**PENILAIAN HARIAN PJOK KELAS IV (CEDERA)**
**SDN TEBON BARAT**

**Nama** : _____

**Kelas** : _____

**A. Pilihlah jawaban yang benar!**

1. Keadaan bagian tubuh mengalami gangguan dan menimbulkan rasa sakit disebut . . . .
   a. sehat
   b. cedera
   c. gerak
   d. letih
2. Cedera yang terjadi karena benturan atau pukulan pada kulit adalah . . . .
   a. memar
   b. lecet
   c. pendarahan
   d. luka iris
3. Perhatikan gambar berikut!

   Pada gambar di atas adalah jenis cedera pendarahan pada . . . .
   a. leher
   b. kepala
   c. hidung
   d. mulut
4.
   1. Bersihkan luka dengan air
   2. Berikan obat antiseptic luka
   3. Pasang plester, agar luka tertutup rapat

   Tahapan di atas merupakan cara menanggulangi cidera pada ....
   a. luka memar
   b. luka tusuk
   c. luka iris
   d. luka bakar
5. Untuk menghindari cedera otot, sebelum berolahraga sebaiknya melakukan ....
   a. pemanasan
   b. pendinginan
   c. istirahat
   d. bermain
6. Pada korban pingsan, jika wajahnya pucat kepala diletakkan lebih ... dari kaki.
   a. tinggi
   b. lurus
   c. rendah
   d. bengkok
7. Keluarnya darah dari hidung disebut dengan ....
   a. mimisan
   b. muntah
   c. keseleo
   d. nyeri
8. Berikut merupakan macam-macam cedera sehari hari **kecuali** ....
   a. luka iris
   b. luka memar
   c. pingsan
   d. luka lecet
9. Tanpa sengaja kaki Andi menyentuh knalpot yang masih panas, maka Andi mengalami luka ....
   a. bakar
   b. iris
   c. lecet
   d. tusuk
10. Berikut merupakan peralatan yang digunakan dalam P3K adalah ....
   a. plester,betadin,paku
   b. alkohol,kain kasa, palu
   c. gunting,plester,betadin
   d. perban,kapas,cangkul

LIVEWORKSHEETS