

PEMERINTAH KABUPATEN
DINAS PENDIDIKAN
KUNCI JAWABAN PTS GASAL KURIKULUM 2013
TAHUN PELAJARAN 20../20..
Mata Pelajaran: Penjasorkes
Kelas: IX (Sembilan)

I. Pilihan ganda

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

II.

41. a. Menendang dengan kaki bagian dalam
b. Menendang dengan kaki bagian luar
c. Menendang dengan punggung kaki
42. Teknik passing bawah sebagai berikut:
a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk
b. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
c. Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah keatas hingga setinggi bahu.
d. Saat bola tersentuh kedua lengan kedua lutut diluruskan
e. Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan
43. a. *Bounce pass*
b. Awalan: sikap badan tegak lurus, siku ditekuk disamping badan dan posisikan bola didepan badan, salah satu kaki maju kedepan, lutut ditekuk, tumpukan berat badan diantara dua kaki, condongkan badan kedepan, tubuh rileks agar mendapatkan keseimbangan
Gerakan: dorong bola ke arah lantai dengan sasaran ¼ dari sasaran, lemparan bola diawali dengan sedikit menarik bola kearah dada
Akhir gerakan: adanya lecutan pergelangan tangan dengan telapak tangan menghadap keluar
44. a. Usia dini (10-12 tahun)
b. Pra remaja (12-14 tahun)
c. Remaja (14-17 tahun)
d. Dewasa (17-35 tahun)
e. Master 1 (35-45 tahun)
f. Master 2 (> 45 tahun)
45. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung untuk memompa darah dan paru-paru untuk melakukan respirasi (*exhale dan inhale*) dan kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih dalam waktu yang singkat.