

**KISI-KISI PENILAIAN SUMATIF AKHIR TAHUN (PSAT)  
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Nama Sekolah : SDN 1 Jayamekar  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Fase : V (Lima) / C  
Kurikulum : Merdeka  
Jumlah Soal : 40  
Alokasi Waktu : 90 Menit

No	Elemen CP	Lingkup Materi	Tujuan Pembelajaran	Indikator Soal	Level Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal
1	Terampil Bergerak	Aktivitas senam	Peserta didik memahami konsep dasar gerakan guling depan dalam senam lantai.	Peserta didik dapat melakukan gerakan guling depan dengan posisi badan membulat secara benar.	L1	PG	1
2	Terampil Bergerak	Aktivitas senam	Peserta didik memahami teknik melakukan sikap lilin dalam senam lantai.	Peserta didik dapat menunjukkan sikap lilin dengan posisi tubuh tegak lurus ke atas secara benar.	L1	PG	2
3	Terampil Bergerak	Aktivitas senam	Peserta didik mengetahui sarana yang digunakan dalam senam lantai.	peserta didik dapat menyebutkan alat yang digunakan dalam senam lantai dengan benar (matras).	L1	PG	3
4	Terampil Bergerak	Aktivitas senam	Peserta didik memahami tujuan melakukan pemanasan sebelum senam lantai.	Peserta didik dapat menjelaskan tujuan utama pemanasan sebelum melakukan senam lantai dengan benar.	L2	PG	4
5	Terampil Bergerak	Gerak Berirama	Peserta didik memahami konsep dasar senam berirama.	Peserta didik dapat menyebutkan iringan yang digunakan dalam senam berirama dengan benar (musik/irama).	L1	PG	5

6	Terampil Bergerak	Gerak Berirama	Peserta didik mengetahui alat yang digunakan dalam senam berirama.	Peserta didik dapat menyebutkan salah satu alat yang digunakan dalam senam berirama dengan benar.	L1	PG	6
7	Terampil Bergerak	Gerak Berirama	Peserta didik memahami manfaat senam berirama bagi tubuh.	Peserta didik dapat menjelaskan manfaat senam berirama bagi tubuh dengan benar.	L2	PG	7
8	Terampil Bergerak	Gerak Berirama	Peserta didik memahami karakteristik gerakan dalam senam berirama.	Peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan gerakan senam berirama dengan benar.	L2	PG	8
9	Terampil Bergerak	Aktivitas permainan dan olahraga air	Peserta didik mengetahui jenis gaya renang yang mudah dipelajari pemula.	Peserta didik dapat menyebutkan gaya renang yang paling mudah dipelajari oleh pemula dengan benar.	L1	PG	9
10	Terampil Bergerak	Aktivitas permainan dan olahraga air	Peserta didik mengenal alat bantu dalam pembelajaran renang.	Peserta didik dapat menyebutkan alat bantu yang digunakan saat belajar renang dengan benar.	L1	PG	10
11	Terampil Bergerak	Aktivitas permainan dan olahraga air	Peserta didik memahami aturan keselamatan saat berada di kolam renang.	Peserta didik dapat menunjukkan sikap yang benar saat berada di kolam renang.	L2	PG	11
12	Terampil Bergerak	Aktivitas permainan dan olahraga air	Peserta didik mampu mengidentifikasi jenis gaya renang berdasarkan gambar.	Di sajikan sebuah gambar, peserta didik dapat menunjukan renang gaya apakah dalam gambar tersebut.	L2	PG	12
13	Terampil Bergerak	Aktivitas kebugaran jasmani	Peserta didik memahami pengertian kebugaran jasmani.	Peserta didik dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dengan benar.	L1	PG	13

14	Terampil Bergerak	Aktivitas kebugaran jasmani	Peserta didik memahami contoh latihan daya tahan tubuh.	Peserta didik dapat menyebutkan contoh latihan daya tahan dengan benar.	L2	PG	14
15	Terampil Bergerak	Aktivitas kebugaran jasmani	Peserta didik mengetahui tujuan latihan sit-up.	Peserta didik dapat menyebutkan otot yang dilatih melalui latihan sit-up dengan benar.	L1	PG	15
16	Terampil Bergerak	Aktivitas kebugaran jasmani	Peserta didik memahami manfaat kebugaran jasmani bagi kesehatan.	Peserta didik dapat menyebutkan salah satu manfaat kebugaran jasmani dengan benar.	L2	PG	16
17	Gaya hidup sehat	Bahaya merokok, minuman keras,napza, dan obat berbahaya	Peserta didik memahami dampak merokok terhadap organ tubuh.	Peserta didik dapat menyebutkan organ tubuh yang terganggu akibat kebiasaan merokok dengan benar	L2	PG	17
18	Gaya hidup sehat	Bahaya merokok, minuman keras,napza, dan obat berbahaya	Peserta didik memahami bahaya penggunaan obat tanpa resep dokter.	Peserta didik dapat menjelaskan dampak penggunaan obat-obatan tanpa resep dokter dengan benar.	L2	PG	18
19	Gaya hidup sehat	Bahaya merokok, minuman keras,napza, dan obat berbahaya	Peserta didik memahami dampak merokok bagi anak-anak.	Peserta didik dapat menyebutkan dampak merokok di usia anak-anak dengan benar.	L2	PG	19
20	Gaya hidup sehat	Bahaya merokok, minuman keras,napza, dan obat berbahaya	Peserta didik memahami dampak minuman keras terhadap kesehatan dan perilaku.	Peserta didik dapat menyebutkan dampak minuman keras bagi tubuh dengan benar.	L2	PG	20
21	Terampil Bergerak	Aktivitas senam	Peserta didik memahami teknik sikap lilin melalui pernyataan benar atau salah.	Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan gerakan <b>sikap lilin</b> dengan benar	L1	B-S	21
22	Terampil Bergerak	Gerak Berirama	Peserta didik memahami penggunaan alat dalam senam berirama.	Peserta didik dapat menyebutkan dan bahwa senam berirama dapat	L1	B-S	22

				menggunakan alat seperti pita dan tongkat dalam pelaksanaannya.			
23	Terampil Bergerak	Aktivitas permainan dan olahraga air	Peserta didik memahami teknik gerakan kaki dalam gaya dada.	Peserta didik dapat menjelaskan bahwa pada <b>gaya dada</b> gerakan kaki dilakukan seperti gerakan kaki katak	L2	B-S	23
24	Terampil Bergerak	Aktivitas kebugaran jasmani	Peserta didik memahami konsep latihan daya tahan tubuh.	Peserta didik dapat mengidentifikasi bahwa <b>lari jarak jauh</b> termasuk salah satu bentuk latihan daya tahan.	L2	B-S	24
25	Gaya hidup sehat	Bahaya merokok, minuman keras,napza, dan obat berbahaya	Peserta didik memahami dampak merokok terhadap kesehatan paru-paru.	Peserta didik dapat menjelaskan bahwa pernyataan " <i>Merokok dapat membuat paru-paru menjadi lebih sehat</i> " adalah <b>tidak benar</b>	L2	B-S	25
26	Terampil Bergerak	Aktivitas senam	Peserta didik memahami konsep gerakan guling depan.	Peserta didik dapat mengidentifikasi dan mempraktikkan gerakan <b>guling depan</b> dengan posisi badan secara benar.	L1	Menjodohkan	26
27	Terampil Bergerak	Gerak Berirama	Peserta didik memahami pengertian senam berirama.	Peserta didik dapat menjelaskan gerakan senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik secara tepat dan selaras.	L1	Menjodohkan	27
28	Terampil Bergerak	Aktivitas permainan dan olahraga air	Peserta didik memahami istilah lain gaya dada dalam renang.	Peserta didik dapat menyebutkan bahwa olahraga renang gaya dada disebut juga <b>gaya katak</b> .	L1	Menjodohkan	28
29	Terampil Bergerak	Aktivitas kebugaran jasmani	Peserta didik memahami latihan untuk menguatkan otot perut.	Peserta didik dapat menyebutkan bahwa latihan seperti <b>sit-up</b> bertujuan	L2	Menjodohkan	29

				untuk menguatkan otot perut.			
30	Gaya hidup sehat	Bahaya merokok, minuman keras,napza, dan obat berbahaya	Peserta didik memahami dampak merokok terhadap paru-paru.	Peserta didik dapat menyebutkan bahwa merokok dapat mengganggu kesehatan <b>paru-paru dan organ pernapasan.</b>	L2	Menjodohkan	30
31	Terampil Bergerak	Aktivitas senam	Peserta didik memahami tujuan senam bagi kesehatan tubuh.	Peserta didik dapat menjelaskan bahwa senam adalah aktivitas gerak yang dilakukan untuk menjaga <b>kebugaran</b> tubuh.	L1	Isian singkat	31
32	Terampil Bergerak	Gerak Berirama	Peserta didik memahami unsur penting dalam gerak berirama.	Peserta didik dapat menyebutkan bahwa dalam gerak berirama diperlukan konsentrasi dan <b>koordinasi.</b>	L2	Isian singkat	32
33	Terampil Bergerak	Aktivitas permainan dan olahraga air	Peserta didik memahami pentingnya pemanasan sebelum aktivitas air.	Peserta didik dapat menyebutkan bahwa sebelum melakukan aktivitas air, harus melakukan <b>pemanasan</b> terlebih dahulu.	L2	Isian singkat	33
34	Terampil Bergerak	Aktivitas kebugaran jasmani	Peserta didik memahami tujuan latihan kekuatan.	Peserta didik dapat menyebutkan bahwa latihan kekuatan bertujuan untuk melatih kekuatan <b>otot.</b>	L1	Isian singkat	34
35	Gaya hidup sehat	Bahaya merokok, minuman keras,napza, dan obat berbahaya	Peserta didik memahami penggunaan obat sesuai aturan.	Peserta didik dapat menjelaskan bahwa obat harus digunakan sesuai dengan petunjuk <b>dokter atau aturan pakai.</b>	L2	Isian singkat	35
36	Terampil Bergerak	Aktivitas senam	Peserta didik mampu menjelaskan pentingnya pemanasan sebelum senam.	Peserta didik dapat menjelaskan pentingnya melakukan pemanasan sebelum senam untuk mencegah cedera dan	L3	Essay	36

				mempersiapkan otot serta tubuh sebelum beraktivitas			
37	Terampil Bergerak	Gerak Berirama	Peserta didik mampu menjelaskan manfaat gerak berirama bagi kebugaran tubuh.	Peserta didik dapat menjelaskan bahwa gerak berirama dapat meningkatkan kebugaran, daya tahan, koordinasi, serta membuat tubuh lebih sehat.	L3	Essay	37
38	Terampil Bergerak	Aktivitas permainan dan olahraga air	Peserta didik mampu menyebutkan alat bantu dalam pembelajaran renang.	Peserta didik dapat menyebutkan dua alat bantu yang dapat digunakan untuk belajar berenang, seperti papan pelampung dan ban pelampung.	L2	Essay	38
39	Terampil Bergerak	Aktivitas kebugaran jasmani	Peserta didik mampu menyebutkan contoh latihan kebugaran jasmani di rumah.	Peserta didik dapat menyebutkan tiga contoh latihan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan di rumah, seperti push-up, sit-up, dan lompat tali.	L2	Essay	39
40	Gaya hidup sehat	Bahaya merokok, minuman keras,napza, dan obat berbahaya	Peserta didik mampu menjelaskan alasan larangan mengonsumsi minuman keras bagi anak-anak.	Peserta didik dapat menjelaskan alasan anak-anak tidak boleh mengonsumsi minuman keras karena dapat merusak kesehatan, mengganggu perkembangan tubuh dan otak, serta berbahaya bagi masa depan.	L3	Essay	40