

**KUNCI JAWABAN MATA PELAJARAN PJOK
PENILAIAN AKHIR SEMESTER (PAS) KELAS VII
TAHUN PELAJARAN 20.. / 20..**

PG

NO. SOAL	JAWABAN	NO. SOAL	JAWABAN
1	C	21	D
2	B	22	D
3	A	23	A
4	B	24	D
5	C	25	A
6	C	26	A
7	D	27	D
8	A	28	B
9	B	29	B
10	A	30	C
11	B	31	D
12	D	32	C
13	A	33	A
14	B	34	A
15	A	35	B
16	A	36	C
17	D	37	C
18	C	38	D
19	B	39	C
20	C	40	B

URAIAN !

1. sepak bola merupakan cabang olah raga yang memakai bola dan dimainkan 11 orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan ,dengan tujuan sebanyak-banyaknya mencetak gol ke gawang lawan.
2. Posisi Awal :
 1. Letakan kaki tumpuan (tidak menendang) di samping bola dengan lutut agak di tekuk
 2. Kedua lengan agak terentang di samping
 3. Pergelangan kaki untuk menendang di putar kelua dan di kunci
 4. pandangan terpusat pada bola
3. pemain tosser adalah orang yang bertugas untuk mengumpanbola kepada teman-temannya dan mengatur jalan permainan.
4.
 1. Start jongkok, digunakan ketika hendak melakukan lari jarak pendek (lari cepat)
 2. Start Melayang, digunakan dalam lari jarak menengah, khususnya lari sambung atau estafet terutama pada pemain ke 2,3 dan 4.
 3. Start berdiri, digunakan dalam lari jarak jauh seperti lari marathon dan lari lintas alam.
5. Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai physical fitness.