

**UNIT KEGIATAN BELAJAR MANDIRI
(UKBM)**

1. Identitas

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

3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai

4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai

- d. Indikator Pencapaian Kompetensi :

3.6.1 Menganalisis gerak awalan guling depan

3.6.2 Menganalisis variasi gerak guling depan

3.6.3 Menganalisis gerak akhir guling depan

4.6.1 Mempraktikkan variasi gerak awalan guling depan

4.6.2 Mempraktikkan variasi guling depan

4.6.3 Mempraktikkan gerak akhir guling depan

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

Melalui diskusi, tanya jawab, penugasan, demonstrasi dan analisis, peserta didik dapat menganalisis gerak guling depan 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 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 Guling Depan



3. Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan

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

Dilihat dari bentuk tubuh, suatu kelas memiliki siswa yang beragam, ada yang gemuk, kurus, tinggi dan pendek

Pertanyaan:

- a. Apakah ada pengaruh antara postur dengan aktifitas gerak guling depan yang mereka kerjakan?

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 pembelajara ini dengan penuh tanggu 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 (BTP) 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 senam lantai?
2. Sebutkan macam gerak dasar senam lantai?
3. Apa saja faktor yang perlu diperhatikan dalam melakukan senam lantai? Jelaskan!

Kegiatan Belajar 2

Setelah kalian menyelesaikan kegiatan belajar 1 yang terdiri dari menjawab pertanyaan. Sekarang selesaikan tugas berikut ini:

1. Pelajari dan berlatihlah dalam kelompok untuk menentukan susunan gerakan koordinasi gerak guling depan!
2. Berikan alasan penempatan urutan gerakan yang sudah ada dalam satu penjelasan yang utuh! (jika tidak mengerti mintalah petunjuk dari guru)
3. 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 UKBM ini pada Tabel berikut.

Tabel Refleksi Diri Pemahaman Materi

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kalian sudah memahami pengertian dari gerak guling depan?		
2.	Apakah kalian sudah mengerti tahapan latihan gerak guling depan		
3.	Apakah kalian mengalami kesulitan dalam melakukan gerak guling depan		
4.	Apakah kalian sudah paham cara melakukan gerak guling depan		
5.	Apakah kalian sudah dapat melakukan gerak guling depan		

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!!!**