

**KISI-KISI ULANGAN AKHIR SEMESTER
TAHUN PELAJARAN 2021 /2022**

Satuan Pendidikan : SLTP
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas / Semester : VII / 2
Alokasi Waktu : 90 menit

No	Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Ruang Lingkup Materi	Indikator	No. Soal	Bentuk Soal	Bobot Soal	Ranah Kognitif	Tingkat Kesukaran
1.	Mempraktikkan berbagai teknik dasar dalam permainan dan olahraga serta nilai yang terkandung di dalamnya	Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan	Permainan Bola besar ; bola sepak, bola voli, bola basket,	- Menyebutkan teknik dasar permainan sepakbola - Mengetahui yang bukan teknik dasar sepakbola - Menyebutkan istilah lain teknik dasar dalam permainan sepakbola - Menyebutkan teknik offside dalam permainan sepakbola - Mengetahui ukuran lapangan permainan bola voli - Menyebutkan induk organisasi bola voli nasional - Menyebutkan tujuan pukulan smash pada permainan bola voli - Menjelaskan cara memperoleh nilai pada permainan bola basket - Menyebutkan teknik dasar permainan bola basket - Menyebutkan teknik dasar permainan bola basket - Menyebutkan teknik dasar passing dalam bola basket - Menyebutkan cara memperoleh nilai dalam permainan bola basket - Mengetahui petugas dalam permainan bola basket	1 2 3 43 4 5 6 41 7 8 9 10 11	PG PG PG isian PG PG PG Isian PG PG PG PG PG	2 2 2 4 2 2 2 4 2 2 2 2 2		Mudah Sedang Sedang Sukar Mudah Sedang Sedang Mudah Mudah Sedang Sedang Mudah Sukar
2	Mempraktikkan berbagai teknik dasar dalam permainan dan olahraga serta nilai yang	Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama, toleransi,	Permainan Bulutangkis Tenis meja	- Menyebutkan salah satu teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis - Menyebutkan unsur yang dominan dalam permainan bulutangkis - Menyebutkan jumlah poin satu set dalam permainan tenis meja	12 13 14 15	PG PG PG PG	2 2 2 2		Sedang Sedang Sedang Sukar

	terkandung di dalamnya	percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan		- Mengetahui jenis pukulan dalam permainan tenis meja - Menyebutkan teknik dasar memegang bet/raket dalam permainan tenis meja	42	Isian	4		Mudah
3	Mempraktikkan berbagai teknik dasar dalam permainan dan olahraga serta nilai yang terkandung di dalamnya	Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik dengan koordinasi yang baik serta nilai, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, tempat dan peralatan	Lari Jarak pendek Tolak peluru Lompat Jauh	- Menyebutkan teknik start lari jarak pendek - Mengetahui jarak/nomor-nomor lari jarak pendek - Menyebutkan gaya/teknik dalam tolak peluru - Mengetahui arti disqualifikasi dalam tolak peluru - Menyebutkan gerakan/teknik lompat jauh - Menyebutkan teknik dasar dalam lompat jauh - Mengetahui teknik penilaian dalam lompat jauh	16 17 18 19 20 21 22	PG PG PG PG PG PG PG	2 2 2 2 2 2 2		Mudah Sedang Sedang Sedang Sedang Sukar Sedang
4	Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga dengan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga perorangan beladiri (pencak silat) lanjut sertai nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri, dan menghormati lawan	Beladiri Pencak silat	- Mengetahui prinsip-prinsip beladiri - Mengetahui macam-macam pukulan dalam pencak silat	23 24	PG PG	2 2		Sedang Mudah
5	Mempraktikkan teknik dasar kebugaran jasmani dan olahraga dengan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	Mempraktikkan jenis latihan kecepatan dan kelincahan sertai nilai disiplin dan tanggung jawab	Kebugaran jasmani : Kecepatan dan kelincahan	- Menjelaskan istilah warming up - Menyebutkan jenis latihan kelincahan - Menyebutkan unsur-unsur kesegaran jasmani	25 26 27	PG PG PG	2 2 2		Mudah Sedang Mudah
6	Mempraktikkan senam lantai dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar senam lantai dengan koordinasi yang baik serta nilai, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, tempat dan peralatan	Guling depan dan sikap lilin	- Menjelaskan sikap kaki yang benar saat melakukan sikap lilin - Menjelaskan sikap akhir yang benar pada guling depan - Menyebutkan sikap tangan saat akan melakukan guling depan - Menjelaskan teknik dasar guling depan	28 29 30 44	PG PG PG Isian	2 2 2 4		Mudah Sedang Sedang Sedang

7	Mempraktikkan teknik renang gaya bebas dan gaya dada serta nilai- nilai yang terkandung di dalamnya	Mempraktikkan teknik dasar renang dengan koordinasi yang baik serta nilai, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, tempat dan peralatan	Renang gaya bebas dan gaya dada	- Menyebutkan macam-macam gaya renang	31	PG	2		Mudah
				- Mengetahuiteknikgerakan kaki renanggaya bebas	32	PG	2		Mudah
				- Mengetahuijenis-jenisgayadalamrenang	33	PG	2		Sedang
				- Menjelaskan sikap badan saat renang gaya bebas	34	PG	2		Sedang
				- Menjelaskan cara bernapas yang benar saat renang gaya bebas	35	PG	2		Sedang
				- Menyebutkanteknik kaki renanggaya dada	36	PG	2		Sukar
8	Menerapkan hidup sehat	Memahami pola makan sehat dan perkembangan tubuh remaja	Pola makan sehat dan perkembangan tubuh remaja	- Menjelaskan pendapat para ahli bahwa kekurangan protein atau zat putih telur pada waktu anak anak	37	PG	2		Sedang
				- Menjelaskan faktor yang mempengaruhi kurangnya gerak jasmaninya	38	PG	2		Mudah
				- Menjelaskan kekurangan vit C dapat mengakibatkan	39	PG	2		Sukar
				- Menjelaskan beras, jagung dan gandum mengandung bnyk zat	40	PG	2		Sedang
				- Menjelaskan arti dari “men sana in corpore sano”	45	Isian	4		Sukar

Mengetahui
Pengawas Mapel Penjasorkes,

.....

....., 26 Februari 2022
Penyusun,

.....