**PENYEBARAN MATERI ( KISI-KISI ) UJIAN PRAKTIK SEKOLAH DASAR**

**TAHUN PELAJARAN 2018/ 2019**

**MATA PELAJARAN: PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **STANDAR KOMPETENSI**  | **KOMPETENSI DASAR** | **INDIKATOR** | **INDIKATOR SOAL** | **SKOR NILAI** | **PEROLEHAN** | **SKOR MAKSIMAL** | **PEROLEHAN AKHIR** | **KET** |
| 1 | 4. Menyajikan pengetahuan factual dalam bahasa  yang jelas dan logis  dalam karya yang  estestis, dalam gerakan yang mencermikan  anak sehat , dalam  tindakan yang  mencerminkan perilaku anak beriman  dan berakhlak mulia. | 4.1 Mempraktikkan variasi dan  Kombinasi pola gerak dasar Yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai  permainan dan atau  olahraga tradisional bola besar . ● bola voli ● sepakbola | ● Tekhnik  dasar bola  voli mini | **Siswa dapat melakukan:**●.Bola voli mini Passing bawah : passing atas .Service bawah Service atas Ketepatan sasaran  | 1020203020 | ………… | 100 |  |  |
| ● Tekhnik  dasar sepakbola | ● Sepakbola Menggiring bola Mengoper bola Mengontrol bola Menendang bola ke  gawang | 25252525 | ………. | 100 |  |  |
| 4.2 Mempraktikkan variasi  dan kombinasi pola gerak  dasar lokomotor  nonlokomotor dan  manipulative  control yang baik dalam  berbagai permainan dan  atau olahraga tradisional  bola kecil ( kasti/ rounders ) | ● Tehnk dasar  permainan  rounders | ● Rounders Lempar tangkap bola Melambungkan bola  ke sasaran Memukul bola | 204040 | ……….. | 100 |  |  |
| 4.3. Mempraktikkan variasi  dan kombinasi pola Gerak dasar Atletik jalan, lari, lompat dan  Lempar dengan control  yang baik melalui  permainan dan  atauolahraga tradisional. | ● Tehnk dasar  atletik  | ● Tehnk dasar lompat  jauh Awalan Tumpuan Saat dudara/melayang Saat mendarat | 20252530 | ……… | 100 |  |  |
| ● Tehnk dasa lari jarak  pendek/sprint Start Langkah kaki Ayunan tangan kecepatan | 25202035 | ………. | 100 |  |  |
| 4.4. Mempraktikkan variasi  dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor  nonlokomotor untuk membentuk gerakan  dasar ( langkah,  serangan, dan belaan  dengan tangan dan kaki )  olahraga beladiri. | ● Beladiri | ● Tehnik dsar pencak  silat Kuda-kuda Pukulan Tangkisan Tendangan  | 25252525 | ………. | 100 |  |  |
| 4.5. Mempraktikkan latihan  kebugaran jasmani dan pengukuran status  kebugaran jasmani  pribadi secara sederhana ( contoh menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan  push up, menghitung  kelentukan tungkai ) | ● Kebugaran | ● Skiping  Sikap tangan Sikap kaki Banyakya lompatan  diperoleh dalam  1 menit | 252550 | ………. | 100 |  |  |
| ● Push up Sikap tangan Sikap badan Sikap kaki Banyaknya perolehan  dalam waktu  1 menit | 20202040 | ………. | 100 |  |  |
| ● Senam ritmik | ● Senam irama (senam  PGRI/  SKJ) Pemanasan Inti Pendinginan | 255025 | ………. | 100 |  |  |
|  |  | 4.8.Mempraktikkan cara memelihara dan menjaga kebersihan bagian bagian tubuh sendiri terutama badan, kuku, kulit, gigi, rambut, hidung, telinga, tangan, dan kaki serta menjaga kebersihan pakaian yang digunakan | Kesehatan \*Menggosok gigi  | Cara menggosok gigi -Persiapan kelengkapan alat goso gigi -Arah gosokan gigi samping kanan / kiri atas -Arah gosokan gigi depan atas / bawah -Arah gosokan kanan / kiri bawah | 40202020 | ……….. | 100 |  |  |
|  |  |  | \*Mencuci tangan pakai sabun | Cara mencuci tangan -10 tahapan cuci tangan 1. Basahi tangan 2. Pakai sabun 3. Cara membersihkan telapak tangan 4. Cara membersihkan punggung tangan 5. Cara membersihkan jari jari tangan 6. Cara membersihkan ibu jari 7 Cara membersihkan ujung jari 8. Cara membersihkan pergelangan tangan 9. Cara membilas dengan air 10. Cara mengeringkan dengan handuk **Jumlah** | 10101010101010101010 | ………… | 100 |  |  |

\*) Catatan:

 Tulungagung, 17 Januari 2019

 Sekolah dapat memilih salah satu dari masing-masing cabang sesuai kondisi setempat.

 …………………………….