



## Soal SAS PJOK Kelas 1 dan Kunci Jawaban Kurikulum Merdeka Terbaru

### Keterangan

**Soal SAS PJOK Kelas 1 dan Kunci Jawaban Kurikulum Merdeka Terbaru.** Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran penting di Sekolah Dasar yang bertujuan mengembangkan keterampilan motorik dasar, meningkatkan kesehatan jasmani, serta membiasakan pola hidup sehat bagi siswa sejak dini.

Dengan adanya Kurikulum Merdeka, pendekatan pengajaran PJOK kini lebih fleksibel, berfokus pada pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna bagi peserta didik.

Berikut ini kami sajikan contoh soal SAS (Sumatif Akhir Semester) PJOK untuk Kelas 1 SD sesuai Kurikulum Merdeka beserta kunci jawabannya.

## Soal SAS PJOK Kelas 1 dan Kunci Jawaban Kurikulum Merdeka Terbaru

### A. Pengertian Soal SAS PJOK Kelas 1 Kurikulum Merdeka

Soal SAS adalah kumpulan pertanyaan yang digunakan untuk menilai pemahaman siswa terhadap materi yang telah dipelajari selama satu semester.

Soal-soal ini mencakup berbagai aspek, seperti pengetahuan tentang olahraga, keterampilan motorik, serta pemahaman mengenai pola hidup sehat.

### Cakupan Materi PJOK Kelas 1

Materi PJOK untuk Kelas 1 SD dalam Kurikulum Merdeka mencakup beberapa topik berikut:

Keterampilan Motorik Dasar: Berlari, melompat, melempar, dan menangkap.

Permainan Tradisional dan Sederhana: Permainan yang melibatkan gerak dasar.

Pola Hidup Sehat: Kebiasaan menjaga kebersihan diri.

Aktivitas Fisik: Latihan pernapasan dan keseimbangan.

20 Soal SAS PJOK Kelas 1 SD dan Kunci Jawaban

Berikut adalah beberapa contoh soal SAS PJOK Kelas 1 yang telah disusun sesuai dengan Kurikulum Merdeka:

### Soal Pilihan Ganda

Ketika kita berolahraga, tubuh kita akan menjadi lebih...

- a) Kuat
- b) Lelah
- c) Malas

Jawaban: a) Kuat

Jika kita melompat menggunakan satu kaki, itu disebut...

- a) Berjalan
- b) Berlari
- c) Lompat tali

Jawaban: c) Lompat tali

Apa yang harus kita lakukan sebelum berolahraga?

- a) Minum air putih
- b) Tidur siang
- c) Makan banyak kue

Jawaban: a) Minum air putih

Bermain lempar tangkap bola dapat melatih...

- a) Keseimbangan
- b) Kecepatan
- c) Keterampilan tangan

Jawaban: c) Keterampilan tangan

Apa yang digunakan untuk menjaga kebersihan tubuh setelah bermain?

a) Sepatu

b) Handuk

c) Pensil

Jawaban: b) Handuk

## 2. Soal Isian Singkat

Saat kita berlari cepat, kita menggunakan kedua ..... Jawaban: kaki

Permainan tradisional seperti engklek melibatkan gerakan..... Jawaban: melompat

Sebelum dan sesudah berolahraga, kita sebaiknya ..... terlebih dahulu. Jawaban: pemanasan

Menggosok gigi termasuk contoh dari menjaga ..... diri. Jawaban: kebersihan

Gerakan berputar dengan satu kaki disebut gerakan ..... Jawaban: keseimbangan

## 3. Soal Essay

Sebutkan 3 manfaat dari berolahraga! Jawaban:

Membuat tubuh sehat

Meningkatkan kebugaran

Menguatkan otot dan tulang

Mengapa kita perlu melakukan pemanasan sebelum berolahraga? Jawaban: Pemanasan penting untuk menghindari cedera dan mempersiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas fisik.

Apa yang harus dilakukan jika kita merasa haus saat bermain? Jawaban: Kita sebaiknya berhenti sejenak dan minum air putih untuk mengembalikan cairan tubuh yang hilang.

Sebutkan 2 contoh permainan yang melibatkan gerakan melompat! Jawaban: Engklek dan lompat tali.

Mengapa menjaga kebersihan tubuh penting setelah berolahraga?

Jawaban: Karena keringat yang keluar bisa membuat tubuh kotor dan menyebabkan bau tidak sedap. Menjaga kebersihan membantu mencegah penyakit kulit.

## Soal Benar atau Salah

Olahraga membuat tubuh menjadi lemah. (Benar/Salah)

Jawaban: Salah

Melompat dengan kedua kaki termasuk gerak dasar motorik. (Benar/Salah)

Jawaban: Benar

Kita boleh berolahraga tanpa melakukan pemanasan terlebih dahulu. (Benar/Salah)

Jawaban: Salah

Menjaga kebersihan tubuh hanya penting saat akan tidur. (Benar/Salah)

Jawaban: Salah

Permainan kucing-kucingan melibatkan gerak berlari. (Benar/Salah)

Jawaban: Benar

## Tips Belajar PJOK Kelas 1

Agar siswa dapat lebih mudah memahami dan menguasai materi PJOK, berikut beberapa tips yang dapat diterapkan:

**Latihan Rutin:** Ajak siswa untuk berlatih gerakan motorik dasar setiap hari.

**Belajar Sambil Bermain:** Gunakan permainan sederhana yang melibatkan aktivitas fisik agar siswa lebih tertarik.

**Pemberian Contoh Nyata:** Demonstrasikan gerakan atau aktivitas fisik secara langsung agar siswa lebih mudah menirunya.

**Pemantauan Kesehatan:** Perhatikan kondisi kesehatan siswa sebelum memulai aktivitas fisik.

Soal SAS PJOK untuk Kelas 1 Kurikulum Merdeka dirancang agar siswa dapat belajar sambil bermain, serta mengembangkan keterampilan motorik dasar dan kebiasaan hidup sehat.

Dengan contoh soal di atas, guru dan orang tua diharapkan dapat membantu siswa mempersiapkan diri menghadapi penilaian akhir semester dengan lebih baik.

Semoga contoh soal dan kunci jawaban ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi guru dalam menyusun soal evaluasi serta bagi siswa dalam mempersiapkan diri menghadapi ujian.

*Sumber Referensi:*

*Buku Guru dan Siswa PJOK Kelas 1 Kurikulum Merdeka*

*Modul Pembelajaran PJOK SD Kelas 1 oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi*

*Panduan Implementasi Kurikulum Merdeka.*

## Kategori

1. PENDIDIKAN

## Tags

1. Kelas 1
2. Kunci Jawaban
3. Kurikulum Merdeka
4. Soal SAS PJOK
5. Soal SAS PJOK Kelas 1
6. Soal SAS PJOK Kelas 1 dan Kunci Jawaban Kurikulum Merdeka

**Tanggal Dibuat**

13 November 2024

**Penulis**

pakguru2022

default watermark