

**PSTS PJOK KELAS IX**  
**TAHUN AJARAN 2024/2025**

**NAMA** :

**KELAS** :

**NO. PESERTA** :

**KERJAKAN SOAL DI BAWAH INI DENGAN TEPAT DAN TELITI!**

1. Yang dimaksud makanan sehat adalah ...
2. sikap-sikap yang harus dihindari agar pola hidup sehat kita menjadi tercapai dan teratur, kecuali ...
3. Hidup yang baik penuh disiplin dan makan teratur, merupakan dasar dari pola ...
4. Budaya hidup sehat kita harus berpodoman pada
5. Di bawah ini yang bukan merupakan bagian dari gangguan perasaan akibat dari pola hidup yang berlebihan dan tidak sehat adalah ...
6. Syarat-syarat lingkungan untuk rumah yang sehat, kecuali ...
7. Dalam pemeliharaan bahan makanan perlu diperhatikan mutu dari bahan yang akan dipilih dan hendaknya harus memenuhi persyaratan, antara lain ...

8. Dalam susunan makanan yang sehat, terdapat tiga unsur, yaitu ...

9. Apa definisi dari budaya hidup sehat ...

10. Apa yang dimaksud dengan pola makan seimbang

### BENAR-SALAH

Berikan tanda centang (✓) pada kolom B apabila benar, atau S apabila salah berdasarkan pernyataan berikut

No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari tenaga medis atau dokter, yang sifatnya memberikan perasaan tenang kepada korban, serta mencegah atau mengurangi rasa sakit adalah pengertian dari pertolongan pertama pada kegawadaruratan		
2	Penyebab utama dari terjadinya kecelakaan yang menimpa seseorang dimanapun berada adalah memiliki riwayat penyakit bawaan		
3	Suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi adalah pengertian dari cedera		
4	Apakah nama salah satu peralatan P3K yang terbuat dari sejenis kain tipis dan lembut, biasanya digunakan untuk pembalut luka disebut pelester		
5	Yang merupaka sebab terjadinya penyumbatan pernafasan adalah terhalangnya udara yang masuk ke paru paru		
6	pertolongan pertama yang dilakukan saat menghadapi korban dengan terhentnya pernafasaan adalah memindahkan korban ke tempat tertutup		

7	peralatan P3K yang dibutuhkan antara lain kecuali pisau bedah		
8	P3K adalah pertolongan pertama yang sifatnya tetap		
9	Kepanjangan dari P3K pertolongan pertama pada kegawadaruratan		
10	Menghentikan pendarahan sebaiknya dengan cara membuka luka		

### MENJODOHKAN

Jodohkanlah pernyataan berikut dengan tepat

Apa tujuan dari P3K	Memposisikan penderita dalam keadaan berbaring
apa yang dimaksud dengan luka	Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
hal hal yang harus dilakukan pertama kali saat orang pingsan	Dislokasi
Untuk memeindahkan korban kecelakaan kita Menggunakan peralatan seperti	Tandu

Suatu keadaan yang diakibatkan karena suatu kecelakaan dimana posisi tulang pada sendi tidak pada tempat semestinya disebut

---

Menjaga korban penderita agar tetap sehat

---