

**KISI-KISI UJIAN SEKOLAH BERSTANDAR NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA / MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Kurikulum : 2013

A. TEORI

Level Kognitif	Lingkup Materi				
	Permainan dan Olahraga	Kebugaran	Senam dan Aktivitas Ritmik	Aktivitas Air	Kesehatan
Pengetahuan dan Pemahaman: • Mengidentifikasi • Menentukan • Menjelaskan • Mengklasifikasikan • ...	Peserta didik mampu menjelaskan - variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional (Sepakbola, Bolavoli, Bolabasket) - variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional (Kasti, Rounders, Bulutangkis, Tenis meja, Soft ball) - kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai	Peserta didik mampu menjelaskan pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	Peserta didik mampu menjelaskan - kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai - variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	Peserta didik mampu menjelaskan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan	Peserta didik mampu menjelaskan - perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. - pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. - perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas” - cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya - tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain

Level Kognitif	Lingkup Materi				
	Permainan dan Olahraga	Kebugaran	Senam dan Aktivitas Ritmik	Aktivitas Air	Kesehatan
	permainan sederhana dan atau tradisional - variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri				- peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit
Aplikasi • Menerapkan • Menggunakan • Menentukan • ...	Peserta didik mampu menerapkan - variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional (Sepakbola, Bolavoli, Bolabasket) - variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional (Kasti, Rounders, Bulutangkis, Tenis meja, Soft ball) - kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional - variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri	Peserta didik mampu menerapkan pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	Peserta didik mampu menerapkan kombinasi: - keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai - variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	Peserta didik mampu menerapkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan	Peserta didik mampu menentukan - perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. - pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. - perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas” - cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya - tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain - memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

Level Kognitif	Lingkup Materi				
	Permainan dan Olahraga	Kebugaran	Senam dan Aktivitas Ritmik	Aktivitas Air	Kesehatan
Penalaran • Menyusun • Merencanakan • Membedakan • Mendesign • Menganalisis, • Menilai • Mengkritisi • ...	Peserta didik mampu menggunakan nalar dalam - variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional (Sepakbola, Bolavoli, Bolabasket) - variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional (Kasti, Rounders, Bulutangkis, Tennis meja, Soft ball) - kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional - variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri	Peserta didik mampu menggunakan nalar dalam komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	Peserta didik mampu menggunakan nalar dalam kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai Peserta didik mampu menganalisis variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	Peserta didik mampu menggunakan nalar dalam gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan	Peserta didik mampu menggunakan nalar dalam - perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. - pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. - perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas” - cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya - tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain - peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

B. PRAKTIK

Level Psikomotor	Lingkup Materi *)			
	Permainan dan Olahraga	Kebugaran	Senam dan Aktivitas Ritmik	Aktivitas Air
Imitasi dan Manipulasi • Meniru sesuai dengan yang dilihat • Meniru sesuai dengan pola/petunjuk • ...	Peserta didik mampu meniru sesuai yang dilihat tentang - variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional (Sepakbola, Bolavoli, Bolabasket) - variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional (Kasti, Rounders, Bulutangkis, Tenis meja, Soft ball) - kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri	Peserta didik mampu meniru sesuai petunjuk pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	Peserta didik mampu meniru sesuai petunjuk - kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai - variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	Peserta didik mampu meniru sesuai dengan yang dilihat gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan
Presisi dan Artikulasi • Melakukan dengan tepat • Melakukan keterampilan yang kompleks • ...	Peserta didik mampu melakukan dengan tepat - variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional (Sepakbola, Bolavoli, Bolabasket) secara akurat - variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai	Peserta didik mampu melakukan dengan tepat pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	Peserta didik mampu melakukan - kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai - variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian	Peserta didik mampu melakukan gerak spesifik salah satu gaya ruang dalam bentuk perlombaan

Level Psikomotor	Lingkup Materi *)			
	Permainan dan Olahraga	Kebugaran	Senam dan Aktivitas Ritmik	Aktivitas Air
	permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional (Kasti, Rounders, Bulutangkis, Tenis meja, Soft ball) - kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional - variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri		langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak	
Naturalisasi • melakukan secara otomatis • melakukan antisipatif • ...	Peserta didik melakukan secara otomatis kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	Peserta didik melakukan dengan otomatis yang baik pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	Peserta didik dapat melakukan secara otomatis - kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai - variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak	Peserta didik dapat melakukan secara otomatis gerak spesifik salah satu gaya renang

*) Penilaian keterampilan pada Lingkup Materi kesehatan dapat dilakukan melalui pemaparan misalnya : *roll playing*, simulasi