.

Tabel Refleksi Diri Pemahaman Materi

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kalian sudah memahami pengertian dari aktivitas ritmik?		
2.	Apakah kalian sudah mengerti macam – macam ayunan lengan pada aktifitas ritmik		
3.	Apakah kalian sudah mengerti macam – macam langkah kaki pada aktifitas ritmik		
4.	Apakah kalian sudah paham cara menyusun gerakan koordinasi ayunan lengan dan langkah kaki pada aktifitas ritmik.		
5.	Apakah kalian sudah membuat dua gerakan koordinasi ayunan lengan dan gerak kaki		

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!.** Dan apabila kalian menjawab “YA” pada semua pertanyaan, maka mintalah *tes formatif* kepada Guru kalian sebelum belajar ke UKBM berikutnya. **Sukses untuk kalian!!!**