

BAB III

PENILAIAN

Untuk membantu pemahaman para guru dalam mempelajari bahan pelatihan, maka dalam bab ini akan diberikan contoh-contoh soal yang dimaksudkan untuk mengukur seberapa jauh pemahaman guru setelah mempelajari bahan pelatihan tersebut. Contoh-contoh soal dibagi dalam dua jenis soal, yaitu Benar-Salah dan Pilihan Berganda. Selamat Mencoba.

A. Benar-Salah.

Petunjuk: Pilih B jika pernyataan yang diuraikan Anda anggap benar, dan pilih S jika pernyataan menurung anggapan Anda salah.

1. B – S Penjas diartikan sebagai proses pendidikan yang pada prosesnya memanfaatkan aktivitas fisik, permainan dan olahraga sebagai alat untuk mencapai tujuannya.
2. B – S Dengan pengertian di atas, Penjas sebenarnya dapat dijadikan alat untuk mengembangkan sikap demokratis dan kejujuran.
3. B – S Penjas menurut para ahli berperan “unik” karena merupakan satu-satunya bidang yang berkepentingan pada perkembangan total manusia. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia.
4. B – S Penjas tidak berbeda peranannya dengan mata pelajaran lain; hanya diyakini bahwa penjas memiliki sumbangan unik pada upaya pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta pemahaman anak terhadap konsep dan prinsip gerak.
5. B – S Ciri unik penjas dalam pengembangan kebugaran jasmani dan keterampilan pada hakikatnya merupakan pengembangan dalam ranah afektif.
6. B – S Bermain diartikan sebagai aktivitas yang digunakan untuk mencari nafkah.
7. B – S Olahraga diartikan sebagai suatu bentuk bermain yang sifatnya sudah terorganisir dan bersifat kompetitif.
8. B – S Ketika aktivitas jasmani, aktivitas bermain, dan olahraga dijadikan alat untuk mendidik (anak maupun remaja serta dewasa), disitulah pendidikan jasmani berlangsung.
9. B – S Dansa atau tarian merupakan suatu aktivitas fisik yang juga cocok untuk dimasukkan ke dalam substansi pendidikan jasmani karena sifatnya yang menghibur, menyenangkan, serta merupakan alat untuk menjalin komunikasi, pergaulan, dan sekaligus menyehatkan.
10. B – S Di antara sekian banyak tujuan penjas, salah satunya penjas pun diyakini bertujuan untuk mengembangkan kepercayaan diri serta self esteem anak.

B. Pilihan Berganda

Petunjuk: Pilihlah satu jawaban yang menurut anggapan Anda paling benar dari pilihan jawaban yang ada.

1. Pengertian pendidikan jasmani mengalami perubahan dari waktu ke waktu; salah satu pengertian yang diadopsi di Indonesia adalah yang memandang bahwa:
 - a. olahraga harus dikuasai dengan baik oleh semua siswa,
 - b. olahraga dan aktivitas jasmani lainnya menjadi alat untuk berekspresi,
 - c. olahraga dan aktivitas jasmani lainnya menjadi alat untuk mendidik.
 - d. olahraga dan aktivitas jasmani lainnya menjadi alat untuk bermain dan bergembira.
2. Pernyataan yang paling benar dari pernyataan-pernyataan di bawah adalah:
 - a. olahraga mengandung unsur bermain dan aktivitas fisik,
 - b. bermain mengandung aktivitas fisik dan olahraga,
 - c. olahraga dan bermain sama-sama mengandung sifat yang menghibur.
 - d. olahraga dan bermain sama-sama mengandung sifat kompetitif dan terorganisir.
3. Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah:
 - a. mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani.
 - b. mengembangkan pengetahuan tentang nama-nama olahragawan terkenal.
 - c. menguasai semua cabang olahraga populer.
 - d. memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang maksimal.
4. Pengembangan kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani merupakan perwujudan dari pengembangan tujuan pendidikan dalam ranah:
 - a. Psikomotor,
 - b. Kognitif,
 - c. Afektif,
 - d. Fisik.
5. Domain kognitif yang menjadi tanggung jawab dari pendidikan jasmani meliputi hal-hal berikut, kecuali:
 - a. pemahaman tentang gejala gerak dan prinsip mekanikanya.
 - b. pemahaman terhadap pengetahuan faktual tentang gerak dan olahraga serta manfaatnya.
 - c. pemahaman terhadap landasan ilmiah penjas dan olahraga,
 - d. pemahaman tentang prinsip pengobatan dan ilmu-ilmu penyakit.
6. Dalam domain afektif terkandung nilai-nilai yang harus dikuasai dan dipraktikkan oleh anak, meliputi:
 - a. sikap, konsep diri, kepercayaan diri, hingga kepada intelegensi emosional.
 - b. sikap dan keterampilan berpikir kritis.

- c. pemahaman tentang bagaimana menjadi seorang juara dan menjadi orang yang selalu menang.
 - d. Penguasaan keterampilan fisik yang dilandasi oleh sikap kritis terhadap berbagai kondisi lingkungan.
7. Pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga dibedakan dalam pengertiannya pada berikut, kecuali:
- a. pada tujuannya,
 - b. pada bagaimana guru menyatakannya,
 - c. pada faktor penguasaan apa yang ditekankan (keterampilan dasar atau teknik dasar).
 - d. pada alat yang digunakan.
8. Model kurikulum yang berlaku dalam pendidikan jasmani bisa bermacam-macam. Pengertian model kurikulum di bawah ini benar, kecuali:
- a. pendidikan gerak diarahkan pada pengembangan pengayaan dan penguasaan konsep gerak dan variasinya.
 - b. pendidikan kebugaran diarahkan pada pengembangan berbagai komponen kebugaran jasmani siswa.
 - c. pendidikan olahraga diarahkan agar anak menjadi atlet berprestasi.
 - d. pendidikan petualangan diarahkan pada tumbuhnya kecintaan, penguasaan prinsip dan keterampilan siswa terhadap olahraga petualangan.
9. Meskipun lokomotor dan nonlokomotor termasuk ke dalam keterampilan dasar (*basic skills*), keterampilan ini tetap harus banyak dilakukan dan dikuasai siswa SMP karena alasan berikut:
- a. Keterampilan ini penting untuk menguasai keterampilan lain,
 - b. keterampilan ini belum dikuasai dengan baik oleh anak karena program penjas di SD kurang baik.
 - c. Keterampilan ini berkembang terus tanpa batas akhir.
 - d. Benar semua.
10. Di atas semua tujuan dan kepentingan penjas untuk kepentingan pendidikan dan perkembangan anak yang menyeluruh, terdapat satu manfaat penjas dalam konteks kehidupan, yaitu:
- a. Anak harus mampu dibangkitkan kesadarannya bahwa aktivitas jasmani dan olahraga penting untuk kesehatan fisik dan mentalnya.
 - b. Anak harus mengadopsi gaya hidup aktif di sepanjang hidupnya.
 - c. Anak harus disadarkan bahwa melalui olahraga dirinya merasa lebih sehat dan tahan terhadap serangan penyakit dan pengaruh stress.
 - d. Anak harus menghargai dan mencintai kegiatan fisik dan olahraga hingga seluruh masa hidupnya.

C. KUNCI JAWABAN

Soal A:

1. B
2. B
3. B
4. B
5. S
6. S
7. B
8. B
9. B
10. B

Soal B:

1. c
2. a
3. a
4. a
5. d
6. a
7. b
8. c
9. d
10. d

Daftar Pustaka

- Annarino, A.A., Cowell, C.C., Hazelton, H.W., (1980): *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. (2nd Ed.), Mosby Company. St Louis, MI.
- Bucher, C.A., (1979), *Foundations of Physical Education*, The C.V. Mosby Company, London.
- Carr, Gerry. (1997): *Mechanics of Sport, A Practitioner's Guide*, Champaign, IL., Human Kinetics.
- Dauer, V.P., and Pangrazi, R.P. (1992): *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. (10th Ed.), Macmillan Publishing Company, Mayfield, CA.
- Gabbard, Charles A. (1981) *Physical education for children*, New York: The CV. Mosby Company.
- Graham, G., Holt, S.A., Parker, M. (1993) *Children Moving, A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. California: Mayfield.
- Graham, G., (1992), "Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher", Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.
- Harrison, J. M. (1992). *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*, 3rd Ed. Dubuque, IA: William C. Brown Publishers.
- Hellison, Don (1995) *Teaching Responsibility Through Physical Activity*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Irwin, Leslie.W, (1980), *the Curriculum in Health and Physical Education*, Dubuque IOWA : The C.V. Mosby Company
- Jewet, A.E. (1994) Curriculum Theory and Research in Sport Pedagogy, dalam Sport Science Review. *Sport Pedagogy*. Vol. 3 (1), h. 11-18.
- Jewet, A.E., Bain, L., and Ennis, C.D. (1995) *The Curriculum Process in Physical Education*. (2nd Ed.). Dubuque, IA.: WMC. Brown.
- Kogan, S. (1983). *Step By Step, A Complete Movement Education Curriculum*, Front Row Experience, Byron. California.
- Mahendra, Agus. (2003). Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar, *Modul*. Direktorat PLB, Jakarta.
- Mosston, M. & Asworth, S. (1994). *Teaching Physical Education*, 4th Ed. Macmillan College Publishing Company, New York.
- Physical Best, AAHPERD. (1999). *Physical Education for Lifelong Fitness, The Physical Best Teacher's Guide*, Human Kinetics, Champaign, IL.

Rink, Judith E., (1993), "*Teaching Physical Education For Learning*", Second Edition, Mosby, St. Louis.