

**TUGAS TUTORIAL III**  
**MATA KULIAH METODE PENGEMANGAN FISIK**  
**TUTOR ; DIAN BUDIANA, M.PD.**

1. Dasar dari keterampilan motorik anak adalah...
  - A. Bahasa
  - B. Bernyanyi
  - C. Menari
  - D. Gerak
2. Salah satu cara untuk mengembangkan keterampilan motorik anak adalah dengan...
  - A. Menyuruh anak untuk bernyanyi
  - B. Menugaskan anak berbicara
  - C. Melatih anak melempar
  - D. Menugaskan anak menjaga binatang
3. Kemampuan berjalan termasuk motorik...
  - A. Halus
  - B. Lemah
  - C. Kasar
  - D. Kuat
4. Dalam penyediaan alat bermain untuk mengembangkan gerakan motorik anak, maka yang harus diperhatikan guru terutama adalah...
  - A. Kemahalan harganya
  - B. Keindahan bentuknya
  - C. Keamanan alat
  - D. Kebaruan alat
5. Saat mengajarkan anak untuk mengembangkan gerakan motoriknya guru juga perlu menentukan tingkat keberhasilan anak yang sesuai dengan...
  - A. Keinginan guru
  - B. Orang tua anaknya
  - C. Kemampuan anak
  - D. Kemampuan teman anak
6. Dasar pertama dari pemilihan metode pengembangan motorik anak adalah...
  - A. Tujuan
  - B. Materi belajar
  - C. Bahan dan alat belajar
  - D. Guru
7. Aktivitas yang dapat diberikan guru untuk merangsang kegiatan motorik halus adalah...
  - A. Melompat
  - B. Belari
  - C. Menggambar
  - D. Berdiri di atas satu kaki
8. Program yang disusun untuk kebutuhan fisik anak lebih ditekankan pada keterlibatan otot-otot...
  - A. Yang lebih kecil
  - B. Bahu dan tangan
  - C. Yang lebih besar
  - D. Berserat halus
9. Pertumbuhan gigi susu telah lengkap saat anak berusia...
  - A. 1 tahun
  - B. 2 tahun
  - C. 3 tahun
  - D. 4 tahun
10. Pertumbuhan otot pada anak diikuti dengan berkembangnya keterampilan-keterampilan pada penggunaan otot...
  - A. Bahu
  - B. Leher
  - C. Lengan
  - D. Halus
11. Anak-anak menjelang usia lima tahun sangat energik dengan bertambahnya....
  - A. Jumlah jam tidur
  - B. Aktivitas fisik
  - C. Nafsu makan
  - D. Gigi
12. Gerakan melempar bola pada saat memulai permainan bola kasti termasuk dalam pengembangan gerak tingkat ...
  - A. 1
  - B. 2
  - C. 3
  - D. 4

13. Tanda-tanda berikut ini yang termasuk perubahan pada tubuh yang dapat digunakan untuk menentukan umur fisiologi seseorang...
  - A. Pertambahan tinggi tubuh
  - B. Tumbuhnya rambut-rambut
  - C. Perubahan suara pada anak laki-laki
  - D. Menstruasi pada anak perempuan
14. Karakteristik berikut yang merupakan karakteristik perkembangan gerak anak berusia >4 sampai 5 tahun adalah...
  - A. Menggambar garis lingkaran dan garis silang
  - B. Mencoblos kertas dengan pensil atau spidol
  - C. Mengekspresikan gerak tari dengan irama sederhana
  - D. Merayap dan merangkak ke depan
15. Menambah variasi gerakan seperti meniru gerakan binatang termasuk...
  - A. Berdasarkan waktu
  - B. Gaya yang dikembangkan
  - C. Variasi gerak tambahan
  - D. Gerak lanjutan
16. Masalah yang sering ditemukan dalam meloncat adalah...
  - A. Gagal menggerakkan kepala
  - B. Gagal membengkokkan lutut
  - C. Tubuh atas dicondongkan
  - D. Mendarat dengan condong
17. Gerakan-gerakan yang mengarahkan seluruh tubuhnya untuk berada sesaat di udara disebut...
  - A. Berjalan
  - B. Berlari
  - C. Meloncat
  - D. Menjangkau
18. Bagian tubuh berikut ini yang tidak digunakan dalam variasi pola gerak dalam pushing dan pulling adalah...
  - A. Bahu
  - B. Punggung
  - C. Pergelangan tangan
  - D. Leher
19. Gerakan yang memerlukan koordinasi mata dan tangan untuk mengarahkan bola ke bawah (memantul) adalah...
  - A. Bouncing
  - B. Melempar
  - C. Menangkap
  - D. Twisting
20. Gambaran cara berlari yang sudah matang di bawah ini yang tidak dikemukakan oleh Wickstrom adalah...
  - A. Kedua lengan dibengkokkan pada siku pada sudut yang agak tepat dan diayun secara vertikal pada garis membusur yang cukup lebar berlawanan dengan gerakan kaki
  - B. Kaki tumpu bersentuhan atau kontak dengan lantai agak sedikit rata dan lebih dekat dengan pusat gaya berat badan
  - C. Lutut tungkai tumpu agak dibengkokkan setelah kaki menyentuh lantai
  - D. Pelurusan tungkai tumpu mulai dari pinggul, lutut dan angkel mengarahkan seluruh tubuh bergerak ke atas dan ke bawah dalam fase tanpa tumpuan
21. Gerakan jalan yang dapat memberikan rangsangan untuk keseimbangan serta feeling terhadap suatu kondisi, juga memberikan dan merangsang masa kewaspadaan diri terhadap lingkungan sekitar, serta menambah rasa percaya diri bagi pertumbuhan mental anak adalah jalan...
  - A. Menyamping
  - B. Mundur
  - C. Silang
  - D. Serempak
22. Bagi anak usia PAUD yang memiliki kekurangan dari segi fisik sehingga mempengaruhi cara berjalan anak tersebut, maka diperlukan adanya perbaikan dari aspek fisik, kecuali, meningkatkan...
  - A. Kekuatan
  - B. Keterampilan jlna
  - C. Daya tahan
  - D. Kelenturan
23. Contoh berlari yang menggunakan variasi pengembangan pembelajaran gerak lari adalah, kecuali lari...
  - A. Dengan melompati benda-benda yang diletakan dilantai
  - B. Zig zag dengan melewati teman-teman yang sedang baris
  - C. Cepat menuju suatu target
  - D. Ke sana ke mari memindahkan balok dari suatu tempat ke tempat lain
24. Gerakan yang termasuk dalam latihan gerakan togok, kecuali...
  - A. Kaki tumpu harus selalu kontak dengan tanah
  - B. Siku kedua tangan membentuk sudut 90 derajat
  - C. Badan condong kedepan
  - D. Pandangan mata lurus kedepan
25. Beberapa hal yang harus dikuasai oleh anak didik agar dapat berjalan dengan baik, kecuali...
  - A. Gerakan berulang ulang jongkok berdiri

- B. Meliuk-liukan badan
  - C. Mendorong benda yang tidak bergerak/ tembok
  - D. Loncat-loncat di tempat
26. Pernyataan yang bukan merupakan tujuan dari kegiatan pengembangan gerak lari adalah...
- A. Anak mampu menunjukkan manfaat yang diperoleh dari kegiatan lari terhadap perkembangan badannya
  - B. Anak mampu melakukan eksplorasi gerak dengan cara berlari yang benar dalam situasi yang menyenangkan
  - C. Terbentuknya sikap keuletan . ketekunn, percaya diri mampu bekerjasama dan berlari mengambil keputusan dari anak didik melalui nuansa bermain gerak yang dilakukan
  - D. Anak dapat berlari dengan baik
27. Komponen-komponen yang berperan dalam gerak lompat adalah...
- A. Daya tolak otot tungkai
  - B. Kekuatan
  - C. Kelenturan
  - D. Kelincahan
28. Tujuan dari awalan pada materi lompat jauh sebagai contoh pengembangan gerak lompat adalah untuk...
- A. Memperoleh kecepatan awal
  - B. Memperkuat daya tolak kaki
  - C. Menambah kekuatan lompatan
  - D. Menambah kelenturan kaki
29. Anak dapat berhenti mendadak saat berlari, ini termasuk tujuan pengembangan fisik motorik pada aspek...
- A. Koordinasi mata tangan
  - B. Gerakan nonlokomotor
  - C. Gerakan manipulatif
  - D. Pengendalian tubuh
30. Aspek yang tidak termasuk dalam perkembangan anak yang ingin dicapai melalui permainan kreatif adalah....
- A. Tanggung jawab
  - B. Kepedulian sesama
  - C. Keterampilan gerak
  - D. Kebebasan berkarya
31. Salah satu ciri kreatifitas dari segi kognitif adalah, berfikir...
- A. Divergen
  - B. Konvergen
  - C. Deduktif
  - D. Induktif
32. Berikut yang tidak termasuk ciri kepribadian yang mencerminkan kreativitas adalah...
- A. Daya tahan tinggi
  - B. Mudah beradaptasi
  - C. Patuh pada aturan
  - D. Berani mengambil resiko
33. Hal-hal yang tidak termasuk irama kreatif adalah irama....
- A. Bebas dan ekspresif
  - B. Teridentifikasi
  - C. Dramatisasi
  - D. Dasar
34. Agar menjadi kreatifitas proses kreatif memerlukan...
- A. Contoh dari orang dewasa
  - B. Keterlibatan secara penuh
  - C. Gerakan irama yang sesuai
  - D. Motorik halus dan kasar
35. Pernafasan dan denyut nadi manusia dapat dijadikan contoh yang baik untuk...
- A. Gerak
  - B. Pola
  - C. Irama
  - D. Kreatifitas
36. Perubahan posisi atau perubahan sikap seseorang disebut...
- A. Irama
  - B. Gerak
  - C. Pola
  - D. Kreatifitas
37. Tiga komponen yang terdapat dalam aktivitas ritmik, kecuali...
- A. Pola
  - B. Gerak
  - C. Irama
  - D. Kreatifitas
38. Kegiatan gerak berirama diperlukan untuk melatih...
- A. Lokomotor
  - B. Motorik kasar
  - C. Motorik halus

- D. Motorik kasar dan halus
39. Kegiatan berirama yang biasa dilakukan anak-anak di sekolah, yaitu....
- A. Senam
  - B. Aktivitas ritmik
  - C. Aerobik
  - D. Senam si buyung
40. Permainan yang menggunakan lapangan atau halaman sekolah sebanyak 3-5 buah dan memiliki tujuan untuk melatih koordinasi dan kelenturan adalah permainan...
- A. Lomba bola
  - B. Bola estafet
  - C. Bola tangkap
  - D. Bola beranting berputar
41. Bentuk permainan kecil dengan alat ....
- A. Musang dan ayam
  - B. Gobak sodor
  - C. Menjala ikan
  - D. Berlomba mengibarkan sapu tangan
42. Untuk melatih dan mengembangkan kecepatan berlari, ketelitian, dan kerjasama, bentuk permainannya adalah...
- A. Ayam dan elang
  - B. Hijau dan hitam
  - C. Petak umpet
  - D. Lomba balok berdiri
43. Berlomba mengibarkan sapu tangan yang bertujuan melatih kecepatan berlari, pelaksanaannya adalah....
- A. jarak lintasan kurang lebih 50 m
  - B. lomba lari dalam lingkaran
  - C. jarak yang ditempuh kurang lebih -20 m
  - D. lomba lari sambil menggendong teman
44. Lomba lari estafet dengan membawa tongkat yang diberikan kepada pelari berikutnya bertujuan melatih....
- A. Kekuatan dan kerjasama
  - B. Ketangkasan dan kelenturan
  - C. Ketangkasan dan kerjasama
  - D. Ketepatan memberikan tongkat
45. Untuk melatih keterampilan melompat dan koordinasi gerakan dapat diberikan bentuk permainan...
- A. Tempat berputar dalam tali
  - B. Berputar lompat tali
  - C. Berputar dalam lingkaran
  - D. Berputar di tempat
46. Tidak termasuk dalam unsur-unsur kebugaran jasmani adalah...
- A. Kekuatan
  - B. Percaya diri
  - C. Fleksibilitas
  - D. Kelincahan
47. Kemampuan anak untuk membangkitkan suatu tegangan disebut....
- A. Kekuatan
  - B. Daya tahan
  - C. Fleksibilitas
  - D. Kelincahan
48. Dalam mngembangkan aspek kebugaran jasmani, maka guru PAUD harus memperhatikan hal sebagai berikut, kecuali...
- A. Tingkat perkembangan anak
  - B. Tingkat kemampuan anak
  - C. Karakter anak
  - D. Kebutuhan anak
49. Kumpulan atau koleksi sistematis karya baik yang dikembangkan oleh guru dan anak disebut....
- A. Portofolio
  - B. Catatan anekdot
  - C. Observasi
  - D. Pengamatan
50. Cara yang digunakan untuk mengumpulkan keterangan atau informasi dengan cara melihat, mendengarkan, mengamati, dan mencatat secara cermat dan teliti, disebut...
- A. Portofolio
  - B. Anekdot
  - C. Tindakan
  - D. Observasi

