

KISI-KISI ASESMEN SUMATIF AKHIR SEMESTER (ASAT)

TAHUN AJARAN 2025/2026

Nama Madrasah : MIN 1 TRENGGALEK
Mata Pelajaran : **PJOK**
Kelas : **5**

Kurikulum : KEPDIRJEN PENDIS NOMOR 3302

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
1	C	Memahami keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak; mentransfer strategi gerak yang sudah dikuasai ke dalam berbagai situasi gerak yang berbeda.	Gerak Langkah kaki.	Disajikan stimulus berupa teks tentang permainan di lapangan, murid dapat mengidentifikasi jenis gerak dasar langkah kaki yang digunakan dengan benar.
2				Disajikan stimulus berupa teks cerita tentang kegiatan senam irama, murid dapat mengidentifikasi jenis gerak langkah kaki berdasarkan deskripsi gerakan dengan benar.
3			Gerak ayunan lengan.	Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan baris-berbaris, murid dapat mengidentifikasi arah gerak ayunan lengan yang benar.
4				Disajikan stimulus berupa teks tentang gerak ayunan lengan pada lompat jauh, murid dapat mengidentifikasi fungsi utama dari gerakan tersebut dengan benar.
5				Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerak ayunan lengan, murid dapat mengidentifikasi fungsi utama ayunan lengan saat berlari dengan benar
6				Disajikan stimulus berupa teks tentang gerak ayunan lengan, murid dapat mengidentifikasi fungsi utama dari gerakan tersebut dengan benar

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
7			Gerak dasar renang gaya dada.	Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerak dasar renang gaya dada, murid dapat mengidentifikasi gerakan kaki yang benar pada renang gaya dada dengan tepat.
8				Disajikan stimulus berupa teks tentang gerak dasar renang gaya dada, murid dapat mengidentifikasi gerakan kaki yang benar dengan tepat.
9	C	Menerapkan strategi gerak dalam berbagai situasi gerak; merancang peraturan alternatif dan modifikasi permainan untuk mendukung fair play.	Gerak Langkah kaki.	Disajikan stimulus berupa teks tentang permainan tradisional, murid dapat mengidentifikasi nama gerak langkah kaki yang digunakan untuk menghindari lawan dengan benar.
10				Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerak Langkah kaki dalam permainan, murid dapat mengidentifikasi tujuan penerapan strategi gerak langkah kaki dengan benar
11			Kekuatan dan daya tahan otot.	Disajikan stimulus berupa teks tentang Kekuatan dan daya tahan otot, murid dapat mengidentifikasi bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dengan benar.
12				Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan mengangkat benda berat, murid dapat mengidentifikasi bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan kekuatan otot dengan benar.
13			Kekuatan dan daya tahan jantung.	Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan untuk melatih daya tahan jantung, murid dapat mengidentifikasi salah satu bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan jantung dengan benar.
14				Disajikan stimulus berupa teks tentang Kekuatan dan daya tahan jantung, murid dapat mengidentifikasi aktivitas fisik yang bertujuan untuk melatih daya tahan jantung dengan benar.

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
15			Kelenturan.	Disajikan stimulus berupa teks tentang latihan kelenturan, murid dapat mengidentifikasi salah satu manfaat melakukan latihan tersebut dengan benar.
16	C	Menjelaskan pengaruh aktivitas jasmani yang teratur terhadap Kesehatan.	Gerakan meluncur renang gaya dada.	Disajikan stimulus berupa teks tentang gerakan meluncur renang gaya dada, murid dapat mengklasifikasikan manfaat dan posisi tubuh yang benar saat melakukan gerakan tersebut dengan tepat.
17				Disajikan stimulus berupa teks tentang gerakan meluncur renang gaya dada, peserta didik dapat menjelaskan posisi tubuh yang benar saat meluncur untuk menjaga keseimbangan dan mengurangi hambatan air dengan tepat.
18				Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerakan meluncur renang gaya dada., murid dapat mengidentifikasi posisi tubuh dan gerakan yang tepat saat melakukan gerakan meluncur renang gaya dada dengan benar
19				Disajikan stimulus berupa teks cerita tentang latihan meluncur renang gaya dada, murid dapat menganalisis posisi tubuh yang benar untuk menjaga keseimbangan dan kekuatan saat meluncur dengan tepat.
20			Bahaya minuman keras.	Disajikan stimulus berupa teks tentang bahaya minuman keras, murid dapat mengklasifikasikan dampak negatif minuman keras terhadap kesehatan dan kekuatan otot dengan benar.
21			Kekuatan jantung	Disajikan stimulus berupa teks tentang aktivitas untuk melatih jantung, murid dapat mengklasifikasikan aktivitas jasmani yang teratur untuk meningkatkan kekuatan jantung dengan benar.
22			Daya tahan jantung.	Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan yang mempengaruhi daya tahan jantung, murid dapat

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
				mengklasifikasikan aktivitas jasmani yang teratur dan pengaruhnya terhadap kesehatan jantung dengan benar.
23			Bahaya merokok.	Disajikan stimulus berupa teks tentang bahaya merokok, murid dapat mengklasifikasikan dampak buruk merokok bagi kesehatan tubuh dengan benar.
24	C	Menjelaskan pola makan sehat untuk menunjang aktivitas jasmani berdasarkan informasi kandungan gizi pada makanan.	Daya tahan jantung.	Disajikan stimulus berupa teks tentang hubungan makanan dan daya tahan jantung, murid dapat menganalisis jenis makanan yang tepat untuk menunjang aktivitas yang melatih daya tahan jantung dengan benar.
25			Bahaya minuman keras.	Disajikan stimulus berupa teks tentang bahaya minuman keras, murid dapat mengklasifikasikan dampak buruk dari mengonsumsi minuman tersebut dengan benar.
26	C	Memahami berbagai konsep gerak yang dapat diterapkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.	Gerak Langkah kaki.	Disajikan stimulus berupa teks tentang petualangan di hutan, murid dapat mengidentifikasi konsep gerak langkah kaki seperti langkah biasa, langkah rapat, dan langkah silang dengan benar.
27			Gerak ayunan lengan.	Disajikan stimulus berupa teks tentang gerak ayunan lengan, murid dapat mengidentifikasi manfaat dan cara melakukan ayunan lengan yang benar.
28				Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerak ayunan lengan., murid dapat mengidentifikasi konsep gerak ayunan lengan yang benar dengan tepat.
29			Gerakan kaki renang gaya dada.	Disajikan stimulus berupa teks tentang Gerakan kaki renang gaya dada., murid dapat mengidentifikasi konsep gerakan kaki yang benar dalam renang gaya dada dengan tepat.

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
30			Kelenturan.	Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan senam, murid dapat mengidentifikasi manfaat dan contoh latihan kelenturan dengan benar.
31	C	Menjalankan berbagai peran untuk mencapai keberhasilan kelompok atau tim di dalam berbagai aktivitas jasmani.	Daya tahan jantung.	Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan olahraga beregu, murid dapat menganalisis hubungan antara latihan rutin dengan peningkatan daya tahan jantung dalam sebuah tim dengan benar.
32			Bahaya minuman keras.	Disajikan stimulus berupa teks tentang bahaya minuman keras, murid dapat mengklasifikasikan dampak negatif minuman keras bagi tubuh dan prestasi dengan benar.
33				Disajikan stimulus berupa teks tentang bahaya minuman keras, murid dapat mengklasifikasikan dampak negatif minuman keras bagi tubuh dan prestasi tim dengan benar.
34			Gerak Langkah kaki.	Disajikan stimulus berupa teks tentang kegiatan senam irama beregu, murid dapat mengklasifikasikan peran gerak langkah kaki dalam mencapai kekompakan tim dengan benar.
35			Kekuatan dan daya tahan otot.	Disajikan stimulus berupa teks tentang Kekuatan dan daya tahan otot., murid dapat menganalisis informasi tentang pentingnya latihan kekuatan dan daya tahan otot untuk keberhasilan tim dengan benar
36	C	Mengidentifikasi rekomendasi aktivitas jasmani serta pencegahan perilaku sedenter.	Bahaya merokok.	Disajikan stimulus berupa teks cerita tentang bahaya merokok, murid dapat menjelaskan dampak negatif merokok terhadap kemampuan tubuh untuk beraktivitas jasmani dengan benar.
37			Daya tahan jantung.	Disajikan stimulus berupa teks tentang daya tahan jantung, murid dapat menjelaskan hubungan antara aktivitas fisik yang teratur dengan peningkatan daya

NO	FASE	CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)	MATERI ESENSIAL	INDIKATOR
				tahan jantung serta cara pencegahan perilaku sedenter dengan benar.
38	C	Mempraktikkan penanganan cedera sedang sesuai pemahaman tentang prinsip pertolongan pertama.	Gerakan lengan renang gaya dada.	Disajikan stimulus berupa teks cerita tentang gerakan lengan renang gaya dada, murid dapat menjelaskan risiko cedera yang mungkin terjadi dan langkah pertolongan pertama yang tepat jika gerakan tersebut dilakukan secara keliru dengan benar.
39			Kekuatan dan daya tahan otot.	Disajikan stimulus berupa teks cerita tentang aktivitas fisik untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot, murid dapat menganalisis potensi cedera yang mungkin terjadi dan menjelaskan cara penanganan pertamanya dengan benar.
40			Gerak ayunan lengan.	Disajikan stimulus berupa cerita tentang aktivitas gerak ayunan lengan, murid dapat menjelaskan cara penanganan pertama jika terjadi cedera kram pada otot lengan dengan benar.

Trenggalek, 25 May 2026
Guru Mata Pelajaran,

Ali Mahfud, S.Pd