

KUNCI JAWABAN PAT PJOK KELAS 11**I. Jawaban Soal Pilihan Ganda**

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

II. Pedoman Penskoran PG

Benar	Nilai	Benar	Nilai	Benar	Nilai	Benar	Nilai	Benar	Nilai	Benar	Nilai	Benar	Nilai	Benar	Nilai
1	1,75	6	10,5	11	19,25	16	28	21	36,75	26	45,5	31	54,25	36	63
2	3,5	7	12,25	12	21	17	29,75	22	38,5	27	47,25	32	56	37	64,75
3	5,25	8	14	13	22,75	18	31,5	23	40,25	28	49	33	57,75	38	66,5
4	7	9	15,75	14	24,5	19	33,25	24	42	29	50,75	34	59,5	39	68,25
5	8,75	10	17,5	15	26,25	20	35	25	43,75	30	52,5	35	61,25	40	70

III. Jawaban Soal Essay dan pedoman penskoran

No	Uraian Jawaban	Skor
1	a. mengontrol berat badan. b. mengurangi resiko terkena penyakit kronis. c. meningkatkan imunitas tubuh (ketahanan fisik). d. mencegah gangguan metabolisme. e. menyehatkan jantung dan pembuluh darah. f. mengurangi resiko osteoporosis. g. menurunkan resiko penyakit diabetes melitus.	6
2	HIV/AIDS, Syphilis, Gonorrhoe.	6
3	Kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, daya ledak otot, koordinasi.	6
4	Hubungan seksual dengan penderita HIV, Tranfusi darah, jarum suntik.	6
5	$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 \text{ (meter)}} = \frac{58}{1,65^2} = 21,30$ Contoh: Iwan memiliki tinggi badan 1,65 m dan berat badan 58 kg, maka penghitungan IMT-nya sebagai berikut: Maka IMT Iwan adalah 21,30, menurut WHO Iwan termasuk kategori gizi baik dan berat badan yang normal/ideal.	6