

**KISI – KISI SOAL PENILAIAN AKHIR TAHUN
TAHUN PELAJARAN 20./20..**

Sekolah : SMA/MA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Program : X / Umum

Alokasi Waktu: 90 Menit
Jumlah Soal : 45 Soal
Bentuk Soal : 40 Pilihan Ganda
5 Essay

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Materi	Kelas	Jumlah Soal	Indikator
Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yangbaik*)	Sepakbola: Mengumpam bola Menembak bola Mengontrol bola Menggiring bola Menyundul bola	X	4 butir	1. Siswa dapat menyebutkan teknik-teknik dasar sepak bola
			X		2. Siswa dapat menyebutkan teknik menggiring bola
			X		3. Siswa dapat menyebutkan teknik mengumpam bola
		Bolavoli: Passing bawah Passing atas	X	4 butir	1. Siswa dapat menjelaskan teknik servi bola voli

		Servis bawah Servis atas Formasi			
			X		2. Siswa dapat mengetahui induk organisasi bola voli Indonesia
			X		3. Siswa dapat menjelaskan formasi dalam olahraga bola voli

		Bulutangkis: Posisi berdiri dan foot work, Pegangan raket, Pukulan atas dan bawah, Servis	X	3 butir	2. siswa dapat mengetahui aturan permainan softball
			X		1. Siswa dapat mengetahui teknik pukulan servis bulu tangkis
			X		2. Siswa dapat mengetahui teknik pukulan overhead
			X		3. Siswa dapat menjelaskan macam-macam pegangan raket bulu tangkis

	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif *)	Lari jarak pendek : Teknik start Teknik berlari Teknik memasuki finish	X	2 butir	1. Siswa dapat menjelaskan teknik start jongkok
			X		2. Siswa dapat mengetahui hal-hal yang perlu diperhatikan dalam berlari jarak pendek

<https://www.kherysuryawan.id>

			X		3. siswa dapat mengetahui nomor-nomor lari jarak pendek
			X		4. Siswa dapat mengetahui tempat lomba lari
		Lompat jauh :  Awalan  Tumpuan  Tolakan  Layangan  Daratan	X	5 butir	1. Siswa dapat mengetahui teknik lompat jauh
			X		2. Siswa dapat memahami tahapan-tahapan dalam jalan cepat

	3.4 Menganalisis keterampilan gerak seni dan olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif **)	Pencaksilat:  Kuda-kuda  Pola langkah  Pukulan  Tendangan  Tangkisan  Elakan  Hindaran	X	3 butir	1. Siswa dapat menyebutkan sikap dasar pencak silat
			X		2. Siswa dapat menjelaskan teknik pukulan pencak silat
			X		3. Siswa dapat menjelaskan teknik strategi bertahan pencak silat
			X		4. siswa dapat menjelaskan peraturan pertandingan pencak silat
			X		5. siswa dapat menjelaskan aspek-aspek dalam pencak silat

	3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani	Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan:  Komposisi tubuh	X	4 butir	1. Siswa dapat mengetahui bentuk latihan dalam 10komponen kondisi fisik
--	---	---	---	---------	---

	terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	<ul style="list-style-type: none">■ Daya tahan jantung dan paru-paru/<i>cardivascular</i>■ Daya tahan otot■ Kelentukan■ Kekuatan■ Pengukuran kebugaran jasmani			
		X		2.Siswa dapat menjelaskan tujuan utama kebugaran jasmani	
		X		3. Siswa dapat menjelaskan tujuan latihan fisik yang baik dan sistematis	

	3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Senam Lantai: <ul style="list-style-type: none">■ Lompat kangkang■ Lompat jongkok■ Guling depan	X	4 butir	1. Siswa dapat mengetahui tumpuan pertama dalam guling depan
			X		2. Siswa dapat mengetahui induk senam internasional
			X		3. Siswa dapat menjelaskan teknik tumpuan loncat jongkok
			X		4. Siswa dapat menjelaskan teknik mendarat loncat kangkang

	3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak	Senam Irama: <ul style="list-style-type: none">■ Unsur gerakan senam irama■ Rangkaian gerakan senam irama	X	2 butir	1. Siswa dapat mengetahui nama lain senam irama
--	--	--	---	---------	---

<https://www.kherysuryawan.id>

		 Teknik dasar senam			
--	--	---	--	--	--

	berirama.	irama			
			X		2. Siswa dapat menyebutkan unsur utama senam iramam
			X		3. Siswa dapat menyebutkan rangkain gerakan senam irama
			X		4. Siswa dapat menyebutkan langkah-langkah mengayun berlawanan arah pada senam irama

	3.8 Menganalisis keterampilan satu gaya renang ***)	Renang: ■ Gerakan kaki ■ Gerakan tangan ■ Pengambilan napas ■ Koordinasi gerakan	X	5 butir	1. Siswa dapat mengetahui cara pelepasan nafas pada renang gaya dada
			X		2. Siswa dapat mengetahui sikap kaki saat meluncur diatas air
			X		3. Siswa dapat menyebutkan bentuk gerakan kaki renang gaya dada
			X		4. Siswa dapat menyebutkan manfaat renang bagi kesehatan jiwa
			X		5. Siswa dapat mengetahui tujuan pengenalan air dalam renang
			X		6. Siswa dapat menyebutkan gerakan tungkai dalam renang gaya dada

	3.9 Memahami narkoba dan zat adiktif dan pola hidup sehat dan pergaulan bebas	Narkoba dan zat adiktif: ■ Mnyebutkan macam- macam jenis narokoba dan xat adiktif	X	2 butir	1. Siswa dapat mengetahui jenis dan macam zat yang terkandung dalam narkoba 2. Siswa dapat memahami bahaya narkoba
--	---	--	---	---------	---

		Pola hidup sehat 🎬 Memahami aktivitas	X	1 butir	1. Siswa dapat memahami aktivitas sehari hari yang se dan baik
--	--	--	---	---------	--

<https://www.kherysuryawan.id>

<https://www.kherysuryawan.id>