

TUGAS TUTORIAL
MATA KULIAH PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
TUTOR; DIAN BUDIANA, M.PD.

1. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan individu secara menyeluruh adalah.....
 - A. *Pendidikan jasmani*
 - B. Pendidikan kesehatan
 - C. Olahraga
 - D. Pendidikan rekreasi

2. Aktivitas jasmani yang dilakukan dengan memberi peraturan tertentu yang harus ditaati adalah.....
 - A. *Olahraga*
 - B. Permainan
 - C. Pendidikan jasmani
 - D. Rekreasi

3. Hubungan yang nyata antara pendidikan jasmani dan olahraga tampak pada kegiatan di bawah ini...
 - A. Latihan bersama
 - B. Korikuler
 - C. *Ekstrakurikuler*
 - D. Intrakurikuler

4. Pengaruh dari perkembangan bisnis terhadap nilai-nilai olahraga menyebabkan...
 - A. Olahraga dapat dijadikan sebagai sarana mencari nafkah
 - B. Olahraga dipandang sebagai kegiatan yang memiliki nilai-nilai ekonomi
 - C. Olahraga dapat berkembang dengan pesat
 - D. *Benar semua*

5. Beberapa cara mengajar untuk memperbaiki teknik lari cepat, adalah sebagai berikut...
 - A. Lari cepat interval
 - B. Lari cepat dengan tahanan lawan
 - C. Reaksi dan akselerasi
 - D. Berlari lutut diangkat tinggi diikuti akselerasi lari cepat

6. Berikut ini nomor-nomor dalam lari, kecuali....
 - A. Sprint
 - B. Marathon
 - C. *Partlek*
 - D. Estafet

7. Pada saat melempar cakram, jari tangan yang terakhir lepas dari cakram adalah...
 - A. Ibu jari
 - B. Jari telunjuk
 - C. Jari kelingking
 - D. *Jari manis*

8. Dalam mempelajari teknik tolak peluru ada beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah....
- A. Putar kaki kanan ke arah dalam sewaktu melakukan luncuran
 - B. Menjaga agar bagian atas badan tetap rileks ketika bagian bawah badan bergerak
 - C. Melakukan lompatan ketika meluncur dengan kaki kanan
 - D. *Bawalah tungkai kiri merendah*
9. Perbedaan antara lompat jauh dengan lompat jangkityang paling prinsip terletak pada....
- A. Tolakan
 - B. *Awalan*
 - C. Melayang
 - D. Mendarat
10. Senam berasal dari bahasa Yunani, adalah....
- A. Gymnos
 - B. *Gymnastic*
 - C. Gymnasium
 - D. Gymnasion
11. Siapa diantara nama di bawah ini yang memperoleh julukan bapak enam....
- A. Johann Basedow
 - B. Franz Nachtegall
 - C. Friderich Ludwig Jahn
 - D. Guts Muts
12. Tempat melakukan aktivitas senam di sebut....
- A. Gymnos
 - B. *Gymnastic*
 - C. Gymnasion
 - D. Gymnasium
13. Bangsa yang pertama kali melaksanakan kegiatan senam adalah....
- A. Australia
 - B. *Sklavia*
 - C. Swedia
 - D. Denmark
14. Senam ritmik adalah kegiatan senam yang gerakannya menyesuaikan dengan....
- A. *Irama*
 - B. Instruktur
 - C. Pelatih
 - D. Benar semua
15. Posisi statis yang memiliki keseimbangan tinggi adalah
- A. Bertumpu depan
 - B. Duduk posisi V
 - C. *Sikap lilin*
 - D. Headstand

16. Salah satu syarat yang paling utama sebelum belajar atau erlatih handstand adalah pembentukan kelompok otot....
- Badan bagian bawah
 - Badan bagian atas
 - Tungkai
 - Lengan*
17. Dalam pembelajaran di SD, bentuk dan luas lapangan bola bakar dapat saja dimodifikasi yang disesuaikan dengan...
- Keinginan guru
 - Situasi dan kondisi sekolah
 - Peraturan permainan
 - Peraturan pertandingan
18. Bentuk lapangan bola bakar yang sebenarnya memiliki tiang hingga sebanyak...
- Enam*
 - Delapan
 - Dua
 - Empat
19. Berikut ini adalah pemain dari regu penyerang, kecuali....
- Penjaga belakang
 - Pemukul
 - Pelambung bola
 - Pembakar
20. Salah satu regu memperoleh nilai apabila terjadi...
- Setelah memukul betul, pelari dapat menyelesaikan lari sampai ke honk/tiang VI
 - Regu lapangan melakukan bola tangkap, memperoleh nilai satu
 - Atas pukulannya sendiri dia mampu melewati honk I samapi VI mendapat nilai dua
 - Setelah pukulan salah dia mampu menyelesaikan larinya sampai ke honk VI.
21. Pemain lapangan akan menjadi pemukul tau sebaliknya adalah bila terjadi berikut, kecuali,...
- Regu pemukul mati 6*
 - Regu pemukul sengaja memperlambat permainan
 - Regu lapangan memperoleh bola tangkap 5
 - Haya satu pemukul yang tinggal, tanpa pelambung
22. Permainan kasti merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang baru dikenal pada zaman...
- Penjajahan jepang
 - Setelah kemerdekaan
 - Tahun 70-an*
 - Tahun 80-an
23. Kayu pemukul untuk permainan kasti adalah kayu yang bentuknya bulat telur atau oval yang ukurannya..
- Panjangnya sekitar 10-20 cm dengan garis menengah 3.5 samapi 5 cm

- B. Panjangnya sekitar 30-40 cm dengan garis menengah 3.5 samapi 5 cm
 - C. Panjangnya sekitar 50-60 cm dengan garis menengah 3.5 samapi 5 cm
 - D. *Panjangnya sekitar 70-80 cm dengan garis menengah 3.5 samapi 5 cm*
24. Yang dimaksud dengan bola dalam permainan diantaranya adalah bila....
- A. Ketika bola akan dilambungkan oleh pelambung
 - B. Setelah memukul dan pukulannya sah
 - C. *Sehabis pemukul dan pukulannya salah*
 - D. Sehabis memukul dan bolanya ditangkap langsung oleh regu penjaga ketiga kalinya
25. Bola dikatakan mati apabila terjadi hal berikut, kecuali....
- A. *Bola hilang*
 - B. Pukulan salah
 - C. Bola ditangan pelambung di tengah lapangan permainan
 - D. Terjadi pertukaran bebas
26. Regu lapangan bebas berada di dalam lapangan kasti, kecuali....
- A. *Berdiri di belakang tiang hinggap*
 - B. Pelambung yang berada dalam tempat pelambung
 - C. Berdiri pada jalan ke tiang pertolongan
 - D. Penjaga belakang berada pada petak/ruangannya
27. Pertukaran bebas dalam permainan kasti dapat terjadi berikut ini, kecuali...
- A. Kayu pemukul lepas dan segera dikembalikan lagi
 - B. *Regu lapangan memperoleh 3 bola tangkap dalam satu babak*
 - C. Pemukul keluar ruang bebas tidak untuk memukul
 - D. Pukulan pembebas tidak berhasil dan dibakar oleh regu lapangan
28. Awal pembelajaran menendang bola siswa melakukannya dengan cara...
- A. *Menggunakan kura-kura kaki*
 - B. Menggunakan kaki bagian dalam
 - C. Bebas menggunakan semua bagian kaki
 - D. Menggunakan ujung jari kaki
29. Domain afektif dalam pembelajaran sepak bola dapat tercipta dengan...
- A. *Bersosialisasi antar siswa*
 - B. Memperbaiki gerakan menendang
 - C. Mematuhi disiplin sekolah
 - D. Melakukan gerakan yang banyak
30. Untuk siswa kelas 2 dan 3, penggunaan bola voli dengan balon, adalah....
- A. Bola kasti
 - B. *Balon yang diisi*
 - C. Bola voli standar
 - D. Bola basket
31. Salah satu pembelajaran bola voli untuk meningkatkan koordinasi mata dan tangan dengan cara...
- A. Permainan bola voli di pantai

- B. Pertandingan lempar tangkap dengan berdiri
 - C. Lempar dan lari dengan bola balon
 - D. *Pertandingan lempar tangkap dengan duduk*
32. Organisasi permainan tenis meja adalah...
- A. PTMSI
 - B. Perpani
 - C. PBSI
 - D. Forki
33. Berikut ini pegangan dalam permainan tenis meja, kecuali...
- A. Shakehand grip
 - B. Penhold grip
 - C. Forehand grip
 - D. A dan B benar
34. Berikut ini merupakan teknik dasar dalam permainan tenis meja, yaitu...
- A. Dropshort
 - B. Flick
 - C. Chop
 - D. Benar semua.
35. Bola yang dihasilkan pukulan dropshort adalah....
- A. Bola dekat net
 - B. Bola yang berputar ke belakang
 - C. Bola yang berputar ke depan
 - D. Bola yang melambung ke belakang
36. Posisi bet pada pukulan chop adalah...
- A. Terbuka
 - B. Tertutup
 - C. Lurus
 - D. Miring
37. Service adalah pukulan yang dilakukan untuk...
- A. Memukul bola lurus
 - B. Memulai permainan
 - C. Memukul bola melambung
 - D. Memukul bola hasil pukulan
38. Berikut ini merupakan pola-pola permainan tenis meja nomor ganda, yaitu...
- A. Pola O
 - B. Pola N
 - C. Pola T
 - D. Benar semua
39. Organisasi olahraga permainan bulutangkis adalah...
- A. PBVSI
 - B. PSSI
 - C. Perbasi

D. PBSI

40. Berikut ini merupakan pegangan dalam bulutangkis adalah...
- A. American grip
 - B. Forehand grip
 - C. Backhand grip
 - D. Benar semua
41. Hasil pukulan dari lob adalah...
- A. Jauh ke belakang
 - B. Lurus ke belakang
 - C. Dekat dengan net
 - D. Menukik ke bawah
42. Berikut ini merupakan macam-macam gaya dalam renang, yaitu...
- A. Gaya bebas
 - B. Gaya dada
 - C. Gaya dorong
 - D. A dan B benar
43. Dalam melakukan renang gaya bebas gerakan kaki dilakukan dari...
- A. Jari kaki
 - B. Pangkal kaki
 - C. Lutut
 - D. Ujung kaki
44. Berikut ini metode mengajar olahraga renang, kecuali...
- A. Multi-stroke methode
 - B. Shallow water methode
 - C. Swimming board methode
 - D. Benar semua
45. Pencak silat ditempatkan sebagai pembentuk sikap dan pengetahuan, merupakan ciri silat sebagai...
- A. Seni
 - B. Pendidikan
 - C. Bela diri
 - D. Seni
46. Keindahan gerak dan irama merupakan keutamaan dari pencak silat sebagai olahraga...
- A. Massal
 - B. Rekreasi
 - C. Pendidikan
 - D. Seni
47. Pemilihan lingkungan yang sehat meliputi, kecuali...
- A. Kebersihan halaman
 - B. Kebersihan lingkungan
 - C. Kebersihan badan

- D. Kebersihan hewan piaraan
48. Efek ketagihan yang ditimbulkan dari rokok, terdapat pada zat....
- A. Nikotin
 - B. Tar
 - C. Cianida
 - D. Glukosa
49. Fungsi dari evaluasi adalah....
- A. Sebagai bahan diagnosis
 - B. Sebagai bahan feedback
 - C. Sebagai bahan bimbingan
 - D. Benar semua
50. Berikut ini merupakan jenis evaluasi dalam pendidikan jasmani, yaitu...
- A. Tes kebugaran jasmani
 - B. Psikotest
 - C. Tes kemampuan gerak
 - D. A dan C benar