

**UNIT KEGIATAN BELAJAR MANDIRI
(UKBM)**

1. Identitas

- a. Mata Pelajaran : PJOK
- b. Kelas/Semester : XI / 1
- c. Kompetensi Dasar : 3.1 / 4.1

- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan *)
- 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan *)

- d. Indikator Pencapaian Kompetensi :

- 3.1 Menganalisis teknik dasar permainan bola basket (melempar bola, menangkap bola, menggiring bola, dan menembak bola) serta menyusun rencana perbaikan
- 4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bola basket (melempar bola, menangkap bola, menggiring bola, dan menembak bola) serta menyusun rencana perbaikan rencana perbaikan

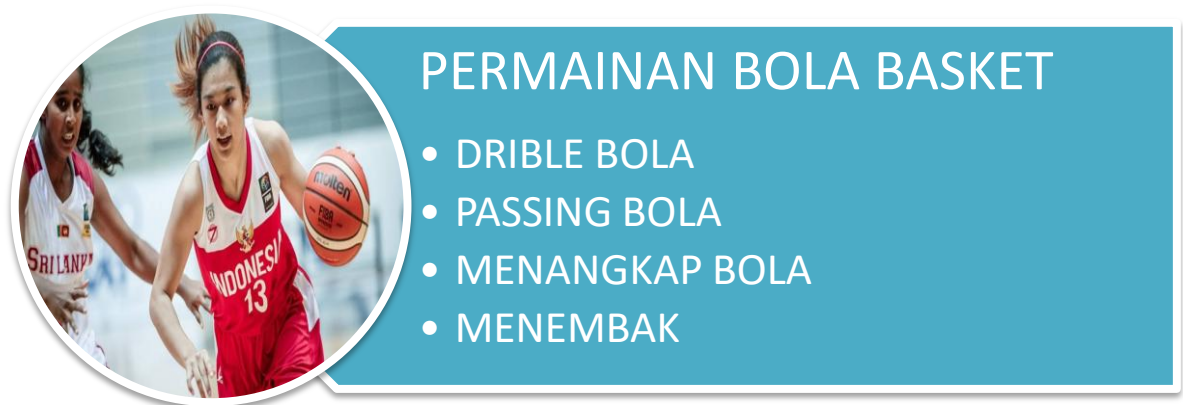
- e. Materi Pokok : Bola Basket
- f. Alokasi Waktu : 6 Jam Pelajaran (2 x Pertemuan)
- g. Tujuan Pembelajaran :

Melalui diskusi, tanya jawab, penugasan, demonstrasi dan analisis, peserta didik dapat menganalisis teknik dasar bola basket 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: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

2. Peta Konsep



3. Kegiatan Pembelajaran

a. Pendahuluan

Persiapan fisik umum yang bertujuan meningkatkan kemampuan kerja organ tubuh, sehingga memudahkan upaya pembinaan dan peningkatan semua aspek pelatihan pada tahap berikutnya. Persiapan fisik khusus bertujuan meningkatkan kemampuan fisik dan gerak yang lebih baik menuju pertandingan. Untuk dapat mengetahui karakteristik fisik seperti apa yang baik bagi pemain bola basket, maka harus terlebih dahulu mengetahui aktivitas apa saja yang mereka lakukan di lapangan.

Pertanyaan

1. Persiapan fisik apa yang perlu disiapkan dalam permainan bola basket ?
2. Bagaimana cara meningkatkan kelincahan dan daya tahan pemain untuk permainan bola basket ?

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 24-32.
- 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 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 bola basket ?



Terangkan gerakan dribble dalam permainan bola basket?

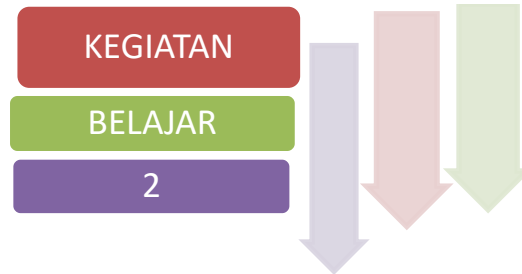


Terangkan gerakan passing dalam permainan bola basket (chest pass, over head pass dan bounce pass)



Terangkan gerakan lay up dalam permainan bola basket ?

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 dribble bola serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah gerakan passing chest pass serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah gerakan passing over head pass serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah gerakan passing bounce pass serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah gerakan lay up 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 permainan bola basket		
2.	Apakah kalian sudah mengerti macam – macam teknik dasar bola basket		
3.	Apakah kalian sudah memahami dribble dalam bola basket		
4.	Apakah kalian sudah macam-macam passing dalam bola basket		
5.	Apakah kalian sudah memahami gerakan lay up dalam bola basket		

Jika menjawab “TIDAK” pada salah satu pertanyaan di atas, maka pelajaryliah 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 !.

