

## UJIAN TENGAH SEMESTER

**Mata Kuliah : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**SKS : 3 sks**

**Waktu : 60 Menit**

1. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara umum, dengan aktivitas jasmani sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan yang memiliki asas, falsafah, pengertian dan tujuan yang spesifik. Coba Anda jelaskan pengertian dan tujuan pendidikan jasmani ?
2. Gerak merupakan ciri khas dalam aktivitas pendidikan jasmani dan kesehatan. Coba Anda jelaskan macam-macam gerak tersebut lengkap dengan contohnya ?
3. Coba Anda identifikasi lingkungan tempat Anda mengajar, apa saja yang dapat dimanfaatkan untuk membantu pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani ? (Sebagai contoh untuk mengajarkan tolak peluru dapat menggunakan batu-batuan yang bentuk dan beratnya mendekati peluru yang sebenarnya).
4. Dalam rangka mencapai tujuan pendidikan jasmani sudah barang tentu proses pembelajarannya harus direncanakan secara matang. Coba Anda jelaskan pentingnya perencanaan dalam PBM Penjas, dan jelaskan pula indikator keberhasilan pembelajaran Penjas?
5. Atletik merupakan cabang olahraga yang gerakannya termasuk pada gerak dasar inheren, seperti lari, jalan lompat dan lempar. Coba Anda jelaskan secara umum tentang teknik dasar jalan, lari ,tolak, dan lempar pada cabang atletik, dan bagaimana pula pembelajaran atletik di Sekolah Dasar ?
6. Coba Anda jelaskan macam-macam aktivitas pemanasan, dan pilih satu aktivitas permainan untuk pemanasan kemudian identifikasi nilai pendidikan dari permainan tersebut yang meliputi aspek motorik, afektif dan kognitif?
7. Jelaskan secara rinci dua dari empat cabang olahraga di bawah ini, yaitu; senam, renang, tenis meja, dan pencak silat, kemudian bagaimana pembelajarannya untuk sekolah dasar?
8. Evaluasi merupakan hal yang penting untuk mengetahui keberhasilan suatu program yang telah dilaksanakan. Coba Anda jelaskan jenis dan prinsip evaluasi dalam PBM Penjas?

**Awali dengan Basamalah dan Akhiri dengan Hamdallah  
Anda Boleh Buka Buku, TETAPI tidak boleh bekerjasama  
Kejujuran Anda merupakan Aset yang Paling Berarti  
INGAT Allah swt. Maha Melihat dan Maha Mengetahui.**

