

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