

**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"> <li>• mempraktikkan teknik dribbling dalam permainan bola basket.</li> <li>• mempraktikkan teknik passing dalam permainan bola basket.</li> <li>• mempraktikkan teknik Shoting ke ring dalam permainan bola basket.</li> <li>• mempraktikkan teknik passing bawah dalam permainan bola voli.</li> <li>• mempraktikkan teknik servis bawah dalam permainan bola voli.</li> <li>• Mempraktikkan teknik menendang dalam permainan sepak bola.</li> <li>• Mempraktikkan teknik menggiring dalam permainan sepak bola.</li> <li>• mempraktikkan keterampilan nomor lari pada cabang olahraga atletik</li> <li>• mempraktikkan keterampilan nomor lompat pada cabang olahraga Atletik.</li> </ul> | PRAKTIK    |
| 2  | Mempraktekkan rangkaian senam lantai dan irama serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya | <ul style="list-style-type: none"> <li>• melakukan rangkaian senam ketangkasan tanpa alat</li> </ul>   | PRATIK     |
| 3  | Mempraktekkan pengembangan mekanik sikap tubuh, kebugaran jasmani serta aktivitas lainnya    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan bentuk latihan fast interval training untuk meningkatkan daya tahan kerja jantung.</li> </ul>   | PRAKTIK    |
| 4  | Mempraktekkan gerak ritmik yang meliputi senam pagi, senam                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• melakukan rangkaian senam aerobik secara berkelompok yang terdiri dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan</li> </ul>   | PRAKTIK    |

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

Keterangan

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