

KISI-KISI SOAL SUMATIF TENGAH SEMESTER (STS) I

MATA PELAJARAN PJOK KELAS 1 SD - KURIKULUM MERDEKA

Acuan Kisi-kisi: Program Semester (Promes) & Buku Panduan Guru PJOK Kelas 1 SD (Kemendikbudristek 2022)

No	Capaian Pembelajaran (CP) / Materi Utama	Materi Spesifik	Indikator Soal	Bentuk Soal	No. Soal	Level / Kategori
1	Unit 1: Pola Gerak Dasar Lokomotor	Menirukan Gerakan Binatang Berjalan & Berlari	Mengidentifikasi dan menganalisis posisi tubuh/anggota badan saat menirukan gajah, beruang, kera, kepiting, kambing, kuda, kelinci.	PG (Pilihan Ganda)	1 - 8	LOTS/HOTS (1,3,5,8 HOTS)
2	Unit 1: Pola Gerak Dasar Lokomotor	Menirukan Gerakan Binatang Melompat	Menganalisis tumpuan kaki dan tujuan gerakan saat menirukan katak, kanguru, dan harimau melompat.	PG	9 - 13	LOTS/HOTS (10,12 HOTS)
3	Unit 1: Pola Gerak Dasar Lokomotor	Berjalan & Berlari Berbagai Arah	Mengidentifikasi dan memprediksi posisi tubuh, langkah kaki, serta pandangan mata pada jalan/lari lurus, serong, samping, belakang.	PG	14 - 19	LOTS/HOTS (15,18 HOTS)
4	Unit 1: Pola Gerak Dasar Lokomotor	Melompat & Meloncat Berbagai Arah	Menganalisis perbedaan tolakan 1 kaki dan 2 kaki, pendaratan mengeper, serta variasi loncat putar/segitiga.	PG	20 - 23	LOTS/HOTS (21,23 HOTS)

No	Capaian Pembelajaran (CP) / Materi Utama	Materi Spesifik	Indikator Soal	Bentuk Soal	No. Soal	Level / Kategori
5	Unit 2: Pola Gerak Dasar Nonlokomotor	Memutar, Membungkuk & Menyentuh Kaki	Mengidentifikasi sendi yang bekerja, posisi kaki, dan manfaat gerakan memutar/membungkuk tanpa berpindah tempat.	PG	24 - 28	LOTS/HOTS (25,27 HOTS)
6	Unit 2: Pola Gerak Dasar Nonlokomotor	Mengayun Lengan & Meliukkan Badan	Menganalisis gerakan ayunan lengan (seperti menebar jaring) dan meliukkan badan ke samping kiri/kanan untuk kelenturan.	PG	29 - 32	LOTS/HOTS (30,32 HOTS)
7	Unit 2: Pola Gerak Dasar Nonlokomotor	Menekuk Lutut & Kepala	Mengidentifikasi teknik menekuk lutut ke depan/belakang dan menekuk kepala untuk melenturkan persendian.	PG	33 - 35	LOTS/HOTS (34 HOTS)
8	Unit 3: Pola Gerak Dasar Manipulatif	Melempar & Menangkap Bola	Menganalisis koordinasi mata-tangan, jenis lemparan (lurus, bawah, melambung, menggelinding) dan tangkapan bola.	PG	36 - 40	LOTS/HOTS (37,39 HOTS)
9	Unit 1 - 3: Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, Manipulatif	Istilah & Pengertian Gerak Dasar	Menjelaskan konsep berpindah tempat, di tempat, dan menggunakan benda.	Isian Singkat	1 - 5	LOTS
10	Unit 1 - 3: Variasi Gerakan Spesifik PJOK	Teknik Gerak Binatang, Lempar, Menekuk	Menyebutkan nama hewan/gerakan berdasarkan ciri teknis spesifik.	Isian Singkat	6 - 10	LOTS

No	Capaian Pembelajaran (CP) / Materi Utama	Materi Spesifik	Indikator Soal	Bentuk Soal	No. Soal	Level / Kategori
11	Unit 1: Pola Gerak Dasar Lokomotor	Analisis Kombinasi Lari & Lompat	Menganalisis alasan keselamatan dan koordinasi gerak saat melompat rintangan.	Uraian	1	HOTS
12	Unit 2: Pola Gerak Dasar Nonlokomotor	Pengertian & Contoh Nonlokomotor	Menjelaskan pengertian dan memberikan 3 contoh gerak nonlokomotor.	Uraian	2	LOTS
13	Unit 3: Pola Gerak Dasar Manipulatif	Teknik Menangkap Bola Melambung	Menjelaskan urutan posisi tangan dan badan saat menangkap bola tinggi.	Uraian	3	LOTS
14	Unit 3: Pola Gerak Dasar Manipulatif	Analisis Kesalahan Melempar Bola	Menganalisis penyebab bola tidak sampai sasaran dan solusinya.	Uraian	4	HOTS
15	Unit 1 - 3: Nilai Karakter & Kerjasama	Sikap Sportif & Gotong Royong	Menjelaskan manfaat bekerja sama dan mematuhi aturan dalam permainan.	Uraian	5	LOTS

**DINAS PEDIDIKAN
DAN KEBUDAYAAN
KABUPATEN / KOTA
PENILAIAN
SUMATIF TENGAH
SEMESTER (STS) I
TAHUN PELAJARAN
2026/2027
MATA PELAJARAN:
PJOK | KELAS: I (SATU)
SD | WAKTU: 90 MENIT**

Nama Peserta :

Kelas / Absen : I (Satu) /

Hari / Tanggal :

Nilai : _____

PETUNJUK UMUM PENERJAAN SOAL:

1. Berdoalah sebelum mengerjakan soal.
2. Tuliskan nama dan nomor absen pada kolom yang tersedia.
3. Bacalah setiap soal dengan cermat dan teliti.
4. Untuk Bagian I (Pilihan Ganda), berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, atau C pada jawaban yang paling benar.
5. Jawablah soal isian singkat dan uraian dengan jelas dan rapi.

BAGIAN I: PILIHAN GANDA (40 SOAL)

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, atau C!

1. **[HOTS] Dito menirukan gerakan gajah berjalan di lapangan. Agar keseimbangannya tetap terjaga saat membungkuk, kedua telapak tangan Dito harus ...**
 - A. Diangkat tinggi ke atas kepala
 - B. Menyentuh tanah/lantai dengan kokoh
 - C. Ditarik ke belakang pinggang
2. Saat melakukan aktivitas menirukan gerakan beruang berjalan, posisi lutut kita adalah ...
 - A. Ditekuk dan terbuka ke luar
 - B. Lurus kaku rapat
 - C. Dilipat ke belakang dada
3. **[HOTS] Siti dan kawan-kawan menirukan kera berjalan. Perbedaan utama gerakan kera berjalan dibandingkan beruang berjalan terletak pada ...**
 - A. Posisi badan yang lebih direndahkan dan lutut dibengkokkan
 - B. Tangan melayang di udara meliuk-liuk
 - C. Berlari cepat sambil melompat tinggi
4. Gerakan menirukan kepiting berjalan dilakukan dengan posisi dada, perut, dan paha sejajar, sedangkan kedua telapak tangan bertumpu di ...
 - A. Depan lutut
 - B. Belakang tubuh
 - C. Atas kepala
5. **[HOTS] Budi menirukan gerakan kambing berjalan. Urutan langkah yang benar agar koordinasi tangan dan kakinya tidak selip adalah ...**
 - A. Tangan kiri bersamaan dengan kaki kiri, lalu tangan kanan bersamaan dengan kaki kanan
 - B. Kedua tangan maju bersamaan lalu kedua kaki melompat
 - C. Kaki kanan saja yang melangkah tanpa tangan

6. Menirukan gerakan kuda berlari membuat tubuh bergerak cepat. Posisi paha saat menirukan kuda berlari adalah ...
- A. Diangkat tinggi bergantian
 - B. Diseret di atas tanah
 - C. Ditekuk rapat ke belakang

7. Saat menirukan gerakan itik berlari, posisi lutut sedikit ditekuk dan langkah kaki dilakukan secara ...
- A. Sangat panjang dan meloncat
 - B. Pendek-pendek dengan kecepatan santai
 - C. Melayang tinggi di udara

8. [HOTS] Dani menirukan burung terbang sambil berlari. Gerakan kedua lengan Dani yang tepat untuk menggambarkan sayap burung adalah ...

- A. Ditempelkan rapat di samping paha
- B. Diluruskan ke samping lalu diayun naik turun
- C. Diputar-putar di depan dada

9. Posisi awal badan saat akan melakukan gerakan menirukan katak melompat adalah ...

- A. Berdiri tegak lurus
- B. Jongkok dengan kedua tangan menyentuh lantai
- C. Berbaring telentang

10. [HOTS] Saat menirukan kanguru melompat jauh ke depan, bagian telapak kaki yang digunakan sebagai tumpuan mendarat agar tidak cedera adalah ...

- A. Tumit kaki bagian belakang
- B. Bagian depan telapak kaki (berjinjit/mengeper)
- C. Sisi samping telapak kaki

11. Gerakan menirukan harimau melompat diawali dengan sikap ...

- A. Duduk selanjor
- B. Berlutut dan menjatuhkan badan ke depan
- C. Berdiri satu kaki

12. [HOTS] Mengapa saat menirukan gerakan binatang melompat seperti katak dan kanguru kita harus mendarat dengan lutut ngeper (membengkok)?

- A. Agar gerakan terlihat lucu
- B. Untuk meredam benturan dan menjaga keseimbangan tubuh
- C. Supaya bisa langsung berhenti bergerak

13. Hewan yang melompat dengan menggunakan tolakan dua kaki secara bersamaan adalah ...

- A. Kera dan gajah
- B. Katak dan kanguru
- C. Kepiting dan beruang

14. Berjalan dengan langkah pendek ke arah depan dilakukan dengan melangkahkan kaki kiri dan kanan secara ...

- A. Bergantian
- B. Bersamaan
- C. Meloncat-loncat

15. [HOTS] Ketika melakukan gerakan berjalan ke samping kiri, kaki kanan melangkah ...

- A. Menyilang ke belakang badan
- B. Mengikuti rapat ke arah samping kiri
- C. Mendorong ke arah depan

16. Posisi pandangan mata yang benar saat melakukan gerakan berjalan ke belakang (mundur) adalah ...

- A. Tetap lurus ke depan
- B. Menengok ke belakang agar aman dari rintangan
- C. Memejamkan mata

17. Gerakan berlari dibedakan dari berjalan karena pada saat berlari ada saat di mana kedua kaki ...

- A. Menyentuh tanah bersamaan

- B. Melayang di udara secara sekejap
- C. Ditebuk rapat di lantai

18. [HOTS] Roni berlari ke depan dengan langkah cepat. Agar kecepatan larinya maksimal dan tidak terjatuh, posisi badan Roni sebaiknya ...

- A. Tegak lurus kaku
- B. Agak condong ke depan
- C. Meliuk ke belakang

19. Berlari ke samping kanan dan kiri sangat berguna untuk melatih ...

- A. Kelincahan dan koordinasi gerak
- B. Kekuatan gigitan
- C. Kelenturan jari tangan

20. Perbedaan utama antara melompat dan meloncat terletak pada tolakan kaki. Melompat menggunakan tolakan ... kaki.

- A. Satu
- B. Dua
- C. Tiga

21. [HOTS] Lani melakukan gerakan meloncat dengan berpindah tempat membentuk segitiga. Urutan titik loncatan yang dibentuk Lani adalah ...

- A. Depan -> samping kanan -> kembali ke titik awal
- B. Lurus ke depan saja
- C. Berputar di satu tempat tanpa berpindah

22. Saat melompat dengan awalan berlari, tolakan dilakukan di atas tanah menggunakan ...

- A. Tumit kedua kaki
- B. Salah satu kaki yang paling kuat
- C. Kedua lutut

23. [HOTS] Agar saat mendarat setelah melompat melayang udara tidak terjatuh ke belakang, maka posisi badan saat mendarat harus ...

- A. Condong ke depan dengan lutut mengeper
- B. Ditarik kaku ke belakang
- C. Miring ke kanan

24. Gerakan memutar lengan dan membungkukkan badan termasuk ke dalam kelompok gerak dasar ...

- A. Lokomotor
- B. Non-lokomotor
- C. Manipulatif

25. [HOTS] Saat melakukan gerakan menyentuh tangan kanan ke ujung kaki kiri, persendian tubuh yang paling banyak bekerja melentur adalah ...

- A. Sendi pinggang dan leher
- B. Sendi paha dan lutut saja
- C. Sendi siku tangan saja

26. Posisi awal kaki saat melakukan gerakan membungkukkan badan ke depan adalah berdiri tegak dengan kaki ...

- A. Dibuka selebar bahu
- B. Disilangkan kaku
- C. Diangkat satu ke atas

27. [HOTS] Mengapa gerakan memutar dan membungkuk dinamakan gerak non-lokomotor?

- A. Karena dilakukan sambil berlari kencang
- B. Karena dilakukan di tempat tanpa adanya perpindahan tubuh
- C. Karena menggunakan alat bola besar

28. Memutar kedua lengan ke belakang secara berulang-ulang bertujuan untuk melenturkan otot ...

- A. Bahu dan dada

- B. Betis dan kaki
- C. Wajah dan lidah

29. Gerakan meliukkan badan ke samping kiri dan kanan dilakukan dengan posisi tangan kanan berada di ...

- A. Atas kepala
- B. Belakang lutut
- C. Bawah tumit

30. [HOTS] Siswa kelas 1 menirukan gerakan nelayan menebar jaring ikan secara estafet kelompok. Gerakan mengayunkan lengan ke bawah sambil memegang ban bekas melatih ...

- A. Kekuatan otot mata
- B. Kelenturan dan koordinasi ayunan lengan bersama tim
- C. Kecepatan lari sprint

31. Ayunan kedua lengan ke atas dan ke bawah dilakukan secara bergantian dengan posisi pandangan ...

- A. Lurus ke depan
- B. Menatap ke samping kiri
- C. Terpejam rapat

32. [HOTS] Manfaat utama membiasakan latihan meliukkan badan dan mengayun lengan sejak dini adalah ...

- A. Tubuh menjadi kaku dan keras
- B. Menjaga kelenturan sendi dan mencegah cedera saat beraktivitas
- C. Membuat badan makin pendek

33. Menekuk lutut ke depan dilakukan sambil berdiri dengan satu kaki. Gerakan ini melatih ...

- A. Keseimbangan tubuh
- B. Kecepatan bicara
- C. Daya ingat

34. [HOTS] Saat melakukan gerakan menekuk kepala ke depan dan ke belakang, gerakan harus dilakukan secara perlahan agar ...

- A. Otot leher tidak terkehel/cedera
- B. Pusing terasa makin keras
- C. Rambut tidak berantakan

35. Gerakan menekuk kepala ke samping kiri dan kanan dilakukan dengan mempertahankan sikap badan tetap ...

- A. Tegak berdiri
- B. Jongkok membungkuk
- C. Meringkuk di lantai

36. Keterampilan gerak yang melibatkan penggunaan benda atau objek di luar tubuh dinamakan gerak ...

- A. Lokomotor
- B. Non-lokomotor
- C. Manipulatif

37. [HOTS] Budi ingin melempar bola kasti kepada temannya yang berada di tempat sangat jauh. Jenis lemparan yang paling tepat digunakan Budi adalah ...

- A. Lemparan menyusur tanah (menggelinding)
- B. Lemparan melambung tinggi ke atas depan
- C. Lemparan pendek bawah

38. Saat menangkap bola lurus yang datang dari arah depan dada, posisi kedua telapak tangan digabungkan membentuk ...

- A. Mangkok terbuka mengarah ke bola
- B. Kepalan tangan rapat
- C. Sayap lurus ke samping

39. [HOTS] Doni mencoba menangkap bola melambung, tetapi bola sering terlepas dan jatuh. Kesalahan teknik yang mungkin dilakukan Doni adalah ...

- A. Pandangan mata tidak mengawasi arah datangnya bola

- B. Menangkap bola menggunakan kedua tangan
- C. Lutut mengeper saat menangkap

40. Menangkap bola menggelinding di atas lantai dilakukan dengan posisi badan ...

- A. Berdiri tegak lurus
- B. Jongkok atau berlutut di lantai
- C. Melompat tinggi

BAGIAN II: ISIAN SINGKAT (10 SOAL)

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang singkat, tepat, dan benar!

1. Gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah dari satu tempat ke tempat lain disebut gerak dasar
2. Berjalan dan berlari menirukan gerakan binatang gajah, kera, dan kuda termasuk contoh pola gerak
3. Saat menirukan gerakan katak melompat, posisi awal badan adalah duduk
4. Gerakan memutar lengan, mengayun, dan membungkuk yang dilakukan di tempat tanpa berpindah dinamakan gerak
5. Aktivitas olahraga yang menggunakan alat seperti bola, kasti, atau simpai disebut keterampilan gerak
6. Menirukan gerakan kepiting berjalan dilakukan dengan bertumpu pada kedua kaki dan kedua
7. Pada saat melakukan gerakan berlari, posisi paha diangkat dan kedua lengan berayun di samping
8. Melompat menggunakan tolakan satu kaki, sedangkan meloncat menggunakan tolakan kaki.
9. Agar tidak kaku dan tidak cedera, sebelum berolahraga kita harus melakukan gerakan pemanasan dan melenturkan
10. Pada saat menangkap bola menyusur tanah, posisi telapak tangan diletakkan terbuka di atas

BAGIAN III: URAIAN (5 SOAL)

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan uraian yang jelas dan lengkap!

1. **[HOTS]** Pada saat pelajaran PJOK, Made dan teman-temannya melakukan permainan kombinasi berlari cepat lalu melompat melewati rintangan kardus. Jelaskan mengapa Made harus mendarat dengan kedua kaki ditekuk mengeper setelah melompati kardus!

Jawab:

.....

.....

.....

.....

2. Tuliskan pengertian dari gerak dasar non-lokomotor dan berikan 3 (tiga) contoh gerakannya yang telah kamu pelajari!

Jawab:

.....

.....

.....

.....

3. Bagaimana posisi kedua tangan dan arah pandangan mata yang benar saat kita hendak menangkap bola melambung tinggi dari udara?

Jawab:

.....

.....

.....

.....

4. [HOTS] Ketika bermain lempar tangkap bola berpasangan, lemparan bola yang dilakukan Eko selalu terlalu pendek dan tidak sampai ke tangan temannya. Analisis lah apa penyebab kesalahan gerakan Eko dan bagaimana cara memperbaikinya!

Jawab:

.....
.....
.....
.....

5. Mengapa dalam setiap kegiatan permainan olahraga berpasangan maupun kelompok kita harus selalu bekerja sama dan mematuhi aturan permainan?

Jawab:

.....
.....
.....
.....

KUNCI JAWABAN & PEDOMAN PENILAIAN

SUMATIF TENGAH SEMESTER (STS) PJOK KELAS 1 SD

I. KUNCI JAWABAN PILIHAN GANDA (40 SOAL)

No. 1-5	No. 6-10	No. 11-15	No. 16-20	No. 21-25	No. 26-30	No. 31-35	No. 36-40
1. B	6. A	11. B	16. B	21. A	26. A	31. A	36. C
2. A	7. B	12. B	17. B	22. B	27. B	32. B	37. B
3. A	8. B	13. B	18. B	23. A	28. A	33. A	38. A
4. B	9. B	14. A	19. A	24. B	29. A	34. A	39. A
5. A	10. B	15. B	20. A	25. A	30. B	35. A	40. B

II. KUNCI JAWABAN ISIAN SINGKAT (10 SOAL)

- Lokomotor
- Lokomotor
- Jongkok
- Non-lokomotor
- Manipulatif
- Tangan / Telapak Tangan
- Badan
- Dua (2)
- Otot / Sendi
- Lantai / Tanah

III. KUNCI JAWABAN URAIAN (5 SOAL)

- Soal 1.** Mendarat dengan kedua kaki ditekuk mengeper berfungsi untuk meredam benturan gaya berat tubuh saat menyentuh lantai, menjaga keseimbangan agar tidak terjatuh, dan melindungi sendi lutut dari cedera.
- Soal 2.** Gerak non-lokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat tanpa adanya perpindahan tubuh. Contohnya: memutar lengan, membungkukkan badan, meliukkan badan, dan menekuk lutut/kepala.
- Soal 3.** Kedua tangan diangkat ke atas terbuka membentuk mangkuk mengarah pada datangnya bola, dan pandangan mata harus terus fokus mengawasi bola melambung hingga tepat masuk ke dalam tangkapan tangan.
- Soal 4.** Penyebab kesalahan: Ayunan tangan Eko kurang kuat atau dorongan saat melempar kurang maksimal. Solusi perbaikan: Eko harus mengayunkan tangan lebih kuat dari belakang ke depan dan menambah dorongan bahu/kaki agar bola terlontar lebih jauh.
- Soal 5.** Agar permainan dapat berjalan tertib, aman, menyenangkan, mencegah pertengkaran, serta melatih sikap sportif dan nilai gotong royong antar teman.

IV. PEDOMAN PENSKORAN & PERHITUNGAN NILAI AKHIR

Bentuk Soal	Jumlah Soal	Bobot per Soal	Skor Maksimal
Pilihan Ganda	40 Soal	1	40
Isian Singkat	10 Soal	2	20
Uraian	5 Soal	4	20
TOTAL SKOR MAKSIMAL	55 Soal	-	80

RUMUS PERHITUNGAN NILAI AKHIR (NA):

NILAI AKHIR = (Total Skor Perolehan Siswa / 80) × 100