

KISI-KISI UJIAN SEKOLAH (US) PJOK K. 2013

Jenjang Sekolah : Sekolah Dasar
Kurikulum : K 13
MuatanPelajaran : PJOK
Jumlah Soal : 40
Tahun Pelajaran : 2021/2022

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Kelas			Bentuk Soal			Tingkat Kesukaran			No. Soal
			IV	V	VI	PG	Isian	Uraian	Mudah	Sedang	Sukar	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)
1	3.1 Memahami gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mengidentifikasi jenis-jenis permainan bola besar	✓			✓			✓			1
2	3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal	Memahami bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani	✓			✓				✓		2
3	3.6 Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	Memahami variasi dan kombinasi gerak keseimbangan	✓			✓				✓		3
4	3.7 Menerapkan variasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama		✓			✓				✓		4
5	3.10 Menganalisis perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari (antar teman sebaya, orang yang lebih tua, dan orang yang lebih muda)	Mengidentifikasi perilaku terpuji dalam pergaulan sehari-hari	✓			✓			✓			5

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Kelas			Bentuk Soal			Tingkat Kesukaran			No. Soal
			IV	V	VI	PG	Isian	Uraian	Mudah	Sedang	Sukar	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)
6	3.2 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Menjelaskan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dalam permainan bola kecil		✓							✓	6
7	3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Mengidentifikasi kombinasi gerak dasar dalam lompat jauh		✓						✓		7
8	3.4 Menerapkan variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	Menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor pada beladiri pencak silat		✓						✓		8
9	3.9 Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular	Menjelaskan cara pencegahan penyakit menular dan tidak menular		✓					✓			9
10	3.10 Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh	Memahami kandungan zat berbahaya		✓						✓		10
11	3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar permainan sepak bola			✓	✓					✓	11
		Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar permainan bola volley			✓	✓				✓		12

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Kelas			Bentuk Soal			Tingkat Kesukaran			No. Soal
			IV	V	VI	PG	Isian	Uraian	Mudah	Sedang	Sukar	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)
		Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar permainan basket			✓	✓					✓	13
12	3.2 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non- lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Mengidentifikasi variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada permainan bola kecil			✓	✓				✓		14
		Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada permainan bola kecil			✓	✓			✓			15
13	3.3 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional	Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar			✓	✓				✓		16
		Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar			✓	✓				✓		17
14	3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	Menjelaskan teknik dasar dalam bela diri pencak silat			✓	✓				✓		18
		Mengidentifikasi teknik dasar dalam bela diri pencak silat			✓	✓					✓	19
15	3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)	Mengidentifikasi jenis-jenis latihan kebugaran jasmani beserta manfaat, lingkup dan gradasinya			✓	✓				✓		20

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Kelas			Bentuk Soal			Tingkat Kesukaran			No. Soal
			IV	V	VI	PG	Isian	Uraian	Mudah	Sedang	Sukar	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)
16	3.6 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam	Menjelaskan pola gerak dominan senam lantai beserta lingkup dan gradasinya			✓	✓					✓	21
17	3.7 Memahami penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	Memahami variasi dan kombinasi langkah kaki pada senam irama			✓	✓			✓			22
		Menjelaskan prosedur gerakan pada senam irama			✓	✓				✓		23
18	3.8 Memahami keterampilan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri***	Memahami penyelamatan diri di air			✓	✓				✓		24
19	3.9 Memahami perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi	Memahami cara memelihara kesehatan pribadi			✓	✓				✓		25
20	3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	Menganalisis bentuk dan aturan permainan bola besar sepak bola	✓				✓		✓			26
21	3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Menjelaskan teknik variasi pola gerak dasar lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finish).	✓				✓				✓	27
22	3.4 Menerapkan variasi gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	Menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor pada beladiri pencak silat		✓			✓			✓		28

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Kelas			Bentuk Soal			Tingkat Kesukaran			No. Soal
			IV	V	VI	PG	Isian	Uraian	Mudah	Sedang	Sukar	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)
23	3.5 Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani	Mengidentifikasi aktivitas latihan daya tahan jantung		✓			✓			✓		29
24	3.2 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dasar pada permainan kasti			✓		✓			✓		30
25	3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)	Mengidentifikasi jenis latihan kebugaran jasmani dan manfaatnya bagi tubuh			✓		✓			✓		31
		Mengidentifikasi jenis latihan kebugaran jasmani dan manfaatnya bagi tubuh			✓		✓			✓		32
26	3.7 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	Menjelaskan tahap-tahap dalam senam irama			✓		✓				✓	33
27	3.8 Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu***	Mengidentifikasi macam-macam gaya dalam renang			✓		✓			✓		34
28	3.10 Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh	Mengidentifikasi jenis-jenis zat berbahaya pada rokok, minuman keras, dan NAPZA			✓							35
29	3.2 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan	Menyebutkan teknik/gerak dasar permainan bola kecil	✓					✓		✓		36

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Kelas			Bentuk Soal			Tingkat Kesukaran			No. Soal
			IV	V	VI	PG	Isian	Uraian	Mudah	Sedang	Sukar	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)
	keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*											
30	3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Menyebutkan variasi dan kombinasi teknik/gerak dasar pada lompat jauh		✓				✓			✓	37
31	3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri**	Menyebutkan macam-macam gerakan dasar dalam beladiri pencak silat			✓			✓		✓		38
32	3.5 Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai)	Mengidentifikasi jenis-jenis latihan kebugaran jasmani			✓			✓	✓			39
33	3.7 Memahami penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama	Menyebutkan tahap-tahap gerakan dalam senam irama (SKJ)			✓			✓		✓		40
JUMLAH			8	8	24	25	10	5	20%	60%	20%	40