

**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