

KUNCI JAWABAN

SOAL PAS/UAS GANJIL PJOK KELAS 12 SMA/SMK/MA KURIKULUM 2013

PILIHAN GANDA

- 1 Jawaban : c
- 2 Jawaban : c
- 3 Jawaban : e
- 4 Jawaban : d
- 5 Jawaban : b
- 6 Jawaban : b
- 7 Jawaban : e
- 8 Jawaban : d
- 9 Jawaban : a
- 10 Jawaban : d
- 11 Jawaban : d
- 12 Jawaban : c
- 13 Jawaban : b
- 14 Jawaban : e
- 15 Jawaban : c
- 16 Jawaban : e
- 17 Jawaban : e
- 18 Jawaban : d
- 19 Jawaban : a
- 20 Jawaban : d
- 21 Jawaban : c
- 22 Jawaban : d
- 23 Jawaban : c
- 24 Jawaban : b
- 25 Jawaban : c
- 26 Jawaban : a
- 27 Jawaban : b
- 28 Jawaban : c
- 29 Jawaban : e
- 30 Jawaban : e
- 31 Jawaban : d
- 32 Jawaban : b
- 33 Jawaban : c

- 34 Jawaban : d
- 35 Jawaban : b
- 36 Jawaban : a
- 37 Jawaban : a
- 38 Jawaban : b
- 39 Jawaban : a
- 40 Jawaban : a
- 41 Jawaban : d
- 42 Jawaban : e
- 43 Jawaban : b
- 44 Jawaban : d
- 45 Jawaban : e

ESSAY !!

- 46 Jawaban : Cara melakukan salto depan :
 - 1) Awalan lari beberapa langkah saja
 - 2) Selanjutnya menolak dengan dua kaki ke atas kuat, bersama dengan kedua lengan diayunkan kuat ke atas.
 - 3) Setelah mencapai titik tertinggi tangan digerakan memeluk lutut, kepala tunduk.
 - 4) Sesaat akan mendarat kaki dilepaskan, lutut lurus sesaat kemudian mendarat dalam posisi berdiri.
- 47 Jawaban : Peralatan :
 - a. Pakaian : menggunakan pakaian pencaksilat warna hitam sabuk putih, badge IPSI disebelah kiri.
 - b. Pelindung badan (bodyprotector) warna hitam sesuai standar IPSI.
 - c. Pesilat putera menggunakan pelindung kemaluan (genetile protector)
 - d. Gum shil
 - e. Pelindung sendi.
- 48 Jawaban : Gerakan lengan sendi renang gaya dada
 - a. Ketika tubuh dalam posisi mengapung dan telungkup, julurkan kedua tangan
 - b. Tekuklah kedua pergelangan tangan hingga posisi jari menghadap ke bawah
 - c. Tekuklah siku hingga 900 sehingga posisi jari lurus ke bawah
 - d. Angkatlah dagu ketika melakukan kayuhan setengah melingkar

e. Sebagai discovery, sementara kalian menjatuhkan wajah kembali ke dalam air, gerakan siku ke samping. Bersamaan itu, posisikan telapak tangan menghadap ke atas saat posisinya setinggi dagu atau leher.

f. Putarlah telapak tangan menghadap ke bawah dan doronglah ke depan

g. Jadi, urutan gerakan tangan pada renang gaya dada yaitu luruskan tangan ke atas kepala, gerakan tangan ke samping kiri dan kanan (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah), demikian seterusnya.

49 Jawaban : Karena kebugaran jasmani berkenaan dengan meningkatkan kinerja organ-organ tubuh.

50 Jawaban : Cara melakukan gerakan pada renang gaya punggung

Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung.