



STANDAR KOMPETENSI LULUSAN DAN SPESIFIKASI UJIAN AKHIR SMP/MTs

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

**PUSAT PENILAIAN PENDIDIKAN
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL**

TAHUN 2004

**STANDAR KOMPETENSI LULUSAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

No.	Materi	Kompetensi yang Diujikan	Bentuk Penilaian
1.	Atletik	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan lari dengan jarak tertentu. - Melakukan lompat jauh gaya jongkok dan menggantung - Melakukan tolak peluru awalan menyamping dan mundur - Melakukan lompat tinggi gaya gunting - Melakukan lempar lembing langkah jingkat - Melakukan lempar cakram awalan menyamping 	<p>Tes praktek</p> <p>Tes praktek</p> <p>Tes praktek</p> <p>Tes praktek</p> <p>Tes praktek</p> <p>Tes praktek</p>
2.	Senam	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan berbagai gerakan senam. - Melakukan gerakan senam lantai: <ul style="list-style-type: none"> • guling ke depan dan belakang • kayang • guling lenting • berdiri tangan • meroda • sikap lilin • loncat harimau • lenting tangan • rangkaian gerakan senam lantai - Melakukan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) - Melakukan berbagai gerakan senam irama 	<p>Tes praktek</p> <p>Tes Praktek</p> <p>Tes praktek</p> <p>Tes praktek</p>
3.	Permainan	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan dasar-dasar bermain sepak bola, bola voli, bola basket, dan bola tangan 	<p>Tes praktek</p>
4.	Olah Raga Pilihan - Renang - Pencak Silat - Bulu Tangkis - Tenis Meja - Tenis	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan keterampilan dasar dari olah raga pilihan 	<p>Tes praktek</p>

No.	Materi	Kompetensi yang Diujikan	Bentuk Penilaian
5.	Gizi	- Memahami gizi yang sesuai dengan kondisi dan unsur-unsur gizi yang terdapat dalam makanan	Tes tertulis
6.	Kondisi sehat	- Memahami kondisi kesehatan dengan cara pengolahan bahan makanan	Tes tertulis
7.	Perilaku sehat	- Memahami perilaku kesehatan tubuh masyarakat dan perilaku sehat dengan kesehatan lingkungan dan masyarakat	Tes tertulis
8.	Obat tradisional	- Memahami penggunaan obat tradisional dan menerapkan ke dalam hidup sehari-hari	Tes tertulis
9.	Narkoba, Rokok, dan Minuman keras	- Memahami pengaruh buruk penyalahgunaan narkoba, rokok, minuman keras, dan penanggulangnya	Tes tertulis
10.	Pencegahan penyakit/ kecelakaan	- Mendeskripsikan pencegahan penyakit/ kecelakaan yang berkaitan dengan lingkungan dan kegiatan olahraga	Tes tertulis

**LANGKAH-LANGKAH PENYUSUNAN SOAL, PEDOMAN PENSKORAN,
CARA PENSKORAN, DAN CARA PERHITUNGAN NILAI AKHIR
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN SMP/MTs
TAHUN 2004**

1. Lihat dan pahami standar kompetensi lulusan mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
2. Tetapkan jumlah indikator di tiap-tiap kompetensi yang akan diujikan.
3. Tuliskan ke dalam format kompetensi yang akan diuji, indikator, nomor soal, soal, kunci/kriteria jawaban dalam spesifikasi tes.
4. Penskoran

Bentuk soal	Penskoran
Pilihan Ganda	Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan bila salah diberi skor 0.
Uraian	Setiap kata kunci yang dijawab benar diberi skor 1 dan bila salah diberi skor 0.

Untuk tes praktek, setiap aspek yang dikerjakan dengan benar diberi skor 1 dan bila salah atau tidak dikerjakan diberi skor 0.

5. Cara Perhitungan Nilai Akhir
 - a. Nilai Tes Tertulis:

Misal, Firman memperoleh skor seperti tertera pada kolom skor perolehan.

No.	Bentuk Soal	Jumlah Soal	Nomor Soal	Skor Maksimum	Skor Perolehan
1.	Pilihan Ganda	45	1 – 45	45	38
Jumlah				45	38

No.	Bentuk Soal	Jumlah Soal	Nomor Soal	Skor Maksimum	Skor Perolehan
2.	Uraian	5	1	2	2
			2	3	2
			3	4	3
			4	4	4
			5	4	2
Jumlah				17	13

$$\text{Nilai pilihan ganda} = \frac{38}{45} \times 10 = 8,44$$

$$\text{Nilai uraian} = \frac{13}{17} \times 10 = 7,65$$

Perbandingan bobot untuk soal pilihan ganda dan uraian adalah 7 : 3.

$$\begin{aligned} \text{b. Nilai Tes tertulis} &= (70\% \times \text{Nilai pilihan ganda}) + (30\% \times \text{Nilai uraian}) \\ &= (70\% \times 8,44) + (30\% \times 7,65) \\ &= 5,91 + 2,30 \\ &= 8,21 \end{aligned}$$

c. Nilai Tes Praktik

Misal pada tes praktek (soal nomor 1) dengan skor maksimum 6, Firman dapat melakukan 5 perintah dengan benar. Skor yang diperoleh Firman adalah 5.

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimum}} \times 10 = \frac{5}{6} \times 10 = 8,33$$

Bila diberikan lebih dari satu tes praktik, maka nilai akhirnya adalah nilai rata-ratanya.

Contoh:

Misal, Firman mengikuti 3 (tiga) tes praktik dengan nilai :

$$\text{NA (1)} = 8,33; \text{NA (2)} = 6,72 \text{ dan } \text{NA (3)} = 7,40$$

$$\begin{aligned} \text{Nilai Akhir (NA)} &= \frac{\text{NA(1)} + \text{NA(2)} + \text{NA(3)}}{3} \\ &= \frac{8,33 + 6,72 + 7,40}{3} = 7,48 \end{aligned}$$

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes

Jumlah soal : 18

Bentuk soal : ---

Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan lari jarak tertentu

Indikator : Siswa dapat melakukan lari jarak pendek (100 meter).

No. Soal : 1

Contoh Soal : Lakukan lari jarak pendek 100 meter dengan memperhatikan posisi start, gerakan kaki, sikap badan, waktu, dan sportifitas/disiplin!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
1	Posisi start berada di belakang garis start dan sesuai dengan aba-aba	1
	Gerakan kaki dan ayunan tangan sesuai dengan teknik lari.	1
	Sikap badan waktu lari condong ke depan	1
	Sikap pada waktu melewati garis finish lari terus sampai melewati garis finish..	1
	Waktu kecepatan minimal:	1
	- Untuk putra 15 detik	
	- Untuk putri 20 detik	
	Sportifitas/disiplin mematuhi dan mentaati peraturan/tatatertib	1
Skor Maksimum		6

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 18
Bentuk soal : ---
Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan lompat jauh gaya jongkok dan menggantung.

Indikator : Siswa dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok.

No. Soal : 2

Contoh Soal : Lakukan lompat jauh gaya jongkok dengan memperhatikan gerakan, sikap badan, jarak lompatan, dan sportifitas/disiplin!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
2	Gerakan jongkok kaki ditekuk.....	1
	Tidak merubah langkah kaki waktu akan melakukan tolakan.....	1
	Sikap badan di udara jongkok.....	1
	Sikap badan waktu mendarat jongkok condong ke depan.....	1
	Jarak lompatan minimal:.....	1
	- Untuk putera 2,5 meter	
	- Untuk puteri 2 meter	
Sportifitas/disiplin mematuhi dan mentaati peraturan/tata tertib.....	1	
Skor Maksimum		6

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 18
Bentuk soal : ---
Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan tolak peluru awalan menyamping dan mundur

Indikator : Siswa dapat melakukan tolak peluru awalan menyamping.

No. Soal : 3

Contoh Soal : Lakukan tolak peluru awalan menyamping dengan memperhatikan cara pegangan, meletakkan, tolakan, awalan gerakan, dan jarak tolakan.

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
3	Cara pegangan peluru	1
	Cara meletakkan peluru	1
	Cara tolakan peluru	1
	Cara awalan gerakan menyamping.....	1
	- Jarak tolakan untuk putera 6 meter.....	1
	- Jarak tolakan untuk puteri 3 meter	
Skor Maksimum		5

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 18
Bentuk soal : ---
Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan lari jarak tertentu.

Indikator : Siswa dapat melakukan lari jarak 2,4 km.

No. Soal : 4

Contoh Soal : Lakukan lari jarak 2,4 km dengan memperhatikan posisi start, gerakan kaki, sikap pada waktu lari, dan waktu tempuh!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
4	Posisi start berada di belakang garis start dan sesuai dengan aba-aba.....	1
	Gerakan kaki dan ayunan tangan sesuai dengan tehnik lari.....	1
	Sikap pada waktu lari.....	1
	Sikap pada waktu melewati garis finish, lari terus.....	1
	Sampai melewati garis finish.....	1
	Waktu kecepatan jarak yang ditempuh.....	1
Skor Maksimum		6

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes

Jumlah soal : 18

Bentuk soal : ---

Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan gerakan senam lantai.

Indikator : Siswa dapat melakukan senam lantai berguling ke depan dari sikap berdiri diakhiri sikap berdiri.

No. Soal : 5

Contoh Soal : Lakukan senam lantai berguling ke depan dari sikap berdiri diakhiri sikap berdiri dengan memperhatikan sikap permulaan (awal), gerakan, dan sikap akhir!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
5	Sikap permulaan/sikap awal.....	1
	Gerakannya.....	1
	Sikap akhir.....	1
Skor Maksimum		3

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 18
Bentuk soal : ---
Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan gerakan senam lantai.

Indikator : Siswa dapat melakukan senam lantai berguling ke belakang dari sikap berdiri diakhiri sikap berdiri.

No. Soal : 6

Contoh Soal : Lakukan senam lantai berguling ke belakang dari sikap berdiri diakhiri sikap berdiri dengan memperhatikan sikap dan gerakan!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
6	Sikap permulaan/sikap awal.....	1
	Gerakannya.....	1
	Sikap akhir.....	1
Skor Maksimum		3

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 18
Bentuk soal : ---
Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan gerakan senam lantai.

Indikator : Siswa dapat melakukan gerakan senam lantai sikap kayang.

No. Soal : 7

Contoh Soal : Lakukan gerakan senam lantai sikap kayang dengan memperhatikan latihan dari sikap tidur, berdiri, dan lenting tengkuk!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
7	Latihan dari sikap tidur.....	1
	Latihan dari sikap berdiri.....	1
	Latihan lenting tengkuk.....	1
Skor Maksimum		3

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes

Jumlah soal : 18

Bentuk soal : ---

Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan gerakan senam lantai.

Indikator : Siswa dapat melakukan gerakan senam lantai loncat harimau.

No. Soal : 8

Contoh Soal : Lakukan gerakan senam lantai loncat harimau dengan memperhatikan sikap dan gerakan!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
8	Sikap awal.....	1
	Gerakannya.....	1
	Sikap akhir.....	1
Skor Maksimum		3

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 18
Bentuk soal : ---
Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan gerakan senam lantai.

Indikator : Siswa dapat melakukan gerak senam lantai dimulai dari guling ke depan, ke belakang, dan kayang.

No. Soal : 9

Contoh Soal : Lakukan gerak rangkaian senam lantai dimulai dari guling ke depan, ke belakang, dan kayang dengan memperhatikan sikap awal, gerakan, sikap tidur, sikap berdiri, lenting tengkuk, sampai ke sikap awal!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
9	Sikap permulaan/sikap awal.....	1
	Gerakan.....	1
	Dari sikap tidur.....	1
	Dari sikap berdiri.....	1
	Lenting tengkuk.....	1
	Sampai ke sikap awal.....	1
Skor Maksimum		6

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 18
Bentuk soal : ---
Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan dasar-dasar bermain sepak bola, bola voli, bola basket, dan bola tangan.

Indikator : Siswa dapat melakukan menyepak bola dengan kaki bagian dalam.

No. Soal : 10

Contoh Soal : Lakukan sepak bola dengan kaki bagian dalam dengan memperhatikan sikap, arah pandangan, sikap pergelangan kaki, sentuhan kaki pada bola, dan gerakan ikutan setelah menyepak!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
10	Sikap awalan badan.....	1
	Arah pandangan mata.....	1
	Sikap pergelangan kaki yang digunakan menyepak.....	1
	Arah gerakan kaki yang digunakan menyepak.....	1
	Sentuhan kaki pada bola.....	1
	Gerakan ikutan setelah menyepak.....	1
Skor Maksimum		6

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 18
Bentuk soal : ---
Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan dasar-dasar bermain sepak bola, bola voli, bola basket, dan bola tangan

Indikator : Siswa dapat melakukan menyepak bola dengan kaki bagian luar.

No. Soal : 11

Contoh Soal : Lakukan sepak bola dengan kaki bagian luar dengan memperhatikan sikap, arah pandangan mata, sikap pergelangan kaki, arah gerakan kaki, sentuhan kaki, dan gerakan ikutan setelah menyepak!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
11	Sikap awalan badan.....	1
	Arah pandangan mata.....	1
	Sikap pergelangan kaki yang digunakan menyepak.....	1
	Arah gerakan kaki yang digunakan menyepak.....	1
	Sentuhan kaki pada bola.....	1
	Gerakan ikutan setelah menyepak.....	1
Skor Maksimum		6

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 18
Bentuk soal : ---
Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan dasar-dasar bermain sepak bola, bola voli, bola basket, dan bola tangan

Indikator : Siswa dapat melakukan passing bawah bola voli.

No. Soal : 12

Contoh Soal : Lakukan passing bawah dengan memperhatikan sikap kaki, badan, sentuhan bola pada lengan, arah gerakan tangan, bentuk arah gerakan bola.

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
12	Sikap kaki dan badan	1
	Sikap kaki dan tangan.....	1
	Sentuhan bola pada lengan.....	1
	Arah gerakan tangan.....	1
	Bentuk arah gerakan bola.....	1
Skor Maksimum		5

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 18
Bentuk soal : ---
Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan dasar-dasar bermain sepak bola, bola voli, bola basket, dan bola tangan

Indikator : Siswa dapat melakukan passing atas bola voli.

No. Soal : 13

Contoh Soal : Lakukan passing atas dengan memperhatikan sikap kaki, kedua tangan, sentuhan bola pada jari, arah gerakan, sikap pandangan mata, dan bentuk arah gerakan bola.

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
13	Sikap kaki dan badan	1
	Sikap kedua tangan dan jari-jari tangan.....	1
	Sentuhan bola pada kedua jari-jari tangan.....	1
	Arah gerakan bola pada jari-jari tangan.....	1
	Sikap pandangan mata.....	1
	Bentuk arah gerakan bola.....	1
Skor Maksimum		6

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 18
Bentuk soal : ---
Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan dasar-dasar bermain sepak bola, bola voli, bola basket, dan bola tangan

Indikator : Siswa dapat melakukan passing dada dalam permainan bola basket.

No. Soal : 14

Contoh Soal : Lakukan lemparan/operan bola setinggi dada (Chest pass) dengan memperhatikan posisi kedua kaki, lutut, badan, tangan, dan pandangan ke arah sasaran yang dituju!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
14	Kedua kaki dibuka.....	1
	Lutut ditekuk.....	1
	Badan condong ke depan.....	1
	Kedua tangan dengan siku agak ditekuk.....	1
	Memegang bola ke depan dekat dada.....	1
	Pandangan ke arah sasaran yang dituju.....	1
Skor Maksimum		6

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes

Jumlah soal : 18

Bentuk soal : ---

Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan dasar-dasar bermain sepak bola, bola voli, bola basket, dan bola tangan

Indikator : Siswa dapat melakukan menembak bola basket ke arah ring basket dengan satu tangan.

No. Soal : 15

Contoh Soal : Lakukan menembak bola ke keranjang dengan satu tangan dengan memperhatikan sikap kaki, tangan, dan pandangan ke arah sasaran!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
15	Sikap permulaan berdiri tegak.....	1
	Kedua kaki agak dibuka.....	1
	Kedua tangan memegang bola.....	1
	Pandangan diarahkan ke keranjang.....	1
	Dilakukan tembakan dengan satu tangan.....	1
	Pandangan ke arah sasaran yang dituju.....	1
Skor Maksimum		6

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes

Jumlah soal : 18

Bentuk soal : ---

Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan dasar-dasar bermain sepak bola, bola voli, bola basket, dan bola tangan

Indikator : Siswa dapat melakukan lay-up shoot bola basket.

No. Soal : 16

Contoh Soal : Lakukan lay-up shoot bola basket dengan memperhatikan sikap arah membawa bola dan gerakan!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
16	Sikap awal membawa bola.....	1
	Gerakan langkah kaki.....	1
	Gerakan memasukkan bola ke dalam keranjang.....	1
	Memasukkan bola dengan satu tangan.....	1
	Pada waktu memasukkan bola dilakukan dari arah kiri atau arah kanan.....	1
	Pandangan ke arah sasaran yang dituju.....	1
Skor Maksimum		6

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 18
Bentuk soal : ---
Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan keterampilan dasar dari olahraga pilihan

Indikator : Siswa dapat melakukan renang gaya bebas dengan start dari bawah kolam atau dari atas kolam.

No. Soal : 17

Contoh Soal : Lakukan renang gaya bebas dengan start dari bawah kolam atau dari atas kolam dengan memperhatikan posisi start, tolakan kaki di waktu start, gerakan, cara mengambil napas.

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
17	Start/awalan.....	1
	Tolakan kaki di waktu start.....	1
	Gerakan kaki, badan, dan tangan secara bersama-sama.....	1
	Cara mengambil napas.....	1
Skor Maksimum		4

**CONTOH SPESIFIKASI UJIAN NASIONAL
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA/MADRASAH TSANAWIYAH
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 18
Bentuk soal : ---
Bentuk penilaian : Praktik

Kompetensi yang diuji : Melakukan keterampilan dasar dari olahraga pilihan

Indikator : Siswa dapat melakukan sepak sila bola takraw.

No. Soal : 18

Contoh Soal : Lakukan sepak sila bola takraw dengan memperhatikan mengontrol dan menimang bola, poisis badan, cara menerima dan menendang bola!

Pedoman Penskoran :

No.	Aspek yang Dinilai	Skor
18	Mengontrol bola.....	1
	Menimang bola.....	1
	Cara mengontrol bola.....	1
	Badan condong ke depan.....	1
	Cara menerima bola dari lawan.....	1
	Cara menendang bola yang baik dan benar.....	1
Skor Maksimum		6

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji	: Memahami gizi yang sesuai dengan kondisi dan unsur-unsur gizi yang terdapat dalam makanan.
Indikator	: Siswa dapat menyebutkan gizi yang terdapat dalam makanan.
No. Soal	: 1
Contoh Soal	: Makanan yang mengandung gizi tertinggi adalah a. daging b. sayuran c. buah-buahan d. nasi
Kunci	: A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami gizi yang sesuai dengan kondisi dan unsur-unsur gizi yang terdapat dalam makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan penyakit yang disebabkan kekurangan gizi.

No. Soal : 2

Contoh Soal : Penyakit yang disebabkan karena kekurangan gizi misalnya adalah
a. penyakit gondok dan beri-beri
b. penyakit gusi dan kulit
c. penyakit gusi berdarah dan hidung mimisan
d. penyakit tulang dan gusi berdarah

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami gizi yang sesuai dengan kondisi dan unsur-unsur gizi yang terdapat dalam makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan penyakit yang disebabkan kekurangan vitamin, mineral, protein, dan kalori.

No. Soal : 3

Contoh Soal : Penyakit kekurangan gizi disebut penyakit
a. defisiensi
b. scorbut
c. rachitis
d. eplepsi

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami gizi yang sesuai dengan kondisi dan unsur-unsur gizi yang terdapat dalam makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan makan-makanan yang mengandung vitamin.

No. Soal : 4

Contoh Soal : Supaya terhindar dari penyakit beri-beri hendaknya membiasakan makan makanan yang mengandung vitamin.
a. vitamin A
b. vitamin B
c. vitamin C
d. vitamin D

Kunci : B

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami gizi yang sesuai dengan kondisi dan unsur-unsur gizi yang terdapat dalam makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan gejala-gejala badan terganggu terhadap kesehatan secara umum.

No. Soal : 5

Contoh Soal : Pada umumnya menimbulkan gejala-gejala, seperti pertumbuhan badan terganggu, lesu, gangguan pada pencernaan, penyakit kulit tertentu, dan gangguan terhadap kesehatan secara umum disebut

- a. kekurangan vitamin B, B1, B2, B12
- b. kekurangan vitamin B2, B3, B, B12
- c. kekurangan vitamin B1, B12, B4, B2
- d. kekurangan vitamin C, B, B1, B2

Kunci : A

**SPESIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami kondisi kesehatan dengan cara pengolahan bahan makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan macam-macam penyakit tidak menular.

No. Soal : 6

Contoh Soal : Jenis-jenis penyakit yang mengganggu kesehatan manusia pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi

- a. 1 golongan
- b. 2 golongan
- c. 3 golongan
- d. 4 golongan

Kunci : B

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami kondisi kesehatan dengan cara pengolahan bahan makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan jenis penyakit yang tidak dapat menular.

No. Soal : 7

Contoh Soal : Jenis-jenis penyakit yang tidak menular antara lain
a. kolera
b. tipus
c. TBC
d. kekurangan gizi

Kunci : D

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami kondisi kesehatan dengan cara pengolahan bahan makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan jenis penyakit yang dapat menular adalah penyakit?

No. Soal : 8

Contoh Soal : Jenis- jenis penyakit yang dapat menular adalah penyakit
a. tipes
b. mimisan
c. darah tinggi
d. darah rendah

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami kondisi kesehatan dengan cara pengolahan bahan makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan penyebab penyakit beri-beri?

No. Soal : 9

Contoh Soal : Penyebab penyakit beri-ber diakibatkan kekurangan vitamin
a. B (B₂)
b. B (B₁)
c. B₁ (B)
d. B₂ (B₂)

Kunci : B

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami kondisi kesehatan dengan cara pengolahan bahan makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan gejala-gejala penyakit beri-beri.

No. Soal : 10

Contoh Soal : Napsu makan berkurang badan merasa lelah, sukar buang air besar, sukar tidur, gejala penyakit?
a. disentri
b. tipes
c. beri-beri
d. kolera

Kunci : C

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami kondisi kesehatan dengan cara pengolahan bahan makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan pencegahan tentang suatu penyakit.

No. Soal : 11

Contoh Soal : Pencegahan tentang suatu penyakit lebih baik dari pada pengobatan disebut
a. penyakit tidak menular
b. penyakit menular
c. pencegahan terhadap penyakit
d. penyakit kekurangan gizi

Kunci : C

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji	: Memahami kondisi kesehatan dengan cara pengolahan bahan makanan.
Indikator	: Siswa dapat menyebutkan makan makanan yang mengandung vitamin.
No. Soal	: 12
Contoh Soal	: Vitamin banyak terdapat pada tumbuhan padi-padian, seperti beras, jagung, dan gandum disebut vitamin a. vitamin B b. vitamin C c. vitamin D d. vitamin K
Kunci	: A

**SPESIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami perilaku kesehatan tubuh, masyarakat, dan perilaku sehat dengan kesehatan lingkungan, dan masyarakat.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan terhindarnya dari penyakit tulang.

No. Soal : 13

Contoh Soal : Supaya terhindar dari penyakit tulang hendaknya mengusahakan untuk mendapatkan panas matahari, makan makanan yang larut dalam lemak, seperti hati, telur, dan minyak ikan di sebut

- a. pengobatan
- b. penyembuhan
- c. pencegahan
- d. pendinginan

Kunci : C

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami perilaku kesehatan tubuh, masyarakat, dan perilaku sehat dengan kesehatan lingkungan, dan masyarakat.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan penyebab penyakit gusi?.

No. Soal : 14

Contoh Soal : Penyakit gusi disebabkan karena kekurangan vitamin
a. vitamin D
b. vitamin K
c. vitamin B
d. vitamin C

Kunci : D

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji	: Memahami perilaku kesehatan tubuh, masyarakat, dan perilaku sehat dengan kesehatan lingkungan, dan masyarakat.
Indikator	: Siswa dapat menyebutkan kekurangan zat kapur disebabkan kekurangan?.
No. Soal	: 15
Contoh Soal	: Penyakit gusi berdarah disebabkan karena kekurangan makan? a. buah-buahan b. sayur-sayuran c. nasi d. minum
Kunci	: A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji	: Memahami perilaku kesehatan tubuh, masyarakat, dan perilaku sehat dengan kesehatan lingkungan, dan masyarakat.
Indikator	: Siswa dapat menyebutkan kerusakan atau infeksi pada penyakit bawaan.
No. Soal	: 16
Contoh Soal	: Kerusakan atau infeksi pada penyakit bawaan terjadi dalam bulan pada masa kehamilan a. pertama b. kedua c. ketiga d. keempat
Kunci	: A

SPESIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs TAHUN 2004

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami perilaku kesehatan tubuh, masyarakat, dan perilaku sehat dengan kesehatan lingkungan, dan masyarakat.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan upaya untuk memberikan kekebalan kepada seseorang terhadap suatu jenis tertentu.

No. Soal : 17

Contoh Soal : Suatu upaya untuk memberikan kekebalan kepada seseorang terhadap suatu jenis tertentu disebut
a. imunisasi
b. imunitas
c. vaksin
d. anti toxin

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji	: Memahami perilaku kesehatan tubuh, masyarakat, dan perilaku sehat dengan kesehatan lingkungan, dan masyarakat.
Indikator	: Siswa dapat menyebutkan tahun bangsa Indonesia terbebas penyakit cacar.
No. Soal	: 18
Contoh Soal	: Bangsa Indonesia pada tahun ... telah dinyatakan bebas dari penyakit cacar. a. tahun 1970 b. tahun 1971 c. tahun 1973 d. tahun 1974
Kunci	: D

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami perilaku kesehatan tubuh, masyarakat, dan perilaku sehat dengan kesehatan lingkungan, dan masyarakat.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan vaksinasi diberikan kepada anak-anak usia antara

No. Soal : 19

Contoh Soal : Vaksinasi sangat tepat diberikan kepada anak-anak pada usia antara ... tahun.
a. 0-12 tahun
b. 0-13 tahun
c. 0-14 tahun
d. 0-15 tahun

Kunci : A

**SPESIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji	: Memahami penggunaan obat tradisional dan menerapkan ke dalam hidup sehari-hari.
Indikator	: Siswa dapat menyebutkan kegunaan obat dan daun sirih serta ketentuannya.
No. Soal	: 20
Contoh Soal	: Untuk mengobati batuk rejan menggunakan daun sirih, banyaknya daun sirih yang dipakai adalah a. 7 lembar b. 8 lembar c. 9 lembar d. 10 lembar
Kunci	: A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji	: Memahami penggunaan obat tradisional dan menerapkan ke dalam hidup sehari-hari.
Indikator	: Siswa dapat menyebutkan obat untuk mengobati kesaleo dengan obat tradisional.
No. Soal	: 21
Contoh Soal	: Untuk mengobati keseleo dengan obat tradisional antara lain a. daun kumis kucing b. daun salam c. daun kelor d. kencur
Kunci	: D

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji	: Memahami penggunaan obat tradisional dan menerapkan ke dalam hidup sehari-hari.
Indikator	: Siswa dapat menyebutkan minum obat tidak sesuai dengan aturan
No. Soal	: 22
Contoh Soal	: Apa bila kita minum obat tidak sesuai dengan aturan/ dosis dapat mengakibatkan hal berikut kecuali a. keracunan b. kematian c. alergi d. cepat sembuh
Kunci	: D

**SPESIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/Mats
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Pancakes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami penggunaan obat tradisional dan menerapkan ke dalam hidup sehari-hari.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan kegunaan jeruk nipis.

No. Soal : 23

Contoh Soal : Untuk mengobati tenggorokan serak menggunakan jeruk nipis sebanyak

- a. 1 buah
- b. 2 buah
- c. 3 buah
- d. 4 buah

Kunci : C

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami penggunaan obat tradisional dan menerapkan ke dalam hidup sehari-hari.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan pertolongan pada penyakit muntaber.

No. Soal : 24

Contoh Soal : Pemberian pertolongan pertam pada penyakit muntaber
a. garam oralit
b. buah-buahan
c. sayuran
d. susu

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji	: Memahami kondisi kesehatan dengan cara pengolahan bahan makanan.
Indikator	: Siswa dapat menyebutkan arti penyakit kencing manis dan penyakit gula.
No. Soal	: 25
Contoh Soal	: Penyakit gula; penyakit kencing manis disebut penyakit? a. diafragma b. diabetes c. dipteri d. disentri
Kunci	: B

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami kondisi kesehatan dengan cara pengolahan bahan makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan arti penyakit busung lapar.

No. Soal : 26

Contoh Soal : Penyakit busung lapar karena kekurangan makanan maka disebut penyakit
a. hernia
b. HO
c. hepatitis
d. hemofilia

Kunci : B

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami kondisi kesehatan dengan cara pengolahan bahan makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan penyebab suatu penyakit

No. Soal : 27

Contoh Soal : Penyakit demam berdarah disebabkan oleh virus melalui gigitan nyamuk *Aedes aegypti* disebut
a. haemorrhagi C
b. leukimia
c. hemoglobin
d. gouore

Kunci : C

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami kondisi kesehatan dengan cara pengolahan bahan makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan bibit penyakit masuk ke dalam tubuh disebut istilah.

No. Soal : 28

Contoh Soal : Kena hama, bibit penyakit masuk ke dalam tubuh ketularan penyakit peradangan disebut
a. infeksi
b. isolasi
c. imunisasi
d. imunitas

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami kesehatan tubuh masyarakat dan perilaku sehat dengan kesehatan lingkungan, dan masyarakat.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan penyakit lumpuh pada anak-anak disebabkan oleh virus disebut.

No. Soal : 29

Contoh Soal : Penyakit lumpuh yang menyerang pada anak-anak karena radang pada sumsum tulang belakang yang disebabkan oleh virus disebut
a. plasma
b. plenritis
c. polio
d. patologi

Kunci : C

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji	: Memahami kesehatan tubuh masyarakat dan perilaku sehat dengan kesehatan lingkungan dan masyarakat
Indikator	: Siswa dapat menyebutkan suntikan (obat) untuk mencegah suatu penyakit
No. Soal	: 30
Contoh Soal	: Kolera, tipus, dan paratuberculosis, suntikan untuk mencegah penyakit perut disebut a. kalori b. isolasi c. infeksi d. kotipa
Kunci	: D

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji	: Memahami kesehatan tubuh masyarakat dan perilaku sehat dengan kesehatan lingkungan dan masyarakat
Indikator	: Siswa dapat menyebutkan penyakit tumor yang melekat bagian tubuh.
No. Soal	: 31
Contoh Soal	: Tumor bertangkai yang melekat pada selaput lendir disebut a. polip b. rabies c. rakitis d. serum
Kunci	: A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami pengaruh buruk penyalahgunaan narkoba, rokok, minuman keras, dan penanggulangannya.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan obat-obat terlarang

No. Soal : 32

Contoh Soal : Obat-obatan terlarang banyak macamnya, di antaranya
a. obat penenang, obat tidur, obat perangsang
b. obat flu, obat tidur, obat bodrex
c. obat tidur, obat INZANA, obat batuk
d. obat penenang, obat Bodrex, obat Antalgin

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji	: Memahami pengaruh buruk penyalahgunaan narkoba, rokok, minuman keras, dan penanggulangannya.
Indikator	: Siswa dapat menyebutkan obat yang dapat merangsang susunan syaraf pusat.
No. Soal	: 33
Contoh Soal	: Obat yang dapat merangsang susunan syaraf pusat disebut a. amphetamin b. alkoholi C c. keporlliver d. brandy
Kunci	: A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami pengaruh buruk penyalahgunaan narkoba, rokok, minuman keras, dan penanggulangannya.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan penyalahgunaan obat yang mengganggu susunan syaraf.

No. Soal : 34

Contoh Soal : Obat perangsang saraf adalah obat yang dapat merangsang kerja saraf obat ini sering disalahgunakan oleh
a. pegawai negeri
b. pegawai swasta
c. atlet
d. pegawai tukang bangunan

Kunci : C

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami pengaruh buruk penyalahgunaan narkoba, rokok, minuman keras.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan obat penenang yang sering disalahgunakan.

No. Soal : 35

Contoh Soal : Obat penenang yang sering disalahgunakan adalah
a. valium
b. alkoholi C
c. kevaliper
d. whisky

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami pengaruh buruk penyalahgunaan narkoba dan minuman keras.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan yang termasuk golongan narkotik.

No. Soal : 36

Contoh Soal : Obat yang termasuk golongan narkotik adalah
a. opium, ganja, candu, dan kokain
b. opium, bodrek, minuman, rokok
c. rokok, ganja, tembakau, minuman
d. minuman, ganja, opium, candu

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami pengaruh buruk penyalahgunaan narkoba dan minuman keras.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan pengaruh buruk terhadap ganja.

No. Soal : 37

Contoh Soal : Orang itu akan kehilangan kesadaran, segala perbuatan atau tingkah laku tidak terkontrol, rasa malu hilang dan tidak memiliki sopan santun diakibatkan oleh

- a. ganja
- b. rokok
- c. minuman
- d. kurang tidur

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami pengaruh buruk penyalahgunaan narkoba dan minuman keras.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan kecanduan narkoba.

No. Soal : 38

Contoh Soal : Orang yang kecanduan narkoba disebut
a. rokok berat
b. rokok ringan
c. rokok biasa
d. rokok sedang

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami pengaruh buruk penggunaan narkoba dan minuman keras

Indikator : Siswa dapat menyebutkan minuman yang sangat membahayakan.

No. Soal : 39

Contoh Soal : Minuman keras yang mengandung alcohol. Zat cair yang dapat membuat mabuk maka disebut

- a. minuman keras
- b. minuman biasa
- c. minuman sedang
- d. minuman yang sangat membahayakan

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji	: Mendeskripsikan pencegahan penyakit/ kecelakaan yang berkaitan dengan lingkungan dan kegiatan olah raga.
Indikator	: Siswa dapat menyebutkan pertolongan pertama pada kecelakaan pada orang yang sakit
No. Soal	: 40
Contoh Soal	: Pertolongan pertama pada kecelakaan (P 3 K) diberikan kepada orang yang sakit pada saat a. pasien minta pertolongan b. pasien dalam kondisi kritis c. sebelum ditangani para medis d. setelah ditangani para medis
Kunci	: C

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Mendeskripsikan pencegahan penyakit/ kecelakaan yang berkaitan dengan lingkungan dan kegiatan olah raga.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan cara pertolongan pertama, kepada seorang yang mengalami kecelakaan.

No. Soal : 41

Contoh Soal : Pada saat kita akan memberikan pertolongan pertama, kepada seorang yang mengalami kecelakaan, pertama kali yang kita deteksi adalah
a. keretakan tulang
b. kesadaran
c. pernapasan
d. pendarahan

Kunci : C

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Mendeskripsikan pencegahan penyakit/ kecelakaan yang berkaitan dengan lingkungan dan kegiatan olah raga.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan pengertian penyakit menular.

No. Soal : 42

Contoh Soal : Sebutkan 2 macam pengertian penyakit menular !
a. thipes, cholera
b. TBC, epidermi
c. epilepsy, cholera
d. thipes, epilepsy

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Mendeskripsikan pencegahan penyakit/ kecelakaan yang berkaitan dengan lingkungan dan kegiatan olah raga.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan nama-nama penyakit menular.

No. Soal : 43

Contoh Soal : Sebutkan 4 macam penyakit menular!
a. thipus, cholera, TBC, hepatitis
b. cholera, hepatitis, TBC, mimisan
c. TBC, hepatitis, cholera
d. hepatitis, thipus, BBC, mimisan

Kunci : A

**SPEKIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Mendeskripsikan pencegahan penyakit/ kecelakaan yang berkaitan dengan lingkungan dan kegiatan olah raga.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan penderita dianjurkan tidak bicara, makan, dan minum agar penderita?

No. Soal : 44

Contoh Soal : Pada pendarahan di hidung, penderita dianjurkan tidak bicara, makan, dan minum agar penderita
a. cepat terjadi pembekuan darah pada bagian yang luka
b. tidak terjadi keracunan
c. tidak terjadi infeksi
d. darah tidak kembali masuk ke perut

Kunci : A

**SPESIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs
TAHUN 2004**

Mata Pelajaran : Penjaskes
Jumlah soal : 45
Bentuk soal : Pilihan Ganda
Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Memahami gizi yang sesuai dengan unsur-unsur gizi yang terdapat dalam makanan.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan empat sehat lima sempurna.

No. Soal : 45

Contoh Soal : Sebutkan empat sehat lima sempurna!
a. susu, nasi, lauk-pauk, jagung
b. lau-pauk, nasi, buah-buahan, jagung
c. sayuran, nasi, susu, lauk-pauk
d. nasi, lauk-pauk, sayuran, susu, buah-buahan

Kunci : D

SPESIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs TAHUN 2004

Mata Pelajaran : Penjaskes
 Jumlah soal : 5
 Bentuk soal : Uraian
 Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Mendeskripsikan pencegahan penyakit/ kecelakaan yang berkaitan dengan lingkungan dan kegiatan olah raga.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan langkah-langkah untuk menghindari kecelakaan pada olahraga

No. Soal : 1

Contoh Soal : Dua langkah yang tepat untuk menghindari kecelakaan pada waktu olahraga ialah

Pedoman Penskoran :

No.	Jawaban	Skor
1.	Melakukan pemanasan	1
	Menggunakan perlengkapan olahraga yang tepat	1
	Skor Maksimum	2

SPESIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs TAHUN 2004

Mata Pelajaran : Penjaskes
 Jumlah soal : 5
 Bentuk soal : Uraian
 Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Mendeskripsikan pencegahan penyakit/ kecelakaan yang berkaitan dengan lingkungan dan kegiatan olah raga.

Indikator : Siswa dapat menjelaskan pertolongan pertama pada korban kecelakaan di jalan.

No. Soal : 2

Contoh Soal : Tindakan pertama yang dilakukan penolong dalam melakukan pertolongan terhadap orang yang mengalami kecelakaan di tengah jalan

Pedoman Penskoran :

No.	Jawaban	Skor
2.	Korban diamankan (ditempatkan yang aman)	1
	Korban diposisikan yang benar	1
	Korban diberikan pertolongan obat	1
	Skor Maksimum	3

SPESIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs TAHUN 2004

Mata Pelajaran : Penjaskes
 Jumlah soal : 5
 Bentuk soal : Uraian
 Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Mendeskripsikan pencegahan penyakit/ kecelakaan yang berkaitan dengan lingkungan dan kegiatan olah raga.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan prinsip-prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K).

No. Soal : 3

Contoh Soal : Sebutkan prinsip-prinsip pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)!

Pedoman Penskoran :

No.	Jawaban	Skor
3.	Bertindak <u>cepat</u> , <u>tepat</u> , dan <u>hati-hati</u>	3
	Melihat situasi yang sebaik-baiknya	1
	Skor Maksimum	4

SPESIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs TAHUN 2004

Mata Pelajaran : Penjaskes
 Jumlah soal : 5
 Bentuk soal : Uraian
 Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Mendeskripsikan pencegahan penyakit/ kecelakaan yang berkaitan dengan lingkungan dan kegiatan olah raga.

Indikator : Siswa dapat menyebutkan tanda-tanda patah tulang.

No. Soal : 4

Contoh Soal : Sebutkan 4 tanda-tanda pada patah tulang

Pedoman Penskoran :

No.	Jawaban	Skor
4.	Bagian patah membengkak	1
	Daerah yang patah terasa nyeri bila ditekan	1
	Terjadi perubahan bentuk pada anggota tubuh yang patah	1
	Terjadi gangguan fungsi pada anggota tubuh yang patah	1
	Skor Maksimum	4

SPESIFIKASI BAHAN UJIAN AKHIR NASIONAL SMP/MTs TAHUN 2004

Mata Pelajaran : Penjaskes
 Jumlah soal : 5
 Bentuk soal : Uraian
 Bentuk penilaian : Tertulis

Kompetensi yang diuji : Diharapkan memahami berbagai penyakit yang berhubungan dengan kesehatan pribadi dan mampu melakukan cara pengobatan sederhana.

Indikator : Siswa dapat menjelaskan kesehatan pribadi.

No. Soal : 5

Contoh Soal : Apa yang dimaksud dengan kesehatan pribadi?

Pedoman Penskoran :

No.	Jawaban	Skor
5.	<u>Kesehatan</u> yang <u>dimiliki</u> seseorang untuk <u>membina</u> keluarga dan <u>masyarakat yang sehat</u>	4
	Ket. : setiap kata yang digaribawahi diberi skor 1	
	Skor Maksimum	4