

## KISI-KISI SOAL UJIAN PRAKTIK SEKOLAH DASAR

**Jenjang Pendidikan** : SD  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Tahun Pelajaran** : 2021/2022

**Kurikulum** : 2013  
**Jenis Ujian** : Praktik  
**Jumlah Praktik** : 5 buah

No	Kompetensi Yang Diujikan	Cakupan Materi	Indikator	Rumusan Soal	
1	Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola besar dengan koordinasi yang baik, serta nilai disiplin, kerjasama, toleransi dan kejujuran.	Permainan Bola besar:			
		A. <b>Bola voli</b>	1	Disediakan lapangan dan peralatan voli, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan servis bola voli dengan baik dan benar.	1. Praktikkan gerakan servis bawah bola voli dengan baik dan benar!
			2	Disediakan lapangan dan peralatan voli, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan passing, bola voli, dengan baik dan benar.	2. Praktikkan gerakan passing bawah bola voli, dengan baik dan benar!
2	Mempraktikkan gerak dasar salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik, serta nilai disiplin, kerjasama, toleransi dan kejujuran.	Permainan Bola kecil :			
		B. <b>Kasti / Rounders</b>	1	Disediakan lapangan dan peralatan kasti, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan melempar bola, dengan baik dan benar.	3. Praktikkan gerakan melempar bola mendarat dalam permainan kasti, dengan baik dan benar!
			2	Disediakan lapangan dan peralatan kasti, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan menangkap bola, dengan baik dan benar.	4. Praktikkan gerakan menangkap bola dalam permainan kasti, dengan baik dan benar!
			3	Disediakan lapangan dan peralatan kasti, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan memukul bola dengan baik dan benar.	5. Praktikkan gerakan memukul bola dalam permainan kasti, dengan baik dan benar!
		C. <b>Bulutangkis / Tennis Meja</b>	1	Disediakan lapangan dan peralatan bulutangkis, peserta didik mampu mempraktikkan pukulan servis, dengan baik dan benar.	6. Praktikkan pukulan servis bulutangkis, dengan baik dan benar!
			2	Disediakan lapangan dan peralatan bulutangkis, peserta didik mampu mempraktikkan pukulan lob dengan baik dan benar.	7. Praktikkan pukulan lob bulutangkis dengan baik dan benar!
			3	Disediakan lapangan dan peralatan bulutangkis, peserta didik mampu mempraktikkan pukulan smes bola dengan baik dan benar.	8. Praktikkan pukulan smes bulutangkis, dengan baik dan benar!
3	Mempraktikkan gerak dasar atletik lari, lompat dan lempar dengan memperhatikan nilai disiplin, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran.	Atletik:			
		D. Lari cepat	1	Disediakan lintasan lari, peserta didik mampu mempraktikkan lari cepat 40 meter dengan baik dan benar.	9. Praktikkan gerakan lari cepat 40 meter, dengan baik dan benar!

No	Kompetensi Yang Diujikan	Cakupan Materi	Indikator	Rumusan Soal
		E. Lempar bola	2 Disediakan lapangan dan bola kecil, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan lempar bola sejauh-jauhnya, dengan baik dan benar.	10. Praktikkan gerakan lempar bola sejauh-jauhnya dengan baik dan benar!
4	Mempraktikkan rangkaian gerak senam ketangkasan serta nilai keselamatan, disiplin, keberanian yang terkandung didalamnya.	Senam Lantai : F. Guling ke depan	1 Disediakan matras, peserta didik mampu mempraktikkan rangkaian gerak guling ke depan, dengan baik dan benar.	11. Praktikkan rangkaian gerak guling ke depan dengan baik dan benar!
5	Mempraktikkan keterampilan salah satu gaya renang dan dasar-dasar penyelamatan diri.	Renang : G. Renang gaya dada/ gaya bebas:	1 Disediakan kolam renang, peserta didik mampu mendemonstrasikan koordinasi gerak meluncur, gerak tungkai, gerak lengan, dan pengaturan nafas pada renang gaya dada / bebas, dengan baik dan benar.	12. Lakukan salah satu gaya renang (dada/ bebas) dengan koordinasi gerakan yang baik dan benar!

**Catatan :**

1. Pilih minimal 4 indikator soal yang mewakili 4 cakupan materi yang akan digunakan dalam Ujian Sekolah, jadwal menyesuaikan dengan program yang disusun masing-masing sekolah.
2. Materi Permainan bola besar dikelompokkan dalam jenis invasi games dan net games
3. Materi Permainan bola kecil dikelompokkan dalam jenis field games dan net games
4. Durasi pelaksanaan disesuaikan dengan bentuk penilaian yang dilakukan dan jumlah siswa

**REKAPITULASI NILAI UJIAN PRAKTIK PJOK SD  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

No.	Nama Siswa	Aspek yang diujikan					JUMLA H	Nilai Rata-rata	NILAI AKHIR	Keterangan
		Permainan bola besar	Permainan bola kecil	Atleti k	Senam lantai	Renang				
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

.....,      Maret 2022  
Guru PJOK

.....  
Nip.

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi yang diujikan : Lari Jarak Pendek  
Hari / Tanggal : .....

No	Nama Siswa	Aspek yang diuji												JUMLAH	NILAI	
		Sikap start				Saat lari				Finish						
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																

Mengetahui  
2022  
Kepala Sekolah

....., Maret  
Guru PJOK

.....  
.....

NIP.

NIP.

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi yang diujikan : Bola basket  
Hari / Tanggal : .....

No.	Nama Siswa	Aspek yang diuji												JUMLAH	NILAI	
		dribbling				passing				shooting						
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																

Mengetahui  
2022  
Kepala Sekolah

....., Maret  
Guru PJOK

.....  
.....

NIP.

NIP.

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi yang diujikan : Bulutangkis

Hari / Tanggal : .....

No.	Nama Siswa	Aspek yang diuji												JUMLAH	NILAI		
		Pukulan Servis				Pukulan lob				Pukulan Smes							
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1				
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	

Mengetahui  
2022  
Kepala Sekolah

....., Maret

Guru PJOK

.....  
.....

NIP.

NIP.

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi yang diujikan : Guling ke depan  
Hari / Tanggal : .....

No	Nama Siswa	Aspek yang diuji												JUMLAH	NILAI	
		Sikap awal				Saat guling				Sikap akhir						
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																

Mengetahui  
2022  
Kepala Sekolah

....., Maret  
Guru PJOK

.....  
.....  
NIP.

NIP.



**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi yang diujikan : Senam SKJ  
Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022

No	Nama Siswa	Aspek yang diuji												JUMLAH	NILAI	
		Penguasaan Gerak				Keserasian Gerak				Body language						
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																

Mengetahui  
2022  
Kepala Sekolah

....., Maret  
Guru PJOK

.....  
.....  
NIP.

NIP.



**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi yang diujikan : Sirquit training  
Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022

No.	Nama Siswa	Aspek yang diuji						JUMLAH	NILAI
		lari	Push up	Sit up	Back up	loncat tegak	Pull up		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									

....., Maret 2022  
Kepala Sekolah

Mengetahui  
Guru PJOK

.....  
.....  
NIP.

NIP.



**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Materi yang diujikan : Kesehatan

Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022

No.	Nama Siswa	Aspek yang diuji												JUMLAH	NILAI	
		Kebrs.Pribadi				Kebers.Lingk				Makanan sehat						
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																

....., Maret 2022  
Kepala Sekolah

Mengetahui

Guru PJOK

.....  
.....

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi yang diujikan : Lari Jarak Pendek  
Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022  
Alokasi Waktu : Menit

No.	Aspek Yang Dinilai	Skor
1.	<b>Sikap Start :</b>	
	Pada saat aba-aba "Bersedia" :	
	* Meletakkan kedua <b>telapak tangan dan kaki</b> dibelakang garis start dengan posisi lutut ditekuk ( salah satu lutut menyentuh tanah dan dan salah satu ujung kaki yang lain diletakkan di belakang garis start ).	2
	( kedua tangan, lutut, dan kaki berada dalam satu garis lurus ).	
	( satu garis dengan ujung jari dan lutut ).	
	* Pada saat ada aba-aba "Siap" : <b>pinggul diangkat ke atas</b> dengan memindahkan berat badan pada titik tumpu yaitu kedua kaki dan tangan,	2
	<b>pandangan ke arah depan.</b>	
	<b>Saat gerakan / berlari :</b>	
	* Pada aba-aba " Ya " : <b>menolakkan kaki dengan kuat</b> untuk berlari.	1
	* <b>Berlari lurus ke depan dengan langkah kaki yang panjang.</b>	1
	* <b>Lengan diayunkan secara bergantian, diserasikan dengan langkah kaki.</b>	1
	* <b>Pandangan lurus ke depan ( tidak tengak-tengok )</b>	1
	<b>Saat Finish :</b>	
	* Badan <b>condong</b> ke depan/ dada dibusungkan.	1
	* Memperlambat gerakan lari ( <b>tidak langsung berhenti</b> ).	1
	* Pandangan lurus ke depan.	1
	<b>SKOR MAKSIMAL</b>	<b>11</b>
<b>Nilai = Skor yang didapat : Skor maksimal X 100</b>		

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi yang diujikan : Lempar Bola  
Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022  
Alokasi Waktu : Menit

No	Aspek Yang Dinilai	Skor
1	Sikap awal	
	salah satu kaki berada di depan	1
	badan condong ke belakang	1
	ayunan lengan dari bawah ke atas	1
	Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan	1
2	* Saat melempar	
	Melempar dengan tangan terkuat bila dengan tangan kanan, maka kaki kiri di depan demikian sebaliknya	1
	Bola dilempar melambung sejauh jauhnya	1
3	. Gerakan Lanjutan	
	Melangkahakan kaki belakang kedepan	1
	Pandangan mata kearah sasaran lemparan	1
5	Jarak lemparan	
	Skala Penilaian	
	Jarak lemparan terjauh : 4	
	1.Terendah.....5	
	2 jarak sedang 10	
	3. Jarak menengah.....15	
	4.Jarak terjauh.... 20	4
	SKOR MAKSIMAL	12
<b>Nilai = Skor yang didapat : Skor Maksimal X 100</b>		

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Materi yang diujikan : Pendidikan Kesehatan/Bahaya merokok dan penggunaan Narkoba  
 Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022  
 Alokasi Waktu : Menit

No	Aspek Yang Dinilai	Skor
	Organ tubuh yang akan rusak akibat kebiasaan merokok :	
	Jika peserta didik mampu menunjukan organ tubuh mulut	1
	Jika peserta didik mampu menunjukan organ tubuh tenggorokan	1
	Jika peserta didik mampu menunjukan organ tubuh Paru-paru	1
	Jika peserta didik mampu menunjukan organ tubuh jantung	1
*	Jika peserta didik mampu menunjukan organ tubuh otak	1
	Jika peserta didik mampu menunjukan organ tubuh pembuluh darah	1
*	Bahaya narkoba	
	Bagian otak..... lambat berpikir mengganggu kecerdasan	1
	Lambung.....malas makan sakit mag	1
	Gangguan pada jantung dan pembuluh darah.....Jantung dan pembuluh darah	1
	Gangguan pada kulit ..... Kulit	1
	gangguan pada paru-paru .....Paru-paru	1
	gangguan pada sistem syaraf..... Otak/kepala	1
	Pengecilan hati dan insomnia.....Hati/Mata	1
	Kematian.....seluruh organ tubuh tdk berfungsi	1

SKOR MAKSIMAL

14

**Nilai = Skor yang didapat : Skor Maksimal X 100**

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi yang diujikan : Bulu tangkis  
Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022  
Alokasi Waktu : Menit

No	Aspek Yang Dinilai	Skor
1.	<b>Pukulan Servis</b>	
	* Sikap badan tegak menghadap ke depan, kaki dibuka selebar bahu. Tangan kanan memegang raket atau sebaliknya, dan tangan kiri memegang kok atau sebaliknya.	1
	* Jika bermain dengan tangan kanan maka posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang atau sebaliknya.	1
	* Shuttlekok dipegang setinggi dada dan posisi raket diayunkan dari belakang untuk memukul shuttlekok.	1
	* Saat memukul shuttlekok, pindahkan berat badan ke kaki depan dan kedua kaki sejajar kembali ke sikap awal.	1
	* Pandangan ke arah depan.	1
	<b>Pukulan Lob</b>	
	* Sikap badan tegak menghadap ke depan,	1
	* Posisi tangan, siku, sejajar dengan bahu ditarik ke arah belakang untuk siap memukul kok.	1
	* Ayunkan tangan untuk memukul kok melambung ke atas.	1
	* Saat tangan memukul kok langkahkan kaki kanan ke depan dan kaki kiri menyusul menyusul untuk kembali ke sikap siap.	1
	* Pandangan ke arah depan.	1
	<b>Pukulan Smes</b>	
	* Sikap badan tegak menghadap ke depan,	1
	* Posisi tangan, siku, sejajar dengan bahu ditarik ke arah belakang untuk siap memukul kok.	1
	* Ayunkan raket untuk memukul kok dengan keras, tajam dan menukik	1
	* Saat tangan memukul kok langkahkan kaki kanan ke depan dan kaki kiri menyusul menyusul untuk kembali ke sikap siap.	1
	* Pandangan ke arah depan.	1
	<b>SKOR MAKSIMAL</b>	<b>15</b>
	<b>Nilai = Skor yang didapat : Skor maksimal X 100</b>	

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi yang diujikan : Senam SKJ  
Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022  
Alokasi Waktu : Menit

No	Aspek Yang Dinilai	Skor
2.	Penguasaan Gerakan	4
	Keserasian gerak dengan irama	4
	Koordinasi gerak tubuh (body language)	4
	Semangat	4
	<b>SKOR MAKSIMAL</b>	<b>16</b>

**Nilai = Skor yang didapat : Skor Maksimal X 100**

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Materi yang diujikan : Guling ke depan / Roll depan  
 Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022  
 Alokasi Waktu : Menit

No	Aspek Yang Dinilai	Skor
3.	<b>Sikap Awal :</b>	
	* Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, menghadap ke matras	1
	* Mengangkat kedua lengan lurus ke atas.	1
	* Meletakkan kedua telapak tangan pada matras, badan dibungkukkan	1
	<b>Saat pelaksanaan gerak :</b>	
	* Angkat pinggul ke atas dan rapatkan dagu ke dada.	2
	* Tempatkan tengkuk pada matras diantara dua tangan.	1
	* Tolakkan ujung kaki, sehingga badan berguling ke depan.	1
	* Berguling dengan posisi punggung dan pinggul yang melintasi matras	1
	<b>Sikap Akhir :</b>	
	* Mendarat dengan sikap jongkok.	1
	* Kedua lengan memeluk kaki / diluruskan ke depan.	1
	* Pandangan lurus ke depan.	1
	* Diakhiri dengan sikap berdiri tegak.	1
	SKOR MAKSIMAL	12

**Nilai = Skor yang didapat : Skor maksimal X 100**

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi yang diujikan : Rangkaian gerakan 6 pos  
Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022  
Alokasi Waktu : Menit

No	Aspek Yang Dinilai	Skor
4.	Rangkaian gerak 6 pos, meliputi :	
	* Gerakan Lari 10 – 25 meter	4
	* Gerakan push up	4
	* Gerakan sit up	4
	* Gerakan Back lift	4
	* Gerakan loncat tegak	4
	* Gerakan Pull up	4
	SKOR MAKSIMAL	<b>24</b>

**Nilai = Skor yang didapat : Skor Maksimal X 100**

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Materi yang diujikan : Kebersihan Pribadi, lingkungan dan menu makanan gizi seimbang  
 Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022  
 Alokasi Waktu : Menit

No.	Aspek Yang Dinilai	Skor
5.	* Menyusun gambar yang termasuk alat kebersihan pribadi, yaitu :	
	- Sikat gigi, odol, shampo, sabun mandi, handuk, gunting kuku, cutton bud.	7
	* Menyusun gambar alat-alat Kebersihan lingkungan, yaitu :	5
	<b>sapu lidi, pengki, cangkul, sapu ijuk, kain pel</b>	
	* Menyusun gambar menu makanan seimbang yaitu :	
	<b>Nasi, sayur mayur, lauk pauk, buah-buahan, susu</b>	5
	SKOR MAKSIMAL	17

**Nilai = Skor yang didapat : Skor Maksimal X 100**

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Materi yang diujikan : Renang gaya bebas  
 Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022  
 Alokasi Waktu : Menit

No.	Aspek Yang Dinilai		Skor
5.	* Menyusun gambar yang termasuk alat kebersihan pribadi, yaitu :	Peserta didik meluncur dengan pisisi kaki tangan dan badan lurus streamline dengan air	1
	*	Mengayunkan kaki keatas dan kebawah secara teratur dengan berporos pada pangkal paha	2
		lutut tidak terlalu ditekuk,hingga telapak kaki berayun tepat pada pergelangan kaki tersebut	
	*	memasukan telapak tangan kedalam air dengan ibu jari terlebih dahulu,jauh dari	3
		<b>atas kepala memutar tangan , bagian lengan atas menyentuh telinga, siku keluar</b>	
		terlebih dahulu serta mendorong kuat dan jari jari tangan dirapatkan	
	.	Pada saat pengambilan nafas,kepala tetap berada di permukaan air dan mengarah ke samping	2
	.	Melakukan koordinasi rangkaian gerakan renang gaya bebas dengan baik dan benar	5
	SKOR MAKSIMAL		13

**Nilai = Skor yang didapat : Skor Maksimal X 100**

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi yang diujikan : Bela diri / Pencak Silat  
Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022  
Alokasi Waktu : Menit

No.	Aspek Yang Dinilai	Skor
	* Menyusun gambar yang termasuk alat kebersihan pribadi, yaitu :	
	Jika peserta didik melakukan satu gerak pola langkah	1
	Jika peserta didik melakukan dua gerak pola langkah	2
	Jika peserta didik melakukan tiga gerak pola langkah	3
	* jika peserta didik melakukan satu gerak belaian	1
	Jika peserta didik melakukan dua gerak belaian	2
	Jika peserta didik melakukan tiga gerak belaian	3
	* jika peserta didik melakukan 4 atau lebih gerak belaian	4
	Jika peserta didik melakukan satu gerak serangan	1
	Jika peserta didik melakukan dua gerak serangan	2
	Jika peserta didik melakukan tiga gerak serangan	3
	Jika peserta didik melakukan 4 atau lebih gerak serangan	4
	<b>SKOR MAKSIMAL</b>	<b>26</b>

**Nilai = Skor yang didapat : Skor Maksimal X 100**

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi yang diujikan : Permainan bola kecil/ Kasti  
Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022  
Alokasi Waktu : Menit

No.	Aspek Yang Dinilai	Skor
1	* Menyusun gambar yang termasuk alat kebersihan pribadi, yaitu : Melempar	
	Bola dupegang pada pangkal ruas jari tangan	1
	salah satu kaki berada di depan	1
	badan condong ke belakang	1
	* ayunan lengan dari bawah ke atas	1
	arah bola mendatar setinggi dada arah sasaran	1
	setelah bola lepas dari tangan salah satu kaki kedepan	1
2	<b>Menangkap</b>	
	Pandangan mata tertuju kearah datangnya bola	1
	Menangkap dengan kedua tangan telapak tangan terbuka membentuk setengah bola	1
	Saat perkenaan bola pertama dengan telapak tangan, diikuti sedikit tarikan tangan kebelakang	1
	Bersamaan dengan sedikit tarikan tangan kebelakang diikuti dengan melangkahkan salah satu kaki kebelakang	1
3	<b>Memukul Bola</b>	
	Memegang alat pemukul dibagian yang lebih kecil dengan satu tangan	1
	Berdiri menyamping sehingga pelambung berada disamping kiri	1
	Kedua kaki dibuka selebar bahu. badan sedikit condong ke kanan	1
	Letakan alat pemukul di atas bahu sebelah kanan dengan siku tangan ditekuk	1
	Pandangan kearah pelambung dan datangnya bola	1
	Ayunkan alat pemukul dengan meluruskan siku disertai lecutan pergelangan tangan saat bola datang dalam jangkauan pukulan	2
	diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahkan kaki belakang kedepan	1
	<b>SKOR MAKSIMAL</b>	<b>18</b>

**Nilai = Skor yang didapat : Skor Maksimal X 100**

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Materi yang diujikan : Pendidikan Kesehatan/Bahaya merokok dan penggunaan Narkoba  
 Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022  
 Alokasi Waktu : Menit

No.	Aspek Yang Dinilai	Skor
	Jika peserta didik mampu menunjukkan organ tubuh mulut	1
	Jika peserta didik mampu menunjukkan organ tubuh tenggorokan	1
	Jika peserta didik mampu menunjukkan organ tubuh Paru-paru	1
	Jika peserta didik mampu menunjukkan organ tubuh jantung	1
*	Jika peserta didik mampu menunjukkan organ tubuh otak	1
	Jika peserta didik mampu menunjukkan organ tubuh pembuluh darah	1
*	Bahaya narkoba	
	Bagian otak..... lambat berpikir mengganggu kecerdasan	1
	Lambung.....malas makan sakit mag	1
	Gangguan pada jantung dan pembuluh darah.....Jantung dan pembuluh darah	1
.	Gangguan pada kulit ..... Kulit	1
	gangguan pada paru-paru .....Paru-paru	1
.	gangguan pada sistem syaraf..... Otak/kepala	1
	Pengecilan hati dan insomnia.....Hati/Mata	1
	Kematian.....seluruh organ tubuh tdk berfungsi	1
	SKOR MAKSIMAL	14

**Nilai = Skor yang didapat : Skor Maksimal X 100**

**INSTRUMEN PENILAIAN UJIAN SEKOLAH  
PRAKTIK PJOK SEKOLAH DASAR  
TAHUN PELAJARAN 2021 / 2022**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Materi yang diujikan : Penjelajahan  
 Hari / Tanggal : ..... / Maret 2022  
 Alokasi Waktu : Menit

No.	Aspek Yang Dinilai		Skor
1	Penguasaan Gerakan :	Setiap peserta didik dapat menunjukkan satu simbol mendapat nilai satu	
		Gambar simbol yang disediakan ada 10 jenis	
		Gambar belok ke kanan	1
		Gambar belok ke kiri	1
		Gambar Jalan Bercabang	1
		Gambar awas binatang buas	1
		Gambar jalan menanjak	1
		Gambar jalan menurun	1
		Gambar pemukiman	1
		Gambar melewati jembatan	1
		Gambar perkemahan	1
		Gambar awas ada jurang	1
	<b>SKOR MAKSIMAL</b>		<b>10</b>

**Nilai = Skor yang didapat : Skor Maksimal X 100**