

**KUNCI JAWABAN UJIAN SEKOLAH (US)
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
TAHUN PELAJARAN 20../20..**

A. PILIHAN GANDA (PG)

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. C | 11. C | 21. B | 31. D |
| 2. A | 12. B | 22. C | 32. A |
| 3. B | 13. A | 23. A | 33. B |
| 4. A | 14. B | 24. A | 34. C |
| 5. D | 15. C | 25. C | 35. D |
| 6. A | 16. C | 26. D | 36. C |
| 7. A | 17. B | 27. C | 37. A |
| 8. B | 18. A | 28. A | 38. A |
| 9. C | 19. A | 29. D | 39. B |
| 10. C | 20. D | 30. B | 40. D |

B. URAIAN :

41. Home and Away adalah Pertandingan Kandang dan Tandang, dimana Tim yang menang memperoleh nilai 2, Tim yang seri memperoleh nilai 1 dan Tim yang kalah memperoleh nilai 0
42. Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam lompat jauh adalah :
 1. Kurangnya kecepatan lari
 2. Langkah tidak tetap jaraknya
 3. Tolakan kurang keras
 4. Selalu mendarat dengan pantat
 5. Kurang berani menjulurkan kaki ke depan
43. Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya(dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Latihan aktivitas Fisik ada 2 : Aktivitas latihan kekuatan dan aktibitas latihan daya tahan otot.
44. Gerak spesifik renang gaya bebas adalah :
 - a. Posisi tubuh
 - b. Gerakan kaki
 - c. Mengambil napas
 - d. Koordinasi gerakan kaki dan pernapasan
 - e. Rotasi tangan dan seterusnya
45. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. jenis-jenis aktivitas fisik :
 - a. Aktivitas ringan
 - b. Aktivitas sedang
 - c. Aktivitas berat

PETUNJUK PENILAIAN

Skor maksimal 100

I. Pilihan ganda bobot nilai 2

- 40 soal skor maksimal $40 \times 2 = 80$

II. Uraian bobot nilai :

- *Soal No. 1 nilai 4*
- *Soal No. 2 nilai 4*
- *Soal No. 3 nilai 4*
- *Soal No. 4 nilai 4*
- *Soal No. 5 nilai 4*

Skor nilai = 20

$$\boxed{\text{Nilai} = PG (80) + URAIAN (20) = 100}$$