



YAYASAN PENDIDIKAN NASIONAL UMUM CIPTA DHARMA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA CIPTA DHARMA

STATUS : "TERAKREDITASI A"

ALAMAT : JL. PROF. DR. IDA BAGUS MANTRA
PERUM PURI CHANDRA ASRI, BIAUNG TELP. : (0361) 466754
Email : smp.ciptadharma.2017@gmail.com Website : www.smpciptadharma.sch.id

KISI – KISI UJIAN PRAKTEK
MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SMP Cipta Dharma
TAHUN PELAJARAN 2022-2023

No Urut	Kompetensi Dasar	Kompetensi Yang diujikan	Indikator	Instrumen	Bentuk Soal	Ket.
1.	Mampu menerapkan unjuk kerja ketrampilan lokomotor dan manipulative dalam salah satu nomor olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	a. Melakukan lari jarak pendek	Lari Jarak Pendek Aspek Psikomotor - Melakukan lari jarak pendek dengan menekankan pada teknik start, langkah kaki dan ayunan tangan Aspek Kognitif - Mengetahui tehnik dasar lari jarak pendek Aspek Afektif - Melakukan lari jarak pendek sesuai dengan peraturan yang berlaku.	Lakukan lari jarak pendek 50 Meter Jelaskan teknik dasar lari jarak pendek ! Berlari sesuai dengan lintasannya	Praktik Lisan Pengamatan	

		Melakukan rangkaian gerakan senam irama	Senam Irama Aspek Psikomotor - Melakukan rangkaian gerakan senam irama Aspek Kognitif - Mengetahui tehnik rangkaian gerakan senam irama. Aspek Afektif - Melakukan senam irama dengan penuh sportifitas.	Lakukan rangkaian gerakan senam irama Sebutkan unsur-unsur yang harus diperhatikan dalam senam irama. Melakukan senam irama sesuai petunjuk guru.	Praktik Lisan Pengamatan	
3.	Mempraktikan teknik dasar salah sat nomor olahraga permainan bola besar beregu lanjutan serta nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.	a. Melakukan dasar-dasar bermain sepak bola b. Melakukan dasar-dasar	Sepak Bola Aspek Psikomotor - Melakukan teknik dasar menendang, menahan, dan menggiring bola dengan baik Aspek Kognitif - Memahami teknik dasar menendang, menahan, dan menggiring bola. Aspek Afektif - Dapat bekerjasama dengan teman dalam	Lakukan teknik dasar menendang, menahan, dan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Sebutkan 3 macam teknik dasar dalam sepak bola. Melakukan gerakan menendang sesuai petunjuk guru.	Praktik Lisan Pengamatan	

		bermain bolavoli	kelompok.			
		c. Melakukan dasar-dasar bermain bola basket	Bola Voli Aspek Psikomotor - Melakukan teknik dasar passing bawah, passing atas, dan servis tangan bawah Aspek Kognitif - Mengetahui teknik dasar passing dalam bola voli. Aspek Afektif - Dapat bekerjasama dengan teman. Bola Basket Aspek Psikomotor - Melakukan teknik dasar passing : chess pass, bounce pass, over head pass. - Melakukan teknik dasar shooting : lay up shoot, tanding shoot, bank shoot Aspek Kognitif - Mengetahui teknik dasar bola basket. Aspek Afektif - Bekerjasama dengan teman dalam kelompok	Lakukan teknik dasar passing bawah, passing atas dalam bolavoli Sebutkan 2 macam teknik passing dalam bola voli. Melakukan gerakan passing bawah dan atas sesuai petunjuk guru. Lakukan teknik dasar passing dan shooting dalam permainan bola basket. Sebutkan 3 teknik dasar passing dalam bola basket. Melakukan teknik passing dan shooting sesuai petunjuk guru.	Praktik Lisan Pengamatan Praktik Lisan pengamatan	
4.	Mampu melakukan dan memperagakan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berdasarkan konsep yang benar serta nilai-nilai yang	a. Melakuakn tes fisik fitness (Tes Kebugaran)	Aspek Psikomotor - Melakukan gerakan, push up, sit up, squat thrust, squat jump	Lakukan rangkaian gerakan Push up, sit up dan squat thrust, squat jump masing-masing 30 detik	Praktik	

	terkandung di dalamnya		Aspek Kognitif - Menyebutkan fungsi dan manfaat gerakan push up, sit up squat thrust, squat jump Aspek Afektif - Melakukan gerakan push up, sit up squat thrust, squat jump penuh sportifitas.	Sebutkan manfaat gerakan push up, sit up, squat thrust, squat jump	Lisan. Pengamatan.	
5.	Mempraktekan salah satu teknik dasar renang dan nilai- nilai yang terkandung didalamnya	a. Melakukan teknik dasar gerakan renang gaya bebas. b. Melakukan teknik dasar gerakan renang gaya dada	Renang Aspek Psikomotor - Melakukan teknik gerakan kaki, gerakan tangan dan mengambil nafas pada salah satu gaya renang dan water trapeen. Aspek Kognitif - Menjelaskan koordinasi gerakan tangan dan mengambil nafas dalam gaya renang. Aspek Afektif - Mengikuti dan mematuhi peraturan dari guru.	Lakukan rangkaian gerakan salah satu gaya renang dan water trapeen. Jelaskan koordinasi gerakan tangan pada saat mengambil nafas dalam renang. Lakukan rangkaian gerakan salahsatu gaya renang dan water traven sesuai dengan petunjuk guru	Praktik Lisan Pengamatan.	

Denpasar
Guru Mapel PJOK