

KISI-KISI UJIAN MADRASAH BERSTANDAR NASIONAL (UMBNA)

TAHUN 2021

Mata pelajaran : Penjasorkes
Jenjang : Kelas XII

Penyusun : Hidayat Santosa, S.Pd
Asal Madrasah : MAN Kota Magelang

No	Kompetensi Dasar	IPK	Materi	Kelas/ Semester	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal
1.	3.6 Menjelaskan tentang keterampilan rangkaian gerak senam lantai (lompat kangkang dan lompat jongkok, head stand dan sikap lilit)	Menjelaskan tentang keterampilan rangkaian gerak senam lantai (lompat kangkang dan lompat jongkok, head stand dan sikap lilit)	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none">• Lompat kangkang• Lompat jongkok• Head stand• Sikap lilit	X / I	Peserta didik dapat Menjelaskan tentang keterampilan rangkaian gerak senam lantai lompat kangkang dan lompat jongkok, head stand dan ikap lilit dengan benar.	L3	PG	1
2	3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Menganalisis kelebihan dan kekurangan (lompat kangkang dan lompat jongkok, head stand dan sikap lilit) pada senam lantai.	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none">• Lompat kangkang• Lompat jongkok• Head stand• Sikap lilit	X / I	Peserta didik dapat Menganalisis kelebihan dan kekurangan (lompat kangkang dan lompat jongkok, head stand dan sikap lilit) pada senam lantai dengan benar.	L4	PG	2
3	3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Menganalisis kelebihan dan kekurangan (lompat kangkang dan lompat jongkok, head stand dan sikap lilit) pada senam lantai.	Senam Lantai <ul style="list-style-type: none">• Lompat kangkang• Lompat jongkok• Head stand• Sikap lilit	X / I	Peserta didik dapat Menganalisis kelebihan dan kekurangan (lompat kangkang dan lompat jongkok, head stand dan sikap lilit) pada senam lantai dengan benar.	L4	PG	3
4	3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan	Menjelaskan tentang rangkaian	Aktivitas Gerak	X / I	Peserta didik dapat menjelaskan tentang rangkaian keterampilan gerak	L3	PG	4

No	Kompetensi Dasar	IPK	Materi	Kelas/ Semester	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal
	ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)	Berirama: • Langkah • Ayunan Lengan		dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) dengan benar.			
5	3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	Menjelaskan tentang rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)	Aktivitas Gerak Berirama: • Langkah • Ayunan Lengan	X / I	Peserta didik dapat menjelaskan tentang rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) dengan benar.	L3	PG	5
6	3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	Menjelaskan tentang rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak)	Aktivitas Gerak Berirama: • Langkah • Ayunan Lengan	X / I	Peserta didik dapat menjelaskan tentang rangkaian keterampilan gerak dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak) dengan benar.	L3	PG	6
7	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan	Menjelaskan tahapan teknik melempar, menangkap,	Bolabasket: • Melempar bola	X / I	Siswa dapat menjelaskan tahapan teknik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring	L3	PG	7

No	Kompetensi Dasar	IPK	Materi	Kelas/ Semester	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal
	bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yangbaik	menggiring, menembak bola ke ring basket	<ul style="list-style-type: none"> Menangkap bola Menggiring bola Menembak bola <i>Lay Up shoot</i> <i>Pivot</i> <i>Rebound</i> 		basket dengan benar.			
8	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yangbaik	Menjelaskan tahapan teknik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket	Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> Melempar bola Menangkap bola Menggiring bola Menembak bola <i>Lay Up shoot</i> <i>Pivot</i> <i>Rebound</i> 	X / I	Siswa dapat menjelaskan tahapan teknik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket dengan benar.	L3	PG	8
9	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yangbaik	Menjelaskan tahapan teknik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket	Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> Melempar bola Menangkap bola Menggiring bola Menembak bola <i>Lay Up shoot</i> <i>Pivot</i> 	X / II	Siswa dapat menjelaskan tahapan teknik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket dengan benar.	L3	PG	9
10	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan	Menganalisis tahapan teknik melempar,	Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> Melempar bola 	X / II	Siswa dapat menganalisis tahapan teknik melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring	L4	PG	10

No	Kompetensi Dasar	IPK	Materi	Kelas/ Semester	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal
	bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yangbaik	menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket	<ul style="list-style-type: none"> Menangkap bola Menggiring bola Menembak bola <i>Lay Up shoot</i> <i>Pivot</i> <i>Rebound</i> 		basket dengan benar.			
11	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yangbaik	Menjelaskan tahapan teknik passing bawah, passing atas, servis, smash dan permainan bola voli	Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"> Passing bawah Passing atas Servis bawah Servis atas <i>Smash/spike</i> <i>Block/</i> bendungan <i>Permainan bola voli</i> 	XI / I	Siswa dapat menjelaskan tahapan teknik passing bawah, passing atas, servis, smash dan permainan bola voli dengan benar	L3	PG	11
12	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yangbaik	Menjelaskan tahapan teknik passing bawah, passing atas, servis, smash dan permainan bola voli	Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"> Passing bawah Passing atas Servis bawah Servis atas <i>Smash/spike</i> <i>Block/</i> bendungan <i>Permainan bola voli</i> 	XI / I	Siswa dapat menjelaskan tahapan teknik passing bawah, passing atas, servis, smash dan permainan bola voli dengan benar	L3	PG	12
13	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk	Menganalisis tahapan teknik passing bawah, passing atas, servis,	Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"> Passing bawah Passing atas 	XI / I	Siswa dapat Menganalisis tahapan teknik passing bawah, passing atas, servis, smash dan permainan bola voli dengan benar	L4	PG	13

No	Kompetensi Dasar	IPK	Materi	Kelas/ Semester	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal
	menghasilkan koordinasi gerak yangbaik	smash dan permainan bola voli	<ul style="list-style-type: none"> • Servis bawah • Servis atas • <i>Smash/spike</i> • <i>Block/</i> bendungan • <i>Permainan bola voli</i> 					
14	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yangbaik	Menganalisis tahapan teknik passing bawah, passing atas, servis, smash dan permainan bola voli	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah • Servis atas • <i>Smash/spike</i> • <i>Block/</i> bendungan • <i>Permainan bola voli</i> 	XI / I	Siswa dapat Menjelaskan tahapan teknik passing bawah, passing atas, servis, smash dan permainan bola voli dengan benar	L2	PG	14
15	3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yangbaik	Menganalisis tahapan teknik passing bawah, passing atas, servis, smash dan permainan bola voli	<p>Bolavoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passing bawah • Passing atas • Servis bawah • Servis atas • <i>Smash/spike</i> • <i>Block/</i> bendungan • <i>Permainan bola voli</i> 	XI / I	Siswa dapat Menjelaskan tahapan teknik passing bawah, passing atas, servis, smash dan permainan bola voli dengan benar	L3	PG	15
16	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang	Menganalisis tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak	<p>Tolak Peluru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memegang peluru • Awalan • Menolak peluru • Gerak lanjutan 	XI / II	Siswa dapat Menganalisis tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) dengan baik.	L4	PG	16

No	Kompetensi Dasar	IPK	Materi	Kelas/ Semester	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal
	efektif	lanjutan)						
17	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Menjelaskan tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)	Tolak Peluru: <ul style="list-style-type: none">• Memegang peluru• Awalan• Menolak peluru• Gerak lanjutan	XI / II	Siswa dapat Menjelaskan tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) dengan baik.	L3	PG	17
18	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Menjelaskan tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)	Tolak Peluru: <ul style="list-style-type: none">• Memegang peluru• Awalan• Menolak peluru• Gerak lanjutan	XI / II	Siswa dapat Menjelaskan tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) dengan baik.	L3	PG	18
19	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Menjelaskan tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan)	Tolak Peluru: <ul style="list-style-type: none">• Memegang peluru• Awalan• Menolak peluru• Gerak lanjutan	XI / II	Siswa dapat Menjelaskan tentang keterampilan gerak tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan) dengan baik.	L3	PG	19
20	3.3 Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Menjelaskan tentang keterampilan gerak lempar lembing (gerak memegang lembing, awalan, melempar lembing, dan gerak lanjutan)	Lempar lembing : <ul style="list-style-type: none">• Memegang lembing• Awalan• Melempar lembing• Gerak lanjutan	XI / II	Siswa dapat Menganalisis tentang keterampilan gerak lempar lembing (gerak memegang lembing, awalan, melempar lembing, dan gerak lanjutan)	L4	PG	20

No	Kompetensi Dasar		IPK	Materi	Kelas/ Semester	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal
21	3.3	Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Menjelaskan tentang keterampilan gerak lempar lembing (gerak memegang lembing, awalan, melempar lembing, dan gerak lanjutan)	Lempar lembing : • Memegang lembing • Awalan • Melempar lembing • Gerak lanjutan	XI / II	Siswa dapat Menganalisis tentang keterampilan gerak lempar lembing (gerak memegang lembing, awalan, melempar lembing, dan gerak lanjutan)	L3	PG	21
22	3.3	Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Menjelaskan tentang keterampilan gerak lempar lembing (gerak memegang lembing, awalan, melempar lembing, dan gerak lanjutan)	Lempar lembing : • Memegang lembing • Awalan • Melempar lembing • Gerak lanjutan	XI / II	Siswa dapat Menganalisis tentang keterampilan gerak lempar lembing (gerak memegang lembing, awalan, melempar lembing, dan gerak lanjutan)	L3	PG	22
23	3.3	Menganalisis keterampilan jalan cepat, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif	Menjelaskan tentang keterampilan gerak lempar lembing (gerak memegang lembing, awalan, melempar lembing, dan gerak lanjutan)	Lempar lembing : • Memegang lembing • Awalan • Melempar lembing • Gerak lanjutan	XI / II	Siswa dapat Menganalisis tentang keterampilan gerak lempar lembing (gerak memegang lembing, awalan, melempar lembing, dan gerak lanjutan)	L3	PG	23
24	3.5	Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi	Program latihan Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi	XII / I	Siswa dapat Menjelaskan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi	L3	PG	24

No	Kompetensi Dasar		IPK	Materi	Kelas/ Semester	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal
25	3.5	Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi	Menganalisis program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi	Program latihan Meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi	XII / I	Siswa dapat Menjelaskan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan secara pribadi	L3	PG	25
26	3.2	Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil	Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	Permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	XII / I	Siswa dapat Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	L3	PG	26
27	3.2	Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil	Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	Permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	XII / I	Siswa dapat Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	L3	PG	27
28	3.2	Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil	Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	Permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	XII / I	Siswa dapat Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	L3	PG	28
29	3.2	Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil	Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	Permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	XII / I	Siswa dapat Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	L3	PG	29

No	Kompetensi Dasar		IPK	Materi	Kelas/ Semester	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal
30	3.2	Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil	Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	Permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	XII / I	Siswa dapat Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	L3	PG	30
31	3.2	Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil	Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	Permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	XII / I	Siswa dapat Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	L3	PG	31
32	3.2	Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainan bola kecil	Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	Permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	XII / I	Siswa dapat Menganalisis permainan mengutamakan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan gerak tipu.	L3	PG	32
33	3.9	Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)	Menjelaskan macam-macam PMS	Langkah-langkah melindungi diri dari PMS	XII / II	Siswa dapat Menjelaskan macam-macam PMS dengan benar	L3	PG	33
34	3.9		Menganalisis langkah melindungi diri dari PMS	Langkah-langkah melindungi orang lain dari PMS	XII / II	Siswa dapat menganalisis langkah-langkah melindungi diri.	L4	PG	34
35	3.9		Menjelaskan macam-macam PMS	Langkah-langkah melindungi diri dari PMS	XII / II	Siswa dapat Menjelaskan macam-macam PMS dengan benar	L3	PG	35

No	Kompetensi Dasar	IPK	Materi	Kelas/Semester	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal
36	3.9	Menganalisis langkah melindungi diri dari PMS	Langkah-langkah melindungi orang lain dari PMS	XII / II	Siswa dapat menganalisis langkah-langkah melindungi diri.	L3	PG	36
37	3.9	Menjelaskan macam-macam PMS	Langkah-langkah melindungi diri dari PMS	XII / II	Siswa dapat Menjelaskan macam-macam PMS dengan benar	L3	PG	37
38	3.9	Menganalisis langkah melindungi diri dari PMS	Langkah-langkah melindungi orang lain dari PMS	XII / II	Siswa dapat menganalisis langkah-langkah melindungi diri.	L3	PG	38
39	3.9	Menjelaskan macam-macam PMS	Langkah-langkah melindungi diri dari PMS	XII / II	Siswa dapat Menjelaskan macam-macam PMS dengan benar	L3	PG	39
40	3.9	Menganalisis langkah melindungi diri dari PMS	Langkah-langkah melindungi orang lain dari PMS	XII / II	Siswa dapat menganalisis langkah-langkah melindungi diri.	L3	PG	40
41	3.9	Menjelaskan macam-macam PMS	Langkah-langkah melindungi diri dari PMS	XII / II	Siswa dapat Menjelaskan macam-macam PMS dengan benar	L3	PG	41
42	3.9	Menganalisis langkah melindungi diri dari PMS	Langkah-langkah melindungi orang lain dari PMS	XII / II	Siswa dapat menganalisis langkah-langkah melindungi diri.	L3	PG	42
43	3.9	Menjelaskan macam-macam PMS	Langkah-langkah melindungi diri dari PMS	XII / II	Siswa dapat Menjelaskan macam-macam PMS dengan benar	L3	PG	43

No	Kompetensi Dasar	IPK	Materi	Kelas/ Semester	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal
44	3.10 Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS	Menganalisis cara mencegah HIV AIDS	Sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.	XII / II	Siswa dapat menganalisis sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.	L3	PG	44
45		Menjelaskan bahaya HIV AIDS	Sejarah, hakekat, penyebab, tanda	XII / II	Siswa dapat menjelaskan sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.	L3	PG	45
46		Menganalisis cara penularan HIV AIDS	Sejarah, hakekat, penyebab, tanda	XII / II	Siswa dapat menganalisis sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.	L4	PG	46
47		Menjelaskan bahaya HIV AIDS	Sejarah, hakekat, penyebab, tanda	XII / II	Siswa dapat menjelaskan sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.	L3	PG	47
48		Menganalisis cara penularan HIV AIDS	Sejarah, hakekat, penyebab, tanda	XII / II	Siswa dapat menganalisis sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.	L3	PG	48

No	Kompetensi Dasar	IPK	Materi	Kelas/ Semester	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal
					individu.			
49		Menjelaskan bahaya HIV AIDS	Sejarah, hakekat, penyebab, tanda	XII / II	Siswa dapat menjelaskan sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.	L3	PG	49
50		Menganalisis cara penularan HIV AIDS	Sejarah, hakekat, penyebab, tanda	XII / II	Siswa dapat menganalisis sejarah, hakekat, penyebab, tanda-tanda, dan gejala-gejala HIV dan AIDS secara individu.	L3	PG	50

Catatan IPK (Indikator Pencapaian Kompetensi)