

KISI-KISI ULANGAN TENGAH SEMESTER – SDN BALEWANGI 01 TP. 2013-2014

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: III / I
Jumlah soal/ waktu	: 50/90 menit
Guru Mapel	: Lina Herlina, S.Pd.

Bentuk Soal	Jml Soal	Bobot	STI
Tulisan			
Lisan			
Praktek	5	4	20
<i>Jumlah</i>	5	4	20
Pelaksanaan UTS	11-12 Oktober 2013		

No.	Standar Kompetensi/ Kompetensi Dasar	Jml Soal Per-KD	Indikator/ Materi Soal	Jenjang Kognitif	Rasio (%)	Jumlah Soal	Bentuk Soal/Jml/ No Soal						Ket.	
							Tulisan		Lisan		Praktek			
							Jml	no	Jml	No	Jml	No.		
1	1. Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya 1.1 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai pola gerak kokomotor dengan tepat Mengkombinasikan gerak lari dan lompat dalam berbagai kecepatan Mengkombinasikan gerak, jalan, lari dan lompat 	C1	20	1					1	1		
				C2										
				C3										
2	1.2 Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi gerak mendorong dan menarik 	C1										
				C2	20	1					1	2		
				C3										
3	1.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerak manipulatif dengan koordinasi yang baik 	C1										
				C2										
				C3	20						1	3		
4	2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan, serta memiliki pengetahuan dan nilai yang terkandung didalamnya 	C1										
				C2	20						1	4		

No.	Standar Kompetensi/ Kompetensi Dasar	Jml Soal Per-KD	Indikator/ Materi Soal	Jenjang Kognitif	Rasio (%)	Jumlah Soal	Bentuk Soal/Jml/ No Soal						Ket.
							Tulisan		Lisan		Praktek		
							Jml	no	Jml	No	Jml	No.	
	2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin			C3									
5	2.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan dan keseimbangan serta memiliki pengetahuan dan nilai yang terkandung didalamnya 	C1									
				C2	20	1				1	5		
				C3									
Jumlah				-	-	5				5			

Mengetahui :
Kepala SDN Balewangi I,

MUNIARSIH, S.Pd.,M.M.Pd.
NIP 19640211 198410 2005

Balewangi, 5 Oktober 2013
Guru Mapel PJOK.

LINA HERLINA, S.Pd.
NIP 197106182000032003





DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN GARUT
SD NEGERI BALEWANGI I
ULANGAN TENGAH SEMESTER I
TAHUN PELAJARAN 2013/2014

Mata Pelajaran : **PJOK**
Hari/Tanggal : 11-12 Oktober 2013
Guru Mapel : Lina Herlina, S.Pd.

Jenis Test : Ujian Praktek
Kelas : III (Tiga)

Praktekkan gerakan-gerakan di bawah ini dengan benar!

1. Praktekkan kombinasi jalan, lari dan lompat (gerak dasar lokomotor) dengan koordinasi yang benar !
2. Praktekkan gerakan mendorong bahu berpasangan !
3. Praktekkan gerakan menendang bola menuju sasaran !
4. Praktekkan gerakan puss up dan pull up !
5. Praktekkan gerakan lari sambil memindahkan benda !