**PEMERINTAH KABUPATEN MUSI RAWAS**

 **D I N A S P E N D I D I K A N**

**KELOMPOK KERJA GURU GUGUS II**

**KECAMATAN MEGANG SAKTI**

*Jln. Tri tunggal Kel. Talang Ubi Kecamatan Megang Sakti Kab. Musi Rawas*

ULANGAN UMUM BERSAMA (UUB) PRAKTEK SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2013 / 2014

 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah ragaKesehatan

 Kelas : III ( Tiga)

 Hari / Tanggal :

**SOAL PAKET I**

1. **ATLETIK ( LARI CEPAT 100 M )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek yang dinilai | Score | Keterangan |
| 1. | 1. Sikap awal

Posisi star jongkok* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 321 |  |
|  | 1. Posisi saat lari
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 321 |  |
|  | 1. Sikap akhir ( Finish )

Posisi badan saat finish* Cepat 1
* Cepat 2
* Kurang cepat 3
* Kurang cepat 4
 | 4321 |  |
|  | Jumlah score maksimal | 10 |  |

**SOAL PAKET II**

1. **PERMAINAN (SEPAK BOLA)**

Lakukanlah cara menggiring dan menendang bola pada permainan sepak bola dengan benar.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek yang dinilai | score | Keterangan |
| 1. | Menggiring dan menendang bola* Awalan ( ancang-ancang )
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Posisi kaki pada saat menggiring bola
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Posisi kaki pada saat menendang bola
* Benar
* Kurang tepat
* Tidak tepat
* Hasil yang dicapai
* Baik
* Kurang baik
* Tidak baik
 | 321321321432 |  |
|  | Jumlah Skor Maksimal | 13 |  |

 Jumlah Skor

Nilai Akhir : X 100

 Skor Maksimal

**PEMERINTAH KABUPATEN MUSI RAWAS**

 **D I N A S P E N D I D I K A N**

**KELOMPOK KERJA GURU GUGUS II**

**KECAMATAN MEGANG SAKTI**

*Jln. Tri tunggal Kel. Talang Ubi Kecamatan Megang Sakti Kab. Musi Rawas*

ULANGAN UMUM BERSAMA (UUB) PRAKTEK SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2013 / 2014

 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah ragaKesehatan

 Kelas : IV ( Empat)

 Hari / Tanggal :

**SOAL PAKET I**

1. **ATLETIK ( LARI CEPAT 100 M )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek yang dinilai | Score | Keterangan |
| 1. | 1. Sikap awal

Posisi star jongkok* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 321 |  |
|  | 1. Posisi saat lari
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 321 |  |
|  | 1. Sikap akhir ( Finish )

Posisi badan saat finish* Cepat 1
* Cepat 2
* Kurang cepat 3
* Kurang cepat 4
 | 4321 |  |
|  | Jumlah score maksimal | 10 |  |

**SOAL PAKET II**

1. **SENAM ( ROLL DEPAN)**

Lakukan roll depan dengan benar.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek yang dinilai | Score | Keterangan |
| 1. | 1. Sikap awal

Posisi star jongkok* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 321 |  |
|  | 1. Posisi tangan dan kaki
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 321 |  |
|  | 1. Sikap akhir ( Finish )

Sikap berguling* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 432 |  |
|  | Jumlah score maksimal | 10 |  |

**SOAL PAKET III**

1. **PERMAINAN (BOLA VOLLY)**

Lakukanlah servis bawah volly ball dengan benar

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek yang dinilai | score | Keterangan |
| 1. | Permainan Volly ball ( servis bawah )* Posisi badan saat melakukan servis
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Cara memegang bola
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Cara melambung bola
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Cara memukul bola
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Hasil yang dicapai
* Benar
* Tidak benar
 | 32132132132131 |  |
|  | Jumlah Skor Maksimal | 15 |  |

 Jumlah Skor

Nilai Akhir : X 100

 Skor Maksimal

**PEMERINTAH KABUPATEN MUSI RAWAS**

 **D I N A S P E N D I D I K A N**

**KELOMPOK KERJA GURU GUGUS II**

**KECAMATAN MEGANG SAKTI**

*Jln. Tri tunggal Kel. Talang Ubi Kecamatan Megang Sakti Kab. Musi Rawas*

ULANGAN UMUM BERSAMA (UUB) PRAKTEK SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2013 / 2014

 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah ragaKesehatan

 Kelas : V ( Lima)

 Hari / Tanggal :

**SOAL PAKET I**

1. **ATLETIK ( LARI CEPAT 100 M )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek yang dinilai | Score | Keterangan |
| 1. | 1. Sikap awal

Posisi star jongkok* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 321 |  |
|  | 1. Posisi saat lari
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 321 |  |
|  | 1. Sikap akhir ( Finish )

Posisi badan saat finish* Cepat 1
* Cepat 2
* Kurang cepat 3
* Kurang cepat 4
 | 4321 |  |
|  | Jumlah score maksimal | 10 |  |

**SOAL PAKET II**

1. **PERMAINAN (BOLA VOLLY)**

Lakukanlah servis atas volly ball dengan benar

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek yang dinilai | score | Keterangan |
| 1. | Permainan Volly ball ( servis atas )* Posisi badan saat melakukan servis
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Cara memegang bola
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Cara melambungkan bola
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Cara memukul bola
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Hasil yang dicapai
* Benar
* Tidak benar
 | 32132132132131 |  |
|  | Jumlah Skor Maksimal | 15 |  |

**PAKET SOAL III**

1. **SENAM ( PUSH UP)**

Lakukan push up dengan benar.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek yang dinilai | Score | Keterangan |
| 1. | 1. Sikap awal

Posisi telungkup* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 321 |  |
|  | 1. Posisi saat push up
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 321 |  |
|  | 1. Sikap akhir ( Finish )
* ≤ 5
* 6-10
* 11-19
* ≥ 20
 | 1234 |  |
|  | Jumlah score maksimal | 10 |  |

 Jumlah Skor

Nilai Akhir : X 100

 Skor Maksimal

**PEMERINTAH KABUPATEN MUSI RAWAS**

 **D I N A S P E N D I D I K A N**

**KELOMPOK KERJA GURU GUGUS II**

**KECAMATAN MEGANG SAKTI**

*Jln. Tri tunggal Kel. Talang Ubi Kecamatan Megang Sakti Kab. Musi Rawas*

ULANGAN UMUM BERSAMA (UUB) PRAKTEK SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2013 / 2014

 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah ragaKesehatan

 Kelas : VI ( Enam)

 Hari / Tanggal :

**SOAL PAKET I**

1. **ATLETIK ( ESTAFET)**

Lakukan lari sambung ( estafet ) dengan benar.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek yang dinilai | score | Keterangan |
| 1. | Lari sambung (estafet)* Sikap tubuh saat start
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Sikap tubuh saat lari
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Cara memegang tongkat estafet
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Cara menerima tongkat estafet
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
* Sikap tubuh saat finish
* Benar
* Kurang benar
* Tidak bener
 | 210210210210210 |  |
|  | Jumlah Skor Maksimal | 14 |  |

**SOAL PAKET II**

1. **PERMAINAN (BOLA VOLLY)**

Lakukan pasing/servis volly ball dengan benar

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek yang dinilai | Score | Keterangan |
| 1. | Servis1. Sikap awal
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 321 |  |
|  | 1. Posisi jatuhnya bola
* Lewat net masuk
* Lewat net tidak masuk
* Tidak lewat net
 | 421 |  |
|  | 1. Pasing

Pasing bawah/atas* 15 sampai 20
* 10 sampai 15
* 5 sampai 10
* 1 sampai 5
 | 4321 |  |
|  | Jumlah score maksimal | 10 |  |

**PAKET III**

1. **SENAM ( SIT UP)**

Lakukan sit up dengan benar

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Aspek yang dinilai | Score | Keterangan |
| 1. | 1. Sikap awal

Posisi terlentang* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 321 |  |
|  | 1. Sikap tangan dan kaki
* Benar
* Kurang benar
* Tidak benar
 | 421 |  |
|  | 1. Sikap Akhir
* 15 sampai 20
* 10 sampai 15
* 5 sampai 10
* 1 sampai 5
 | 4321 |  |
|  | Jumlah score maksimal | 10 |  |

 Jumlah Skor

Nilai Akhir : X 100

 Skor Maksimal