

NAMA : .....

NOMOR : .....



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
DINAS PENDIDIKAN  
SD NEGERI NGABEAN PONJONG

ꦱꦢꦤꦺꦒꦺꦫꦤ꧀ꦤꦒꦁꦧꦺꦤ꧀ꦥꦺꦤꦗꦺꦤ꧀

Alamat : Ngabean Kidul, Karangasem, Ponjong, Gunungkidul, D.I Yogyakarta  
Kode Pos 55892 Telepon :- E-mail:sdnngabeanponjong@gmail.com

---

---

**PENILAIAN TENGAH SEMESTER GENAP  
TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

---

---

Mata Pelajaran	: Penjas Orkes	Hari, Tanggal	: Rabu, 8 Maret 2023
Kelas	: 4 (Empat)	Waktu	: 09.30 – 11.00 WIB

---

---

**I. Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c, atau d pada jawaban yang benar!**

- Berguling terbagi menjadi tiga jenis, Kecuali.....
  - Berguling depan
  - Berguling belakang
  - Berguling samping
  - Guling lenting
- Salah satu contoh olahraga yang memiliki unsur tolakan adalah.....
  - Loncat kangkang
  - Tolak peluru
  - Lonpat tali
  - Head stand
- Gerakan berpindah tempat disebut Gerakan.....
  - Lokomotor
  - Manipulatif
  - Non Lokomotor
  - Berjalan
- Terdapat beragam latihan dalam gerak ketangkasan. Salah satu gerakan adalah menyerupai gerak baling-baling, yang disebut ....
  - loncat kangkang
  - guling ke depan
  - guling lenting
  - meroda
- Dalam latihan gerakan ketangkasan, terdapat satu sikap yang disebut sikap lilin. Tumpuan saat melakukan sikap lilin adalah ....
  - kedua tangan
  - punggung
  - kepala
  - bahu

6. Gerakan menggelinding dengan posisi badan membulat disebut ....
- a. melompat
  - b. berguling
  - c. meroda
  - d. Salto
7. Melentingkan badan ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan disebut ....
- a. berdiri dengan kepala
  - b. berdiri dengan tangan
  - c. lenting tengkuk
  - d. lenting tangan
8. Supaya tidak terjadi cedera otot, sebelum berolahraga kita perlu melakukan ....
- a. pemanasan
  - b. pendinginan
  - c. pelenturan
  - d. pelepasan
9. Supaya tidak cedera, sikap yang perlu diperhatikan saat berguling adalah ....
- a. sikap kepala
  - b. sikap tangan
  - c. sikap kaki
  - d. sikap leher
10. Posisi dagu pada guling depan adalah menempel di ....
- a. matras
  - b. pangkal leher
  - c. perut
  - d. kaki
11. Gerakan senam irama yang dilakukan secara berulang-ulang atau tidak terputus-putus disebut ....
- a. ritmik
  - b. tekanan
  - c. fleksibilitas
  - d. kontinuitas
12. Tujuan dari kegiatan senam ritmik adalah untuk melatih ....
- a. kekuatan dan daya tahan otot
  - b. kelentukan dan kelinçahan
  - c. kelincahan dan kecepatan
  - d. kekuatan dan kelentukan
13. Fungsi gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah untuk .....
- a. membantu daya dorong
  - b. memperindah Gerakan
  - c. variasi gerakan
  - d. membantu pernapasan

14. Gerakan lengan pada renang gaya bebas menyerupai ....
- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| a. katak berenang         | c. kupu-kupu terbang |
| b. baling-baling berputar | d. ikan berenang     |
15. Untuk mendapatkan gerakan gaya bebas yang sempurna, maka diperlukan ....
- gerakan kaki dan tangan yang kuat
  - gerakan kaki dan tangan yang cepat
  - koordinasi gerak kaki, tangan, dan pernapasan
  - alat bantu yang memadai dan lengkap

**II. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan uraian yang jelas dan benar !**

1. Apa yang dimaksud dengan gerak berirama ?

Jawab : .....

.....

2. Sebutkan 3 gaya dalam cabang olahraga renang!

- .....
- .....
- .....

3. Apa fungsi matras pada senam lantai?

Jawab: .....

4. Sebutkan 3 cara untuk melatih keseimbangan!

- .....
- .....
- .....

5. Bagaimana pandangan mata saat melakukan Gerakan grol depan?

Jawab: .....

