

# SOAL LATIHAN

## TES PEGAWAI PEMERINTAH DENGAN PERJANJIAN KERJA PPPK GURU - PENJAS - PJOK (SD SMP SMA SMK)

### A. Kompetensi Pedagogik

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik Penjas		Merumuskan indikator kompetensi pembelajaran berdasarkan standar kompetensi
<b>Soal</b>		
<p>1. Manakah rumusan indikator pencapaian kompetensi yang sesuai dengan standar kompetensi mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik adalah ...</p> <p>A. Menjelaskan dan mengidentifikasi lempar tangkap bola dengan 4 variasi berbeda dengan benar</p> <p>B. Menjelaskan lempar tangkap bola dengan 4 variasi yang berbeda dengan benar</p> <p>C. Mempraktekkan shooting dengan 4 variasi berbeda dengan benar</p> <p>D. Mengevaluasi gerak lempar tangkap bola dengan 4 variasi berbeda secara benar.</p> <p>E. Mempraktekkan lempar tangkap bola dengan 4 variasi berbeda dengan benar.</p>		
<b>Kunci: C</b>		
<b>Pembahasan</b>		
<p>Ketentuan Perumusan Indikator</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Indikator dirumuskan dari KD</li> <li>Menggunakan kata kerja operasional (KKO) yang dapat diukur</li> <li>Dirumuskan dalam kalimat yang simpel, jelas dan mudah dipahami.</li> <li>Tidak menggunakan kata yang bermakna ganda</li> <li>Hanya mengandung satu tindakan.</li> <li>Minimal terdiri dari dua aspek yaitu tingkat kompetensi dan materi pelajaran</li> <li>Memperhatikan karakteristik mata pelajaran, potensi &amp; kebutuhan peserta didik, sekolah, masyarakat dan lingkungandaerah;</li> </ol>		

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik Penjas		Merumuskan tujuan pembelajaran berdasarkan standar kompetensi
<b>Soal</b>		
<p>2. Manakah tujuan pembelajaran yang sesuai dengan standar kompetensi mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik adalah ...</p> <p>A. Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat menjelaskan dan mengidentifikasi lempar tangkap bola dengan 4 variasi berbeda dengan benar</p> <p>B. Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat menjelaskan lempar tangkap bola dengan 4 variasi yang berbeda dengan benar</p> <p>C. Setelah mengikuti proses pembelajaran peserta didik dapat mempraktekkan shooting dengan 4 variasi berbeda dengan benar</p> <p>D. Setelah mempelajari materi ini anda dapat mengevaluasi gerak lempar tangkap bola dengan 4 variasi berbeda secara benar.</p> <p>E. Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat mempraktekkan lempar tangkap bola dengan 4 variasi berbeda dengan benar.</p>		
<b>Kunci: C</b>		
<b>Pembahasan</b>		
<p>Tujuan pembelajaran adalah perilaku hasil belajar yang diharapkan terjadi, dimiliki, atau dikuasai oleh peserta didik setelah mengikuti kegiatan belajar mengajar. Dengan kata lain, tujuan pembelajaran merupakan arah yang hendak dituju dari rangkaian aktivitas pembelajaran. Maka, tujuan pembelajaran dirumuskan dalam bentuk perilaku kompetensi spesifik, aktual, dan terukur. Tujuan pembelajaran mengacu pada kompetensi dasar yang hendak harus dicapai dalam pembelajaran. Di samping itu, tujuan pembelajaran dijadikan acuan dalam pemilihan jenis materi, strategi, metode, dan media pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.</p> <p>Terdapat empat unsur pokok dalam perumusan tujuan pembelajaran, diantaranya :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Audience</b> Secara bahasa <i>audience</i> berarti pendengar. Dalam konteks pembelajaran yang dimaksud <i>audience</i> adalah siswa. <i>Audience</i> merupakan subjek sekaligus objek dalam pembelajaran. Maka, dalam tujuan pembelajaran harus menempatkan siswa sebagai subjek sekaligus objek dalam pembelajaran.</li> <li><b>Behavior</b> <i>Behavior</i> adalah tingkah laku atau aktivitas suatu proses. Dalam konteks pembelajaran, <i>behavior</i> nampak pada aktivitas siswa dalam pembelajaran. Oleh sebab itu, pembelajaran tanpa adanya tingkah laku atau aktivitas dari siswa tidak mungkin dilakukan. Dalam perumusan tujuan pembelajaran gambaran <i>behavior</i> aktivitas siswa ditulis menggunakan kata kerja operasional seperti: menyimak, menyebutkan, membedakan, menjelaskan, dan masih banyak lagi. Penggunaan kata kerja operasional dalam suatu tujuan pembelajaran tidak boleh lebih dari satu. Artinya dalam sebuah aktivitas pembelajaran, siswa tidak boleh melakukan lebih dari satu perbuatan. Maka, siswa harus fokus pada satu perbuatan agar pembelajaran lebih optimal.</li> <li><b>Condition</b> <i>Condition</i> atau kondisi diartikan sebagai suatu keadaan. Dalam konteks pembelajaran, <i>condition</i> adalah keadaan siswa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas pembelajaran, serta persyaratan yang perlu dipenuhi agar perilaku yang diharapkan dapat tercapai. Dalam perumusan tujuan pembelajaran, <i>condition</i> ditulis dalam bentuk kata kerja. Kata kerja yang dimaksud adalah aktivitas yang harus dilakukan siswa agar tercapai suatu perubahan perilaku yang diharapkan.</li> <li><b>Degree</b> Dalam konteks ini <i>degree</i> berarti suatu perbandingan. Hal ini dimaksudkan untuk membandingkan kondisi sebelum dan setelah belajar. <i>Degree</i> juga merupakan tingkat penampilan yang dapat dilakukan oleh siswa setelah melalui suatu rangkaian proses pembelajaran. Tingkat <i>degree</i> bergantung pada bobot materi yang akan disajikan, serta sejauh mana siswa harus menguasai suatu materi atau menunjukkan suatu tingkah laku.</li> </ol>		

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik Penjas		Menetapkan materi, proses, sumber pembelajaran dan media pembelajaran PJOK

Soal
3. Perencanaan pembelajaran harus dilakukan oleh guru PJOK sebelum pelaksanaan pembelajaran, dengan mempertimbangkan materi, proses, sumber belajar, dan juga media pembelajaran. Apabila ada guru yang akan mengajar senam di sekolah yang terletak di daerah pinggiran, tidak ada internet, belum memiliki proyektor. Media apa yang tepat digunakan oleh guru tersebut adalah: A. Video B. Gambar C. Guru/Siswa D. Boneka Peraga E. Modul

**Kunci: C**

**Pembahasan**

Jawaban C guru/siswa sebagai media pembelajaran efektif dan efisien. Gambar dan Boneka Peraga perlu bahan (biaya).

- Tujuan instruksional. Media hendaknya dipilih yang dapat menunjang pencapaian tujuan instruksional yang telah ditetapkan sebelumnya. Mungkin ada sejumlah alternative media yang dianggap cocok untuk tujuan-tujuan itu. Sedapat mungkin pilihlah yang paling cocok. Kecocokan banyak ditentukan oleh kesesuaian karakteristik tujuan dan karakteristik media pembelajaran yang akan dipakai.
- Keefektifan. Dari beberapa alternative media yang sudah dipilih, mana yang dianggap paling efektif (tepat guna) untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- Siswa. Apakah media yang dipilih sudah sesuai dengan kemampuan, perbendaharaan pengalaman, dan menarik perhatian siswa? Digunakan untuk siapa? Apakah secara individual atau kelompok kecil, kelas atau massa? Untuk kegiatan tatap muka atau jarak jauh?
- Ketersediaan. Apakah media yang diperlukan itu sudah tersedia? Kalau belum, apakah media itu dapat diperoleh dengan mudah? Untuk tersedianya media ada beberapa alternatif yang dapat diambil yaitu membuat sendiri, membuat bersama-sama siswa, meminjam, menyewa, membeli dan mungkin dapat "dropping" dari pemerintah.
- Biaya pengadaan. Bila memerlukan biaya untuk pengadaan media, apakah tersedia biaya untuk itu? Apakah yang dikeluarkan seimbang dengan manfaat dan hasil penggunaannya? Adakah media lain yang mungkin lebih murah, tetapi memiliki keefektifan setara?

Kualitas teknis. Apakah media yang dipilih itu kualitasnya baik? Jika menggunakan media gambar misalnya, apakah memenuhi syarat sebagai media pembelajaran? Bagaimana keadaan daya tahan media yang dipilih itu?

Menurut Degeng, dkk (1993), pemilihan dan penggunaan sumber belajar haruslah didasarkan pada hal-hal berikut ini:

- Analisis karakteristik siswa.
- Adanya tujuan dan isi instruksional.
- Adanya strategi pengorganisasian pembelajaran.
- Adanya strategi penyampaian.
- Adanya strategi pengelolaan pembelajaran.
- Adanya pengembangan prosedur pengukuran hasil pembelajaran.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik Penjas		Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sesuai silabus.

Soal
4. Merumuskan kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan akhir merupakan rincian dari pengembangan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang diturunkan dari komponen pada silabus yang berupa ... A. Standar kompetensi B. Materi pokok/pembelajaran C. Langkah-langkah pembelajaran D. Alokasi waktu E. Sumber belajar

**Kunci: C**

**Pembahasan**

Langkah-langkah pengembangan RPP:

- Pengkajian silabus meliputi: (1) KI dan KD; (2) materi pembelajaran; (3) proses pembelajaran; (4) penilaian pembelajaran; (5) alokasi waktu; dan (6) sumber belajar;
- Perumusan indikator pencapaian KD pada KI-1, KI-2, KI-3, dan KI-4;
- Materi Pembelajaran dapat berasal dari buku teks pelajaran dan buku panduan guru, sumber belajar lain berupa muatan lokal, materi kekinian, konteks pembelajaran dari lingkungan sekitar yang dikembangkan menjadi materi untuk pembelajaran reguler, pengayaan, dan remedial;
- Penjabaran Kegiatan Pembelajaran yang ada pada silabus dalam bentuk yang lebih operasional berupa pendekatan saintifik disesuaikan dengan kondisi siswa dan satuan pendidikan termasuk penggunaan media, alat, bahan, dan sumber belajar;
- Penentuan alokasi waktu untuk setiap pertemuan berdasarkan alokasi waktu pada silabus, selanjutnya dibagi ke dalam kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup;
- Pengembangan penilaian pembelajaran dengan cara menentukan lingkup, teknik, dan instrumen penilaian, serta membuat pedoman penskoran;
- Menentukan strategi pembelajaran remedial segera setelah dilakukan penilaian; dan
- Menentukan Media, Alat, Bahan dan Sumber Belajar disesuaikan dengan yang telah ditetapkan dalam langkah penjabaran proses pembelajaran.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik Penjas		Melaksanakan kegiatan pendahuluan dalam pembelajaran PJOK

**Soal**

5. Seorang guru melakukan kegiatan pendahuluan sebagai berikut:

- Membariskan siswa berbentuk 2/3 bersayap antara laki-laki dan perempuan terpisah secara rapih dilanjutkan berhitung
- Berdo'a secara bersama-sama antara guru dan siswa.
- Mengabsen kehadiran siswa
- Memberikan apersepsi materi dan penyampaian materi yang akan diajarkan secara singkat dengan dihubungkan kemanfaatannya dan dorongan pemberian motivasi.
- Mengadakan pemanasan (*Warming Up*) diawali dengan lari keliling lapangan permainan sebanyak 4 keliling.
- Dilanjutkan dengan kegiatan latihan fisik sesuai/mendukung dengan materi dribble dan passing dalam permainan bola basket

Aktivitas yang kurang tepat dalam kegiatan pendahuluan adalah:

- Membuka pembelajaran dengan salam dan berdoa.
- Memastikan kesiapan siswa untuk mengikuti pembelajaran.
- Melakukan apersepsi dan memotivasi siswa.
- Menyampaikan manfaat pembelajaran.
- Kegiatan latihan fisik sesuai/mendukung dengan materi

**Kunci: E**

**Pembahasan**

Kerangka pembelajaran merupakan rangkaian aktivitas yang dirancang oleh guru untuk mencapai keempat jenis kompetensi dasar tersebut, meliputi: pendahuluan, inti dan penutup.

- Pendahuluan  
Kegiatan pendahuluan yang dapat dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut.
  - Membuka pembelajaran dengan salam dan berdoa.
  - Memastikan kesiapan siswa untuk mengikuti pembelajaran.
  - Melakukan apersepsi dan memotivasi siswa.
  - Menyampaikan tujuan pembelajaran dan kompetensi yang akan dinilai.
  - Menjelaskan skenario pembelajaran.
  - Melakukan pemanasan yang terkait dengan materi pembelajaran.
- Kegiatan Inti  
Kegiatan inti merupakan penerapan secara operasional model/pendekatan/metode/gaya yang dipilih sesuai dengan kompetensi dasar dan karakteristik siswa. Contoh menggunakan gaya mengajar resiprokal sebagai berikut:

- a. Siswa mencari pasangan sesuai dengan petunjuk guru.
  - b. Siswa bersama pasangannya menerima dan mempelajari lembar kerja yang dibagikan guru (berisi langkah kerja dan tugas gerak yang harus dilakukan).
  - c. Siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali menjadi pelaku dan siapa yang menjadi pengamat.
  - d. Siswa yang berperan sebagai pelaku melakukan tugas gerak, dan pengamat mengamati. Jika pelaku melakukan kesalahan, pengamat memberi koreksi sesuai dengan kriteria yang terdapat dalam lembar tugas.
  - e. Pergantian peran sebagai pelaku dan pengamat atau sebaliknya dilakukan sesuai kesepakatan masing-masing pasangan.
  - f. Selama proses pembelajaran guru melakukan pengamatan dan penilaian, tanpa melakukan intervensi terhadap pelaku. Pada setiap kesempatan guru dapat menghentikan aktivitas pembelajaran untuk melakukan koreksi umum dan mengundang dialog terkait masalah teknik dan mekanika gerak dari gerak yang dipelajari.
  - g. Di akhir pembelajaran guru mengundang beberapa pasangan siswa menampilkan hasil belajar di hadapan siswa lainnya.
3. Kegiatan Penutup
- Kegiatan penutup yang harus dilakukan oleh guru sebagai berikut:
- a. Melakukan pendinginan sekaligus menjelaskan fungsinya.
  - b. Melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
  - c. Guru membuka dialog atau mengingatkan kembali tentang nikmat dan karunia Tuhan atas kemampuan gerak yang dimiliki oleh siswa yang senantiasa harus disyukuri setiap waktu.
  - d. Melakukan penilaian terhadap ketercapaian indikator
  - e. Bersama siswa guru membuat simpulan materi, melakukan refleksi dan tindak lanjut dari materi pembelajaran yang telah diberikan.
  - f. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

Dari proses pembelajaran sebagaimana uraian tersebut dapat digambarkan bahwa kompetensi dasar yang meliputi kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan terintegrasi menjadi satu, dan diharapkan dapat dicapai melalui satu kegiatan pembelajaran secara bersamaan.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik Penjas		Melaksanakan kegiatan inti dan penutup dalam pembelajaran PJOK

#### Soal

6. Seorang guru melakukan kegiatan penutup dengan aktivitas sebagai berikut:
- Peserta didik melakukan penguluran dan pelepasan
  - Peserta didik membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.
  - Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai, langsung diperiksa. Peserta didik yang selesai mengerjakan proyek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian proyek.
  - Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik
  - Menyampaikan materi yang akan diajarkan pertemuan berikutnya.

Aktivitas yang belum dilakukan dalam kegiatan penutup di atas adalah ...

- A. Melakukan pendinginan sekaligus menjelaskan fungsinya.
- B. Melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- C. Melakukan penilaian sesuai indikator pencapaian kompetensi
- D. Bersama siswa guru membuat simpulan materi, melakukan refleksi dan tindak lanjut dari materi pembelajaran yang telah diberikan.
- E. Setelah melakukan aktivitas pembelajaran seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

**Kunci: E**

#### Pembahasan

Belum menutup dengan doa

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik Penjas		Penerapan Feed Back dalam proses pembelajaran PJOK

#### Soal

7. Dalam pelaksanaan proses pembelajaran seorang guru PJOK memberikan hukuman kepada siswa yang salah dalam melakukan praktek lompat tinggi gaya menyamping, dalam hal ini sebenarnya guru PJOK telah memberikan umpan balik pada kategori:
- A. Ekstrinsik
  - B. Instrinsik
  - C. Motivasional
  - D. Informasional
  - E. Reinforcement

**Kunci: E**

#### Pembahasan

Fungsi *feedback* adalah memberikan motivasi, *reinforcement* (Harsono, 1988:89) atau *punishment* (Rusli Lutan, 1988; Apruebo, 2005).

Dengan diperolehnya gambaran yang kongkrit perihal kemampuan yang dimiliki oleh seorang siswa, baik keunggulan maupun kelemahannya apalagi kalau dibandingkan dengan siswa yang lainnya, maka hal itu akan dapat memacunya lagi untuk berbuat yang lebih baik dari yang sudah dilakukannya. Dengan kata lain, gambaran kemampuan yang dimiliki seorang siswa akan menjadi daya dorong/motivasi apabila guru penjas mampu menyampaikannya dengan tepat melalui pemberian stimulus agar siswa semakin rajin berlatih.

Dalam konteks pembelajaran penjas, umpan balik juga sebagai penguat/*reinforcement* atas tindakan atau perilaku yang sudah dilakukan siswa. Jika perilaku siswa itu sesuai dengan harapan guru maka hal itu harus diperkuat untuk tetap dipelihara. Sebaliknya jika perilaku itu tidak sesuai dengan harapan guru maka harus ada hukuman (*punishment*) agar perilaku itu tidak terjadi dan terulang kembali, dan perilaku itu mengarah pada tindakan yang sesuai dengan harapan guru.

Secara umum umpan balik atau *feedback* terbagi ke dalam dua jenis yaitu *intrinsic feedback* dan *extrinsic feedback* (Apruebo, 2005). *Intrinsic feedback* atau umpan balik intrinsik berkaitan dengan penilaian terhadap dirinya sendiri, tentang sikap, aktivitas dan atau perilaku yang telah dilakukannya, serta tentang kemampuan yang telah ditunjukkannya. Misalnya dalam melaksanakan tugas gerak, apakah aktivitas yang dilakukan sudah sesuai dengan yang diinstruksikan guru, apakah sudah mampu menyelesaikan keseluruhan tugas gerak, apakah merasa nyaman dengan alat bantu yang digunakan, atau menilai bahwa rangkaian gerakan senam telah sesuai dengan urutan yang harus dilakukan. Sedangkan *extrinsic feedback* adalah umpan balik yang berasal dari luar dirinya. Misalnya koreksi dari guru penjas atas gerakan yang sudah dilakukan, cemoohan rekan karena salah memberikan umpan ketika bermain bola, atau dari lingkungan sekitar seperti cuaca yang terlalu panas sehingga mengharuskannya sering beristirahat di tempat yang teduh.

Umpan balik mempunyai tiga fungsi utama, yakni informasional, motivasional, dan komunikasional.

#### 1. Fungsi Informasional

Tes sebagai alat penilain pencapaian/hasil belajar siswa diperiksa menurut kriteria tertentu yang telah ditetapkan terlebih dahulu. Hasil tes itu, dengan demikian memberikan informasi tentang sejauhmana siswa telah menguasai materi yang diterimanya dalam proses/kegiatan belajar mengajar. Berdasarkan informasi ini dapat diupayakan umpan balik berupa pengayaan atau perbaikan.

Informasi yang diberikan dalam umpan balik dibedakan atas lima tingkat, yakni:

- a. Tidak ada umpan balik
- b. Umpan balik berupa keterangan mengenai salah atau benar jawaban yang diberikan siswa
- c. Umpan balik berupa keterangan mengenai salah benar jawaban ditambah dengan menunjukkan jawaban yang benar (*knowledge of the correct response/KCR*)
- d. KCR + penjelasan; dan
- e. KCR + pengajaran tambahan.

#### 2. Fungsi Motivasional

Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan yang memungkinkan siswa untuk bertindak atau melakukan sesuatu. Dorongan itu hanya mungkin muncul dalam diri siswa manakala siswa merasa membutuhkan (*need*). Siswa yang merasa butuh akan bergerak dengan sendirinya untuk memenuhi kebutuhannya.

Dengan pemberian umpan balik, maka tes dapat sekaligus berfungsi sebagai motivator bagi siswa untuk belajar. Namun terkadang guru memanfaatkan tes dadakan sebagai alasan untuk motivasi siswa dalam belajar. Berharap agar siswa termotivasi dalam belajar dan selalu siap menerima tes sebagai kriteria keberhasilan dalam pembelajaran, tes dadakan justru dianggap kurang tepat. Hal tersebut justru akan menimbulkan kecemasan pada siswa saat mengerjakan soal-sola tes, dan hasil kinerja siswa kurang maksimal.



**3. Fungsi Komunikasional**

Pemberian umpan balik merupakan komunikasi antara siswa dan guru. Guru menyampaikan hasil evaluasi kepada siswa, dan bersama siswa membicarakan upaya peningkatan atau perbaikannya. Dengan demikian, melalui umpan balik siswa mengetahui letak kelemahannya, dan sendiri atau bersama guru bereaksi terhadap hasil tersebut.

Pengukuran tentang taraf atau tingkatan keberhasilan proses belajar mengajar berperan penting. Karena itu, pengukurannya harus betul-betul *syahih (valid)*, andal (*reliable*), dan lugas (*objective*). Hal ini mungkin tercapai bila alat ukurnya disusun berdasarkan kaidah, aturan, hukum atau ketentuan penyusunan butir tes.

Pengajaran perbaikan biasanya mengandung kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

- a. Mengulang pokok bahasan seluruhnya
- b. Mengulang bagian dari pokok bahasan yang hendak dikuasai
- c. Memecahkan masalah atau menyelesaikan soal-soal bersama-sama
- d. Memberikan tugas-tugas khusus.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik PJOK		Melaksanakan pengembangan variasi materi dalam pembelajaran PJOK

**Soal**

8. Seorang guru PJOK sedang mengajarkan materi gerak rangkaian guling depan dan guling lenting, dengan cara menjelaskan dengan suara yang lantang, kemudian memberi contoh dalam berbagai posisi, berkeliling untuk melihat secara lebih dekat gerakan yang dilakukan oleh siswa, memperhatikan peserta didik dengan menyebutkan namanya, memandang mata peserta didik yang sedang diajak bicara. Dengan demikian guru tersebut sudah melaksanakan variasi dalam ...
- A. Penggunaan media
  - B. Gaya mengajar
  - C. Pola interaksi
  - D. Kegiatan siswa
  - E. Metode mengajar

**Kunci: B**

**Pembahasan**

Variasi dalam mengajar dapat dilakukan dengan penggunaan suara maupun dengan isyarat-isyarat non verbal, seperti pandangan mata, ekspresi roman muka, gerak-gerik tangan atau kepala dan gerak badan. Selain itu masi ada isyarat ekstra verbal yaitu intonasi dan warna serta bunyian. Komponen utama dalam mengadakan variasi adalah :

**Variasi dalam gaya mengajar**

- **Penggunaan variasi suara.** Variasi suara adalah perubahan suara dari keras menjadi lemah, dari tinggi menjadi rendah, dari cepat menjadi lambat, dari gembira menjadi sedih, atau pada suatu saat memberikan tekanan pada kata-kata tertentu.
- **Pemusatan perhatian siswa.** Guru dapat memusatkan perhatian siswa pada hal-hal yang dianggap penting dapat dengan gaya bahasa menurut kebutuhan anak.
- **Kesenyapan guru.** Adanya kesenyapan, atau “selingan diam” yang tiba-tiba dan disengaja selagi guru menerangkan sesuatu, merupakan alat yang baik untuk menarik perhatian siswa.
- **Mengadakan kontak pandang dan gerak.** Apabila guru sedang berbicara atau berinteraksi dengan siswanya, sebaiknya pandangan menjelajahi seluruh kelas dan melihat ke mata murid-murid untuk menunjukkan adanya hubungan yang akrab dengan mereka.
- **Gerakan badan dan mimik.** Variasi dalam ekspresi wajah guru, gerakan kepala, dan gerakan badan adalah aspek yang sangat penting dalam berkomunikasi. Gunanya untuk menarik perhatian dan untuk menyampaikan arti dari pesan lisan yang di maksudkan.
- **Pergantian posisi guru di dalam kelas.** Pergantian guru di dalam kelas dapat di gunakan untuk mempertahankan perhatian siswa. Terutama sekali dalam menyampaikan pelajaran di dalam kelas, gerakan hendaknya bebas,tidak kikuk atau kaku, dan hindari tingkah laku negatif.

**Variasi dalam penggunaan media pembelajaran**

Media pembelajaran, apabila di tinjau dari indera yang di gunakan, dapat di golongan ke dalam tiga bagian,yakni dapat di dengar, dilihat, dan diraba. Pergantian penggunaan jenis yang lain mengharuskan anak menyesuaikan inderanya, sehingga dapat mempertinggi perhatisnya. Hal itu karena setiap mempunyai perbedaan kemampuan dalam menggunakan alat inderanya. Ada anak yang termasuk tipe visual, auditif, atau motorik.

- **Variasi yang dapat dilihat.** Media yang termasuk ke dalam jenis ini ialah:grafik, bagan, poster, gambar, film, dan slide.
- **Variasi media yang dapat didengar.** Suara guru termasuk di dalam media komunikasi yang utama di dalam kelas. Rekaman suara, suara radio, musik, deklamasi, puisi, sosiodrama, telepon, dapat di pakai sebagai penggunaan indera dengan di variasikan dengan indera lainnya.
- **Variasi media yang dapat diraba, di manipulasi dan di gerakan.** Yang termasuk di dalam hal ini, misalnya peragaan yang di lakukan oleh guru atau siswa, model, patung, topeng, dan boneka yang dapat di gunakan anak untuk di raba, di pergerakan dan di manipulasi.
- **Variasi media yang dapat di dengar.** Media yang termasuk ini, misalnya film, televisi,slide proyektor yang di iringi penjelasan guru. Tentu saja penggunaanya sesuai dengan tujuan yang hendak di capai.

**Variasi pola interaksi dan kegiatan siswa**

Pola interaksi guru dan siswa dalam kegiatan belajar mengajar memiliki corak yang sangat beraneka ragam. Mulai dari kegiatan yang di dominasi oleh guru sampai kegiatan mandiri yang di lakukan oleh siswa. Hal ini bergantung pada ketrampilan guru dalam mengelola kegiatan belajar mengajar. Penggunaan variasi pola interaksi guru-siswa dan siswa-siswa agar kegiatan pembelajaran tidak menimbulkan kebosanan, kejenuhan. Suasana kelas pun menjadi hidup.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik PJOK		Pengelolaan kelas PJOK melalui pendekatan efektifitas prosedur dan urutan pembelajaran

**Soal**

9. Guru menerapkan aturan disiplin kelas, peserta didik yang terlambat lebih dari lima menit dihukum lari keliling lapangan sepakbola sebanyak 4 kali. Pengelolaan kelas ini menggunakan pendekatan:
- A. Otoriter
  - B. Permisif
  - C. Modifikasi tingkah laku
  - D. Kelompok
  - E. Individual

**Kunci: A**

**Pembahasan**

Pengelolaan kelas (*classroom management*) berdasarkan pendekatannya menurut weber (1977) diklasifikasikan kedalam tiga pengertian, yaitu berdasarkan pendekatan otoriter (*authority approach*), pendekatan permisif (*permissive approach*) dan pendekatan modifikasi tingkah laku. Berikut dijelaskan pengertian masing-masing pendekatan tersebut,

Pertama, berdasarkan pendekatan otoriter (*authority approach*) pengelolaan kelas adalah kegiatan guru untuk mengontrol tingkah laku siswa, guru berperan menciptakan dan memelihara aturan kelas melalui penerapan disiplin secara ketat (*weber*)

Kedua, pendekatan permisif mengartikan pengelolaan kelas adalah upaya yang dilakukan oleh guru untuk memberi kebebasan kepada siswa untuk melakukan berbagai aktifitas sesuai dengan yang mereka inginkan. Dan fungsi guru adalah bagaimana menciptakan kondisi siswa merasa aman untuk melakukan aktifitas di dalam kelas.

Ketiga, pendekatan modifikasi tingkah laku. Pendekatan ini didasarkan pada pengelolaan kelas merupakan proses perubahan tingkah laku, jadi pengelolaan kelas merupakan upaya untuk mengembangkan dan memfasilitasi perubahan prilku yang bersifat positif dari siswa dan dan berusaha semaksimal mungkin mencegah munculnya atau memperbaiki prilaku negatif yang dilakukan oleh siswa.

Adapun macam-macam pendekatan-pendekatan lainnya:

**1. Pendekatan Kekuasaan**

Pendekatan kekuasaan seperti yang diuraikan oleh Djamarah (2006 : 179) guru menciptakan dan mempertahankan situasi disiplin dalam kelas. Kedisiplinan adalah kekuatan yang menuntut murid untuk mentaatinya. Di dalam kelas ada kekuasaan dan norma yang mengikat untuk ditaati anggota kelas.

**2. Pendekatan Pengajaran**

Pendekatan pengajaran, pendekatan ini didasarkan atas suatu anggapan bahwa dalam perencanaan dan pelaksanaannya akan mencegah munculnya masalah tingkah laku murid dan memecahkan masalah itu bila tidak bisa dicegah.

**3. Pendekatan Kerja Kelompok**

Pendekatan kerja kelompok, dalam pendekatan ini guru menciptakan kondisi – kondisi yang memungkinkan kelompok yang produktif, selain itu guru juga harus dapat menjaga kondisi itu agar tetap baik.

**4. Pendekatan elektis atau pluralistic**

Ketiga pendekatan tersebut oleh guru digabungkan digunakan untuk mengelola kelas. Sehingga tercipta pendekatan elektis atau pluralistic. Menurut Djamarah, Pendekatan elektis yaitu guru kelas memilih berbagai pendekatan tersebut berdasarkan situasi yang dihadapi dalam suatu situasi mungkin dipergunakan salah satu dan dalam situasi yang lain mungkin mengkombinasikan ketiga pendekatan tersebut.

Pendekatan elektis (*electic approach*) ini menekankan pada potensialitas, kreatifitas, dan inisiatif wali atau guru kelas dalam memilih berbagai pendekatan tersebut berdasarkan situasi yang dihadapinya. Penggunaan pendekatan itu dalam suatu situasi mungkin dipergunakan salah satu dan dalam situasi lain mungkin harus mengkombinasikan dan atau ketiga pendekatan tersebut. Pendekatan elektis disebut juga pendekatan pluralistik, yaitu pengelolaan kelas yang berusaha menggunakan berbagai macam pendekatan yang memiliki potensi untuk dapat menciptakan dan mempertahankan suatu kondisi memungkinkan proses belajar mengajar berjalan efektif dan efisien. Guru memilih dan menggabungkan secara bebas pendekatan tersebut sesuai dengan kemampuan dan selama maksud dan penggunaannya untuk pengelolaan kelas disini adalah suatu set (rumpun) kegiatan guru untuk menciptakan dan mempertahankan kondisi kelas yang memberi kemungkinan proses belajar mengajar berjalan secara efektif dan efisien.

Selain ketiga pendekatan yang disebutkan diatas menurut pendapat lain ada yang mengatakan adanya pendekatan ancaman, pendekatan resep, pendekatan perubahan tingkah laku, pendekatan kebebasan, dan Pendekatan sosio-emosional

**5. Pendekatan Ancaman**

Dari pendekatan ancaman atau intimidasi ini, pengelolaan kelas adalah juga sebagai suatu proses untuk mengontrol tingkah laku anak didik. Tetapi dalam mengontrol tingkah laku anak didik dilakukan dengan cara memberi ancaman, misalnya melarang, ejekan, sindiran, dan memaksa.

**6. Pendekatan Resep**

Pendekatan resep (*cook book*) ini dilakukan dengan memberi satu daftar yang dapat menggambarkan apa yang harus dan apa yang tidak boleh dikerjakan oleh guru dalam mereaksi semua masalah atau situasi yang terjadi di kelas. Dalam daftar itu digambarkan tahap demi tahap apa yang harus dikerjakan oleh guru. Peranan guru hanyalah mengikuti petunjuk seperti yang tertulis dalam resep

**7. Pendekatan Perubahan Tingkah Laku**

Sesuai dengan namanya, pengelolaan kelas diartikan sebagai suatu proses untuk mengubah tingkah laku anak didik. Peranan guru adalah mengembangkan tingkah laku anak didik yang baik, dan mencegah tingkah laku yang kurang baik. Pendekatan berdasarkan perubahan tingkah laku (*behavior modification approach*) ini bertolak dari sudut pandangan psikologi *behavioral*. Program atau kegiatan yang mengakibatkan timbulnya tingkah laku yang kurang baik, harus diusahakan menghindarinya sebagai penguatan negatif yang pada suatu saat akan hilang dari tingkah laku murid atau guru yang menjadi anggota kelasnya. Untuk itu, menurut pendekatan tingkah laku yang baik atau positif harus dirangsang dengan memberikan pujian atau hadiah yang menimbulkan perasaan senang atau puas. Sebaliknya, tingkah laku yang kurang baik dalam melaksanakan program kelas diberi sanksi atau hukuman yang akan menimbulkan perasaan tidak puas dan pada gilirannya tingkah laku tersebut akan dihindari.

**8. Pendekatan Kebebasan**

Pengelolaan diartikan secara suatu proses untuk membantu anak didik agar merasa bebas untuk mengerjakan sesuatu kapan saja dan dimana saja. Peranan guru adalah mengusahakan semaksimal mungkin kebebasan anak didik.

**9. Pendekatan Sosio-Emosional**

Pendekatan sosio-emosional akan tercapai secarta maksimal apabila hubungan antar pribadi yang baik berkembang di dalam kelas. Hubungan tersebut meliputi hubungan antara guru dan murid serta hubungan antar murid. Didalam hal ini guru merupakan kunci pengembangan hubungan tersebut. Oleh karena itu seharusnya guru mengembangkan iklim kelas yang baik melalui pemeliharaan hubungan antar pribadi di kelas. Untuk terciptanya hubungan guru dengan murid yang positif, sikap mengerti dan sikap ngayomi atau sikap melindungi.

Dalam hal ini, Carl A. Rogers mengemukakan pentingnya sikap tulus dari guru (*realness, genuiness, congruence*); menerima dan menghargai peserta didik sebagai manusia (*acceptance, prizing, caring, trust*) dan mengerti dari sudut pandangan peserta didik sendiri (*emphatic understanding*).

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik PJOK		Pengelolaan kelas PJOK yang efektif melalui penataan dan antisipasi perilaku peserta didik yang mengganggu

Soal
10. Guru memberi memberikan pujian atau hadiah yang menimbulkan perasaan senang atau puas pada peserta didik yang berperilaku positif, menunjukkan peningkatan performa. Sebaliknya, tingkah laku yang kurang baik dalam melaksanakan program kelas diberi sanksi atau hukuman yang akan menimbulkan perasaan tidak puas dan pada gilirannya tingkah laku tersebut akan dihindari. Pendekatan pengelolaan kelas yang demikian termasuk: A. Pendekatan kekuasaan B. Pendekatan otoriter C. Pendekatan kebebasan D. Pendekatan perubahan tingkah laku E. Pendekatan kerja kelompok

<b>Kunci: D</b>
<b>Pembahasan</b>
Sama dengan penjelasan pada pembahasan indikator sebelumnya no.9

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik Penjas		Menetapkan penilaian, dan evaluasi pembelajaran PJOK

Soal
11. Dalam melakukan penilaian tentang sikap <i>fairplay</i> yang terjadi dalam suatu pertandingan dapat dirumuskan suatu tugas dengan kata kerja di bawah ini. A. Menyusun B. Menghargai C. Menganalisis D. Bekerjasama E. Mentoleransi

<b>Kunci: C</b>
<b>Pembahasan</b>
Tujuan pendidikan dibagi ke dalam 3 domain, yaitu: 1. Kognitif, berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir. 2. Afektif, berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyediaan diri. 3. Psikomotor, berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin. Dalam taksonomi Bloom, kata kerja yang merefleksikan ranah afektif adalah menerima, menanyakan, menjawab, partisipasi, menerima, dll. Sedangkan menganalisis termasuk dalam ranah kognitif.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik PJOK		Melaksanakan penilaian otentik-holistik yang mencakup ranah sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam PJOK melalui pendekatan proses yang baik.

Soal
12. Rubrik dapat digunakan untuk membantu peserta didik mengukur sejauhmana kompetensi yang dimiliki dan dapat digunakan sebagai bagian dari perbaikan pembelajaran. Salah satu tujuan rubrik seperti yang digunakan siswa tersebut bisa berfungsi untuk: A. Memotivasi B. Menghakimi C. Menentukan peringkat D. Kelengkapan administrasi E. Syarat sertifikasi

<b>Kunci: A</b>
<b>Pembahasan</b>
Tujuan dari penilaian rubrik yaitu siswa diharapkan secara jelas memahami dasar penilaian yang akan digunakan untuk mengukur suatu kinerja siswa. Kedua pihak (guru dan siswa) akan mempunyai pedoman bersama yang jelas tentang tuntutan kinerja yang diharapkan. Rubrik diharapkan pula dapat menjadi pendorong atau motivator bagi siswa dalam proses pembelajaran.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik PJOK		Melaksanakan penilaian otentik-holistik yang mencakup ranah sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam PJOK dengan berdasar pada kegunaan dan tujuan penilain

<b>Soal</b>
13. Guru akan mengelompokkan siswa berdasarkan kemampuan keterampilan motoriknya. Untuk itu guru dapat melakukan dengan menggunakan: A. Rubrik B. Tes tertulis C. Tes komputer D. Tes keterampilan dan pengukuran E. Tes lisan

**Kunci: D**

<b>Pembahasan</b>
Kegunaan Tes dan Pengukuran (1) Menentukan Status: di dalam pendidikan adalah yang harus diperhatikan adalah perkembangan anak, maka seharusnya pembina atau guru olahraga mengetahui sampai di mana perkembangan itu terjadi. Untuk itu harus dilakukan pengukuran agar diketahui status pada suatu saat ataupun dari waktu ke waktu. (2) Klasifikasi: di sekolah biasanya klasifikasi keolahragaan berdasarkan tingkat kelas bukan berdasarkan kemampuan atau keterampilan anak. Kalau dipandang dari sudut kematangan jasmaniahnya atau ketangkasan mereka itu berbeda. Oleh karena itu pengelompokan hendaknya berdasarkan kemampuan umum ketangkasan dan diatur sesuai dengan kemajuan pembelajarannya. (3) Diagnosa dan Bimbingan: bimbingan dimaksudkan supaya setiap anak memperoleh jalan di dalam menghadapi kesukaran-kesukaran yang dialami. Bimbingan mengharuskan adanya evaluasi tentang kapasitas dan kemampuan anak sehingga proses pengajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan anak. (4) Motivasi: <i>Achievement score</i> /nilai dalam keolahragaan dapat menjadi perangsang bagi anak untuk berlatih lebih giat. (5) Perbaikan mengajar: testing dan evaluasi adalah suatu bagian dari pengajaran mempunyai tempat yang tepat dalam program pengajaran. Tes harus ditempatkan pada bagian yang sudah dirancang pada tujuan pembelajaran sebelumnya sehingga nilai tes tersebut dapat digunakan sesuai dengan tujuan dari bahan pembelajaran yang disajikan.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik PJOK		Menggunakan hasil penilaian untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK

<b>Soal</b>
14. Ketika guru melakukan penilaian dengan memberikan cara siswa melakukan penilaian diri sendiri dalam proses pembelajaran, maka hal tersebut memenuhi salah satu prinsip: A. Penilaian untuk pembelajaran B. Penilaian hasil pembelajaran C. Evaluasi D. Pembelajaran E. Penilaian rapor

**Kunci: A**

<b>Pembahasan</b>
Beberapa prinsip penilaian sebagai bagian dari pembelajaran yaitu: (1) Penilaian menentukan bagaimana siswa belajar. Proses pembelajaran harus ada dalam pikiran guru dan siswa ketika penilaian direncanakan dan ketika bukti atau keterangan ditafsirkan. Siswa perlu menyadari tentang bagaimana pembelajaran

mereka. Penilaian untuk belajar berpusat pada praktik dalam ruang kelas. Aktivitas-aktivitas guru dan siswa yang dilakukan dalam kelas dapat diuraikan sebagai suatu penilaian. Dalam hal ini, tugas dan pertanyaan yang mendorong siswa untuk mempertunjukkan pengetahuan, keterampilan dan pemahaman mereka. Apa yang siswa katakan dan lakukan kemudian diamati dan ditafsirkan, dan membuat penetapan tentang bagaimana pembelajaran dapat diperbaiki. Proses penilaian ini merupakan bagian esensial dari praktik dalam kelas setiap hari dan melibatkan guru dan siswa dalam refleksi, dialog dan membuat keputusan. (2) Penilaian merupakan kunci keterampilan profesional untuk guru. Guru memerlukan pengetahuan dan keterampilan profesional untuk merencanakan penilaian, mengamati pembelajaran, menganalisis dan menafsirkan keterangan pembelajaran, memberikan umpan balik untuk siswa dan membantu siswa dalam penilaian diri sendiri. Guru harus dibantu dalam mengembangkan keterampilan-keterampilan seperti itu melalui pengembangan profesional secara kontinu. Umpan balik merupakan prinsip yang sangat krusial dalam penilaian untuk belajar, oleh karena itu umpan balik harus sensitif dan konstruktif karena sembarangan penilaian mempunyai *emotional impact*. Guru harus menyadari dan mengerti bahwa pengaruh komentar yang diberikan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan antusiasme siswa, sehingga harus disusun secara konstruktif dalam bentuk umpan balik yang diberikan. Komentar-komentar tersebut difokuskan pada pekerjaan daripada persoalan pribadi mereka dan disusun secara konstruktif untuk pembelajaran dan motivasi. (3) Penilaian untuk belajar harus mempromosikan komitmen tujuan pembelajaran dan membagi pemahaman tentang kriteria dengan mereka yang dinilai Untuk berlangsungnya pembelajaran yang efektif, siswa perlu memahami apa yang mereka sedang berusaha untuk mencapainya. Pemahaman dan komitmen siswa merupakan bagian dalam memutuskan tujuan dan mengidentifikasi kriteria untuk menaksir kemajuan. Mengkomunikasikan kriteria penilaian dengan mereka dalam suatu diskusi yang menggunakan istilah yang mereka dapat pahami, memberikan contoh tentang bagaimana kriteria dapat dijumpai dalam praktik dan melibatkan siswa dalam *self-assessment*. (4) Penilaian harus menolong pembelajar untuk mengetahui bagaimana memperbaiki belajarnya. Siswa-siswa memerlukan informasi dan petunjuk untuk merencanakan langkah-langkah belajar mereka berikutnya. Guru harus menunjukkan dengan tepat kekuatan siswa dan menasehati bagaimana cara mengembangkannya, menjelaskan kelemahan dan bagaimana cara mereka mengatasinya, dan menyediakan kesempatan siswa untuk memperbaiki pekerjaan mereka. (5) Penilaian mengakui semua capaian prestasi pendidikan yang diraih oleh siswa. Penilaian untuk belajar harus digunakan untuk memberi kesempatan lebih banyak pada semua siswa untuk belajar dalam semua aktivitas bidang pendidikan. Di samping itu, harus memungkinkan mencapai prestasi yang terbaik dan menghargai serta mengakui usaha mereka. Berdasarkan prinsip nilai untuk belajar tersebut di atas, tampak bahwa guru dan siswa memainkan peran yang utama dalam upaya memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran dalam kelas. Guru diarahkan agar memiliki pengetahuan dan keterampilan yang profesional dalam mengajar, sedangkan siswa-siswa diarahkan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses belajarnya dengan melibatkan mereka dalam penilaian melalui *self-assessment*, sehingga kualitas proses dan produk pembelajaran menjadi lebih baik.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik PJOK		Penerapan pendekatan Saintifik dalam pembelajaran PJOK

<b>Soal</b>
15. Seorang guru pendidikan jasmani meminta siswa melakukan pengamatan video suatu Pertandingan sepakbola dari sisi bagaimana pemain menerapkan taktiknya. Kegiatan ini dapat disebut sebagai pendekatan saintifik dengan cara: A. Eksperimentasi B. Mengamati C. Mengomunikasi D. Menalar E. Mempresetasikan

**Kunci: B**

<b>Pembahasan</b>
Pedekatan saintifik dapat dilakukan dengan mengamati, menanya, menalar, mengkomunikasikan, melakukan eksperimentasi. Untuk kegiatan mengamati, dapat disebut sebagai proses mengenal objek melalui penggunaan indra yang dimiliki, misalnya dengan melihat/menonton, mendengarkan, dan membaca. Sehingga peserta didik akan memperoleh konsep awal dan menemukan permasalahan-permasalahan dalam materi yang akan dipelajari. Proses ini juga menyebabkan peserta didik memahami obyek secara nyata, senang, tertantang, dan memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran selanjutnya.



Contoh kegiatan mengamati dalam pembelajaran materi pokok sepak bola:

- Mencari dan membaca informasi variasi dan kombinasi teknik permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik. Proses pengamatan ini dapat dilakukan sebelum atau sesudah pembelajaran.
- Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) dan membuat catatan hasil pengamatan, atau

Bermain sepak bola dan yang lainnya mengamati pertandingan tersebut, dan membuat catatan tentang kekuatan dan kelemahan variasi dan kombinasi (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) yang dilakukan oleh temannya selama bermain.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik PJOK		Penggunaan metode dalam pembelajaran PJOK

#### Soal

16. Guru yang menugaskan siswa untuk membentuk Tim dengan identitas tim, nama tim, susunan pemain, desain seragam dapat dikatakan menggunakan pendekatan pembelajaran kooperatif dengan tujuan di bawah ini, KECUALI:
- Belajar akademik
  - Penerimaan terhadap keragaman
  - Pengembangan keterampilan olahraga
  - Pengembangan keterampilan social
  - Pengembangan kemampuan penyelesaian masalah

**Kunci: C**

#### Pembahasan

Pembelajaran kooperatif atau cooperative learning merupakan istilah umum untuk sekumpulan strategi pengajaran yang dirancang untuk mendidik kerja sama kelompok dan interaksi antarsiswa. Tujuan pembelajaran kooperatif setidaknya meliputi tiga tujuan pembelajaran, yaitu hasil belajar akademik, penerimaan terhadap keragaman, dan pengembangan keterampilan sosial. Strategi ini berlandaskan pada teori belajar Vygotsky (1978, 1986) yang menekankan pada interaksi sosial sebagai sebuah mekanisme untuk mendukung perkembangan kognitif. Selain itu, metode ini juga didukung oleh teori belajar *information processing* dan *cognitive theory of learning*. Dalam pelaksanaannya metode ini membantu siswa untuk lebih mudah memproses informasi yang diperoleh, karena proses encoding akan didukung dengan interaksi yang terjadi dalam pembelajaran kooperatif. Pembelajaran dengan metode pembelajaran kooperatif dilandaskan pada teori *cognitive* karena menurut teori ini interaksi bisa mendukung pembelajaran. Metode pembelajaran kooperatif learning mempunyai manfaat-manfaat yang positif apabila diterapkan di ruang kelas. Beberapa keuntungannya antara lain: mengajarkan siswa menjadi percaya pada guru, kemampuan untuk berfikir, mencari informasi dari sumber lain dan belajar dari siswa lain; mendorong siswa untuk mengungkapkan idenya secara verbal dan membandingkan dengan ide temannya; dan membantu siswa belajar menghormati siswa yang pintar dan siswa yang lemah, juga menerima perbedaan ini.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik Penjas		Penggunaan gaya dalam pembelajaran PJOK

#### Soal

17. Dalam pembelajaran lempar lembing, guru memberikan *handout* tentang teknik melakukannya. Siswa mempelajari dan mempraktikkan sendiri keterampilannya. Gaya mengajar tersebut termasuk gaya mengajar ...
- Komando
  - Timbal balik
  - Alat bantu
  - Inisiasi siswa
  - Konvergen

**Kunci: A**

#### Pembahasan

Gaya A: Komando (*Command*). Tujuan dari gaya ini adalah untuk mempelajari cara mengerjakan tugas dengan benar dan dalam waktu yang singkat, mengikuti semua keputusan yang dibuat oleh guru. Dalam model ini semua aktivitas pembelajaran, keterlaksanaannya hanya dan sangat tergantung pada guru. Dapat dikatakan peserta didik *'akan bergerak'* hanya bila gurunya memerintahkannya untuk bergerak. Situasi demikian menyebabkan peserta didik pasif dan tidak diperkenankan berinisiatif. Akibatnya peserta didik tidak mampu mengembangkan kreativitas, khususnya kreativitas dalam bergerak. Hakikat: respon langsung terhadap stimulus. Penampilan harus akurat dan cepat. Model sebelumnya direplikasi. Gaya B: Latihan (*Practice*). Gaya ini memberikan siswa untuk berlatih secara individu dan mandiri, serta menyediakan guru waktu untuk memberikan umpan balik (feedback) kepada siswa secara individu dan pribadi. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Dalam model tugas, guru mendelegasikan sebagian kewenangannya pada peserta didik. Guru memberikan tugas belajar gerak, idealnya secara tertulis berupa kartu tugas, peserta didik diberi kesempatan dan kewenangan untuk menentukan sendiri kecepatan dan kemajuan belajarnya. Gaya C Timbal Balik (*Resiprocal*). Pada gaya ini, siswa bekerja dengan temannya dan memberikan umpan balik kepada temannya itu, berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh guru. Hakikat: siswa bekerja sama dengan teman; menerima umpan balik langsung; mengikuti kriteria yang dirancang guru; dan mengembangkan umpan balik dan keterampilan bersosialisasi. Gaya D: Evaluasi Diri (*Shelfcheck*). Tujuan dari gaya ini adalah untuk memahami cara mengerjakan tugas dan memeriksa atau mengevaluasi pekerjaan sendiri. peserta didik mengukur sendiri kinerjanya berdasar kriteria gerak yang diberikan. Hakikat: Siswa mengerjakan tugas secara individu dan mandiri, memberikan umpan balik untuk dirinya sendiri dengan menggunakan kriteria yang dikembangkan oleh guru. Gaya E: Inklusi (*Inclusion*). Tujuan dari gaya ini adalah untuk memahami cara memilih tugas atau kegiatan yang bisa ditampilkan dan memberikan tantangan untuk mengevaluasi pekerjaan sendiri. Dalam hal ini penentuan tingkat kemampuan ditentukan sendiri oleh peserta didik yang bersangkutan. Mengingat beragamnya tingkat kemampuan peserta didik dan sebagai konsekuensi dari pemberian kebebasan bagi peserta didik untuk menentukan sendiri di tahap kesulitan mana dia akan belajar, maka pelaksanaan model ini memerlukan kelengkapan dan kecukupan sarana dan prasarana. Hakikat: Tugas yang sama dirancang menggunakan level kesulitan yang berbeda. Siswa menentukan level terendah tugas mereka dan berlanjut pada level berikutnya. Gaya F: Penemuan Terpandu (*Guided Discovery*). Tujuan dari gaya ini adalah untuk menemukan konsep dengan menjawab serangkaian pertanyaan yang diajukan oleh guru. Hakikat: dengan menanyakan serangkaian pertanyaan dengan spesifik, secara sistematis akan menuntun siswa untuk menemukan target yang ditetapkan dan belum diketahui sebelumnya oleh siswa. Gaya G: Penemuan Konvergen. Pada gaya ini, siswa mencari solusi dari masalah dan belajar untuk mengklarifikasi isu dan menghasilkan kesimpulan dengan menggunakan prosedur yang logis, beralasan, dan berpikir kritis. Hakikat: guru mengajukan pertanyaan. Struktur instrinsik dari tugas atau pertanyaan membutuhkan satu jawaban tepat. Siswa terlibat dalam kegiatan berfikir (atau kegiatan kognitif lainnya) dan berusaha mencari satu jawaban atau solusi yang tepat. Gaya H: Penemuan Mandiri/Produksi (*Divergen*). Tujuan gaya ini adalah untuk melibatkan siswa untuk memproduksi atau menghasilkan respon ganda terhadap satu pertanyaan. Hakikat: siswa terlibat dalam memproduksi respon divergen terhadap satu pertanyaan. Struktur instrinsik tugas tau pertanyaan memberikan peluang respon ganda. Respon ganda tersebut dinilai dengan prosedur Mungkin-Terlihat-Menarik (*Possible-Feasible-Desirable procedure*), atau dengan aturan verifikasi dari disiplin yang diberikan. Gaya I: Program Rancangan Individu Siswa (*Individual Programme*). Tujuan gaya ini adalah untuk merancang, mengembangkan, dan menampilkan serangkaian tugas yang disusun ke dalam program pribadi dengan berkonsultasi dengan guru. Hakikat: Siswa merancang, mengembangkan, dan menampilkan serangkaian tugas yang disusun ke dalam program pribadi. Siswa memilih topik, mengidentifikasi pertanyaan, mengumpulkan data, mencari jawaban, dan menyusun informasi. Siswa memilih area tema umum. Gaya J: Inisiasi Siswa. Tujuan gaya ini adalah agar siswa mampu menginisiasi atau memprakarsai pengalaman belajarnya, merancang, menampilkan, dan mengevaluasinya, bersama-sama dengan guru berdasarkan kriteria yang telah disepakati sebelumnya. Hakikat: Siswa memprakarsai gaya yang ia lakukan baik satu kegiatan maupun serangkaian kegiatan. Siswa mempunyai pilihan untuk memilih gaya manapun di dalam Spektrum. Siswa harus mengenal deretan gaya yang terdapat dalam Spektrum. Gaya K: Melatih Diri (*Shelf Teaching*). Gaya ini memberikan siswa kesempatan untuk membuat keputusan maksimal tentang pengalaman belajarnya tanpa adanya campur tangan langsung guru. Gaya ini sangat jarang digunakan di sekolah. Gaya ini sangat cocok dikembangkan sebagai hobi atau kegiatan hiburan. Hakikat: siswa memprakarsai pengalaman belajarnya sendiri, merancang, menampilkan, dan mengevaluasinya. Siswa memutuskan seberapa besar ikut campur gurunya

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik PJOK		Penggunaan media dan alat bantu, serta lptek pembelajaran PJOK

Soal
18. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru membawa miniatur lapangan sepak bola. Hal ini sebagai upaya guru untuk memberi pengalaman yang lebih konkret kepada siswa-siswa yang tidak pernah mengalami secara langsung seperti apa lapangan tersebut sesungguhnya. Miniatur lapangan sepak bola adalah media dalam bentuk: A. Obyek nyata B. Model C. Kunjungan ke lapangan D. Materi cetak E. Audio-visual

**Kunci: B**

Pembahasan
Jika obyek nyata adalah apa yang sesungguhnya, maka model adalah representasi dari obyek nyata tersebut (Heinich, Molenda, dan Russell, 2002). Model adalah juga media yang kerap dijumpai. Sering juga pendidik kita menyebutnya sebagai alat peraga. Jamak kita jumpai guru menggunakan globe untuk merepresentasikan bumi. Atau menggunakan manekin untuk menyajikan tubuh manusia. Ketimbang ujud aslinya, model bisa jadi lebih besar dari obyek sesungguhnya untuk memberikan detail-detail pada obyek atau lebih kecil agar memungkinkan untuk dibawa ke ruang kelas. Pemberian detail atau pengurangan detail atas suatu obyek sangat dimungkinkan untuk tujuan pembelajaran. Model juga bisa memiliki kesamaan ukuran dengan apa yang direpresentasikan. Boleh jadi suatu obyek dijadikan model karena sulit untuk menggunakan obyek aslinya; apakah itu terlalu mahal, terlalu berbahaya jika diekspos kepada peserta didik, atau melanggar hukum. Selain itu, ada juga model yang dapat dirangkai untuk membelajarkan bagian-bagian dari keseluruhan obyek atau sebuah proses yang terjadi pada obyek tersebut.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik PJOK		Menggunakan TIK untuk mendukung pembelajaran PJOK

Soal
19. Video pembelajaran yang memuat langkah-langkah guling depan akan memudahkan guru dalam pembelajaran senam karena video memiliki sifat: A. Tingkat kerealistisan yang tinggi B. Kemampuan manipulasi ruang C. Kemampuan manipulasi waktu D. Represetasinya hampir nyata E. Semua jawaban benar

**Kunci: E**

Pembahasan
Sebagai salah satu bentuk media audio visual, video memiliki tingkat kerealistisan yang tinggi. Coba ingat kembali teori pengalaman belajar dari Edgar Dale. Video merepresentasikan suatu peristiwa secara hampir nyata, karena setidaknya memberikan pengalaman visual dan auditorial. Saya menduga, akan banyak guru yang lebih tertarik menggunakan media video untuk membantu pembelajaran mereka ketimbang jenis media lain karena kerealistisannya. Namun sesungguhnya, video memiliki ciri unik melebihi dari sekedar bisa dilihat dan didengar. Ciri unik video menurut Heinich, Molenda, dan Russel (2002) adalah kemampuan video dalam memanipulasi perspektif ruang dan waktu. Manipulasi di sini artinya rekayasa suatu obyek/kejadian/peristiwa dengan cara mengubahnya (menambah, mengurangi, memperbesar, memperkecil, menghilangkan) sebagian atau keseluruhan sesuatu tersebut. Memanipulasi ruang dan waktu ini bagi industri film adalah berkah, karena film dapat dibuat dengan cara-cara yang dramatik dan kreatif. Bagi guru, manipulasi ruang dan waktu dapat berperan penting dalam pembelajaran.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Pedagogik PJOK		Pemecahan masalah pembelajaran PJOK melalui penelitian

Soal
20. Berikut ini langkah awal dalam melakukan tindakan kelas. A. Merencanakan B. Melakukan eksperimen laboratorium C. Melakukan tindakan D. Refleksi E. Observasi

**Kunci: A**

Pembahasan
Penelitian tindakan kelas atau biasa disingkat sebagai PTK merupakan jenis penelitian yang sangat khas. Salah satu ciri khas penting pada PTK adalah adanya siklus-siklus dan pada setiap siklus ini terdapat 4 tahapan yang mesti dilalui. Adapun keempat tahap itu adalah: (1) plan (merencanakan); (2) act (tindakan); (3) observe (observasi); dan (4) reflect (berpikir reflektif atau refleksi). Tahapan-tahapan tersebut akan menunjang sebuah siklus PTK. Model apapun yang digunakan dalam metode penelitian tindakan kelas pada prinsipnya selalu menggunakan 4 tahapan tersebut, baik secara tersirat maupun secara langsung tertulis pada bagian metodologinya. Plan (Merencanakan). Pada sebuah penelitian tindakan kelas, peneliti yang merupakan seorang guru setelah menemukan permasalahan di dalam kelas atau pembelajarannya, maka pada ia dapat memutuskan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut melalui sebuah kegiatan penelitian.

## B. Kompetensi Profesional

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan kriteria keilmuan yang mencakup aspek ontologi, dan epistemologi dalam sebuah disiplin ilmu keolahragaan

Soal
21. Obyek material ilmu keolahragaan adalah: A. Biomekanika B. Ilmu gizi C. Manusia yang bergerak D. Tubuh manusia E. Sarana prasarana

**Kunci: C**

Pembahasan
Dalam kajian epistemologis, obyek formal ilmu pengetahuan meliputi kerangka teori yang membantu perspektif peneliti dalam melihat obyek material. Contoh obyek formal adalah ekonomi, biologi, fisiologi. Sedang obyek material meliputi apa yang diteliti. Misalnya: benda hidup untuk biologi, masyarakat untuk sosiologi, dan gerak manusia untuk ilmu keolahragaan.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan kriteria keilmuan yang mencakup aspek aksiologi dalam sebuah disiplin ilmu keolahragaan

Soal
22. Dalam pilar filsafat, kajian tentang manfaat ilmu keolahragaan disebut sebagai: A. Aksiologi B. Ontologi C. Metafisika D. Epistemologi E. Logika

**Kunci: A**



Pembahasan		
Tiga pilar filsafat meliputi ontologi, epistemologi, dan aksiologi. Ontologi ilmu keolahragaan mempelajari tentang hakikat, asal usul, dan eksistensi ilmu keolahragaan. Epistemologi mengkaji benar-salah atas sesuatu yang ada (eksis). Dalam ilmu keolahragaan, perspektif epistemologi memfokuskan pada bagaimana kebenaran dapat dicapai, apa langkah-langkah dan metodenya. Sedangkan aksiologi membahas tentang etika, estetika, dan manfaat ilmu. Oleh sebab itu, manfaat ilmu keolahragaan menjadi bagian yang dikaji dalam aksiologi.		
Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan fenomena gerak manusia melalui perilaku gerak (bermain, berolahraga, dan berlatih) dalam disiplin ilmu keolahragaan
Soal		
23. Akar olahraga adalah manusia yang bermain. Ciri-ciri suatu aktivitas dapat disebut permainan adalah: A. Serius B. Menggunakan lapangan C. Tujuannya untuk aktivitas permainan itu sendiri D. Melibatkan banyak orang E. Adanya wasit		
<b>Kunci: C</b>		
Pembahasan		
Permainan adalah bentuk aktivitas yang menyenangkan yang dilakukan semata-mata untuk aktivitas itu sendiri, bukan karena ingin memperoleh sesuatu yang dihasilkan dari aktivitas tersebut.		
Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menjelaskan sejarah olimpiade kuno
Soal		
24. Olimpiade kuno dilaksanakan di kota: A. Athena B. Olympia C. Santorini D. Yunani E. Evosmos		
<b>Kunci: B</b>		
Pembahasan		
Olimpiade kuno dilaksanakan pertama kali pada tahun 776 sebelum masehi di kota Olympia yang merupakan wilayah "negara" Yunani. Sedangkan olimpiade modern dihidupkan lagi pada tahun 1896 di kota Athena, di negara Yunani. Penggagas utama olimpiade modern adalah bangsawan Perancis bernama Pierre Fredy Baron de Coubertin		
Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menjelaskan sejarah olimpiade modern
Soal		
25. Pada abad ke 19, Olimpiade modern kembali dihidupkan kembali dengan pelopor seorang bangsawan Perancis yang bernama: A. Robert Baden-Powell B. Thomas Alva Edison C. Olimpus D. Pierre Fredy Baron de Coubertin E. Zinadine Zidane		

Kunci: D		
Pembahasan		
Olimpiade kuno dilaksanakan pertama kali pada tahun 776 sebelum masehi di kota Olympia yang merupakan wilayah "negara" Yunani. Sedangkan olimpiade modern dihidupkan lagi pada tahun 1896 di kota Athena, di negara Yunani. Penggagas utama olimpiade modern adalah bangsawan Perancis bernama Pierre Fredy Baron de Coubertin.		
Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan aspek perkembangan gerak
Soal		
26. Tahapan perkembangan berjalan anak dari usia 0-5 tahun adalah sebagai berikut: A. Berjingkat, berjalan merambat, berjalan mundur, berlari B. Berjalan dituntun, berjalan cepat, berlari C. Berjalan berpegangan, berjalan mundur, berjalan jinjit, meniti D. Merangkak, berjalan mengikuti gerakan binatang, melompat, berlari E. Berlari, berdiri, merangkak		
<b>Kunci: C</b>		
Pembahasan		
Motorik kasar merupakan gerakan otot-otot besar. Yakni gerakan gerakan yang dihasilkan otot-otot besar seperti otot tungkai dan lengan yang biasanya dilakukan melalui gerakan menendang, menepak, meraih, dan melempar. Berikut ini adalah gerakan motorik kasar pada usia-usia tertentu. (1) Usia 6-12 bulan : Duduk tanpa dibantu, merangkak, bangkit dan berdiri tanpa bantuan, berjalan dengan dibantu/dibimbing, meniru menggelindingkan bola. (2) Usia 13-24 bulan/2 tahun: Berjalan sendiri, berjalan mundur, menarik dan mendorong alat permainan, duduk sendiri, naik dan turun tangga dengan pertolongan, bergoyang-goyang mengikuti irama musik. (3) Usia 25-36 bulan/3 tahun : Lari tanpa jatuh, lompat ditempat dengan kedua kaki jatuh bersamaan, berdiri dengan satu kaki, berjingkat diatas jari-jari kaki, menendang bola. (4) Usia 36-48 bulan/4 tahun : Lari menghindari hambatan/rintang, berjalan diatas garis, meloncat dengan satu kaki, dapat berdiri dengan satu kaki dan berdiri dengan ujung jari kaki, mendorong, menarik, mengemudikan permainan beroda tiga, mengendarai sepeda roda tiga, melempar bola diatas kepala, menangkap bola yang dilemparkan kepadanya. (5) Usia 49-60 bulan/5 tahun : Berjalan mundur dengan tumit berjingkat/jinjit, lompat kedepan sepuluh kali tanpa terjatuh, naik turun tangga dengan kaki berganti-ganti (kanan-kiri).		
Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan perbedaan gerak non-lokomotor, lokomotor dan manipulatif dalam implementasi terhadap aktivitas penjas dan olahraga
Soal		
27. Menggiring bola dengan kaki termasuk gerak: A. Manipulatif B. Non-lokomotor C. Sepakbola D. Locomotor E. Otomatisasi		
<b>Kunci: A</b>		
Pembahasan		
Gerak lokomotor adalah gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat, contohnya jalan, lari, lompat, dan mengguling. Sebaliknya, gerak non-lokomotor adalah gerak tubuh yang meminimalkan atau tanpa ada perpindahan tempat. Contoh gerak non-lokomotor adalah meliukkan badan, mengayunkan tangan, membungkuk. Gerak manipulatif adalah gerakan atas suatu obyek. Contohnya, menangkap bola, memukul benda, menggiring bola, memvoli.		
Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menjelaskan aspek kognitif, emosi dan fisik dalam pengaruh gerak yang terampil

<b>Soal</b>
28. Guru dapat membantu perkembangan motorik anak secara emosional dengan cara: A. Memodifikasi sarana dan prasarana B. Memotivasi anak untuk bergerak C. Mengkritik kesalahan gerak D. Memberikan latihan drill E. Membiarkan anak bermain
<b>Kunci: B</b>
<b>Pembahasan</b>
Perkembangan motorik anak ditentukan oleh banyak faktor. Misalnya, gizi, lingkungan sosial maupun alam, dan dukungan emosional. Dukungan emosional dari orang dewasa di sekitar anak (orangtua, guru, atlet role model) akan memberikan motivasi Anak untuk mencoba tugas gerak baru dan mengulanginya sampai tingkat mahir.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan fase-fase belajar gerak

<b>Soal</b>
29. Urutan fase-fase belajar Gerak adalah: A. Asosiatif, otomatisasi, kognitif B. Otomatisasi, asosiatif, kognitif C. Kognitif, asosiatif, otomatisasi D. Kognitif, otomatisasi, asosiatif E. Asosiatif, kognitif, otomatisasi
<b>Kunci: C</b>
<b>Pembahasan</b>

Tingkat kognitif ditandai oleh usaha terutama pelaku untuk ketrampilan baru, yang paling lambat dan tidak tetap. Dibutuhkan perhatian kognitif yang cukup untuk menampilkan ketrampilan itu. Tatkala seseorang baru memulai mempelajari sesuatu tugas; katakanlah keterampilan motorik, maka yang menjadi pertanyaan baginya ialah, bagaimana cara melakukan tugas itu. Dia membutuhkan informan mengenai cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap kognitif ini, sering juga terjadi kejutan berupa peningkatan yang besar dibandingkan dengan kemajuan pada tahap-tahap berikutnya. Pada tahap itu juga, bukan mustahil siswa yang bersangkutan mencoba-coba dan kemudian sering juga salah dalam melaksanakan tugas gerakan. Gerakannya memang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten. Contoh: Seorang pemula dalam bulutangkis mampu melakukan pukulan service yang "halus" (yakni cock melayang rendah di alas faring dan masuk ke petak service), namun keterampilan tersebut hanya sekali-kali dapat dilakukannya. Pelaku masih mencari-cari hubungan antara cara melaksanakan dan hasil yang dicapai.

Karena itu, masih belum terbentuk satu pola gerak yang konsisten. Siswa yang bersangkutan dihadapkan dengan tugas yakni apa yang harus dilakukan, sehingga tahap pertama ini oleh Adams disebut tahap verbal-motor.

Tahap Asosiatif ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun gerakan semakin konsisten. Kemampuan melakukan gerakan dengan obyek/kejadian dari luar dan juga memperbaiki kekurangan seperti perhatian tentang melakukan gerakan diri sendiri, membiarkan siswa untuk mulai melakukan hal-hal yang baru. Hal ini juga menguntungkan dalam kemampuan untuk beradaptasi ke dalam gerakan yang disesuaikan pada berbagai kondisi lingkungan. Contoh: Jika seorang pemula belajar menembakkan bola ke dalam ring dalam permainan bola basket hanya mampu memasukkan 2-3 tembakan dari 10 kesempatan, maka memasuki tahap asosiatif ini, dia makin paham tentang misalnya berapa kira-kira tenaga yang harus dikerahkan, atau bagaimana peranan dari pergelangan kaki dan jari-jari untuk mengendalikan bola. Gerakannya tidak lagi untung-untungan, tapi makin konsisten. Artinya, gerakannya makin terpola, dan dia semakin menyadari kaitan antara gerak dan hasil yang dicapai. Pada

tahap ini, seperti dikemukakan beberapa penulis (misalnya, Adams, 1971: Fitts. 1964), tahap verbal semakin ditinggalkan dan si pelaku memusatkan perhatiannya pada aspek bagaimana melakukan pola gerak yang baik, ketimbang mencari-cari pola mana yang akan dihasilkan. Dalam eksperimen belajar motorik, tahap itu oleh Adams disebut motor stage (tahap motorik).

Dalam tahap otomatisasi siswa memerlukan latihan dengan waktu yang lama. Sebenarnya tahap akhir ini tidak semua siswa akan mencapainya. Di dalam tahap otomatisasi, penampilan mencapai tingkat kecakapan yang paling tinggi dan telah menjadi otomatisasi. Perhatian siswa selama tahap ini direlokasikan kepada pengambilan keputusan yang strategis. Sebagai tambahan, tugas-tugas ganda dapat dilaksanakan secara serempak. Akhirnya, siswa-siswa di dalam tahap ini bersifat konsisten, merasa yakin/percaya diri, membuat sedikit; kesalahan dan secara umum dapat mendeteksi dan mengoreksi kesalahan yang mereka lakukan. Contoh: Seorang pemain bola basket yang telah mahir, mampu menembakkan bola secara efektif ke ring meskipun dalam keadaan posisi yang sulit, misalnya karena dia dijaga ketat oleh lawan. Yang menarik bagi kita ialah dalam melaksanakan tugas itu si pelaku tak seberapa banyak menumpahkan perhatiannya kepada tugas yang sedang dikerjakannya. Selama kegiatan ini hanya sedikit perhatian kognitif yang dibutuhkan agar pelaku dapat memusatkan perhatian pada faktor lingkungan yang mempengaruhi strategi dan penampilan.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu mengimplemen-tasikan fase-fase belajar gerak dalam aktivitas penjas dan olahraga

<b>Soal</b>
30. Menyampaikan materi servis bawah pada permainan bola voli dengan cara mengulang-ulang gerakannya akan lebih cocok untuk siswa yang masih dalam tahap belajar gerak: A. Asosiatif B. Afektif C. Psikomotor D. Otomatisasi E. Motorik
<b>Kunci: A</b>
<b>Pembahasan</b>

Tahap Asosiatif ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun gerakan semakin konsisten. Kemampuan melakukan gerakan dengan obyek/kejadian dari luar dan juga memperbaiki kekurangan seperti perhatian tentang melakukan gerakan diri sendiri, membiarkan siswa untuk mulai melakukan hal-hal yang baru. Hal ini juga menguntungkan dalam kemampuan untuk beradaptasi ke dalam gerakan yang disesuaikan pada berbagai kondisi lingkungan. Contoh: Jika seorang pemula belajar menembakkan bola ke dalam ring dalam permainan bola basket hanya mampu memasukkan 2-3 tembakan dari 10 kesempatan, maka memasuki tahap asosiatif ini, dia makin paham tentang misalnya berapa kira-kira tenaga yang harus dikerahkan, atau bagaimana peranan dari pergelangan kaki dan jari-jari untuk mengendalikan bola. Gerakannya tidak lagi untung-untungan, tapi makin konsisten. Artinya, gerakannya makin terpola, dan dia semakin menyadari kaitan antara gerak dan hasil yang dicapai. Pada tahap ini, seperti dikemukakan beberapa penulis (misalnya, Adams, 1971: Fitts. 1964), tahap verbal semakin ditinggalkan dan si pelaku memusatkan perhatiannya pada aspek bagaimana melakukan pola gerak yang baik, ketimbang mencari-cari pola mana yang akan dihasilkan. Dalam eksperimen belajar motorik, tahap itu oleh Adams disebut motor stage (tahap motorik).

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional Penjas		Mampu menjelaskan pengertian pemanduan bakat dalam olahraga

<b>Soal</b>
31. Hakikat guru melakukan pemanduan bakat olahraga adalah untuk: A. Menciptakan atlet hebat B. Memperkirakan potensi prestasi Anak C. Memandu anak dalam berolahraga D. Memilih siswa untuk ekstrakurikuler olahraga E. Mencari atlet

<b>Kunci: B</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Untuk menjadi atlet berprestasi diperlukan kerja keras dan waktu berlatih yang lama. Jika seseorang pada hakekatnya tidak memiliki bakat, maka usahanya selama dan sebesar itu tidak akan optimal. Oleh sebab itu, pemanduan bakat di usia dini menjadi sangat penting. Di sinilah peran guru pendidikan jasmani dalam mengenali dan memilih atlet yang memiliki kemampuan. Tujuan pemanduan bakat adalah untuk memperkirakan seberapa besar bakat seseorang untuk berpeluang berprestasi tinggi di kemudian hari.		
<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menguraikan aspek-aspek dalam pemanduan bakat olahraga
<b>Soal</b>		
32. Aspek yang perlu dipertimbangkan dalam pemanduan bakat adalah: A. Anatomis dan fisiologis B. Tinggi badan, keterampilan olahraga, status gizi C. Status gizi dan makanan D. Biologis, biomotor, fisiologis E. Psikologi dan tingkat emosi		
<b>Kunci: D</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Atlet yang berkemampuan tinggi mempunyai profil biologis yang spesifik, kemampuan biomotor yang tinggi dan sifat fisiologis yang kuat. Oleh sebab itu, faktor-faktor ini merupakan hal penting dalam pemanduan bakat dan harus diperhatikan oleh guru pendidikan jasmani.		
<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menguraikan fungsi otot dan tulang dalam hubungannya dengan aktivitas gerak penjas dan olahraga
<b>Soal</b>		
33. Seorang pemain menggenggam raket dengan kencang. Otot yang bekerja untuk menggenggam raket tersebut mengalami kontraksi: A. Isotonik B. Isometrik C. Eksentrik D. Fleksi E. Ekstensi		
<b>Kunci: B</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Kontraksi Isotonik: Dalam kegiatan olahraga salah satu contoh nyata kontraksi isotonik adalah ketika lengan seseorang mengangkat dumbel. Untuk mengangkat dumbel dari posisi lengan lurus menjadi lengan di tekuk, otot biceps brachii berkontraksi dalam pola kerja isotonik. Isotonik diartikan sebagai pola kontraksi yang berpegang pada tonusnya tetap, sebaliknya panjang ukuran otot berubah/memendek. Kontraksi isotonik juga disebut kontraksi otot kontraksi konsentris atau dinamis. Secara anatomis otot biceps brachii berlokasi di lengan atas anterior. Otot ini mempunyai origo di tulang scapula. Tepatnya adalah di prosesus coracoideus dan supra glenoidalis scapula. Sedang insersinya ada di tulang radius (tuberositas radial). Ketika berkontraksi isotonik maka lengan bawah akan terangkat ke atas atau fleksi lengan terjadi. Kontraksi Isometrik: Dalam olahraga, menggenggam raket tenis merupakan salah satu contoh kontraksi isometrik otot lengan bawah. Pada saat ini otot lengan bekerja mempertahankan agar raket tidak lepas. Musculus flektor digitorum superficialis dan profundus adalah otot yang berlokasi dibagian anterior lengan bawah. Keduanya memiliki origo di tulang humerus, ulna dan radius (didaerah siku), sedangkan insersinya ada pada basic phalangea I dan II. Dalam memegang raket tenis, otot ini mula-mula berkontraksi secara isotonik yang menghasilkan fleksi pada jari-jari tangan. Selanjutnya otot ini berkontraksi isometrik yang menghasilkan dipertahankannya fleksi jari-jari untuk menggenggam gagang raket.		

Disebut isometrik di ambil dari istilah Iso yang artinya "tetap" dan metric yang menggambarkan "ukuran". Kontraksi Isometrik adalah kontraksi dimana otot tidak mengalami perubahan ukuran.

Kontraksi Eksentrik: Ketika lengan mengangkat sebuah dumbel merupakan contoh nyata kontraksi isotonik, maka jika dumbel diturunkan kembali otot biceps brachii mengalami kontraksi eksentrik Untuk dapat turun secara perlahan atau lengan kembali ekstensi, maka otot biceps brachii harus bekerja dalam pola kerja eksentrik. Disebut eksentrik sebab serabut-serabut otot bergeser keluar dari pusat/centranya. Kontraksi Isokinetik: Dasar Pola Isokinetik adalah Pola Isokinetik, yakni otot mengalami pemendekan. Perbedaan yang nyata adalah

1. Bila kontraksi isotonik setiap lintasan gerak otot menanggung beban yang sama, pada kontraksi isokinetik beban yang ditanggung tidak sama.
2. Bila pada kontraksi isotonik kecepatan dalam menempuk lintasan gerak tidak rata, pada kontraksi isokinetik kecepatan dalam menempuh jarak lintasan adalah rata.

Kontraksi Plyometrik: Pada dasar pola plyometrik adalah pola isotonik, yakni otot mengalami pemendekan ke arah pusat sarcomere dengan didahului tarikan pemanjangan. Dalam kegiatan olahraga kontraksi ini diwujudkan dalam kerja yang meledak (melempar, meloncat). Disebut plyometrik dari istilah piyo dan metrik. Piyo berarti berlapis-lapis, sedangkan metrik artinya ukuran panjang. Sehingga plyometrik artinya suatu kontraksi yang mempunyai lapisan-lapisan kecepatan gerak pada setiap perubahan ukuran panjang. Artinya dalam berkontraksi kecepatan antara meter pertama, kedua dan seterusnya ditempuh dengan yang makin pendek (tidak sama).

<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menguraikan fungsi sendi dalam hubungannya dengan aktivitas gerak penjas dan olahraga

<b>Soal</b>		
34. Dasar-dasar fisika yang digunakan dalam biomekanika adalah: A. Kekuatan, panas, cahaya B. Keseimbangan, gerak, gaya C. Gravitasi, pendulum, elektromagnetik D. Temperatur, gaya, periode E. Massa, gaya, pengungkit		

<b>Kunci: B</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Dasar-dasar biomekanika ditunjang oleh fisika. Fisika adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari sifat dan fenomena alam dan seluruh interaksi yang terjadi di dalamnya. Kajian filsafat meliputi panas, bunyi, cahaya, keseimbangan, gerak, gaya. Dasar fisika yang digunakan dalam biomekanika adalah keseimbangan, gerak, dan gaya.		

<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menjelaskan pengertian kinesiologi/biomekanika dalam olahraga

<b>Soal</b>		
35. Ilmu-ilmu yang menunjang biomekanika: A. Matematika, biologi, kinesiologi B. Biologi, mekanika, motorik C. Mekanika terapan, biologi, fisiologi D. Kimia, fisika, matematika E. Biomotorik		

<b>Kunci: C</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Biomekanika didefinisikan sebagai bidang ilmu aplikasi mekanika pada system biologi. Biomekanika merupakan kombinasi antara disiplin ilmu mekanika terapan dan ilmu-ilmu biologi dan fisiologi. Biomekanika menyangkut tubuh manusia dan hampir semua tubuh makhluk hidup. Dalam biomekanika prinsip-prinsip mekanika dipakai dalam penyusunan konsep, analisis, disain dan pengembangan peralatan		



dan sistem dalam biologi dan kedokteran. Mekanika adalah salah satu cabang ilmu dari bidang ilmu fisika yang mempelajari gerakan dan perubahan bentuk suatu materi yang diakibatkan oleh gangguan mekanik yang disebut gaya. Mekanika adalah cabang ilmu yang tertua dari semua cabang ilmu dalam fisika. Sedangkan, mekanika teknik atau disebut juga dengan mekanika terapan adalah ilmu yang mempelajari penerapan dari prinsip-prinsip mekanika. Mekanika terapan mempelajari analisis dan disain dari sistem mekanik.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan aspek mekanika gerak dalam menghasilkan gerak yang efektif dan efisien

**Soal**

36. Biomekanika penting untuk dipelajari, karena:

- Meningkatkan stamina atlet dalam waktu singkat
- Memungkinkan pembelajaran pendidikan jasmani lebih bermakna
- Mencetak juara secara cepat dan hemat biaya
- Mengembangkan gerak dasar olahraga yang lebih efisien dan efektif
- Gerak dalam olahraga sulit untuk dipahami

Kunci: D

#### Pembahasan

Biomekanika erat kaitannya dengan ilmu keolahragaan sehingga, biomekanika memiliki fungsi penting bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga, dalam hal ini fungsi dan kegunaan biomekanika bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga menurut Arma Abdulah (1994 : 202) dijelaskan bahwa; (1) pemahaman biomekanika akan menghasilkan peningkatan pengetahuan tentang kerumitan fungsi anatomis – fisiologi – dan mekanika dari tubuh manusia dan akan membantu meniadakan kesalahan yang dilakukan guru dalam proses belajar mengajar keterampilan, sehingga dapat meningkatkan perkembangan unjuk kerja keterampilan khusus lebih cepat dan sempurna; (2) pengetahuan biomekanika juga penting bagi atlet karena ia akan menyadari kekeliruan untuk mencoba meniru gaya atlet lain karena gaya tersebut memberikan keberhasilan bagi atlet tersebut, sehingga atlet harus mengembangkan gayanya sendiri, sebab pada umumnya tidak ada dua manusia yang sama dalam karakteristik jasmani, seperti kekuatan otot, kelentukan, tipe tubuh dan begitupula karakteristik psikologis. Dengan demikian pada penyampaian yang kedua dapat digunakan oleh para pelatih olahraga untuk mengenal karakteristik dan kemampuan atlet, sehingga memiliki cara untuk mengembangkan kemampuan dan prestasi atlet. Secara garis fungsi dan kegunaan biomekanika pada guru pendidikan jasmani maupun pelatih olahraga, yakni;

- Memberikan dasar ilmu pengetahuan untuk mengambil keputusan berkenaan dengan keterampilan dan gerak dasar pada olahraga.
- Sebagai dasar untuk memperoleh jawaban tentang masalah dalam unjuk kerja (Praktek) olahraga.
- Prinsip serta dasarnya dipakai dalam memberikan asssment dan koreksi terhadap unjuk kerja yang dilakukan oleh peserta didik/atlet.
- Mampu dalam mengembangkan gerak dasar olahraga yang lebih efisien dan efisien.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan faktor yang mempengaruhi mekanika gerak dalam olahraga

**Soal**

37. Berikut ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi gaya eksternal (*external force*) dalam mekanika gerak manusia, kecuali:

- Daya tarik bumi
- Gesekan
- Gaya reaksi dari tanah
- Tahanan udara
- Kontraksi otot

Kunci: E

**Pembahasan**

Dalam aktivitas olahraga gaya berasal dari dua sumber, yaitu gaya internal (*internal force*) dan gaya eksternal (*external force*). *Internal force* diciptakan dari dalam tubuh seseorang akibat hasil kontraksi antara otot-otot yang melakukan aktivitas tarik menarik melalui tendon kemudian tendon memberi isyarat kontraksi kepada tulang yang menghasilkan suatu gerakan atau tahanan, sedangkan *external force* adalah suatu gaya yang tercipta karena adanya pengaruh dari faktor gravitasi, gaya reaksi dari tanah, gesekan, tahanan udara dalam berbagai aktivitas pada cabang olahraga yang menghasilkan suatu gaya dorongan atau tarikan.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menjelaskan fungsi organ jantung, paru dan organ lain dalam proses kardiovaskular

**Soal**

38. Di bawah ini adalah organ-organ yang menjadi sistem utama kardiovaskular:

- Paru-paru, jantung, pembuluh darah
- Jantung, tulang, otot
- Ligamen, paru-paru, usus kecil
- Pembuluh darah, jantung, persendian
- Darah, jantung, ginjal

Kunci: A

#### Pembahasan

Sistem peredaran darah manusia memiliki tiga komponen penting yang masing-masingnya saling berkaitan. Tiga komponen ini mengatur jalannya pengangkutan dan penerimaan kembali darah ke dan dari seluruh tubuh. Berikut merupakan tiga komponen utama sistem sirkulasi darah manusia.

- Jantung: Sel darah diproduksi dalam sumsum tulang. Nah, jantung adalah organ paling vital dalam sistem peredaran darah yang fungsinya memompa dan menerima darah ke seluruh tubuh. Letak jantung ada di antara paru-paru. Tepatnya di tengah dada, di bagian belakang kiri tulang dada. Ukuran jantung kira-kira sedikit lebih besar dari kepalan tangan Anda, yakni sekitar 200-425 gram. Jantung Anda terdiri atas empat ruang, yakni serambi (atrium) kiri dan kanan serta bilik (ventrikel) kiri dan kanan. Jantung memiliki empat katup yang memisahkan keempat ruang tersebut. Katup jantung berfungsi menjaga aliran darah mengalir ke arah yang benar. Katup ini termasuk katup trikuspid, mitral, paru, dan aorta. Setiap katup memiliki *flaps*, yang disebut *leaflet* atau *cusp*, yang membuka dan menutup sekali setiap jantung Anda berdetak.
- Pembuluh darah adalah pipa elastis yang menjadi bagian dari sistem sirkulasi darah. Pembuluh berfungsi untuk membawa darah dari jantung ke bagian tubuh lain atau sebaliknya. Ada tiga pembuluh darah utama yang terdapat di jantung, yaitu:
  - Arteri, membawa darah yang kaya akan oksigen dari jantung ke bagian tubuh lainnya. Arteri memiliki dinding yang cukup elastis sehingga mampu menjaga tekanan darah tetap konsisten.
  - Vena, pembuluh darah yang satu ini membawa darah yang miskin oksigen dari seluruh tubuh untuk kembali ke jantung. Dibandingkan dengan arteri, vena memiliki dinding pembuluh yang lebih tipis.
  - Kapiler, pembuluh darah ini bertugas untuk menghubungkan arteri terkecil dengan vena terkecil. Dindingnya sangat tipis sehingga memungkinkan pembuluh darah untuk bertukar senyawa dengan jaringan sekitarnya, seperti karbon dioksida, air, oksigen, limbah, dan nutrisi.
- Darah: Tubuh manusia rata-rata mengandung sekitar 4-5 liter darah. Darah berfungsi untuk mengangkut nutrisi, oksigen, hormon, dan berbagai zat lainnya dari dan ke seluruh tubuh Anda. Tanpa darah, bisa dipastikan oksigen dan sari makanan akan sulit disalurkan dengan baik ke seluruh tubuh. Darah terdiri atas beberapa komponen, yaitu:
  - Plasma darah. Plasma darah mengisi sekitar 55-60 persen dari volume darah dalam tubuh. Tugas utama plasma darah adalah mengangkut sel-sel darah untuk kemudian diedarkan ke seluruh tubuh bersama nutrisi, hasil limbah tubuh, antibodi, protein pembekuan darah, dan bahan kimia, seperti hormon dan protein yang bertugas untuk membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh.
  - Sel darah merah (eritrosit). Sel darah merah bertugas membawa oksigen dari paru-paru untuk diedarkan ke seluruh tubuh. Sel darah ini juga bertugas mengangkut kembali karbon dioksida dari seluruh tubuh ke paru-paru untuk dikeluarkan.

- Sel darah putih (leukosit). Meski memiliki jumlah yang lebih sedikit dibanding sel darah merah, sel darah putih mengemban tugas yang tak main-main. Sel darah putih bertanggung jawab untuk melawan infeksi virus, bakteri, dan jamur yang memicu perkembangan penyakit. Hal ini disebabkan karena sel darah putih memproduksi antibodi yang akan membantu memerangi zat asing tersebut.
- Keping darah (trombosit). Trombosit memiliki peran penting proses pembekuan darah (koagulasi) saat tubuh terluka. Tepatnya, trombosit akan membentuk sumbatan bersama benang fibrin guna menghentikan perdarahan sekaligus merangsang pertumbuhan jaringan baru di area luka.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan tentang sistem energi dalam hubungan aktivitas gerak dan olahraga

Soal
39. Pemecahan Adenosin Triposfat (ATP) menjadi Adenosin Diposfat (ADP) + Posfat inorganic (Pi) dalam otot akan menghasilkan: A. Daya tahan B. Cidera otot C. Energi D. Oksigen E. Kelelahan

**Kunci: C**

**Pembahasan**

Energi yang dihasilkan dari proses oksidasi bahan makanan tidak dapat secara langsung digunakan untuk proses kontraksi otot atau proses-proses yang lainnya. Energi ini terlebih dahulu diubah menjadi senyawa kimia berenergi tinggi, yaitu *Adenosine Tri Phosphate* (ATP). ATP yang terbentuk kemudian diangkut ke setiap bagian sel yang memerlukan energi. Adapun proses biologis yang menggunakan ATP sebagai sumber energinya antara lain: proses biosintesis, transportasi ion-ion secara aktif melalui membran sel, kontraksi otot, konduksi saraf dan sekresi kelenjar. Apabila ATP pecah menjadi *Adenosine Diphosphate* (ADP) dan *Phosphate inorganic* (Pi), maka sejumlah energi akan dilepaskan. Energi inilah yang akan digunakan untuk kontraksi otot dan proses-proses biologi lainnya.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional Penjas		Mampu menguraikan aspek kecemasan, dan stress dalam hubungan dengan aktivitas penjas dan olahraga

Soal
40. Jika mengalami tekanan psikis ketika sedang bertanding, anak akan berpotensi untuk mengalami: A. Peningkatan konsentrasi B. Penurunan kecemasan C. Peningkatan kecemasan D. Peningkatan stamina E. Penurunan emosi

**Kunci: C**

**Pembahasan**

Gejala-gejala rasa cemas dan stress dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurun suatu pertandingan.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan aspek motivasi, percaya diri, dan persepsi diri dalam hubungan dengan aktivitas penjas dan olahraga

Soal
41. Cara merangsang kepercayaan diri yang dapat meningkatkan kemampuan belajar gerak anak adalah: A. Pemberian pujian

- B. Melakukan drilling (pengulangan)
- C. Memberikan materi permainan
- D. Memberi nasehat
- E. Mengetes

**Kunci: A**

**Pembahasan**

Kepercayaan diri adalah salah satu kunci kesuksesan belajar gerak. Beberapa strategi yang sering dilakukan guru adalah memberikan keteladanan, pembiasaan, dan pemberian *reward* (misalnya memberikan pujian). Strategi ini biasanya efektif dalam pembelajaran gerak, terutama bagi anak-anak dengan kemampuan rendah.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan aspek etika dan perilaku moral dalam konteks aktivitas penjas dan olahraga

**Soal**

42. Berjabat tangan setelah selesai pertandingan menunjukkan sikap: A. Toleransi B. Kerjasama C. Sportif D. Persahabatan E. Memaafkan
--

**Kunci: C**

**Pembahasan**

Secara arti kata, sportivitas adalah sikap adil (jujur) thd lawan; sikap bersedia mengakui keunggulan (kekuatan, kebenaran) lawan atau kekalahan (kelemahan, kesalahan) sendiri. Sikap keolahragawanan atau sportivitas adalah nilai etis yang dijunjung sebagai prinsip bidang olahraga bagi setiap atlet, olahragawan, pengadil dan anggota yang terlibat dalam bidang olahraga untuk mengacu pada perilaku penghormatan, pengakuan dan toleransi hak-hak sesama insan olahraga yang menciptakan persaingan positif tanpa niat merugikan pihak lain atau tanpa berlaku curang, baik dalam pertandingan ataupun di luar pertandingan. Contoh sikap ini adalah berjabat tangan setelah selesai pertandingan.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional Penjas		Mampu menguraikan aspek budaya, suku, dan gender dalam konteks aktivitas penjas dan olahraga

**Soal**

43. Aktivitas olahraga di bawah ini sesuai untuk siswa perempuan: A. Kasti B. Sepak bola C. Bola voli D. Tinju E. Semua jawaban benar
--

**Kunci: E**

**Pembahasan**

Gender dapat didefinisikan sebagai keadaan dimana individu yang lahir secara biologis sebagai laki-laki dan perempuan yang kemudian memperoleh pencirian sosial sebagai laki-laki dan perempuan melalui atribut-atribut maskulinitas dan feminitas yang sering didukung oleh nilai-nilai atau sistem dan simbol di masyarakat yang bersangkutan. Lebih singkatnya, gender dapat diartikan sebagai suatu konstruksi sosial atas seks, menjadi peran dan perilaku sosial. Istilah gender seringkali tumpang tindih dengan seks (jenis kelamin), padahal dua kata itu merujuk pada bentuk yang berbeda. Seks merupakan pensifatan atau pembagian dua jenis kelamin manusia yang ditentukan secara biologis yang melekat pada jenis kelamin tertentu. Contohnya jelas terlihat, seperti laki-laki memiliki penis, scrotum, memproduksi sperma. Sedangkan perempuan memiliki vagina, rahim, memproduksi sel telur. Alat-alat biologis tersebut tidak

dapat dipertukarkan sehingga sering dikatakan sebagai kodrat atau ketentuan dari Tuhan (*nature*). Sedangkan konsep gender merupakan suatu sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikonstruksikan secara sosial maupun kultural. Misalnya, laki-laki itu kuat, rasional, perkasa. Sedangkan perempuan itu lembut, lebih berperasaan, dan keibuan. Ciri-ciri tersebut sebenarnya bisa dipertukarkan. Artinya ada laki-laki yang lembut dan lebih berperasaan. Demikian juga ada perempuan yang kuat, rasional, dan perkasa. Perubahan ini dapat terjadi dari waktu ke waktu dan bisa berbeda di masing-masing tempat. Jaman dulu, di suatu tempat, perempuan bisa menjadi kepala suku, tapi sekarang di tempat yang sama, laki-laki yang menjadi kepala suku. Sementara di tempat lain justru sebaliknya. Artinya, segala hal yang dapat dipertukarkan antara sifat perempuan dan laki-laki, yang bisa berubah dari waktu ke waktu serta berbeda dari suatu kelas ke kelas yang lain, komunitas ke komunitas yang lain, dikenal dengan gender. Di sisi lain, olahraga adalah konstruksi sosial. Olahraga tidak berada dalam ranah seks (biologis) di mana olahraga bisa dapat dipertukarkan antara laki-laki dan perempuan. Oleh sebab itu, olahraga apapun sesungguhnya bisa dilakukan oleh perempuan.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan aspek dinamika sosial yang berkembang dalam aktivitas penjas dan olahraga

Soal
44. Perbedaan pendapat dalam mengatur strategi akan menumbuhkan kemampuan siswa di bawah ini, kecuali: A. Pemecahan masalah B. Menghargai pendapat orang lain C. Berdebat D. Toleransi E. Komunikasi

**Kunci: C**  
**Pembahasan**

Penyusunan strategi tim hanya bisa dilakukan secara kelompok. Oleh sebab itu, secara otomatis guru sudah menggunakan pendekatan diskusi kelompok. Pengertian diskusi kelompok adalah cara yang digunakan dalam proses belajar mengajar untuk menyampaikan materi pembelajaran di mana peserta didik belajar bekerjasama memberikan argumentasi dan ide-ide dalam kelompok-kelompok kecil atau kelompok besar secara kolaboratif dengan struktur kelompok yang heterogen dan memiliki kemampuan yang berbeda-beda, sehingga peserta didik dapat memanfaatkan teman sejawat (peserta didik lain) sebagai rekan dalam memecahkan masalah atau mendiskusikan materi-materi yang telah ditentukan kepada kelompok-kelompok tersebut, dan mereka dapat saling membantu dan tukar menukar pendapat dan ide yang pada akhirnya dapat merangsang peserta didik lebih bergairah dalam belajar, dan dalam sistem ini guru sebagai fasilitator dan pengarah efektifitas pembelajaran. Di sinilah pembelajaran afektif seperti pemecahan masalah, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi akan terjadi.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan jenis-jenis keterbatasan individu pada anak berkebutuhan khusus

Soal
45. Anak yang tidak memiliki kelambanan fungsi intelektualnya disebut: A. Tunagrahita B. Tunarungu C. Tunadaksa D. Tunalaras E. Autis

**Kunci: A**  
**Pembahasan**  
Berikut ini adalah jenis-jenis hambatan anak berkebutuhan khusus.  
• Tuna Grahita: Pengertian Tuna Grahita menurut American Association on Mental Deficiency/AAMD

dalam B3PTKSM, (p. 20) sebagai berikut: yang meliputi fungsi intelektual umum di bawah rata-rata (*Sub-average*), yaitu IQ 84 ke bawah berdasarkan tes; yang muncul sebelum usia 16 tahun; yang menunjukkan hambatan dalam perilaku adaptif. Sedangkan pengertian Tunagrahita menurut Japan League for Mentally Retarded (1992: p.22) dalam B3PTKSM (p. 20-22) sebagai berikut: Fungsi intelektualnya lamban, yaitu IQ 70 kebawah berdasarkan tes inteligensi baku. Kekurangan dalam perilaku adaptif. Terjadi pada masa perkembangan, yaitu anantara masa konsepsi hingga usia 18 tahun. Pengklasifikasian/penggolongan Anak Tunagrahita untuk keperluan pembelajaran

- Tuna Netra: adalah istilah umum yang digunakan untuk kondisi seseorang yang mengalami gangguan atau hambatan dalam indra penglihatannya. Berdasarkan tingkat gangguannya/kecacatannya Tunanetra dibagi dua yaitu buta total (*total blind*) dan yang masih mempunyai sisa penglihatan (*Low Vision*). Alat bantu untuk mobilitasnya bagi tuna netra dengan menggunakan tongkat khusus, yaitu berwarna putih dengan ada garis merah horizontal. Akibat hilang/berkurangnya fungsi indra penglihatannya maka tunanetra berusaha memaksimalkan fungsi indra-indra yang lainnya seperti, perabaan, penciuman, pendengaran, dan lain sebagainya sehingga tidak sedikit penyandang tuna netra yang memiliki kemampuan luar biasa misalnya di bidang musik atau ilmu pengetahuan.
- Tuna Rungu: adalah seseorang yang mengalami kekurangan atau kehilangan kemampuan mendengar baik sebagian atau seluruhnya yang diakibatkan karena tidak berfungsinya sebagian atau seluruh alat pendengaran, sehingga ia tidak dapat menggunakan alat pendengarannya dalam kehidupan sehari-hari yang membawa dampak terhadap kehidupannya secara kompleks. Pada umumnya klasifikasi anak tunarungu dibagi atas dua golongan atau kelompok besar yaitu tuli dan kurang dengar. Orang tuli adalah seseorang yang mengalami kehilangan kemampuan mendengar sehingga membuat proses informasi bahasa melalui pendengaran, baik itu memakai atau tidak memakai alat dengar. Kurang dengar adalah seseorang yang mengalami kehilangan sebagian kemampuan mendengar, akan tetapi ia masih mempunyai sisa pendengaran dan pemakaian alat Bantu dengar memungkinkan keberhasilan serta membantu proses informasi bahasa melalui pendengaran.
- Tuna Daksa: Berasal dari kata "Tuna" yang berarti rugi, kurang dan "daksa" berarti tubuh. Dalam banyak literatur cacat tubuh atau kerusakan tubuh tidak terlepas dari pembahasan tentang kesehatan sehingga sering dijumpai judul "Physical and Health Impairments" (kerusakan atau gangguan fisik dan kesehatan). Hal ini disebabkan karena seringkali terdapat gangguan kesehatan. Sebagai contoh, otak adalah pusat kontrol seluruh tubuh manusia. Apabila ada sesuatu yang salah pada otak (luka atau infeksi), dapat mengakibatkan sesuatu pada fisik/tubuh, padaemosi atau terhadap fungsi-fungsi mental, luka yang terjadi pada bagian otak baik sebelum, pada saat, maupun sesudah kelahiran, menyebabkan retardasi dari mental (tunagrahita).
- Tuna laras: Pada mengalami kelinan ini dapat diklasifikasikan menjadi anak yang mengalami kesukaran dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan anak yang mengalami gangguan emosi.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu mengimplemen-tasikan aktivitas olahraga pada anak berkebutuhan khusus

Soal
46. Permainan bola dengan lonceng ( <i>goal ball</i> ) dapat dimainkan oleh siswa yang menyandang: A. Tunarungu B. Tunadaksa C. Tunalaras D. Berkebutuhan khusus E. Tunanetra

**Kunci: A**  
**Pembahasan**  
Goal ball merupakan permainan yang didesain untuk para tuna netra atau yang punya kekurangan dalam penglihatan. Pertandingan ini dimainkan oleh dua tim, di mana masing-masing tim beranggotakan tiga pemain menjaga gawang yang berukuran panjang 9 meter dan tinggi 130 centimeter. Lapangannya dibagi menjadi tiga bagian, yang terdiri dari landing area, netral area dan team area untuk melempar bola. Masing-masing lawan, akan berlomba memasukan bola ke gawang. Atlet yang sama sekali tidak dapat melihat dan atlet yang punya gangguan penglihatan bisa bermain dalam satu pertandingan, setiap atlet harus bermain dengan penutup mata. Cara mainnya, bola dilempar ke gawang lawan, dan lawan berusaha mencegah masuknya bola dengan badan mereka namun tidak diperkenankan maju sampai 3 meter. Pemain hanya berada di area depan gawangnya sendiri sepanjang pertandingan. Bola diisi dengan lonceng agar pemain bisa mengetahui arah datangnya bola. Untuk itu, sepanjang pertandingan, penonton tidak boleh berisik agar konsentrasi pemain untuk mendengar datangnya bola tidak terganggu.



Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik variasi aktivitas permainan bola besar untuk menghasilkan keterampilan gerak yang baik
<b>Soal</b>		
47. Teknik dasar sepakbola yang sangat mendukung dalam mengatur irama permainan adalah: A. Kicking B. Dribbling C. Passing D. Overlapping E. Intercepting		
Kunci: B		
<b>Pembahasan</b>		
Teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola di antaranya: Menggiring bola ( <i>dribbling</i> ), yaitu teknik mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. <ul style="list-style-type: none"> <li>Menendang bola (<i>kicking</i>), yaitu teknik menendang dan menembak ke arah gawang lawan.</li> <li>Mengumpan bola (<i>passing</i>), yaitu teknik mengoper bola ke teman satu tim.</li> <li>Menghentikan bola (<i>stopping</i>), yaitu teknik menghalau bola yang terlalu kuat ditendang.</li> <li>Menyundul bola (<i>heading</i>), yaitu teknik menerima umpan bola yang melayang dari atas.</li> <li>Merebut bola (<i>intercepting</i>), yaitu teknik mengambil/merampas bola dari lawan.</li> <li>Menyapu bola (<i>sliding tackle</i>), yaitu teknik merampas bola dengan men-sliding pemain lawan.</li> <li>Lemparan ke Dalam (<i>throw-in</i>), yaitu teknik melempar bola ke dalam ketika bola keluar lapangan.</li> <li>Menangkap bola (<i>goal keeping</i>), yaitu teknik mempertahankan gawang agar tidak kemasukan.</li> </ul>		

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik kombinasi aktivitas permainan bola besar untuk menghasilkan keterampilan gerak yang baik
<b>Soal</b>		
48. Menggiring bola basket melewati beberapa pemain untuk memasuki daerah lawan dapat diberikan setelah siswa menguasai: A. Teknik dasar B. Strategi C. Taktik D. Peraturan permainan E. Keterampilan gerak Dasar		
Kunci: A		
<b>Pembahasan</b>		
Teknik dasar <i>dribbling</i> pada basket tujuannya sama dengan teknik <i>dribbling</i> pada sepak bola, yaitu untuk membawa bola menghindari lawan dan menyerang lawan. Perbedaannya adalah <i>dribbling</i> pada bola basket dilakukan dengan memantul-mantulkan bola dengan satu telapak tangan terbuka, bukan menggunakan kaki seperti halnya pada permainan sepak bola. Aturannya jangan pernah menggunakan dua tangan untuk menggiring bola basket dan jangan menggunakan tangan yang mengepal. Ada dua jenis teknik <i>dribbling</i> dalam basket, yaitu: (1) <i>Dribble</i> Tinggi: Dilakukan untuk menggiring bola secara cepat memasuki pertahanan lawan dengan cara jalan cepat/lari, teknik ini digunakan ketika pemain lawan cukup jauh dari pemegang bola. (2) <i>Dribble</i> Rendah: Teknik ini dilakukan untuk mempertahankan bola dari rebutan lawan main. Teknik ini digunakan ketika sedang berhadapan langsung dengan lawan dan ingin membuat sebuah terobosan yang memanfaatkan celah yang dibuat oleh lawan ketika lengah. Pembelajaran <i>dribble</i> tinggi Hanya akan efektif jika diberikan setelah siswa menguasai gerak dasar bola basket, Terutama gerak dasar menggiring.		

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis strategi, variasi dan kombinasi aktivitas permainan bola besar untuk menghasilkan keterampilan gerak yang baik
<b>Soal</b>		
49. Prinsip melakukan smas yang baik adalah: A. Di antara pemain lawan B. Sedekat mungkin dengan net C. Kepada pemain lawan yang tidak konsentrasi D. Pada area yang paling kosong pemain lawan E. Pada area yang terjauh dari net		
Kunci: D		
<b>Pembahasan</b>		
Smash adalah upaya memukul bola dari net yang ditujukan pada titik sasaran dan ruang kosong. Secara taktik, titik sasaran ini dapat diarahkan pada pemain paling lemah untuk dapat mengembalikan bola. Sedangkan ruang kosong adalah taktik agar bola sulit/tidak terjangkau oleh lawan dan dapat mematikan permainan.		

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik variasi aktivitas permainan bola kecil untuk menghasilkan keterampilan gerak yang baik
<b>Soal</b>		
50. Servis dalam bulutangkis dilakukan dengan mata mengarah ke: A. Raket B. Tangan yang memegang shuttlecock C. Shuttlecock D. Depan E. Lawan		
Kunci: D		
<b>Pembahasan</b>		
Pukulan servis adalah pukulan yang memiliki maksud di dalam melempar bola ke area lapangan lawan dengan diagonal. Yang mana tujuannya untuk memulai permainan. Untuk pukulan servis bisa dilakukan dengan <i>forehead</i> atau dengan cara <i>backhand</i> . Bisa juga dengan pukulan service panjang, mendarat maupun dengan servis cambuk. Tatapan mata pada saat servis harus melihat ke depan.		

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik kombinasi aktivitas permainan bola kecil untuk menghasilkan keterampilan gerak yang baik.
<b>Soal</b>		
51. Permainan Bulutangkis memerlukan penguasaan beberapa teknik dasar berikut ini: a) Servis b) Forehand c) Backhand d) Smash Teknik minimal yang harus dikuasai untuk bisa bermain Bulutangkis yaitu: A. 1, 2, 3 dan 4 B. 1, 2, dan 3 C. 1 dan 2 D. 1 dan 3 E. 1 dan 4		

<b>Kunci: B</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Permainan bulutangkis adalah permainan yang diaminakan oleh dua orang atau empat orang menggunakan raket dank kok, tujuan mengumpulkan skor dengan servis dan mengembalikan dengan berbagai teknik pukulan, kemenangan ditentukan oleh skor yang diperoleh.		
Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis strategi variasi dan kombinasi aktivitas permainan bola kecil untuk menghasilkan keterampilan gerak yang baik.
<b>Soal</b>		
52. Cara mengajarkan teknik dasar dalam bulutangkis yang benar adalah ... A. Pegangan raket : siswa dilatih membiasakan diri memegang raket dengan benar dan luwes tetapi bertenaga. Melakukan gerakan kearah kanan dan kiri menggunakan tenaga pangkal bahu. Gerakan pergelangan tangan ke atas dan bawah, memukul kok ke tembok. B. <i>Footwork</i> : latih dengan gerakan kaki lambat ke kanan dan kiri, depan belakang. C. <i>Hitting Position</i> : dari tengah ke depan dengan lari kecil dimulai kaki kiri kemudian kaki kanan. Dari tengah ke belakang dan dari depan ke belakang. D. Servis: menggunakan kok yang dilakukan ke dinding dengan sejumlah kok secara berulang-ulang. E. Pengembalian servis: biasakan latihan dengan mengarahkan kok ke sisi kanan dan kiri lapangan lawan ke sudut depan atau belakang lapangan lawan.		
<b>Kunci: E</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Jawaban benar E karena prinsipnya penempatan kok yang tepat, lawan akan bergerak untuk memukul kok sehingga ia terpaksa meninggalkan posisi strategisnya. Pilihan A salah, karena pukulan berasal dari tenaga pergelangan tangan. Pilihan B salah, karena gerakan kaki seharusnya cepat. Pilihan C salah, karena hitting position dilakukan dengan dua langkah. Pilihan D salah karena latihan service tujuan penempatan kok di area lawan, maka latihan sebaiknya di lapangan.		
Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik variasi aktivitas atletik untuk menghasilkan keterampilan gerak jalan, lari, lempar dan lompat yang baik.
<b>Soal</b>		
53. Berikut ini adalah teknik yang kurang tepat untuk mengembalikan pukulan tinggi di sisi sebelah kiri belakang pemain dalam permainan bulutangkis jika pemain lawan kidal: A. Forehand B. Backhand C. Jumping smash D. Smash E. Dropshot		
<b>Kunci: B</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Pemilihan pegangan raket adalah berdasarkan efektifitas, jika kidal pegang dengan tangan kiri, bola di sisi kirinya belakang, maka lebih tepat menggunakan forehand agar kekuatan lebih maksimal.		
Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik variasi aktivitas atletik untuk menghasilkan keterampilan gerak jalan, lari, lempar dan lompat yang baik.

<b>Soal</b>		
54. Setelah sampai kurang lebih satu meter di depan garis finish sikap tubuh harus dicondongkan ke depan dengan ... A. Mengurangi kecepatan lari B. Mempertahankan kecepatan lari C. Menambah kecepatan lari D. Tergantung pada kemampuan pelari E. Menjaga keseimbangan tubuh		
<b>Kunci: B</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Dalam lomba lari ukurannya kecepatan, sehingga sampai garis finis sebaiknya tetap mempertahankan kecepatannya.		
Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional Penjas		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik variasi aktivitas atletik untuk menghasilkan keterampilan gerak jalan, lari, lempar dan lompat yang baik.
<b>Soal</b>		
55. Teknik lempar lembing yang berfungsi menjaga keseimbangan adalah ... A. Pegangan B. Awalan C. Lemparan D. Gerak ikutan E. Tumpuan		
<b>Kunci: D</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Setelah melakukan lemparan akan ada amplitude, agar maksimal hasil lemparan serta tidak ada hambatan maka gerakan ikutan diperlukan untuk menjaga kesimbangan		
Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik variasi aktivitas gerak beladiri untuk menghasilkan keterampilan gerak beladiri pencak silat, taekwondo, karate, dan beladiri tradisional lainnya dengan baik.
<b>Soal</b>		
56. Langkah diperlebar dan sikap badan dicondongkan ke depan tetap dipertahankan serta ayunan lengan dan gerakan langkah juga dipertahankan kecepatan serta kekuatan bahkan harus ditingkatkan. Gerakan ini dilakukan setelah kira-kira menempuh jarak berapa dari garis start ... A. 10 meter B. 15 meter C. 20 meter D. 30 meter E. 50 meter		
<b>Kunci: D</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Setelah melakukan start dari posisi kecenderungan keseimbangan badan sudah mulai terjaga dan frekuensi langkah dipertahankan, tapi langkah diper lebar untuk mendapat waktu tempuh lebih cepat.		
Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik kombinasi aktivitas gerak beladiri

		untuk menghasilkan keterampilan gerak beladiri pencak silat, taekwondo, karate, dan beladiri tradisional lainnya dengan baik.
<b>Soal</b>		
57. Keras tidaknya pukulan dalam pencak silat tergantung pada ... A. Tegang dan tidaknya otot lengan B. Pernapasan C. Sikap kuda-kuda dari kaki D. Awalan dari pukulan E. Kekuatan otot perut		
<b>Kunci: A</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Tegang tidaknya otot lengan Jika otot lengan lembek tidak terjadi kontraksi, maka tenaga yang dihasilkan kurang		
<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik variasi dan kombinasi permainan sederhana dan tradisional untuk menghasilkan keterampilan yang baik.
<b>Soal</b>		
58. Permainan kasti dapat dimainkan apabila peserta dapat menguasai minimal teknik: A. Pukulan, tangkapan, operan, lari, tik B. Tangkapan, slading, tik, lari C. Tik, pukulan sliding, operan D. Lari, tik, sliding, tangkapan, operan E. Slading, tangkapan, operan, lari.		
<b>Kunci: A</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Tujuan permainan kasti adalah mencetak skor, permainan dimulai dengan pukulan, bola ditangkap, dioperkan. Untuk dapat kembali ke home base harus lari, dan cara mematikan lawan dengan cara tik. Slading adalah teknik tambahan untuk menginjak base tertentu dengan beradu kecepatan dengan lawan agar tidak mati karena di tik, karena jika sudah menginjak base pemain masih bisa hidup.		
<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis strategi variasi dan kombinasi permainan sederhana dan tradisional untuk menghasilkan keterampilan yang baik.
<b>Soal</b>		
59. Dalam permainan kasti nilai 1 diperoleh apabila: A. Tim penjaga yang mampu menangkap bola lambung B. Pelari dapat melewati tiang I dan II C. Peserta yang sukses kembali ke ruang bebas setelah melakukan pukulannya sendiri D. Pelari dapat melewati tiang I, II, dan ruang bebas E. Tim penjaga yang dapat mematikan lawan dengan tik		
<b>Kunci: A</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Pemain yang sukses melakukan pukulan bola harus segera lari menuju pemberhentian I, II, III, serta ruang bebas namun secara bertahap dan kemudian nilai 1 pun diperoleh tim tersebut. Sedangkan nilai 2 dapat diperoleh ketika pemain sukses berlari melalui tiang-tiang pemberhentian lalu berhasil atas pukulannya sendiri untuk kembali ke ruang bebas. Untuk tim penjaga yang mampu menangkap bola lambung secara langsung, ada nilai 1 yang bisa dikoleksi. Tentunya penentuan pemenang adalah berdasarkan pada tim yang memperoleh nilai paling tinggi atau banyak.		

<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik variasi komponen-komponen pengembangan kebugaran jasmani (misal: kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, dll) untuk menunjang kemampuan fisik yang baik
<b>Soal</b>		
60. Push-up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan ... A. Otot lengan, bahu, dada B. Otot kaki, perut, punggung C. Otot punggung, tangan D. Otot perut, dada E. Otot bahu, kaki		
<b>Kunci: A</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Otot lengan, bahu, dada Jika diperhatikan otot yang paling dominan kontraksi pada saat push-up adalah otot seluruh lengan, bahu dan dada.		
<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik kombinasi komponen-komponen pengembangan kebugaran jasmani (misal: kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, dll) untuk menunjang kemampuan fisik yang baik.
<b>Soal</b>		
61. Bentuk latihan kebugaran untuk meningkatkan kelincahan adalah ... A. Up hill B. Lari cepat C. Down hill D. Lari naik turun tangga E. Shuttle run		
<b>Kunci: E</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Kelincahan adalah gabungan kecepatan dan fleksibilitas, maka bentuk latihannya yang tepat shuttle run, atau sering dikenal dengan istilah lari zig-zag ada tuntutan lari cepat dan memindah arah.		
<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis strategi variasi dan kombinasi komponen-komponen pengembangan kebugaran jasmani (misal: kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, dll) untuk menunjang kemampuan fisik yang baik.
<b>Soal</b>		
62. Untuk meningkatkan daya tahan otot, bentuk latihan yang dapat digunakan yaitu ... A. Lari naik turun bukit B. Interval training C. Circuit training D. Weight training E. Lari lintas alam		



<b>Kunci: D</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Daya tahan otot diperoleh dari kekuatan otot dalam jangka panjang, mempertahankan kekuatan dalam waktu lama, sehingga latihan yang tepat adalah weight training		
<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menyusun instrumen tes dan pengukuran untuk kebugaran jasmani.
<b>Soal</b>		
63. Jika Anda ingin mengukur daya tahan jantung paru, kekuatan otot perut, kekutan otot lengan, fleksibilitas, dan kelincahan, maka tes yang digunakan adalah: A. Squat-jump, sit-up, back-up, shuttle-run, mencing lutut B. Lari 12 menit, sit-up, push-up, mencing lutut, shuttle run C. Naik-turun bangku, sit-up, pull-up, mencing lutut, shuttle run D. Multistage, back-up, push-up, mencing lutut, shuttle run E. Multistage, sit-up, push-up, mencing lutut, lari cepat		
<b>Kunci: B</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Ketentuan Perumusan Indikator • Tes untuk mengukur daya tahan jantung paru: lari 12 menit, lari 2400 meter, multistage, naik turun bangku • Tes untuk mengukur kekuatan otot perut: sit-up • Tes untuk mengukur kekuatan otot lengan: push-up • Tes untuk mengukur fleksibilitas mencing lutut • Tes untuk mengukur kelincahan shuttle run • Pull-up untuk mengukur daya tahan otot lengan		
<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu melakukan tes dan pengukuran untuk kebugaran jasmani
<b>Soal</b>		
64. Cara melakukan Tes Gantung Angkat Tubuh untuk peserta putra, yang benar apabila: A. Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun B. Pada waktu mengangkat badan, dagu berada di bawah palang tunggal C. Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus D. Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. E. Gerakan menggantung ini dilakukan bertahan selama 60 detik.		
<b>Kunci: D</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Tes gantung angkat tubuh untuk putra dilakukan pull-up berulang kali bukan bertahan, dengan ketentuan seluruh anggota tubuh tetap lurus		
<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik variasi dan kombinasi rangkaian senam lantai dan alat untuk menghasilkan keterampilan gerak senam yang baik.
<b>Soal</b>		
65. Dalam senam lantai, gerakan melangkah yang disertai tolakan kaki sehingga ada saat badan melayang di udara, mendarat dengan salah satu kaki disusul dengan kaki yang lainnya merupakan gerakan dasar ... A. Step B. Loncat C. Langkah D. Sikap Badan E. Pendaratan		

<b>Kunci: B</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Loncat Gerakan ada saat melayang di udara diakibatkan tolakan (hop, jump).		
<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis strategi variasi dan kombinasi rangkaian senam lantai dan alat untuk menghasilkan keterampilan gerak senam yang baik.
<b>Soal</b>		
66. Gerakan meroda dikatakan sempurna apabila posisi kaki ... A. Dua kaki lurus ke atas, pada hitungan ketiga posisi kaki menjadi depan belakang B. Ditekuk sedikit ketika di atas C. Kaki kanan lurus ditarik ke atas, sedangkan kaki kiri ditekuk sedikit ke depan D. Ketika di atas, kedua kaki lurus membentuk huruf v E. Kaki kanan lurus ditarik agak ke depan		
<b>Kunci: C</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Meroda atau chartwheel cirinya seluruh anggota tubuh stretch seperti jari-jari roda agar dapat memutar.		
<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik variasi aktivitas gerak berirama/ ritmik (aerobic, SKJ, dan senam irama lainnya) untuk menghasilkan keterampilan gerak senam ritmik yang baik.
<b>Soal</b>		
67. Unsur-unsur di bawah ini yang tidak dibutuhkan saat melakukan gerakan senam irama yaitu ... A. Kelentukan B. Kontinuitas C. Kecepatan gerak D. Ketepatan dengan irama E. Keluwesan		
<b>Kunci: C</b>		
<b>Pembahasan</b>		
Karakteristik senam irama, mengalir seperti air (kontinuitas gerakan), flesibilitas, ketepatan dengan irama, keluwesan gerak.		
<b>Kompetensi</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>	<b>Indikator Essensial</b>
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik kombinasi aktivitas gerak berirama/ritmik (aerobik, SKJ, dan senam irama lainnya) untuk menghasilkan keterampilan gerak senam ritmik yang baik.
<b>Soal</b>		
68. Salah satu bentuk latihan aerobik gerakan <i>high impact</i> adalah ... A. Mambo B. Lompat C. Waltz D. Cha-cha E. Langkah		
<b>Kunci: B</b>		

**Pembahasan**  
*High-impact* adalah gerakan dengan intensitas tinggi, dihasilkan dari gerakan lompat, loncat, lari (ada layangan di udara).

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis strategi variasi dan kombinasi aktivitas gerak berirama/ritmik (aerobic, SKJ, dan senam irama lainnya) untuk menghasilkan keterampilan gerak senam ritmik yang baik

**Soal**  
 69. Gerakan yang diberikan pada saat pemanasan dalam senam aerobik:  
 A. Berbagai pola langkah  
 B. Gerak tangan  
 C. Short stretch  
 D. Long stretch  
 E. V-step

**Kunci: D**  
**Pembahasan**  
 Gerakan yang dilakukan saat pemanasan aerobik berfungsi untuk mempersiapkan tubuh melakukan gerakan yang lebih berat/sulit dan meningkatkan suhu tubuh, gerakannya berbagai pola langkah, gerakan tangan, penguluran pendek.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis teknik gaya-gaya renang dan loncat indah untuk menghasilkan keterampilan gerak yang baik.

**Soal**  
 70. Keterampilan di air membutuhkan penyesuaian pernafasan di air. Berikut yang **bukan** merupakan konsep minimal pernafasan di air, yaitu ...  
 A. Setelah mulut keluar dari permukaan air, mulut tertutup dan tidak menghirup udara.  
 B. Pada saat wajah dalam air, udara dihembuskan keluar rongga hidung atau rongga mulut.  
 C. Setelah wajah masuk dalam air, mulut atau hidung mengeluarkan udara  
 D. Saat mulut keluar dari permukaan air, udara dihirup dominan dengan rongga mulut.  
 E. Saat di dalam air menahan nafas

**Kunci: A**  
**Pembahasan**  
 Setelah mulut keluar dari permukaan air, seharusnya mulut terbuka dan menghirup udara Tujuan pernafasan untuk mendapatkan oksigen, jika tidak menghirup udara pada saat dipermukaan air, perenang akan kekurangan oksigen.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menguraikan dan menganalisis strategi gaya-gaya renang dan loncat indah untuk menghasilkan keterampilan gerak yang baik

**Soal**  
 71. Satu siklus (*cycle*) lengkap renang gaya dada dalam perlombaan adalah...  
 A. Dua tendangan kaki satu tarikan tangan pada kejadian itu bagian kepala dibawah permukaan air.  
 B. Satu tarikan tangan satu tendangan kaki pada kejadian itu bagian kepala harus memecah permukaan air.

C. Satu tendangan kaki satu tarikan tangan.  
 D. Satu tarikan tangan satu tendangan kaki dolphin.  
 E. Dua tarikan tangan dan dua tarikan kaki dalam air

**Kunci: A**  
**Pembahasan**  
 Peraturan perlombaan mengatur teknik renang gaya dada, satu tarikan tangan satu tendangan ada saat kepala keluar atau memecah air, tidak menyelam..

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menerapkan dan melakukan teknik pertolongan/ kegawatdaruratan di air

**Soal**  
 72. Penyebab utama tenggelamnya seorang perenang akibat kram adalah kegagalan dalam mencegah terjadinya panik. Sering kita lihat ketika perenang mengalami kram, dia akan langsung berusaha ke tepi, sehingga akan terlihat gerakan yang tidak teratur dan laju renangnya pun lambat. Contoh penangan kram:  
 A. Otot betis: luruskan lutut, tekan telapak kaki ke arah punggung kaki. Lakukan pemijatan pada otot betis  
 B. Otot punggung kaki: tekan punggung kaki dan jari kaki ke arah telapak kaki (sehingga seperti penari balet). Lakukan pemijatan pada otot punggung kaki  
 C. Otot Paha belakang : luruskan lutut, angkat tungkai bawah dan lakukan pemijatan  
 D. Otot paha depan : tekuk lutut dan lakukan pemijatan  
 E. Otot perut: tekan punggung lakukan pemijatan pada otot tersebut.

**Kunci: E**  
**Pembahasan**  
 Prinsip penanganan kram adalah lakukan penekanan dan pemijatan pada otot yang kram. Mestinya otot perut diregangkan atau diberi tekanan.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu mengidentifikasi berbagai jenis makanan bergizi dan minuman yang bermanfaat untuk kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

**Soal**  
 73. Zat tenaga terdiri dari unsur:  
 A. Karbohidrat, lemak dan protein  
 B. Protein, mineral dan air  
 C. Mineral, vitamin-vitamin, dan air  
 D. Karbohidrat, mineral, dan air  
 E. Protein lemak dan air

**Kunci: A**  
**Pembahasan**  
 Zat gizi yang menghasilkan tenaga adalah karbohidrat, lemak, dan protein

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menganalisis berbagai jenis makanan bergizi dan minuman yang bermanfaat untuk kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

**Soal**  
 74. Di bawah ini adalah syarat-syarat makanan yang baik bagi kesehatan, **kecuali**:  
 A. Higienis  
 B. Bergizi

- C. Mengenyangkan.
- D. Bervitamin dan bermineral.
- E. Cukup mengandung air.

**Kunci: C**

**Pembahasan**

Makanan yang baik: higienis, bergizi, mudah dicerna, bervitamin dan bermineral, cukup kandungan airnya. Tidak harus mengenyangkan.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu mengidentifikasi peran dan manfaat aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan kesehatan pada umumnya.

**Soal**

75. Berikut ini manfaat aktifitas jasmani dan olahraga dalam pencegahan penyakit dan kesehatan:

- A. Mengurangi resiko penyakit jantung
- B. Mengurangi resiko penyakit leukemia
- C. Mengurangi resiko penyakit kulit
- D. Mengurangi resiko penyakit influenza
- E. Mengurangi resiko penyakit kanker

**Kunci: D**

**Pembahasan**

Karena influenza disebabkan virus Aktivitas jasmani dan olahraga memberi efek pada faal tubuh yaitu jatung paru dan peredaran darah, semua penyakit yang diakibatkan oleh kurang aktivitas jasmani/gerak.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu menganalisis peran dan manfaat aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan kesehatan pada umumnya.

**Soal**

76. Olahraga yang dapat meningkatkan kelentukan tubuh adalah:

- A. Senam aerobik
- B. Jalan cepat
- C. Bersepeda
- D. Renang
- E. Pilates

**Kunci: E**

**Pembahasan**

Olahraga yang menggunakan oksigen terus menerus dalam waktu lama dapat menjaga dayatahan jantung dan paru-paru. Pilates olahraga yang bertujuan untuk menjaga fleksibilitas tubuh.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu mengidentifikasi dan menganalisis jenis-jenis dan bahaya penggunaan NARKOBA/NAPZA terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

**Soal**

77. Berikut ini adalah bahaya pada Tahapan Resiko Penyalahgunaan Narkoba Kondisi fisik dan mental terus-menerus menurun, hidup sudah kehilangan makna, yang terpenting adalah mendapatkan zat-zat yang dibutuhkannya. Pemakai dalam tahap ini selalu membutuhkan obat/narkoba tertentu yang menjadi kebiasaannya agar dapat berfungsi.

- A. Coba-coba
- B. Kadang-kadang

- C. Ketergantungan
- D. Ketagihan
- E. Sakao

**Kunci: C**

**Pembahasan**

- 1) Risiko Kecil. Ini terjadi pada remaja dan kaum muda yang memiliki karakteristik atau ciri-ciri sebagai berikut :
  - Sehat secara fisik maupun mental, kehidupan agama yang religius
  - Mempunyai kemampuan penyesuaian atau adaptasi sosial yang baik
  - Tidak berkepanjangan larut dalam gejolak emosi seperti rasa marah dan kecewa.
  - Dapat dengan cepat kembali dalam emosi yang normal
  - Memiliki sifat jujur dan bertanggung jawab
  - Mempunyai cita-cita yang rasional
  - Dapat mengisi waktu senggang secara positif
- 2) Risiko Besar (*Potensial User*), yaitu anak, remaja dan kaum muda yang memiliki karakteristik sebagai berikut :
  - Mempunyai sifat mudah kecewa, untuk mengatasinya cenderung agresif dan destruktif
  - Bila mempunyai keinginan tidak bisa menunggu, menuntut kepuasan segera.
  - Pembosan, sering merasa tertekan. Murung dan tidak sanggup berfungsi dalam hidup sehari-hari.
  - Suka mencari sensasi. Melakukan hal-hal yang berbahaya/mengandung resiko
  - Kurang dorongan dari dalam diri untuk berhasil dalam pendidikan, pekerjaan atau kegiatan lain, prestasi belajar buruk, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler kurang, kurang berolahraga, dan cenderung makan berlebihan.
  - Mempunyai rasa rendah diri, kecemasan, obsesi, apatis, menarik diri dari pergaulan atau hiperaktif, depresi, kurang mampu menghadapi stress.
  - Suka tidur larut malam
  - Ada riwayat penyimpangan perilaku hubungan seksual dini, putus sekolah, dan perilaku antisosial pada usia dini (agresivitas, membohong, mencuri, mengabaikan peraturan, mulai merokok pada usia dini).
  - Merasa hubungan dalam keluarga kurang dekat, ada keluarga yang alkoholik atau pemakai obat-obatan.
  - Berteman dengan alkoholik/penyalahguna narkoba, kehidupan agama kurang religius.
- 3) Coba-coba. Kontak pertama dengan narkoba seperti ganja dll. Sering terjadi pada usia remaja. Berkumpul bersama teman sebaya lalu bila salah seorang menghisap ganja maka yang lainpun akan mencobanya, mungkin sekedar ingin tahu, atau menunjukkan "kehebatannya". Kebanyakan tidak tidak melanjutkan pengalaman pertama ini. Beberapa kemudian melanjutkan proses eksperimentasi atau coba-coba ini dengan zat-zat lain dengan cara yang lebih canggih.
- 4) Kadang-kadang. Setelah tahap coba-coba, sebagian melanjutkan pemakaian narkoba ini sampai menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Karena pemakaiannya masih terbatas (kadang-kadang), maka tidak ada perubahan mendasar yang dialami pemakai, sehingga mereka masih dapat bersekolah atau bekerja seperti biasa.
- 5) Ketagihan. Pada tahap ini frekuensi (jarak pemakaian), jenis dan dosis narkoba yang dipakai telah meningkat, termasuk bertambahnya pemakaian bahan-bahan berisiko tinggi. Gangguan fisik, mental dan sosial yang diakibatkannya semakin nyata. Meski demikian, bagi beberapa pemakai dengan bantuan yang sesuai, masih bisa berhenti pada tahap ini.
- 6) Ketergantungan. Ketergantungan merupakan bentuk ekstrim dari ketagihan. Upaya untuk mendapatkan narkoba dan memakainya secara teratur, menjadi tujuan utamanya sehari-hari, hal ini mengalahkan semua kegiatan hidup lainnya. Kondisi fisik dan mental terus-menerus menurun, hidup sudah kehilangan makna, yang terpenting adalah mendapatkan zat-zat yang dibutuhkannya. Pemakai dalam tahap ini selalu membutuhkan obat/narkoba tertentu yang menjadi kebiasaannya agar dapat berfungsi.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu mengidentifikasi dan menganalisis bahaya pergaulan bebas dan pentingnya pergaulan yang sehat terhadap diri sendiri dan lingkungannya.



### TAMBAHAN SOAL LATIHAN

#### A. Soal-soal Latihan

- Menghindari seks bebas tidak semudah yang kita bayangkan tapi sebagai pemilik kehormatan diri tentu akan berjuang keras untuk menghindarinya. Salah satu cara untuk menghindari seks bebas adalah ...
  - Tidak bergaul dengan teman lawan jenis
  - Menjaga jarak dengan teman lawan jenis
  - Memilih teman bergaul
  - Berdiam diri saja
  - Berkomunikasi hanya dengan keluarga
- Suatu aktivitas yang mampu menyehatkan tubuh, baik jasmani maupun rokhani adalah ...
  - Bergerak
  - Berolahraga
  - Bermain
  - Berlatih
  - Beraktivitas
- Teknik smash dalam permainan bolavoli yang dilakukan saat setter mengumpan, dan spiker berlari dan memukul bola saat turun disebut ...
  - Quick smash
  - Pull smash
  - Push smash
  - Semi smash
  - Open smash
- Fase asosiatif dalam belajar motorik berarti ...
  - Siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa mengingat konsep
  - Siswa mulai mempraktekkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui
  - Siswa mengerjakan tugas gerak tanpa konsep
  - Siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi
  - Siswa sedang memahami konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajarinya
- Guru bersama kolaborator melakukan diskusi atau sharing ide dan juga menganalisis kelemahan yang telah dilakukan pada tahap perencanaan dan tindakan, kegiatan tersebut diatas dalam penelitian tindakan kelas merupakan tahap ...
  - Refleksi

<b>Soal</b>
78. Berikut ini yang bukan dampak pergaulan bebas adalah A. Hilangnya semangat belajar dan cenderung malas dan menyukai hal-hal yang melanggar norma sosial B. Suramnya masa depan akibat terjerumus dalam dunia kelam, misalnya: kecanduan narkoba, terlibat dalam tindak kriminal dan sebagainya C. Dijauhi masyarakat sekitar karena perilaku tidak sesuai dengan nilai/norma sosial yang berlaku D. Tumbuh menjadi sosok individu dengan kepribadian yang menyimpang. E. Berpotensi terserang penyakit jantung

**Kunci: E**

**Pembahasan**

Jawaban E karena penyakit jantung disebabkan oleh kurang gerak, kolesterol dan tensi tinggi, kelainan jantung.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu mengidentifikasi dan menganalisis aspek-aspek P3K/pencegahan cedera dan bagaimana menjaga keselamatan diri dan orang lain

<b>Soal</b>
79. Terjadinya cedera saat aktivitas gerak pada peserta didik, hendaklah guru PJOK memperhatikan ciri-ciri terjadinya cedera antara lain rubor, tumor, calor, dolor dan <i>function laesa</i> . Ciri-ciri yang muncul pada cedera kalor ditandai dengan ... A. Terjadinya peningkatan suhu pada area (bagian tubuh) yang terjadi cedera B. Terjadinya pembengkakan pada area (bagian tubuh) yang cedera C. Terjadinya rasa sakit yang berlebihan pada area (bagian tubuh) yang terjadi cedera D. Terjadinya perubahan warna (memerah) pada area (bagian tubuh) yang cedera E. Terjadi nyeri yang terasa pada daerah yang mengalami infeksi

**Kunci: C**

**Pembahasan**

Kondisi dimana lokasi cedera akan lebih panas (kalor) dibanding dengan kondisi lain.

Kompetensi	Capaian Pembelajaran	Indikator Essensial
Profesional PJOK		Mampu mengidentifikasi dan menganalisis bahaya Penyakit Menular Seksual (PMS) dan HIV/AIDS

<b>Soal</b>
80. Kapanjangan dari HIV adalah . . . . . A. Human immunodeficiency virus B. Humon imnusiasi firus C. Human immonodeficiency virus D. Human imnudefisiensy virus E. Human immunoicyency viru

**Kunci: A**

**Pembahasan**

Kapanjangan HIV mengacu pada bentuk dari penyakit ini. HIV merupakan virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia. Sehingga, ketika orang terkena virus ini akan kehilangan sistem kekebalan tubuhnya (*immunodeficiency*). Akibatnya segala macam bentuk penyakit akhirnya akan dengan mudah menyerangnya.

- B. Kolaborasi
  - C. Perencanaan
  - D. Tindakan
  - E. Observasi
6. Teknik pertolongan masuk ke dalam air antara lain, kecuali ...
    - A. Approach stroking
    - B. Stride jump
    - C. Run and plunge drive
    - D. Back jump
    - E. Long shalooow drive
  7. Prinsip gerakan langkah dasar irama cha-cha ke belakang, sama dengan langkah dasar irama cha-cha ke depan, perbedaannya hanyalah terletak pada ...
    - A. Kecepatan irama
    - B. Arah langkah
    - C. Awalan gerakan
    - D. Persiapan gerakan
    - E. Irama langkah
  8. Tujuan permainan sederhana kereta dorong dalam olahraga pencak silat untuk melatih
    - A. Kekuatan
    - B. Keseimbangan
    - C. Koordinasi
    - D. Daya tahan kekuatan
    - E. Kuda-kuda
  9. Perbedaan antara pendidikan jasmani dan olahraga kompetisi (*sports*) pada aspek penilaian adalah ...
    - A. Penilaian pendidikan jasmani dengan cara *final score*, sedangkan olahraga kompetisi (*sports*) dengan cara *gain score*
    - B. Penilaian pendidikan jasmani dengan cara *gain score*, sedangkan olahraga kompetisi (*sports*) dengan cara *final score*
    - C. Penilaian pendidikan jasmani pada aspek sikap, sedangkan olahraga kompetisi (*sports*) pada aspek psikomotor
    - D. Penilaian pendidikan jasmani pada aspek kognitif, sedangkan olahraga kompetisi (*sports*) pada aspek afektif
    - E. Penilaian pendidikan jasmani pada aspek psikomotor, sedangkan olahraga kompetisi (*sports*) pada aspek sikap dan psikomotor
  10. *Feedback* yang diungkapkan dengan kata-kata seperti bagus, menyenangkan, pintar, menarik dan hebat disebut ...
    - A. Specific feedback
    - B. Congruent feedback
    - C. General feedback
    - D. Positive feedback
    - E. Negative feedback
  11. Salah satu faktor utama untuk mengidentifikasi bakat dalam olahraga adalah ...
    - A. Motor movement
    - B. Motor unity
    - C. Motor utility
    - D. Motor plan
    - E. Motor capacity
  12. Faktor utama untuk mengidentifikasi bakat dalam olahraga meliputi ...
    - A. Anthropometric dan motor educability
    - B. Physic capacity dan mental capacity
    - C. Anthropometric dan mental capacity
    - D. Motor capacity, psycological capacity dan biometric qualities
    - E. Indeks masa tubuh, berat badan dan tinggi badan
  13. Keterampilan gerak stabil yang sedikit atau bahkan tidak menimbulkan pergeseran posisi tubuh bila dipandang dari satu pangkal gerak termasuk keterampilan gerak ...
    - A. Lokomotor
    - B. Psikomotor
    - C. Non-lokomotor
    - D. Manipulatif
    - E. Kasar
  14. Proses pembelajaran bola basket dilaksanakan dengan langkah-lagkah kerja sebagai berikut: Penjelasan - demonstrasi - Pelaksanaan - Evaluasi. Langkah kerja guru PJOK dalam mengajar dengan menggunakan metode ...
    - A. Inklusi
    - B. Konvergen
    - C. Komando
    - D. Latihan
    - E. Resiprokal
  15. Mampu menguraikan dan menganalisis gerak spesifik aktivitas permainan bola besar untuk menghasilkan keterampilan gerak yang baik
 

Dribble dengan cara memantulkan bola dari tangan kiri ke tangan kanan atau sebaliknya dalam permainan bola basket disebut ...

    - A. Bounce pass
    - B. Chest pass
    - C. Crossover
    - D. Shooting
    - E. Side pass
  16. Guru PJOK dalam proses pembelajarannya dapat menampilkan bahan presentasi yang bisa menarik perhatian siswa. Aplikasi sederhana keluaran microsoft yang dapat digunakan untuk membuat bahan presentasi adalah ...
    - A. Microsoft desktop publishing

- B. Microsoft database  
C. Microsoft word  
D. Microsoft spread sheet  
E. Microsoft powerpoint
17. Salah satu komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah ...  
A. Kelincahan  
B. Koordinasi  
C. Keseimbangan  
D. Kecepatan  
E. Daya tahan
18. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan cukup dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Dibawah ini intensitas latihan yang mendekati harapan tersebut diatas dengan melakukan aktivitas gerak ...  
A. 4 kali seminggu minimal 30 menit  
B. Setiap hari minimal 30 menit  
C. Setiap hari yang penting ada pembakaran lemak  
D. 3 kali dalam seminggu minimal 30 menit  
E. 2 kali dalam seminggu minimal 60 menit
19. Posisi lutut kaki depan yang benar saat melakukan gerakan topang depan pada jalan cepat adalah ...  
A. Dikuatkan  
B. Digantung  
C. Diluruskan  
D. Direndahkan  
E. Ditekuk
20. Variasi materi pembelajaran berdampak langsung kepada siswa terutama sebagai berikut ...  
A. Meningkatkan performance siswa  
B. Meningkatkan mutu pengajaran  
C. Meningkatkan prestasi belajar  
D. Menghindari kebosanan  
E. Meningkatkan kedisiplinan siswa
21. Anak yang memiliki potensi intelektual sedikit di bawah normal tetapi belum termasuk tunagrahita disebut ...  
A. Autisme  
B. Asperger disorder  
C. Slow learner  
D. Down syndrome  
E. Hiperaktif
22. Fungsi tes kebugaran jasmani dalam program pengajaran pendidikan jasmani di sekolah, kecuali ...  
A. Mengukur kemampuan nilai siswa  
B. Salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai PJOK  
C. Bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani  
D. Mengukur kemampuan fisik siswa  
E. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa
23. Peserta didik yang yang sudah mencapai dan bahkan melampaui ketuntasan belajar, maka guru perlu melakukan tindakan ...  
A. Pengayaan  
B. Pelatihan  
C. Remedial  
D. Percepatan lulusan  
E. Pemberian bonus
24. Ilmu yang mempelajari tentang gerak manusia yang salah satu tujuannya agar terhindar dari cedera disebut ...  
A. Kinesiologi  
B. Fisiologi  
C. Biologi  
D. Anatomi  
E. Kesehatan olahraga
25. Cakupan standar kompetensi lulusan satuan pendidikan dasar dan menengah meliputi ...  
A. Mandiri, kalaboratif, komunikatif  
B. Sikap, pengetahuan, keterampilan  
C. Beriman, berkarakter, bertanggungjawab  
D. Kreatif, produktit, kritis  
E. Menguasai ilmu, teknologi, seni
26. Komponen dalam rencana pelaksanaan pembelajaran sekurang-kurangnya mencakup ...  
A. Pendahuluan, pembelajaran inti dan penutup.  
B. Kompetensi utama, materi, kegiatan pembelajaran, metode, media dan sumber belajar, evaluasi  
C. Kompetensi inti, materi, kegiatan pembelajaran, metode, media dan sumber belajar, evaluasi  
D. Tujuan, materi, kegiatan pembelajaran, metode, media dan sumber belajar, evaluasi  
E. Capaian pembelajaran, materi pembelajaran, metode, dan evaluasi
27. Melakukan aktifitas fisik seperti jalan, jogging, berenang, bersepeda merupakan contoh aktivitas untuk menjaga kesehatan tubuh, khususnya komponen ...  
A. Kelincahan  
B. Keseimbangan  
C. Daya tahan  
D. Kelenturan  
E. Stabilitas stamina



28. Gangguan perkembangan anak yang disebabkan oleh adanya gangguan pada sistem syaraf pusat yang mengakibatkan gangguan dalam interaksi sosial, komunikasi dan perilaku disebut ...
- Asperger disorder
  - Hiperaktif
  - Slow learner
  - Down syndrome
  - Autism
29. Biologis, psikologis dan sosiologis merupakan ...
- Fungsi pendidikan jasmani
  - Azas azas pendidikan jasmani
  - Hakikat pendidikan jasmani
  - Prinsip pelaksanaan pendidikan jasmani
  - Landasan ilmiah pendidikan jasmani
30. Guru PJOK memberikan kesempatan peserta didik untuk mengamati, membaca, dan mengembangkan sebanyak mungkin pengetahuan yang telah diperoleh dari berbagai mata pelajaran. Dalam hal ini peserta didik dilatih baik secara individual maupun kelompok untuk menelaah dengan wawasan yang lebih luas. Proses tersebut guru menggunakan metode ...
- Diskusi
  - Latihan
  - Tanya jawab
  - Eksperimen
  - Proyek
31. Alasan penggunaan media dalam proses pembelajaran, kecuali ...
- Membedakan persepsi
  - Menarik perhatian
  - Menyederhanakan pesan
  - Mengurangi verbalistis
  - Menghemat waktu
32. Merencanakan seperangkat tugas dalam berbagai tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan perbedaan individu dan yang memungkinkan peserta didik untuk beranjak dari tugas yang mudah ke sulit, merupakan peranan guru PJOK dalam pengembangan gaya mengajar ...
- Resiprokal
  - Latihan
  - Konvergen
  - Komando
  - Inklusi
33. Kompetensi dimensi sikap pada standar kompetensi lulusan pendidikan dasar dan menengah antara lain adalah ...
- Berperilaku jujur dan peduli, bertanggungjawab, sehat jasmani dan rohani
  - Menguasai ilmupengetahuan, seni dan budaya
  - Rasa ingin tahun ilmu dan teknologi
  - Mandiri, kalaboratif, komunikatif
  - Kreatif, produktit, kritis
34. Lemparan dalam permainan softball yang biasanya digunakan dalam keadaan darurat dan dilakukan dalam waktu yang cepat serta posisi tubuh membungkuk dengan kedua kaki ditekuk adalah ...
- Lemparan bawah
  - Lemparan atas
  - Lemparan memutar
  - Lemparan jongkok
  - Lemparan samping
35. Gerakan melompat, tangan bertumpu pada suatu alat tertentu dalam aktivitas senam merupakan rangkaian gerak ...
- Kuda-kuda lompat
  - Palang sejajar
  - Palang bertingkat
  - Loncat harimau
  - Trampoline
36. Gerakan menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai sehingga lawan terjatuh, dalam pencak silat dinamakan ...
- Guntingan
  - Dengkulan
  - Tendangan
  - Sapuan
  - Pukulan
37. Seorang guru PJOK akan menganalisis nilai, dengan cara mengelompokkan hasil nilai harian peserta didik berdasarkan kompetensi dasar tiap materi ajar. Guru melakukan hal tersebut tujuan utamanya untuk ...
- Menyusun laporan kemajuan hasil belajar untuk kenaikan kelas
  - Mengukur dan mengetahui pencapaian kompetensi peserta didik
  - Memperbaiki proses pembelajaran
  - Menyusun laporan kemajuan hasil belajar harian
  - Menyusun laporan kemajuan hasil belajar akhir semester

38. Peserta didik cenderung kurang semangat dan kurang termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran senam lantai. Tema yang sesuai akan digunakan oleh guru PJOK dalam memecahkan masalah diatas melalui penelitian tindakan kelas adalah ...
- Peningkatan hasil belajar senam lantai melalui penerapan metode pembelajaran "A"
  - Perbandingan metode "A" dan metode "B" terhadap hasil belajar senam lantai
  - Upaya pemberian motivasi melalui metode "A" terhadap hasil belajar senam lantai
  - Hubungan antara metode dan motivasi terhadap hasil belajar senam lantai
  - Pengaruh metode pembelajaran "A" dan motivasi terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai
39. Feedback yang dilakukan dengan ungkapan seperti: "pakai awalan sebelum melempar, jangan asal lempar saja!", merupakan ...
- Specific feedback
  - General feedback
  - Congruent feedback
  - Negative feedback
  - Positive feedback
40. Salah satu tujuan mempelajari sejarah perkembangan olahraga adalah ...
- Mengintervensi budaya olahraga
  - Untuk menanamkan kecintaan terhadap olahraga
  - Menghimpun inspirasi untuk perubahan dalam pengembangan olahraga
  - Untuk menghasilkan karya olahraga yang spektakuler
  - Untuk mencegah perilaku kecurangan dalam olahraga
41. Isu tentang gender, suku dan budaya merupakan bagian dari kajian ilmu ...
- Kesehatan olahraga
  - Sosiologi olahraga
  - Psikologi olahraga
  - Manajemen olahraga
  - Ekonomi olahraga
42. Indikator berikut ini akan digunakan dalam penilaian proses dengan teknik unjuk kerja pada materi lompat jauh, kecuali ...
- Awalan
  - Jauhnya lompatan
  - Sikap badan di udara
  - Sikap mendarat
  - Tumpuan
43. Kemampuan mengembangkan variasi secara kreatif dalam pembelajaran PJOK sangat penting dimiliki oleh guru PJOK, karena guru yang kaya dengan dengan variasi materi pembelajaran akan berdampak langsung kepada siswa sebagai berikut ...
- Meningkatkan unjuk kerja siswa
  - Menghindari boredom
  - Meningkatkan prestasi belajar siswa
  - Meningkatkan kesegaran jasmani
  - Meningkatkan mutu pembelajaran
44. Pengelolaan kelas PJOK melalui pendekatan efektifitas prosedur dan urutan pembelajaran Pendahuluan, inti, dan penutup merupakan ...
- Prinsip penerapan pembelajaran PJOK
  - Komponen silabus
  - Tahapan belajar gerak dalam PJOK
  - Komponen dalam Rencana Pembelajaran Semester
  - Urutan dalam pembelajaran PJOK
45. Teknik penilaian yang digunakan guru PJOK saat akan menilai kompetensi sikap pada pembelajaran bola basket adalah....
- Tes lisan
  - Tes tertulis
  - Penugasan
  - Unjuk kerja
  - Observasi
46. Berikut ini merupakan cara yang akan dilakukan penyelamat, dalam melakukan penyelamatan di air sehingga posisi kepala korban menghadap ke atas, yaitu ...
- Memegang kepala korban dari belakang
  - Memegang leher korban dari belakang
  - Memegang perut korban dari belakang
  - Memegang punggung korban dari depan
  - Memegang lengan korban dari depan
47. Penilaian yang dapat digunakan untuk mengetahui pemahaman, kemampuan mengaplikasi, kemampuan menyelidiki dan kemampuan menginformasikan suatu hal secara jelas adalah ...
- Penilaian portofolio
  - Penilaian praktek
  - Penilaian proyek
  - Penilaian penugasan
  - Penilaian unjuk kerja
48. Cabang olahraga lari cepat 100 meter, renang 25 meter, dan angkat besi menggunakan sistem ...
- Cardiorespiratory
  - Aerobik
  - Gerak
  - Anaerobik
  - Energy

49. Berikut ini adalah narkotika yang berasal dari jenis tumbuhan ...

- A. Miras
- B. Putaw
- C. Heroin
- D. Kokain
- E. Ganja

49. Berikut ini merupakan fungsi kerja organ tubuh manusia dalam olahraga, kecuali ...

- A. Sistem otot dan syaraf
- B. Sistem gerak
- C. Sistem jantung dan pernafasan
- D. Sistem pencernaan
- E. Sistem energi

## KUNCI JAWABAN SOAL-SOAL LATIHAN

- |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. C  | 13. C | 26. D | 38. A |
| 2. B  | 14. C | 27. C | 39. D |
| 3. D  | 15. C | 28. E | 41. B |
| 4. B  | 16. E | 29. E | 40. C |
| 5. A  | 17. E | 30. E | 43. B |
| 6. D  | 18. A | 31. A | 45. E |
| 7. C  | 19. C | 32. E | 46. A |
| 8. A  | 20. D | 33. A | 47. C |
| 9. B  | 21. C | 34. A | 48. D |
| 10. D | 22. A | 35. A | 49. E |
| 11. E | 23. A | 36. A | 50. B |
| 12. D | 25. B | 37. C |       |