

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP) DARING**

**Satuan Pendidikan** : SDN JATI 01 PAGI  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Bab 9** : Jenis Cedera dan Cara Penanggulangannya  
**Kelas / Semester** : IV (Empat) / 2  
**Alokasi Waktu** : 1 x 2 Jp (35 Menit x 2 JP)

**A. KOMPETENSI INTI (KI)**

- KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.  
 KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.  
 KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.  
 KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan peri-laku anak beriman dan berakhlak mulia.

**B. KOMPETENSI DASAR (KD)**

- 3.9 Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari;  
 4.9 Mendemonstrasikan cara penanggulangan jenis cedera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari;

**C. INDIKATOR**

- 3.9.2 Memahami tentang jenis-jenis cedera luka.  
 4.9.2 Menyampaikan jenis-jenis cedera luka.

**D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

**Afektif :**

1. Siswa dapat berkerjasama dalam berdiskusi mengenai jenis jenis cedera luka

**Kognitif :**

2. Siswa dapat memahami tentang jenis-jenis cedera luka setidaknya 6 jenis luka.

**Psikomotor**

3. Siswa dapat menyampaikan jenis-jenis cedera luka dalam bentuk proyek setidaknya 6 jenis luka.

**E. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Sehari sebelum pembelajaran dimulai, guru membagikan agenda yang berisi tentang apa saja yang diperlukan untuk proses pembelajaran yang akan dilaksanakan esok hari melalui grup WA. Termasuk pemberitahuan pelaksanaan video conference. 2. Siswa mengisi daftar hadir yang dishare oleh guru melalui <i>google classroom (Integrasi)</i> . 3. Melalui grup WA guru membagikan link untuk masuk ke <i>google meet</i> 4. Guru bersama siswa saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing-masing melalui <i>google meet (Communication)</i> . 5. Siswa dan guru berdoa untuk memulai pembelajaran dengan dipimpin oleh seorang siswa melalui <i>google meet (Religius)</i> . 6. Siswa menyiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam mengikuti proses pembelajaran ( <i>kemandirian</i> ). 7. Siswa bertanya jawab dengan guru terkait materi yang akan	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>dibahas pada pertemuan ini. (<i>Comunication</i>).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah kalian tahu jenis-jenis cedera luka?</li> </ul> <p>9. Siswa menyimak penjelasan guru tentang tujuan pembelajaran, inti kegiatan dan penilaian yang akan dilaksanakan pada hari ini melalui <i>google meet</i> (<i>Comunication</i>).</p>	
Inti	<p><b>Tahap penentuan pertanyaan mendasar (mengumpulkan informasi)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati contoh video yang disajikan oleh guru pada link youtube : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aq6Ji17gQPg">https://www.youtube.com/watch?v=aq6Ji17gQPg</a> (TPACK) yang ditayangkan melalui <i>google meet</i> (<i>Rasa ingin tahu</i>).</li> <li>2. Siswa bersama guru melakukan kegiatan tanya jawab terkait video yang ditayangkan (<i>Critical thinking, Demokrasi</i>). Pertanyaan yang digunakan adalah <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa yang dibahas dalam video tersebut?</li> <li>b. Ada berapa jenis-jenis cedera luka?</li> <li>c. Pernahkah kalian mengalami cedera luka?</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Tahap mendesain perencanaan proyek</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Siswa menyimak tayangan vidio tentang jenis-jenis cedera luka melalui <i>google meet</i> (<i>Rasa ingin tahu, disiplin</i>).</li> <li>5. Siswa menyimak petunjuk dalam membuat kliping jenis-jenis cedera luka Dalam membuat kliping yang perlu diperhatikan adalah : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tema kliping yaitu jenis jenis cedera luka</li> <li>b. Waktu pembuatan maksimal adalah hari ini</li> <li>c. Dalam kliping berisi gambar serta pengertian dari jenis jenis luka</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Tahap menyusun jadwal</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Guru mengumumkan pada siswa untuk membuat kliping jenis-jenis cedera luka dan harus selesai pada hari ini.</li> <li>7. Siswa membuat kliping jenis-jenis cedera luka sesuai dengan petunjuk. (<i>Creativity, Kerja keras, tanggungjawab</i>).</li> </ol> <p><b>Tahap memonitoring peserta didik dan kemajuan proyek</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Guru memonitoring kegiatan siswa dalam menyelesaikan proyek (membuat kliping jenis-jenis cedera luka) dan dikumpulkan melalui <i>google class</i> atau WA</li> </ol>	50 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa bersama guru merefleksi kegiatan belajar yang telah dilakukan (<i>Collaboration</i>).</li> <li>▪ Guru memberikan penguatan bagi siswa yang belum aktif dalam pembelajaran.</li> <li>▪ Guru menginformasikan bahwa proses penilaian akan dilakukan melalui <i>google class room</i>.</li> <li>▪ Guru menginformasikan aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.</li> <li>▪ Pembelajaran ditutup dengan doa bersama dipimpinalah seorang siswa (<i>Religijs</i>).</li> </ul>	10 menit

#### F. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

- Buku pelajaran *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV tahun 2019*
- Artikel tentang jenis jenis cidera luka, kertas, gunting
- Link youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=aq6Ji17gQPg>

## **G. MATERI PEMBELAJARAN**

- Mengetahui jenis-jenis cedera luka

## **H. METODE PEMBELAJARAN**

- Pendekatan : Saintifik TPACK
- Model pembelajaran : Project based learning
- Metode : ceramah, diskusi, tanya jawab, penugasan

## **PENILAIAN**

### **1. Penilaian Sikap**

Penilaian berupa observasi jurnal

### **2. Penilaian Kognitif**

Penugasan soal pilihan ganda melalui zoom, google meet, classroom, googleform dan aplikasi daring lainnya.

### **3. Penilaian Psikomotor**

Penilaian dalam bentuk proyek (kliping)

## **a. PEMBELAJARAN REMEDIAL**

- Pembelajaran remedial dilakukan dalam bentuk pembelajaran ulang mengenai materi yang belum tuntas dikuasai, dengan pemberian materi yang disederhanakan.
- Latihan dengan tutor sebaya yang sudah mampu.

## **b. PEMBELAJARAN PENGAYAAN**

- Kegiatan pembelajaran pendalaman materi (kompetensi) serta kemampuan gerakannya. Membantu menjadi tutor teman sebaya dalam berlatih

Mengetahui,  
Kepala SDN Jati 01 Pagi

Jakarta, .....201...  
Guru PJOK

**ANDIKA BAGUS PRASETYO, S.Pd**

Lampiran 1:

## INSTRUMEN PENILAIAN

### Penilaian sikap

#### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	...	75	75	50	75	275	68,75	C
2	...	...	...	...	...	...	...	...

#### Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

#### Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
  - 100 = Sangat Baik
  - 75 = Baik
  - 50 = Cukup
  - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :
  - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
  - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
  - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
  - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

**Catatan: Jurnal diisi dengan kejadian khusus saat proses pembelajaran berlangsung.**

### Penilaian Kognitif

SOAL	Indikator Penilaian			
	A	B	C	D
1. Saat akan mengupas bawang, Lina mengalami luka iris. Luka ini terjadi ketika kulit terkena benda . . . . A. tumpul B. tajam C. keras D. runcing	Nilai 90-100	Nilai 80-89	Nilai 70-79	Nilai 60-69
2. Tono mengalami luka memar karena benturan benda keras. Luka memar biasanya ditandai dengan . . . pada bagian tubuh yang terbentur.				

<p>A. benjolan B. goresan C. irisan D. tusukan</p> <p>3. Saat membersihkan kebun, kaki Akbar tertusuk ranting. Ciri utama luka tusuk adalah . . . . A. memar di bagian dalam kulit B. terdapat goresan di kulit bagian luar C. kedalaman lukanya melebihi panjangnya D. terdapat bekas gigitan hewan atau binatang</p> <p>4. Saat beraktivitas sehari-hari, Daniel mengalami luka bakar pada tangannya. Luka bakar biasanya mengakibatkan . . . di bawah kulit. A. gelembung cairan B. pendarahan C. infeksi D. gatal-gatal</p> <p>5. Kurnia dan teman-temannya bermain sepak bola. Saat berebut bola, Kurnia berbenturan dengan pemain lawan. Akibatnya, kaki Kurnia mengalami memar. Tindakan pertama untuk menangani cedera ini adalah . . . . A. mengolesi dengan balsem B. memberi obat antinyeri C. mengurut kaki yang sakit D. mengompres dengan es</p>				
--	--	--	--	--

#### Jawaban soal

No	Jawaban	Bobot Nilai
1	B. tajam	20
2	A. benjolan	20
3	C. kedalaman lukanya melebihi panjangnya	20
4	A. gelembung cairan	20
5	D. mengompres dengan es	20
Jumlah		100

#### Rubrik Penilaian soal

NILAI	Keterangan jawaban
20	Jika peserta didik mampu menjawab dengan jelas/tepat sesuai dengan kajian teori
15	Jika peserta didik mampu menjawab dengan jelas/tepat mendekati dengan kajian teori
10	Jika peserta didik menjawab tidak terlaui jelas/tepat sesuai dengan kajian teori
5	Jika peserta didik menjawab tidak sesuai dengan kajian teori

0	Jika peserta didik tidak menjawab pertanyaan yang diberikan
---	---

**Lembar nilai peserta didik**

No	Nama Peserta didik	No Soal					Nilai soal	Lkpd	JML	Nilai Akhir	Kriteria
		1	2	3	4	5					
1											
2											
3											
4											
5											
dst											

**Penilaian Keterampilan**

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Pendampingan
	4	3	2	1
Membuat kliping jenis jenis cedera luka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kliping dibuat sesuai dengan tema</li> <li>• kliping dilengkapi dengan gambar serta pengertian dari jenis jenis luka</li> <li>• kliping yang disajikan bersih dan rapi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memenuhi 2 kriteria dari 3 kriteria yang ditetapkan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memenuhi 1 kriteria dari 3 kriteria yang ditetapkan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak memenuhi kriteria</li> </ul>

Skor maksimal adalah 4  
 Bobot penilaian psikomotor adalah 100

$$\text{Rumus Nilai Psikomotor} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 100$$

Lampiran 2 :

## Bahan Ajar

### A. Pengertian Cedera

Menurut Graha & Priyo (2009 ; 45), **cedera** atau trauma adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligament, persendian, maupun tulang akibat aktifitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan.

Dalam pembelajaran kali ini kita akan membahas :

### B. Jenis-Jenis Cedera dalam Kegiatan Sehari-hari

Saat beraktivitas sehari-hari, kamu mungkin pernah terluka atau terjatuh. Boleh jadi, peristiwa tersebut menimbulkan cedera. Apa sajakah jenis cedera yang terjadi dalam aktivitas sehari-hari? Carilah informasinya dari buku bacaan atau internet. Catatlah informasi yang ditemukan, kemudian diskusikan bersama temanmu. Jelaskan hasil diskusi kepada guru secara santun. Cedera merupakan kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh akibat tekanan fisik berlebihan. Dalam aktivitas sehari-hari, dapat terjadi cedera, seperti luka iris (sayat), luka memar, luka lecet, luka tusuk, luka gigitan, luka bakar, dan cedera otot.

#### 1. Luka Iris (Sayat)

Bagaimana terjadinya luka iris? Luka iris terjadi ketika kulit terkena benda tajam. Luka iris terjadi saat kita menggunakan pisau, menginjak pecahan kaca, atau benda tajam lain. Luka iris tidak boleh disepelekan karena dapat menimbulkan infeksi.

Amatilah luka iris seperti Gambar 9.6. Apakah luka ini termasuk cedera ringan? Bahaslah bersama temanmu, kemudian jelaskan hasil pembahasan kepada teman dan guru.



Gambar 9.6 Luka iris karena benda tajam

#### 2. Luka Memar

Amatilah luka memar seperti Gambar 9.7. Bagaimana luka memar dapat terjadi? Apakah luka ini mengganggu gerak tubuh manusia? Bahaslah bersama temanmu, kemudian jelaskan kepada guru secara santun.



Gambar 9.7 Luka memar karena benturan dengan benda keras

Luka memar terjadi karena bagian tubuh terkena benturan benda keras dengan tekanan keras. Contoh luka memar, yaitu luka karena terbentur meja, luka terkena pukulan, dan luka terkena

tendangan. Luka memar ditandai dengan benjolan pada bagian tubuh yang terbentur, kemudian muncul warna kebiru-biruan (lebam).

### 3. Luka Lecet

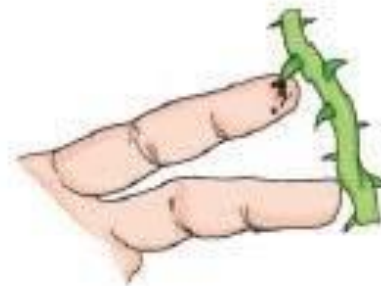
Luka lecet terjadi akibat permukaan kulit tergesek permukaan kasar. Luka lecet umumnya lebih sakit atau perih daripada luka iris. Luka lecet dapat menyakitkan karena menjangkau banyak ujung saraf di bawah kulit. Amatilah Gambar 9.8.



**Gambar 9.8** Luka lecet pada siku

### 4. Luka Tusuk

Luka tusuk diakibatkan benda berujung runcing atau tajam. Luka tusuk umumnya disebabkan benda runcing, seperti garpu, gunting, obeng, anak panah, pecahan kaca, pensil, dan bolpoin. Amatilah luka tusuk seperti Gambar 9.9. Gambar tersebut menunjukkan luka tusuk oleh duri.



**Gambar 9.9** Luka tusuk karena duri

Bagaimana ciri-ciri luka tusuk? Ciri-ciri utama luka tusuk dibandingkan luka akibat benda tajam lain adalah kedalaman luka melebihi panjangnya. Makin runcing dan tajam ujung benda, perlukaan makin mudah terjadi.

### 5. Luka Gigitan

Bagaimana bentuk luka akibat gigitan binatang? Amatilah luka gigitan seperti Gambar 9.10.

Bahaslah bersama temanmu terkait bentuk luka gigitan. Jelaskan hasil pembahasan kepada teman dan guru secara santun.



**Gambar 9.10** Luka gigitan oleh binatang

Luka gigitan penting diperhatikan dalam dunia kedokteran. Luka ini dapat menyebabkan antara lain:

- kerusakan jaringan secara umum;
- pendarahan serius jika pembuluh darah besar terluka;
- infeksi oleh bakteri atau patogen lainnya, seperti rabies;
- dapat mengandung racun seperti pada gigitan ular; dan
- awal dari peradangan dan gatal-gatal.



## 6. Luka Bakar

Luka bakar adalah kerusakan pada kulit yang disebabkan panas, listrik, zat kimia, gesekan, atau radiasi. Luka bakar mengakibatkan gejala seperti kulit melepuh, kulit mengelupas, kulit hangus, dan pembengkakan. Keadaan ini biasanya menimbulkan gelembung cairan di bawah kulit. Luka bakar juga dapat melukai bagian tubuh lain, seperti otot, pembuluh darah, saraf, paru-paru, dan mata. Bagaimana bentuk luka bakar? Amatilah bentuk luka bakar seperti Gambar 9.11. Jelaskan luka bakar seperti gambar tersebut. Bandingkan hasil deskripsimu dan hasil deskripsi temanmu. Jelaskan hasil perbandinganmu kepada teman dan guru secara santun.



**Gambar 9.11** Luka bakar pada lengan

### Lampiran 3

## MEDIA PEMBELAJARAN

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>:</b>	<b>SDN JATI 01 PAGI</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>:</b>	<b>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Bab 9</b>	<b>:</b>	<b>Menanggulangi Cedera</b>
<b>Kelas / Semester</b>	<b>:</b>	<b>IV (Empat) / 2</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>:</b>	<b>1 x 2 Jp (35 Menit x 2 JP)</b>

### KOMPETENSI DASAR (KD)

- 3.9 Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari;
- 4.9 Mendemonstrasikan cara penanggulangan jenis cedera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari;

Media Pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran penjas terkhususnya pada Kompetensi dasar yang tercantum di atas mengenai materi Menanggulangi Cedera Video pembelajaran materi Menanggulangi Cedera khususnya jenis jenis cedera luka



1. Teks bacaan dari Buku elektronik Siswa dan guru yang didownload dari “Bukupaket.com” yang berjudul “Aktif Berolahraga” Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI (Revisi 2019). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.



**Lampiran 4 :**

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**

**Nama Peserta didik** : .....

**Kelas** : .....

**Hari/tanggal** : .....

**Mapel** : **Pendidikan Jasmani dan kesehatan**

**Sub Pokok Bahasan**

Cara membuat kliping jenis jenis luka

**Tujuan**

Untuk membuat kliping jenis jenis luka

**Materi**

**KLIPING**

Kliping adalah suatu kegiatan menggunting atau memotong bagian-bagian tertentu dari media cetak, seperti majalah, buku, koran, tabloid atau sumber lain. Setelah itu, potongan tersebut disusun dalam sistem tertentu pada suatu bidang seperti kertas, kartu, karton dan lainnya untuk dijadikan bahan



**Simaklah  
contohberikut!**



**Petunjuk**

1. Simaklah tayang vidio tentang jenis jenis dalam cedera luka yang disajikan melalui *google meet*.
2. Kerjakan persoalan berikut ini!

a. Berdasarkan vidio yang kamu amati, tulislah jenis jenis cedera luka

.....

.....

.....

.....

.....

b. Sebutkanlah pengertian dari jenis jenis cedera luka!

.....

.....

