



**PROGRAM STUDI S1 PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

NASKAH SOAL UJIAN TENGAH SEMESTER GENAP 2022/2023

MATA KULIAH	: Dasar – Dasar Penjas	FAKULTAS	: FKIP
SEMESTER / SKS	: 1/2	PRODI	: S1 PENJASKESREK
TAHUN AKADEMIK	: 2022/2023	DOSEN PENGAMPU	: Vigi Indah, M.Pd
SIFAT UJIAN	: TAKE HOME	DOSEN PENGAJAR	: Vigi Indah, M.Pd

Soal

1. Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang menekankan pada...
 - a. Keterampilan akademik
 - b. Pengembangan fisik, mental, sosial, dan emosional
 - c. Aktivitas dalam kelas tanpa gerakan fisik
 - d. Pelajaran teori tanpa praktik
2. Salah satu tujuan utama pendidikan jasmani adalah...
 - a. Membantu siswa menjadi atlet profesional
 - b. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan
 - c. Meningkatkan nilai akademik dalam pelajaran lain
 - d. Mengajarkan teori olahraga tanpa praktik
3. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan adalah...
 - a. Kekuatan dan daya tahan otot
 - b. Kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan
 - c. Fleksibilitas dan komposisi tubuh
 - d. Kapasitas aerobik dan daya tahan jantung
4. Pendidikan Jasmani berbeda dengan olahraga karena...
 - a. Pendidikan jasmani berfokus pada kompetisi, sedangkan olahraga untuk pendidikan
 - b. Pendidikan jasmani adalah program pendidikan yang lebih luas dibanding olahraga
 - c. Olahraga lebih menekankan kesehatan dibanding pendidikan jasmani
 - d. Pendidikan jasmani hanya untuk siswa yang berbakat dalam olahraga
5. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk...
 - a. Meningkatkan keterampilan akademik
 - b. Mengembangkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani
 - c. Mengurangi waktu bermain siswa
 - d. Membantu siswa dalam menghafal teori olahraga

Isian Singkat

6. Sebutkan tiga manfaat utama dari pendidikan jasmani bagi perkembangan peserta didik!
7. Jelaskan hubungan antara pendidikan jasmani dan kesehatan!
8. Apa yang dimaksud dengan prinsip latihan fisik dalam pendidikan jasmani?

9. Sebutkan dua contoh aktivitas dalam pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani!
10. Apa yang dimaksud dengan keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani?

Esai

11. Jelaskan konsep dasar pendidikan jasmani dan bagaimana perannya dalam sistem pendidikan!
12. Bagaimana cara guru pendidikan jasmani mengadaptasi pembelajaran untuk siswa dengan kebutuhan khusus?
13. Sebutkan dan jelaskan komponen utama kebugaran jasmani!
14. Bagaimana peran pendidikan jasmani dalam membentuk karakter siswa?
15. Bagaimana cara menerapkan metode pembelajaran yang menarik dan efektif dalam pendidikan jasmani?