**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 | 10  20  20  30  20 | ………… | 100 |  |  |
| ● Tekhnik  dasar  sepakbola | ● Sepakbola  Menggiring bola  Mengoper bola  Mengontrol bola  Menendang bola ke  gawang | 25  25  25  25 | ………. | 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 | 20  40  40 | ……….. | 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 | 20  25  25  30 | ……… | 100 |  |  |
| ● Tehnk dasa lari jarak  pendek/sprint  Start  Langkah kaki  Ayunan tangan  kecepatan | 25  20  20  35 | ………. | 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 | 25  25  25  25 | ………. | 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 | 25  25  50 | ………. | 100 |  |  |
| ● Push up  Sikap tangan  Sikap badan  Sikap kaki  Banyaknya perolehan  dalam waktu  1 menit | 20  20  20  40 | ………. | 100 |  |  |
| ● Senam ritmik | ● Senam irama (senam  PGRI/  SKJ)  Pemanasan  Inti  Pendinginan | 25  50  25 | ………. | 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 | 40  20  20  20 | ……….. | 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** | 10  10  10  10  10  10  10  10  10  10 | ………… | 100 |  |  |

\*) Catatan:

Tulungagung, 17 Januari 2019

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

…………………………….