

NAMA : .....

NOMOR : .....



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
DINAS PENDIDIKAN  
SD NEGERI NGABEAN PONJONG

ꦱꦢꦤꦺꦒꦺꦤ꧀ꦤꦺꦒꦺꦤ꧀ꦥꦺꦤꦗꦺꦤ꧀

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!**

1. Berguling terbagi menjadi tiga jenis, Kecuali.....
  - a. Berguling depan
  - b. Berguling belakang
  - c. Berguling samping
  - d. Guling lenting
  
2. Salah satu contoh olahraga yang memiliki unsur tolakan adalah.....
  - a. Loncat kangkang
  - b. Tolak peluru
  - c. Lonpat tali
  - d. Head stand
  
3. Gerakan berpindah tempat disebut Gerakan.....
  - a. Lokomotor
  - b. Manipulatif
  - c. Non Lokomotor
  - d. Berjalan
  
4. Terdapat beragam latihan dalam gerak ketangkasan. Salah satu gerakan adalah menyerupai gerak baling-baling, yang disebut ....
  - a. loncat kangkang
  - b. guling ke depan
  - c. guling lenting
  - d. meroda
  
5. Dalam latihan gerakan ketangkasan, terdapat satu sikap yang disebut sikap lilin. Tumpuan saat melakukan sikap lilin adalah ....
  - a. kedua tangan
  - b. punggung
  - c. kepala
  - d. 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
  - b. baling-baling berputar
  - c. kupu-kupu terbang
  - d. ikan berenang
15. Untuk mendapatkan gerakan gaya bebas yang sempurna, maka diperlukan ....
- a. gerakan kaki dan tangan yang kuat
  - b. gerakan kaki dan tangan yang cepat
  - c. koordinasi gerak kaki, tangan, dan pernapasan
  - d. 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!

- a. ....
- b. ....
- c. ....

3. Apa fungsi matras pada senam lantai?

Jawab: .....

4. Sebutkan 3 cara untuk melatih keseimbangan!

- a. ....
- b. ....
- c. ....

5. Bagaimana pandangan mata saat melakukan Gerakan grol depan?

Jawab: .....

