

KISI-KISI ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER (ASAT)

TAHUN AJARAN 2025/2026

Nama Madrasah : MIN 1 TRENGGALEK

Mata Pelajaran : **PJOK**

Kelas : **4**

Kurikulum : KEPDIRJEN PENDIS NOMOR 3302

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
1	B	Menunjukkan kemampuannya dalam memperagakan berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak.	Gerak Langkah Kaki	Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan baris-berbaris, murid dapat mengidentifikasi nama gerak langkah kaki yang paling dasar dengan benar.
2				Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan baris-berbaris, peserta didik dapat mengidentifikasi jenis-jenis gerak langkah kaki dengan benar.
3			Gerak Ayunan Lengan	Disajikan stimulus berupa teks cerita tentang permainan peran sebagai petugas pemandu pesawat, murid dapat menganalisis kombinasi gerak ayunan lengan yang tepat sesuai irama dengan benar.
4				Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerak Ayunan Lengan, murid dapat mengklasifikasikan konsep gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
5				Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerak Ayunan Lengan dalam sebuah kelompok, murid dapat menganalisis pentingnya kesesuaian gerak dengan irama untuk menciptakan kekompakan dalam penampilan dengan benar.
6			Variasi Gerak Langkah Kaki	Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan senam irama, murid dapat mengidentifikasi nama variasi gerak langkah kaki berdasarkan deskripsi gerakannya dengan benar
7				Disajikan stimulus berupa teks tentang Variasi Gerak Langkah Kaki, murid dapat mengidentifikasi kebenaran pernyataan terkait jenis-jenis gerak langkah kaki dengan benar.
8			Ayunan Lengan senam Irama	Disajikan stimulus berupa teks tentang gerakan senam irama, murid dapat mengidentifikasi salah satu contoh gerakan ayunan lengan ke samping dengan benar.
9				Disajikan stimulus berupa teks tentang Ayunan Lengan senam Irama, murid dapat menjelaskan konsep dasar gerak ayunan lengan dalam senam irama dengan benar
10			Variasi kombinasi Gerak Langkah Kaki dan ayunan lengan senam irama	Disajikan stimulus berupa teks tentang Variasi kombinasi Gerak Langkah Kaki dan ayunan lengan senam irama, murid dapat menganalisis variasi kombinasi gerakan yang benar dalam senam irama dengan tepat.
11	B	Menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak sederhana dalam berbagai aktifitas jasmani olah raga Air	Pengenalan Air dalam olah raga renang	Disajikan stimulus berupa teks tentang Pengenalan Air dalam olah raga renang, murid dapat mengidentifikasi bentuk adaptasi dengan air sebelum berenang dengan benar.

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
12				Disajikan stimulus berupa teks tentang Pengenalan Air dalam olah raga renang, murid dapat mengidentifikasi salah satu cara menjaga keselamatan saat berada di tepi kolam dengan benar.
13				Disajikan stimulus berupa teks cerita tentang pengenalan air, murid dapat menyimpulkan tujuan melakukan adaptasi di air dengan benar.
14				Disajikan stimulus berupa teks tentang pengenalan air dalam olahraga renang, murid dapat menganalisis pentingnya proses adaptasi dengan air untuk keselamatan diri dengan benar.
15			Gerakan Dasar dalam berenang	Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerakan Dasar dalam berenang, murid dapat menjelaskan fungsi gerakan kaki saat meluncur dengan benar
16			Latihan meluncur dalam renang	Disajikan stimulus berupa teks tentang Latihan meluncur dalam renang, murid dapat menganalisis posisi tubuh yang benar saat melakukan gerakan meluncur di air dengan benar.
17			Gerakan mengambil nafas	Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerakan mengambil nafas, murid dapat mengidentifikasi cara mengambil napas yang benar saat beraktivitas di air dengan benar.
18			Gerakan ayunan lengan dengan pelampung	Disajikan stimulus berupa teks tentang petualangan Banyu belajar renang, murid dapat menganalisis cara melakukan gerakan ayunan lengan dengan pelampung secara bergantian dengan benar.

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
19	B	Berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani dan mengenali faktor-faktor yang menyebabkan aktivitas jasmani menyenangkan	Latihan kekuatan otot lengan	Disajikan stimulus berupa teks dan gambar tentang aktivitas mendorong pohon, murid dapat mengidentifikasi bagian tubuh yang dilatih kekuatannya dengan benar.
20			Latihan kekuatan otot kaki	Disajikan stimulus berupa teks dan gambar tentang aktivitas fisik, murid dapat menganalisis manfaat dari latihan naik turun tangga untuk kekuatan otot kaki dengan benar.
21			Latihan kekuatan daya tahan tubuh	Disajikan stimulus berupa teks tentang berbagai jenis latihan fisik, murid dapat menganalisis hubungan antara jenis latihan dengan peningkatan kekuatan dan daya tahan tubuh dengan benar.
22			Latihan kekuatan otot	Disajikan stimulus berupa teks tentang Latihan kekuatan otot, murid dapat menganalisis manfaat dan jenis latihan yang sesuai untuk kekuatan otot dengan benar
23			Latihan Daya Tahan otot	Disajikan stimulus berupa teks tentang Latihan Daya Tahan otot, murid dapat menganalisis informasi mengenai manfaat dan contoh latihan daya tahan otot dengan benar
24				Disajikan stimulus berupa teks tentang Latihan Daya Tahan otot, murid dapat menjelaskan manfaat melakukan latihan daya tahan otot secara rutin dengan benar.
25	B	Memahami, dan menerapkan informasi dan layanan kesehatan dalam rangka mempromosikan dan menjaga kesehatan	Kebersihan dan Kesehatan alat reproduksi	Disajikan stimulus berupa teks tentang Kebersihan dan Kesehatan alat reproduksi, murid dapat mengidentifikasi cara menjaga kebersihan alat reproduksi setelah buang air dengan benar

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
26				Disajikan stimulus berupa teks tentang cara menjaga kebersihan alat reproduksi, murid dapat menjelaskan tujuan mengeringkan alat reproduksi setelah dibersihkan dengan benar.
27				Disajikan stimulus berupa teks cerita tentang kebiasaan setelah berolahraga, murid dapat menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi setelah beraktivitas dengan benar.
28			Pemeliharaan Kesehatan diri penyakit tidak menular	Disajikan stimulus berupa teks cerita tentang kebiasaan hidup sehat, murid dapat menganalisis hubungan antara pola hidup sehat dengan pencegahan penyakit tidak menular dengan benar.
29				Disajikan stimulus berupa teks tentang pengalaman terkait penyakit tidak menular, murid dapat menyimpulkan cara pencegahan penyakit tidak menular berdasarkan informasi pada teks dengan benar.
30				Disajikan stimulus berupa teks tentang Pemeliharaan Kesehatan diri penyakit tidak menular, murid dapat menganalisis hubungan antara pola hidup dengan pencegahan penyakit tidak menular dengan benar
31			Tujuan menjaga alat reproduksi	Disajikan stimulus berupa teks tentang Tujuan menjaga alat reproduksi, murid dapat mengklasifikasikan tujuan menjaga kebersihan alat reproduksi dengan benar.
32			Akibat tidak menjaga kebersihan alat reproduksi	Disajikan stimulus berupa teks tentang akibat tidak menjaga kebersihan alat reproduksi, murid dapat mengklasifikasikan dampak negatif yang timbul dengan benar.

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
33			Jenis jenis penyakit tidak menular	Disajikan stimulus berupa teks tentang kebiasaan hidup sehat, murid dapat menganalisis cara pencegahan penyakit tidak menular berdasarkan informasi dari teks dengan benar.
34			Cara menjaga alat reproduksi	Disajikan stimulus berupa teks tentang cara menjaga alat reproduksi, murid dapat mengklasifikasikan cara menjaga kebersihan alat reproduksi dengan benar.
35			Penyakit akibat tidak menjaga kebersihan alat reproduksi	Disajikan stimulus berupa teks tentang pentingnya menjaga kebersihan alat reproduksi, murid dapat menganalisis akibat yang ditimbulkan jika tidak menjaganya dengan benar.
36			Macam-macam penyakit alat reproduksi yang yang menular	Disajikan stimulus berupa cerita tentang menjaga kebersihan alat reproduksi, murid dapat menjelaskan mengapa menjaga kebersihan alat reproduksi penting untuk mencegah penularan penyakit dengan benar.
37	B	Menerapkan strategi gerak sederhana dan memecahkan masalah gerak sederhana dalam berbagai aktifitas jasmani	Berjalan didalam air	Disajikan stimulus berupa teks tentang berjalan di dalam air, murid dapat mengidentifikasi strategi gerak sederhana yang benar saat berjalan di dalam air dengan tepat.
38			Gerakan ayunan lengan	Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerakan ayunan lengan di air, murid dapat mengklasifikasikan strategi gerak sederhana pada gerakan ayunan lengan saat beraktivitas di air dengan benar.
39			Latihan kekuatan otot	Disajikan stimulus berupa teks tentang latihan kekuatan otot, murid dapat mengklasifikasikan aktivitas yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan dan otot perut dengan benar.

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
40			Latihan kebugran jasmani	Disajikan stimulus berupa teks tentang latihan kebugaran jasmani, murid dapat menganalisis manfaat latihan kekuatan dan kelenturan tubuh dengan benar.

Trenggalek, 25 May 2026
Guru Mata Pelajaran,

Maulan, S.Ag