

Menghindari seks bebas tidak semudah yang kita bayangkan tapi sebagai pemilik ke-hormatan diri tentu akan berjuang keras untuk menghindarinya. Salah satu cara untuk menghindari seks bebas adalah ...

- A. Tidak bergaul dengan teman lawan jenis
- B. Menjaga jarak dengan teman lawan jenis
- C. Memilih teman bergaul
- D. Berdiam diri saja
- E. Berkomunikasi hanya dengan keluarga

2. Suatu aktivitas yang mampu menyehatkan tubuh, baik jasmani maupun rokhani adalah ...

- A. Bergerak
- B. Berolahraga
- C. Bermain
- D. Berlatih
- E. Beraktivitas

3. Teknik smash dalam permainan bolavoli yang dilakukan saat setter mengumpan, dan spiker berlari dan memukul bola saat turun disebut ...

- A. Quick smash
- B. Pull smash
- C. Push smash
- D. Semi smash
- E. Open smash

4. Fase asosiatif dalam belajar motorik berarti ...

- A. Siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa mengingat konsep
- B. Siswa mulai mempraktekkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka

ketahui

C. Siswa mengerjakan tugas gerak tanpa konsep

D. Siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi

E. Siswa sedang memahami konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajarinya

5. 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 ...

A. Refleksi

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 pe-nilaian 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, psychological capacity dan biometric qualities
- E. Indeks masa tubuh, berat badan dan tinggi badan

13. Keterampilan gerak stabil yang sedikit atau bahkan tidak menimbulkan pergeseran po-sisi 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 digu-nakan 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 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, kolaboratif, komunikatif

B. Sikap, pengetahuan, keterampilan

C. Beriman, berakhlak, bertanggungjawab

D. Kreatif, produktif, 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 peri-laku disebut ...

- A. Asperger disorder
- B. Hiperaktif
- C. Slow learner
- D. Down syndrome
- E. Autism

29. Biologis, psikologis dan sosiologis merupakan ...

- A. Fungsi pendidikan jasmani
- B. Azas azas pendidikan jasmani
- C. Hakikat pendidikan jasmani
- D. Prinsip pelaksanaan pendidikan jasmani
- E. 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 ...

- A. Diskusi
- B. Latihan
- C. Tanya jawab
- D. Eksperimen
- E. Proyek

31. Alasan penggunaan media dalam proses pembelajaran, kecuali ...

- A. Membedakan persepsi

- B. Menarik perhatian
- C. Menyederhanakan pesan
- D. Mengurangi verbalistis
- E. 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 ...

- A. Resiprokal
- B. Latihan
- C. Konvergen
- D. Komando
- E. Inklusi

33. Kompetensi dimensi sikap pada standar kompetensi lulusan pendidikan dasar dan menengah antara lain adalah ...

- A. Berperilaku jujur dan peduli, bertanggungjawab, sehat jasmani dan rohani
- B. Menguasai ilmupengetahuan, seni dan budaya
- C. Rasa ingin tahun ilmu dan teknologi
- D. Mandiri, kalaboratif, komunikatif
- E. 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 ...

- A. Lemparan bawah
- B. Lemparan atas
- C. Lemparan memutar

D. Lemparan jongkok

E. Lemparan samping

35. Gerakan melompat, tangan bertumpu pada suatu alat tertentu dalam aktivitas senam merupakan rangkaian gerak ...

A. Kuda-kuda lompat

B. Palang sejajar

C. Palang bertingkat

D. Loncat harimau

E. 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 ...

A. Guntingan

B. Dengkulan

C. Tendangan

D. Sapuan

E. 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 ...

A. Menyusun laporan kemajuan hasil belajar untuk kenaikan kelas

B. Mengukur dan mengetahui pencapaian kompetensi peserta didik

C. Memperbaiki proses pembelajaran

D. Menyusun laporan kemajuan hasil belajar harian

E. Menyusun laporan kemajuan hasil belajar akhir semester

38. Peserta didik cenderung kurang semangat dan kurang termotivasi dalam mengikuti pro-ses pembelajaran senam lantai. Tema yang sesuai akan digunakan oleh guru PJOK da-lam memecahkan masalah diatas melalui penelitian tindakan kelas adalah ...

A. Peningkatan hasil belajar senam lantai melalui penerapan metode pembelajaran "A"

B. Perbandingan metode "A" dan metode "B" terhadap hasil belajar senam lantai

C. Upaya pemberian motivasi melalui metode "A" terhadap hasil belajar senam lantai

D. Hubungan antara metode dan motivasi terhadap hasil belajar senam lantai

E. 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 ...

A. Specific feedback

B. General feedback

C. Congruent feedback

D. Negative feedback

E. Positive feedback

40. Salah satu tujuan mempelajari sejarah perkembangan olahraga adalah ...

A. Mengintervensi budaya olahraga

B. Untuk menanamkan kecintaan terhadap olahraga

C. Menghimpun inspirasi untuk perubahan dalam pengembangan olahraga

D. Untuk menghasilkan karya olahraga yang spektakuler

E. Untuk mencegah perilaku kecurangan dalam olahraga

41. Isu tentang gender, suku dan budaya merupakan bagian dari kajian ilmu ...

- A. Kesehatan olahraga
- B. Sosiologi olahraga
- C. Psikologi olahraga
- D. Manajemen olahraga
- E. Ekonomi olahraga

42. Indikator berikut ini akan digunakan dalam penilaian proses dengan teknik unjuk kerja pada materi lompat jauh, kecuali ...

- A. Awalan
- B. Jauhnya lompatan
- C. Sikap badan di udara
- D. Sikap mendarat
- E. 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 ...

- A. Meningkatkan unjuk kerja siswa
- B. Menghindari boredom
- C. Meningkatkan prestasi belajar siswa
- D. Meningkatkan kesegaran jasmani
- E. Meningkatkan mutu pembelajaran

44. Pengelolaan kelas PJOK melalui pendekatan efektifitas prosedur dan urutan pembelajaran Pendahuluan, inti, dan penutup merupakan ...

- A. Prinsip penerapan pembelajaran PJOK

- B. Komponen silabus
- C. Tahapan belajar gerak dalam PJOK
- D. Komponen dalam Rencana Pembelajaran Semester
- E. Urutan dalam pembelajaran PJOK

45. Teknik penilaian yang digunakan guru PJOK saat akan menilai kompetensi sikap pada pembelajaran bola basket adalah....

- A. Tes lisan
- B. Tes tertulis
- C. Penugasan
- D. Unjuk kerja
- E. Observasi

46. Berikut ini merupakan cara yang akan dilakukan penyelamat, dalam melakukan penyelamatan di air sehingga posisi kepala korban menghadap ke atas, yaitu ...

- A. Memegang kepala korban dari belakang
- B. Memegang leher korban dari belakang
- C. Memegang perut korban dari belakang
- D. Memegang punggung korban dari depan
- E. 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 ...

- A. Penilaian portofolio
- B. Penilaian praktek
- C. Penilaian proyek

D. Penilaian penugasan

E. Penilaian unjuk kerja

48. Cabang olahraga lari cepat 100 meter, renang 25 meter, dan angkat besi menggunakan sistem ...

A. Cardiorespiratory

B. Aerobik

C. Gerak

D. Anaerobik

E. 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

Baca juga :

[Download 4 Kompetensi guru, indikator esensial, soal dan pembahasan UP UKM PPG](#)

PJOK

Latihan soal dan jawaban UP PPG, kompetensi Kepribadian dan sosial

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 | |