



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.	
4	2. Mempraktikkan latihan peningkatan kualitas jasmani (komponen kebugaran jasmani), dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.  2.1.Mengidentifikasi anggota tubuh yang perlu dilatih untuk memperbaiki postur.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan latihan otot lengan.</li> <li>Melakukan latihan otot tungkai.</li> <li>Melakukan latihan otot perut.</li> </ul>	C1									
				C2	20	1					1	4	
				C3									
5	2.2.Mempraktikkan berbagai latihan untuk memperbaiki cacat jasmani bukan bawaan, serta nilai keselamatan, disiplin, dan kerja keras.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan jalan di atas balok ke-seimbangan.</li> <li>Melakukan duduk selunjur tarik menarik dengan kedua tangan.</li> </ul>	C1									
				C2									
				C3	20	1					1	5	
<b>Jumlah</b>				-	-								

Mengetahui :  
Kepala SDN Balewangi I,

Balewangi, 5 Oktober 2013  
Guru Mapel PJOK.

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

**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 : VI (Enam)

***Praktekkan gerakan-gerakan di bawah ini dengan benar!***

1. Praktekkan gerakan menanngkap bola mendatar !
2. Praktekkan gerakan mnendang bola dengan berbagai arah !
3. Praktekkan kombinasi lari dan lompat dengan koordinasi yang benar !
4. Prakekkan gerakan puss up dan sit up !
5. Praktekkan gerakan berjalan sambil jinjit dengan koordinasi yang benar !