

**KISI-KISI UJIAN SEKOLAH
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Provinsi : DKI Jakarta
 Satuan Pendidikan : SMA
 Program : IPA/IPS/BAHASA
 Mata Pelajaran : PENJASORKES

NO	KOMPETENSI	INDIKATOR	BENTUK TES
1	Mempraktekkan keterampilan permainan dan olahraga dengan menggunakan peraturan.**	<ul style="list-style-type: none"> • mempraktikkan teknik dribbling dalam permainan bola basket. • mempraktikkan teknik passing dalam permainan bola basket. • mempraktikkan teknik Shoting ke ring dalam permainan bola basket. • mempraktikkan teknik passing bawah dalam permainan bola voli. • mempraktikkan teknik servis bawah dalam permainan bola voli. • Mempraktikkan teknik menendang dalam permainan sepak bola. • Mempraktikkan teknik menggiring dalam permainan sepak bola. • mempraktikkan keterampilan nomor lari pada cabang olahraga atletik • mempraktikkan keterampilan nomor lompat pada cabang olahraga Atletik. 	PRAKTIK
2	Mempraktekkan rangkaian senam lantai dan irama serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	<ul style="list-style-type: none"> • melakukan rangkaian senam ketangkasan tanpa alat 	PRATIK
3	Mempraktekkan pengembangan mekanik sikap tubuh, kebugaran jasmani serta aktivitas lainnya	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan bentuk latihan fast interval training untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung. 	PRAKTIK
4	Mempraktekkan gerak ritmik yang meliputi senam pagi, senam	<ul style="list-style-type: none"> • melakukan rangkaian senam aerobik secara berkelompok yang terdiri dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan 	PRAKTIK

NO	KOMPETENSI	INDIKATOR	BENTUK TES
	aerobik, dan aktivitas lainnya		
5	Menerapkan Budaya Hidup Sehat	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan pengertian Narkoba • Menjelaskan jenis-jenis Narkoba • Menjelaskan dampak negatif yang ditimbulkan akibat penyalahgunaan Narkoba • Mengidentifikasi perilaku yang mudah melakukan penyalahgunaan Narkoba • Menjelaskan perilaku yang menjadi penyebab melakukan seks bebas • Mengidentifikasi penyakit yang diakibatkan perilaku seks bebas • Mengklasifikasikan perilaku yang dapat menghindari seks bebas 	TERTULIS

Keterangan

** sekolah berhak menentukan pilihan sesuai dengan kondisi di sekolah, tidak harus semua indikator dilakukan penilaian