**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 | 3  2  1 |  |
|  | 1. Posisi saat lari  * Benar * Kurang benar * Tidak benar | 3  2  1 |  |
|  | 1. Sikap akhir ( Finish )   Posisi badan saat finish   * Cepat 1 * Cepat 2 * Kurang cepat 3 * Kurang cepat 4 | 4  3  2  1 |  |
|  | 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 | 3  2  1  3  2  1  3  2  1  4  3  2 |  |
|  | 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 | 3  2  1 |  |
|  | 1. Posisi saat lari  * Benar * Kurang benar * Tidak benar | 3  2  1 |  |
|  | 1. Sikap akhir ( Finish )   Posisi badan saat finish   * Cepat 1 * Cepat 2 * Kurang cepat 3 * Kurang cepat 4 | 4  3  2  1 |  |
|  | 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 | 3  2  1 |  |
|  | 1. Posisi tangan dan kaki  * Benar * Kurang benar * Tidak benar | 3  2  1 |  |
|  | 1. Sikap akhir ( Finish )   Sikap berguling   * Benar * Kurang benar * Tidak benar | 4  3  2 |  |
|  | 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 | 3  2  1  3  2  1  3  2  1  3  2  1  3  1 |  |
|  | 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 | 3  2  1 |  |
|  | 1. Posisi saat lari  * Benar * Kurang benar * Tidak benar | 3  2  1 |  |
|  | 1. Sikap akhir ( Finish )   Posisi badan saat finish   * Cepat 1 * Cepat 2 * Kurang cepat 3 * Kurang cepat 4 | 4  3  2  1 |  |
|  | 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 | 3  2  1  3  2  1  3  2  1  3  2  1  3  1 |  |
|  | 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 | 3  2  1 |  |
|  | 1. Posisi saat push up  * Benar * Kurang benar * Tidak benar | 3  2  1 |  |
|  | 1. Sikap akhir ( Finish )  * ≤ 5 * 6-10 * 11-19 * ≥ 20 | 1  2  3  4 |  |
|  | 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 | 2  1  0  2  1  0  2  1  0  2  1  0  2  1  0 |  |
|  | 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. | Servis   1. Sikap awal  * Benar * Kurang benar * Tidak benar | 3  2  1 |  |
|  | 1. Posisi jatuhnya bola  * Lewat net masuk * Lewat net tidak masuk * Tidak lewat net | 4  2  1 |  |
|  | 1. Pasing   Pasing bawah/atas   * 15 sampai 20 * 10 sampai 15 * 5 sampai 10 * 1 sampai 5 | 4  3  2  1 |  |
|  | 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 | 3  2  1 |  |
|  | 1. Sikap tangan dan kaki  * Benar * Kurang benar * Tidak benar | 4  2  1 |  |
|  | 1. Sikap Akhir  * 15 sampai 20 * 10 sampai 15 * 5 sampai 10 * 1 sampai 5 | 4  3  2  1 |  |
|  | Jumlah score maksimal | 10 |  |

Jumlah Skor

Nilai Akhir : X 100

Skor Maksimal