

KUNCI JAWABAN PAS-1 T.P 2021-2022

MAPEL PJOK kelas 6

A. PILIHAN GANDA

- | | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. D | 6. C | 11. A | 16. B | 21. C | 26. A |
| 2. C | 7. B | 12. D | 17. C | 22. A | 27. C |
| 3. D | 8. A | 13. A | 18. C | 23. B | 28. D |
| 4. A | 9. B | 14. B | 19. D | 24. A | 29. A |
| 5. D | 10. C | 15. C | 20. C | 25. B | 30. A |

B. ISIAN PENDEK

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. Menggiring bola zig-zag | 6. Tiga kali |
| 2. <i>Passing</i> bawah | 7. Samping |
| 3. Melambung | 8. Pukulan dan tendangan |
| 4. <i>Sprint</i> | 9. <i>Push up</i> |
| 5. Menyamping dan depan | 10. Kekuatan |

C. ESSAY

- Lay up shoot* adalah gerakan menembak bola ke ring basket dengan kombinasi berlari dan melompat.
- Home run* adalah jika pemain regu pemukul mampu memukul benar kemudian berlari menuju *base 1* sampai *base V* dengan selamat (tidak dibakar *baseman*) atas pukulannya sendiri.
- Lompat jauh
-Lompat jauh dilakukan dengan cara melakukan awalan lari pelan dan lari cepat. Saat mendekati balok tumpuan, lalu lakukan tolakan menggunakan kaki terkuat dengan posisi badan condong ke depan dan dilanjutkan dengan melompat. Saat melayang di udara, tangan diayunkan ke depan mengikuti gerakan badan. Akhirnya mendarat dengan kedua kaki diikuti ayunan tangan ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- Dengan menjalankan pola hidup sehat, maka dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Makan makanan bergizi, istirahat cukup, dan olahraga teratur merupakan aspek pola hidup sehat. Jika aspek tersebut terpenuhi, maka akan meningkatkan kebugaran jasmani.
- Bentuk latihan kebugaran jasmani

No	Jenis latihan	Manfaat	Otot yang dilatih
1.	<i>Push up</i>	Melatih kekuatan	Dada dan lengan
2.	Lari cepat	Melatih kecepatan	Kaki dan lengan
3.	<i>Sit up</i>	Melatih kekuatan	Perut dan bahu
4.	Lompat tali	Melatih kekuatan	Kaki dan lengan
5.	Lari zig zag	Kelincahan	Kaki dan lengan
6.	Lari bolak balik	Kelincahan	Kaki dan lengan
7.	<i>Jogging</i>	Daya tahan	Kaki dan lengan
8.	Mencium lutut	Kelenturan	Pinggang

SKOR PENILAIAN

I. Pilihan Ganda

- Satu Butir Soal Pilihan Ganda Bobotnya 1
- NA (PG) = $30 \times 1 = 30$

II. Isian

- Skor Penilaian Untuk Nomor 1 s.d 10

Uraian Jawaban	Skor
Jawaban Betul	3
Jawaban Salah	1

- NA (Isian) = $10 \times 3 = 30$

III. Essay

- Skor Penilaian Untuk Nomor 1 s.d 5

Uraian Jawaban	Skor
Jawaban Benar	8
Jawaban Mendekati Benar	6
Jawaban Mengarah Ke Benar	4
Jawaban Kurang Tepat	2
Jawaban Salah	1

- NA (Essay) = $5 \times 8 = 40$

IV. Penilaian Akhir

NILAI AKHIR = Nilai PG + Nilai Isian + Nilai Essay