

1. Definisi pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dari belajar gerak, neuromuscular, intelektual, social, kebudayaan, baik emosional dan etika sebagai akibat yang timbul sesuai pilihannya melalui aktivitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh adalah definisi pendidikan jasmani menurut...
  - A. Beley dan Field dalam Syarifuddin dan Muhadi
  - B. Sukintaka
  - C. Willian, Brownell dan Vernier
  - D. Syarifuddin dan Muhadi
2. Pendidikan jasmani dapat dikatakan mendidik anak untuk bersosialisasi karena...
  - A. Dalam olahraga dikenal dengan adanya peraturan permainan yang mengajari anak untuk menghargai teman dan lawan, kalah dan menang serta berkumpul dengan orang lain dari berbagai kalangan
  - B. Siswa harus patuh terhadap peraturan permainan dan bagi atlet yang baik akan dapat mengontrol dorongan dan menundukkan keinginannya yang akan merugikan kelompoknya
  - C. Persahabatan dengan orang-orang dari berbagai latar belakang pun akan dapat menimbulkan rasa toleransi yang baik
  - D. Pendidikan jasmani dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan sikap untuk melaksanakan demokrasi di rumah
3. Ilmu yang mempelajari tentang fakta dan prinsip dari kenyataan dan hakikat, serta tingkah laku manusia dalam hubungannya dengan dunia secara benar dan bijaksana merupakan definisi dari...
  - A. Ilmu filsafat
  - B. Falsafah ilmu
  - C. Falsafah ilmu pendidikan
  - D. Filsafat ilmu metafisika
4. Pendidikan jasmani perlu diberikan pada jenjang usia sekolah dasar, karena...
  - A. usia sekolah dasar adalah sebagai makhluk individu dan makhluk social
  - B. pada usia sekolah dasar keadaan fisik maupun kemampuannya sedang tumbuh dan berkembang
  - C. pertumbuhan dan perkembangan berlangsung hanya pada usia sekolah dasar

- D. pada usia sekolah dasar dapat diarahkan dalam pencapaian prestasi olahraga
5. Melalui kegiatan pendidikan jasmani, diharapkan anak....
    - A. bertambah keterampilannya
    - B. meningkat keterampilan motoriknya
    - C. tumbuh dan berkembang menjadi anak yang sehat dan bugar
    - D. meningkatnya kemampuan meniru orang dewasa
  6. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dikelola melalui aktivitas jasmani karena....
    - A. programnya dirancang sesuai dengan bakat anak
    - B. dirancang sesuai dengan minat anak
    - C. aktivitasnya dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak
    - D. disesuaikan dengan penguasaan individu
  7. Pendidikan jasmani dapat memperkembangkan ....
    - A. aspek fisik saja
    - B. aspek mental saja
    - C. aspek emosi dan aspek social saja
    - D. ketiga aspek di atas adalah benar
  8. Tujuan pendidikan jasmani adalah....
    - A. agar yang melakukan kegiatan tersebut sehat
    - B. agar yang melakukan kegiatan tersebut bugar
    - C. agar yang melakukan tersebut senang
    - D. semua yang tersebut di atas benar
  9. Pertumbuhan usia pada anak sekolah dasar akan diikuti oleh perubahan pada....
    - A. kemampuan menggambar sarana olahraga
    - B. kemampuan menangkap bola
    - C. ukuran tinggi dan berat badan
    - D. perkembangan egonya
  10. Kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang guru dalam mengajarkan sikap tubuh yang baik adalah sebagai berikut, *kecuali*...
    - A. memiliki tubuh yang lentur sehingga dapat melakukan gerakan yang sulit

- B. mampu mengoreksi kelainan-kelainan sikap tubuh yang salah sehingga dapat dimengerti oleh siswa
  - C. mengetahui sikap tubuh yang baik dan kelainan-kelainan sikap yang normal
  - D. memberi arah kepada anak-anak agar senang melakukan dan membiasakan bersikap dan melakukan gerakan-gerakan yang baik
11. Bagi anak usia SD yang memiliki kekurangan dari segi fisik sehingga mempengaruhi cara berjalan, maka diperlukan adanya perbaikan dari aspek fisik. berikut adalah beberapa contoh perbaikan dari aspek fisik, *kecuali* meningkatkan...
- A. kekuatan
  - B. keterampilan jalan
  - C. daya tahan
  - D. kelenturan
12. Gerakan meloncat dimana loncatan dilakukan dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan menggunakan satu kaki yang sama merupakan pengertian dari...
- A. melompat
  - B. meloncat
  - C. berjingkat
  - D. berlari
13. Yang termasuk dalam gerak dasar anak sekolah dasar adalah..
- A. berlari, melompat, berguling
  - B. berlari, berjalan, salto
  - C. berlari, melompat, melempar
  - D. melempar, berjingkat, melempar
14. Gerakan yang tidak termasuk dalam gerak dasar manusia adalah....
- A. melempar
  - B. melompat
  - C. berguling
  - D. berjalan
15. Berikut ini adalah beberapa hal yang harus diperhatikan pada saat berjalan ke depan, *kecuali*...
- A. pandangan ke depan

- B. kepala tegak
  - C. kedua tangan diayun bergantian
  - D. dada dibuka
16. Pembagian kelas di sekolah dasar dapat dibagi atas...
- A. kelas tinggi, kelas sedang dan kelas atas
  - B. kelas atas dan kelas bawah
  - C. kelas pandai dan kurang pandai
  - D. kelas sosial dan kelas eksakta
17. Pembagian rencana pengajaran untuk satu pertemuan terdiri atas....
- A. pendahuluan, pemanasan, inti dan penutup
  - B. pemanasan, pendahuluan dan pendinginan
  - C. pendahuluan, inti dan penutup
  - D. doa, pendahuluan, inti dan penutup
18. Berikut adalah ciri-ciri dari kegiatan penutup atau pendinginan....
- A. jogging sampai denyut nadi di bawah 100 per menit
  - B. melakukan aktivitas ringan, jalan, penguluran sampai nadi posisi mendekati normal
  - C. melakukan beberapa kali sprint
  - D. menarik napas dalam-dalam
19. Untuk mengetahui bahwa anak telah sampai pada daerah latihan dapat dilihat dari....
- A. denyut nadi dan keluarnya keringat
  - B. suhu tubuh dan gerak yang banyak
  - C. variasi gerak dan keseriusan melakukan gerak
  - D. kemampuan melakukan teknik dengan benar
20. Salah satu indikator bahwa fisik/tubuh siswa telah siap melakukan aktivitas fisik yang lebih berat adalah....
- A. kenaikan denyut nadi antara 100-120/menit dan berkeringat
  - B. siswa terengah-engah
  - C. telah beraktivitas lebih dari 15 menit
  - D. telah melakukan aktivitas

21. Apakah yang dimaksud dengan anak didik/siswa sebagai fokus orientasi proses pembelajaran?
- A. siswa belajar sendiri tanpa bimbingan dari guru
  - B. guru memberi tugas dan siswa belajar mandiri
  - C. siswa bereksplorasi dengan bebas dengan bimbingan guru, guru berperan sebagai motivator, sehingga seluruh tugas belajar dibebankan dan dilaksanakan oleh siswa
  - D. seluruh rangkaian pembelajaran samapai dengan evaluasi memperhatikan dan mempertimbangkan dengan seksama kemampuan dan kebutuhan pertumbuhan siswa
22. Yang termasuk dalam nomor sprint adalah lari...
- A. 100 m
  - B. 400 m
  - C. 1500 m
  - D. 3000 m
23. Yang termasuk lari jarak menengah adalah lari...
- A. 100 m
  - B. 400 m
  - C. 1500 m
  - D. 3000 m
24. Perbedaan mendasar antara teknik berlari dan berjalan adalah...
- A. saat recovery
  - B. saat kedua kaki mendorong
  - C. saat salah satu kaki melayang (dalam lari) dan tidak melayang (dalam jalan) pada waktu yang bersamaan
  - D. saat start
25. Lari estafet juga disebut dengan lari....
- A. sambung
  - B. sprint
  - C. distance
  - D. long distance
26. Kegunaan olahragawan mempelajari teknik adalah untuk....
- A. mengikuti trend

- B. mengikuti perkembangan yang terbaru
  - C. membandingkan dengan teknik sebelumnya
  - D. meningkatkan gerakan agar lebih efektif dan efisien
27. Jika Anda adalah seorang pelompat tinggi maka kaki mana yang akan Anda gunakan sebagai kaki tumpu?
- A. kaki kiri
  - B. kaki kanan
  - C. acak
  - D. kaki tang terkuat
28. Tempat latihan senam disebut...
- A. Gymnastic
  - B. Gymnos
  - C. Gymnasium
  - D. Free exercise
29. Gerakan guling ke belakang disebut....
- A. Rollkeep
  - B. Forward roll
  - C. Backroll
  - D. Tiger sprong
30. Loncat harimau biasa disebut dengan....
- A. salto
  - B. stut
  - C. tigersprong
  - D. cartwheel
31. Gerakan berdiri di atas kepala disebut....
- A. Tigersprong
  - B. Handstand
  - C. Headstand
  - D. Round-off
32. Sebelum mengajar kita harus memperhatikan hal-hal berikut ini, *kecuali*...
- A. merencanakan program

- B. membuat persiapan mengajar
  - C. mengecek peralatan dan hygiene
  - D. pencegahan kecelakaan
33. Bermain melibatkan dua aspek yaitu...
- A. fisik dan psikis
  - B. fisik dan logis
  - C. psikis dan motorik
  - D. psikis dan meniru
34. Berikut adalah contoh permainan yang memerlukan kegiatan fisik....
- A. catur
  - B. bridge
  - C. kucing-tikus
  - D. main drama-dramaan
35. Tujuan dari permainan menirukan gerakan binatang adalah...
- A. melatih anak untuk tidak kreatif
  - B. melatih anak untuk mengenal binatang
  - C. melatih anak untuk memperhatikan
  - D. merangsang dan melatih imajinasi anak untuk menirukan
36. Pada anak usia sampai 1 tahun sudah dapat melakukan gerakan sebagai berikut, *kecuali*...
- A. berjalan tanpa bantuan
  - B. berjalan
  - C. berjalan dengan bantuan
  - D. meloncat
37. Keterampilan tengkurap, memegang benda dan mengangkat dada pertama diperoleh pada periode usia....
- A. 1 – 2 tahun
  - B. 2 – 3 tahun
  - C. 0 – 1 tahun
  - D. 3 – 4 tahun
38. Permainan yang bertujuan untuk melatih kerjasama adalah
- A. loncat katak

- B. balapan kuda
  - C. menirukan binatang
  - D. permainan elang dan anak ayam
39. Fungsi permainan bagi anak adalah sebagai berikut, *kecuali*...
- A. wahana untuk belajar
  - B. wahana untuk bersosialisasi
  - C. tempat untuk berinteraksi dengan teman sebaya
  - D. tempat untuk menunjukkan kehebatan diri
40. Berikut merupakan fungsi/guna dari aktivitas mandi adalah....
- A. menghilangkan bau, keringat, merangsang peredaran darah dan syaraf, melemaskan otot, memberi kesegaran
  - B. membersihkan badan, mengharumkan badan
  - C. menjaga kesehatan mata, kulit dan organ eksterne tubuh
  - D. adat kebiasaan yang baik untuk kesehatan dan disarankan oleh dokter dan ahli kesehatan
41. Berikut merupakan bahan makanan yang banyak mengandung protein....
- A. Tahu, kacang-kacangan dan umbi
  - B. Daging, sagu dan udang
  - C. Daging, susu, ikan dan telur
  - D. Keju, ketela, telur dan ikan
42. Prinsip utama pendidikan keselamatan adalah...
- A. selamat dari kecelakaan
  - B. mengerti pentingnya selamat dalam beraktivitas
  - C. penanggulangan, pencegahan, penghindaran terhadap kecelakaan manusia dan harta benda
  - D. cara-cara melakukan penyelamatan dan P3K
43. Prinsip utama pendidikan P3K adalah...
- A. keselamatan beraktivitas di sekolah dan di jalan raya
  - B. keterampilan membidai setelah terjadi cedera pada aktivitas olahraga
  - C. pengetahuan cedera akibat aktivitas olahraga dan berkemah
  - D. pendidikan pertama agar tidak terjadi cedera yang lebih akut
44. Gerakan yang banyak melibatkan penggunaan otot-otot besar disebut dengan motorik...



- A. keras
  - B. halus
  - C. kasar
  - D. kuat
45. Berlari, berjalan, melompat dapat dikelompokkan dalam motorik....
- A. kasar
  - B. kuat
  - C. halus
  - D. lemah
46. Menulis, menggunting, menyetik dan memasukkan benang ke dalam jarum dapat dikategorikan dalam motorik....
- A. lembut
  - B. halus
  - C. kasar
  - D. lemah
47. Yang termasuk dalam permainan yang berkompetisi adalah....
- A. permainan lomba balapan kuda, berlomba estafet
  - B. permainan mencari pasangan, elang dan anak ayam
  - C. permainan memindahkan bendera, hitam dan hijau
  - D. permainan nelayan dan menirukan binatang
48. Berikut adalah cabang olahraga yang memerlukan dasar motorik halus....
- A. panahan, menembak dan panjat tebing
  - B. panahan, terjun payung dan berlari
  - C. panahan dan menembak
  - D. lempar cakram, panahan dan renang
49. Permainan yang banyak melibatkan gerak dan musik dapat dikelompokkan dalam kategori permainan....
- A. fisik motorik
  - B. ritmik
  - C. imajinatif
  - D. motorik

50. Dalam bermain anak menggali informasi yang ada dengan semua panca indera yang dimilikinya, dengan melakukan aktivitas ini berarti anak telah melakukan aktivitas...

- A. imajinatif
- B. sosiologis
- C. komunikatif
- D. eksploratif