KUNCI JAWABAN PAT PJOK KELAS 8

I. PILIHAN GANDA

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

II. ESAY

1. Tahapan Pembelajaran
   a) Posisi awal: berdiri menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan lurus ke atas di samping kepala, pandangan ke depan.
   b) Pelaksanaan: turunkan tangan satu per satu ke matras diikuti kaki naik ke atas, hingga kedua lengan bertumpu pada matras, kedua kaki lurus ke atas, badan lurus, turunkan kembali kaki satu per satu ke matras diikuti kedua lengan terangkat dari matras, hingga posisi berdiri dan kedua lengan lurus ke atas.
2. 1. Senam Poco-poco
   2. Senam Zumba
   3. Senam Maumere
   4. Senam SKJ
   5. Senam BL
3. **Konsep gerakan renang gaya dada:**
   a) **Posisi awal:** badan telungkup, kedua lengan lurus. pandangan ke depan, kedua kaki lurus ke belakang.
   b) **Gerakan:** kedua lengan mulai membuka ke samping dan kedua kaki bergerak mendekat pinggul, gerakan membuka tangan dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah tubuh, dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul, pada saat kedua tangan menekan ke bawah permukaan air dengan cepat ambil nafas, setelah kedua lengan mengakhiri putaran di bawah dagu dorong badan ke depan lurus dan buang nafas di bawah permukaan air berdamaan kedua kaki mendorong ke belakang.
   c) **Akhir gerakan:** kedua lengan lurus ke depan, kedua kaki rapat, pandangan ke depan, batas air pada alis mata"
4. **Cara penularan virus HIV/AIDS:**
   1) Melalui hubungan seks bebas,
   2) Melalui jarum suntik yang digunakan bersam-sama,

3) Melalui ibu kepada janinnya
4) Melalui Transfusi darah
5) Melalui air susu ibu

5. Pelanggaran lalu lintas:

1) Tidak menggunaka helm
2) Tidak memiliki SIM
3) Berboncengan lebih dari 2 oang
4) Ketika bebrbelok tidak menggunakan lapu isyarat, Knalpot diganti menjadi kelnapot racing (bising)