

KUNCI JAWABAN PJOK KELAS 10

PILIHAN GANDA

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

II. ESSAY !!

- 1) Jawaban: kaki bagian dalam

- 2) Jawaban: Jerman
- 3) Jawaban: lemparan mendatar, lambung, dan menyusur tanah
- 4) Jawaban: Yunani
- 5) Jawaban: lintasan
- 6) Jawaban: meraih kecepatan
- 7) Jawaban: lengan atau tangan
- 8) Jawaban: bandul
- 9) Jawaban: daya tahan otot
- 10) Jawaban: lengan dan bahu
- 11) Jawaban:
 - a. Nilai kerja sama
 - b. Nilai sportivitas
 - c. Nilai disiplin
 - d. Nilai kesehatan
- 12) Jawaban: softball adalah olahraga permainan yang menggunakan bola kecil dan dimainkan secara beregu. Softball diciptakan oleh seseorang berkebangsaan Amerika Serikat yang bernama George Hancock pada tahun 1887 di Chicago. Pada saat itu, softball dikenal dalam bentuk permainan dalam ruangan atau di tempat tertutup, tetapi pada tahun 1930 H. Piscer dan M.J. Panley mengubahnya menjadi permainan di lapangan terbuka
- 13) Jawaban:
 - a. Melenting di udara dari atas boks senam dan mendarat pada bak lompat atau matras.
 - b. Melenting di udara dengan awalan 3-4 langkah dan mendarat pada bak lompat atau matras dengan kedua kaki rapat.
- 14) Jawaban: empat aspek dalam pencak silat, yaitu aspek olahraga, aspek kesenian, aspek seni beladiri, dan aspek kerohanian
- 15) Jawaban: kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.