

UNIT KEGIATAN BELAJAR MANDIRI
(UKBM)

1. Identitas

- a. Mata Pelajaran : PJOK
- b. Kelas/Semester : XI / 1
- c. Kompetensi Dasar : 3.2 / 4.2

3.2 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik serta menyusun rencana perbaikan

4.2 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik serta menyusun rencana perbaikan

- d. Indikator Pencapaian Kompetensi :

3.1 Menganalisis teknik dasar permainan bulu tangkis (posisi berdiri dan footwork, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis) serta menyusun rencana perbaikan

4.1 Mempraktikkan teknik dasar permainan bulu tangkis (posisi berdiri dan footwork, pegangan raket, pukulan atas dan bawah, dan servis) serta menyusun rencana perbaikan

- e. Materi Pokok : Bulu tangkis
- 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 bulu tangkis 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

Dalam cabang olahraga bulutangkis, suatu prestasi dapat dicapai jika atlet tersebut telah menguasai beberapa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, beberapa faktor ini berasal dari diri atlet sendiri atau bisa disebut sebagai faktor internal. Diluar dari faktor tersebut adalah faktor eksternal.

Prestasi bulutangkis Indonesia di tingkat dunia saat ini sedang mengalami kemunduran, faktor yang bisa mempengaruhi selain faktor teknik juga faktor kondisi fisik pemain

Pertanyaan

1. Apa saja faktor eksternal dalam bulu tangkis ?
2. Bagaimana cara meningkatkan kondisi fisik pemain untuk permainan bulu tangkis ?

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 42-49.
- 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 bulu tangkis ?



Jelaskan cara pegangan raket (forehand dan back hand) dalam permainan bulu tangkis



Terangkan gerak servis panjang dalam permainan bulu tangkis



Terangkan gerak servis pendek dalam permainan bulu tangkis

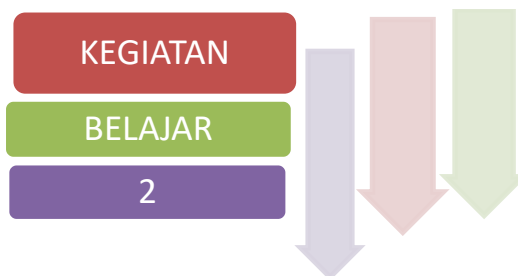


Terangkan gerakan pukulan dropshoot dalam permainan bulu tangkis



Terangkan gerakan pukulan smash dalam permainan bulu tangkis

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 servis forehand serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah gerakan servis backhand serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah gerakan pukulan dropshoot serta jelaskan tahapan gerakannya
- Lakukanlah gerakan pukulan smash 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 bulu tangkis		
2.	Apakah kalian sudah mengerti macam – macam teknik dasar bulu tangkis		
3.	Apakah kalian sudah memahami pegangan raket dalam bulu tangkis		
4.	Apakah kalian sudah memahami servis forehand dan backhand dalam bulu tangkis		
5.	Apakah kalian sudah memahami pukulan dropshoot dan smash dalam bulu tangkis		

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 !.**

