

KISI-KISI ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER (ASAT)

TAHUN AJARAN 2025/2026

Nama Madrasah : MIN 1 TRENGGALEK
Mata Pelajaran : **PJOK**
Kelas : **3**

Kurikulum : KEPDIRJEN PENDIS NOMOR 3302

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
1	B	Menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru; menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak; dan memperagakan berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak.	Aktivitas Gerak Berirama	Disajikan stimulus berupa teks tentang Aktivitas Gerak Berirama, murid dapat mengidentifikasi jenis gerakan yang dilakukan mengikuti irama musik dengan benar.
2				Disajikan stimulus berupa teks tentang Aktivitas Gerak Berirama, murid dapat mengidentifikasi manfaat sederhana dari aktivitas gerak berirama dengan benar
3	B	Menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru; menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan Gerak.	Ketepatan sasaran	Disajikan stimulus berupa teks tentang Ketepatan sasaran, murid dapat mengidentifikasi tujuan gerakan lempar untuk ketepatan sasaran dengan benar
4				Disajikan stimulus berupa teks tentang ketepatan sasaran, murid dapat mengidentifikasi faktor yang mendukung ketepatan sasaran dengan benar.
5			Keseimbangan tubuh	Disajikan stimulus berupa teks tentang Keseimbangan tubuh, murid dapat mengidentifikasi kemampuan yang dibutuhkan agar tidak jatuh saat melakukan aktivitas keseimbangan dengan benar.
6				Disajikan stimulus berupa teks tentang Keseimbangan tubuh, murid dapat mengidentifikasi aktivitas yang melatih keseimbangan tubuh dengan benar.

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
7	B	Keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru; menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak.	Kombinasi jalan–lari–lompat.	Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan bermain di taman, murid dapat mengidentifikasi urutan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat dengan benar.
8				Disajikan stimulus berupa teks tentang permainan di taman, murid dapat mengidentifikasi kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat dengan benar.
9	B	Menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak; menerapkan peraturan untuk menumbuhkan fair play di dalam berbagai aktivitas jasmani.	Gerak ayunan lengan.	Disajikan stimulus berupa teks tentang gerakan ayunan lengan seperti pohon tertiuip angin, murid dapat menentukan cara mengayunkan lengan yang benar untuk menyeimbangkan tubuh dengan tepat.
10				Disajikan stimulus berupa teks tentang gerak ayunan lengan, murid dapat menentukan tujuan gerak mengayunkan lengan saat berlari dengan benar.
11			Gerak Langkah kaki.	Disajikan stimulus berupa teks tentang lomba baris-berbaris, murid dapat menentukan jenis gerakan langkah kaki berdasarkan aba-aba dengan benar.
12				Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerak Langkah kaki., murid dapat mengklasifikasikan jenis gerak langkah kaki yang sesuai untuk melewati rintangan dengan benar.
13			Gerakan posisi badan.	Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerakan posisi badan., murid dapat mengklasifikasikan posisi badan yang benar dan salah saat beraktivitas dengan benar
14			Makanan bergizi dan seimbang.	Disajikan stimulus berupa teks tentang Makanan bergizi dan seimbang, murid dapat mengklasifikasikan jenis makanan yang membuat tubuh sehat dan kuat dengan benar.
15				Disajikan stimulus berupa teks tentang Makanan bergizi dan seimbang, murid dapat mengklasifikasikan

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
				jenis makanan yang baik untuk tenaga tubuh dengan benar.
16	B	Berpartisipasi secara positif dalam kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani.	Gerakan kaki renang gaya dada.	Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerakan kaki renang gaya dada., murid dapat menjelaskan urutan gerakan kaki yang benar pada renang gaya dada dengan tepat.
17				Disajikan stimulus berupa teks cerita tentang katak berenang, murid dapat menganalisis gerakan kaki renang gaya dada dengan benar.
18				Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerakan kaki renang gaya dada, murid dapat mengklasifikasikan gerakan kaki yang benar dalam renang gaya dada dengan tepat.
19			Gerakan tangan renang gaya dada.	Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerakan tangan renang gaya dada., murid dapat menjelaskan urutan gerakan tangan renang gaya dada dengan benar
20			Gerakan posisi badan renang gaya dada	Disajikan stimulus berupa teks cerita tentang gerakan posisi badan renang gaya dada, murid dapat mengklasifikasikan posisi badan yang benar saat meluncur dengan tepat.
21				Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerakan posisi badan renang gaya dada, murid dapat mengklasifikasikan posisi badan yang benar saat melakukan renang gaya dada dengan tepat.
22			Latihan kekuatan otot	Disajikan stimulus berupa teks tentang latihan kekuatan otot, murid dapat memilih aktivitas yang termasuk latihan kekuatan otot dengan benar
23			Aktivitas fisik.	Disajikan stimulus berupa teks tentang Aktivitas fisik., murid dapat memilih aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok dengan benar

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
24			Gerak langkah kaki.	Disajikan stimulus berupa teks tentang permainan jejak kaki, murid dapat mengidentifikasi jenis gerak langkah kaki dan sikap positif dalam kelompok dengan benar
25				Disajikan stimulus berupa teks tentang permainan gerak langkah kaki, murid dapat mengidentifikasi berbagai jenis gerak langkah kaki dan perasaan saat beraktivitas bersama dalam kelompok dengan benar
26	B	Mengenali risiko kesehatan akibat gaya hidup dan berbagai aktivitas jasmani untuk pencegahannya; mengidentifikasi pola makan sehat dan bergizi seimbang sesuai rekomendasi kesehatan untuk menunjang aktivitas sehari-hari.	Pengisian waktu luang.	Disajikan stimulus berupa teks tentang Pengisian waktu luang, murid dapat memilih kegiatan yang menyehatkan untuk mengisi waktu luang dengan benar.
27				Disajikan stimulus berupa teks tentang Pengisian waktu luang, murid dapat memilih aktivitas menyehatkan yang bisa dilakukan saat waktu luang dengan benar.
28				Disajikan stimulus berupa teks tentang Pengisian waktu luang, murid dapat memilih aktivitas menyehatkan yang bisa dilakukan di waktu luang dengan benar.
29			PLatihan kekuatan otot .	Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan olahraga, murid dapat memilih contoh latihan untuk menguatkan otot lengan dan perut dengan benar.
30			Aktivitas istirahat.	Disajikan stimulus berupa teks tentang Aktivitas istirahat., murid dapat memilih manfaat istirahat yang cukup bagi tubuh dengan benar
31	B	Memperagakan berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak.	Gerakan tangan renang gaya dada.	Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerakan tangan renang gaya dada., murid dapat mengevaluasi kebenaran pernyataan tentang tahapan gerakan tangan renang gaya dada dengan benar

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
32			Latihan kekuatan otot	Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan Budi, murid dapat mengklasifikasikan kegiatan yang termasuk latihan kekuatan otot dengan benar.
33				Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan Ari, murid dapat mengklasifikasikan gerakan yang termasuk latihan kekuatan otot dengan benar.
34			Aktivitas istirahat.	Disajikan stimulus berupa teks tentang aktivitas istirahat, murid dapat mengidentifikasi bentuk-bentuk aktivitas istirahat dengan benar.
35			Makanan bergizi dan seimbang.	Disajikan stimulus berupa teks tentang Makanan bergizi dan seimbang., murid dapat mengklasifikasikan manfaat makanan bergizi bagi tubuh saat beraktivitas fisik dengan benar.
36	B	Memahami berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan.	Latihan kekuatan otot	Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan untuk melatih kekuatan otot, murid dapat menjelaskan alasan suatu kegiatan dapat membuat otot menjadi kuat dengan benar.
37			Makanan bergizi dan seimbang.	Disajikan stimulus berupa teks tentang pentingnya sarapan bergizi, murid dapat menjelaskan alasan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi sebelum beraktivitas dengan benar.
38	B	Mempraktikkan penanganan cedera ringan sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.	Luka lecet/gores	Disajikan stimulus berupa cerita tentang teman yang jatuh dan terluka lecet, murid dapat menjelaskan langkah-langkah pertolongan pertama pada luka lecet dengan benar.
39			Aktivitas fisik.	Disajikan stimulus berupa teks tentang cedera ringan saat beraktivitas fisik, murid dapat menjelaskan langkah-langkah pertolongan pertama pada luka lecet dengan benar.

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
40				Disajikan stimulus berupa teks tentang Aktivitas fisik., murid dapat menjelaskan cara penanganan cedera ringan (luka lecet) sesuai prinsip pertolongan pertama dengan benar.

Trenggalek, 25 May 2026
Guru Mata Pelajaran,

Ali Mahfud, S.Pd