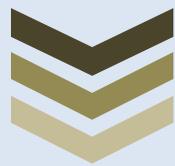


# PENANGANAN CIDERA



## Dokumen Pembelajaran

1. RPP
2. Bahan Ajar
3. Media Pembelajaran
4. LKPD
5. Instrumen Penilaian

PPG PJOK DALJAB ANGT. 1 T.2021

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Wahyudi., S.Pd.

NIM. 201503936457

5/5/2021

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Batu Gajah  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas / Semester : IV (Empat) / II (Genap)  
Materi Pokok : Jenis-Jenis Cidera dan Cara Penanggulangnya (Kesehatan)  
Alokasi Waktu : 4 x35 menit

## A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

## B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.9	Memahami jenis cidera dan cara penanggulangnya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	3.2.1 Menjelaskan jenis-jenis cidera. 3.2.2 Menjelaskan cara penanggulangan cidera secara sederhana.
4.9	Memaparkan jenis cidera dan cara penanggulangnya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	4.2.1 Memaparkan jenis cidera dan cara penanggulangnya.

## C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat menggali informasi jenis-jenis cedera dengan benar.
2. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengemukakan cara penanggulangan cedera dengan benar.
3. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat memaparkan jenis cedera dan cara penanggulangnya dengan baik.
4. Melalui kegiatan diskusi dengan temannya, siswa dapat menunjukkan sikap sosial yang baik.

## D. Penguatan Pendidikan Karakter (PKK)

1. Religius
2. Nasionalis
3. Mandiri
4. Gotong Royong
5. Integritas

### E. Materi Pembelajaran.

Materi Reguler	Materi Remedial	Materi Pengayaan
Jenis dan cara penanggulangan cedera	Jenis dan cara penanggulangan cedera	Klasifikasi cedera dan cara penanggulangannya.

### F. Model, Pendekatan, dan Metode

Model : *Problem Based Learning*  
 Pendekatan : *Saintifik Learning*  
 Metode : *Diskusi, demonstrasi, penugasan*

### G. Media, Bahan, dan Sumber Belajar

#### a. Media

- a) Video : Jenis-Jenis Cidera dan Cara Penanggulangannya. 2020. Iik RooziqinYT (youtube diunduh pada 5 Oktober 2020)
- b) PPT : Jenis Cidera dan Cara Penanggulangannya
- c) Gambar : Memar, Cidera Otot, Pendarahan dan Pingsan

#### b. Bahan

: Laptop, infokus, layar, Internet, LKPD.

#### c. Sumber Belajar :

1. Buku Siswa : Kemendikbud. 2019. Aktif Berolahraga untuk SD/MI Kelas IV. Jakarta: Kemendikbud (Halaman 41 – 44)

### H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>		
	<p>Guru</p> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelas dibuka dengan salam dan menanyakan kabar peserta didik. (<i>Communication</i>)</li> <li>• Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa. (<i>Religious</i>)</li> <li>• Guru menanyakan kehadiran siswa. (<i>Disiplin</i>)</li> <li>• Menyanyikan salah satu Lagu Wajib Nasional secara serentak. (<i>Nasionalisme</i>)</li> <li>• Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.</li> <li>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <i>disiplin</i>, <i>kerjasama</i>, dan <i>mandiri</i> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran.</li> </ul> <p><b>Aperpepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengaitkan materi pelajaran yang akan dilakukan <i>Jenis dan Penanggulangan Cidera</i> dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya yaitu <i>Guling Depan</i>.</li> <li>• Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.</li> </ul>	10 menit

	<p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari <i>Jenis dan Cara Penanggulangan Cidera</i> dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung.</li> </ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li> <li>• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran</li> </ul>	
Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Inti</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran dengan Pendekatan Saintifik 5M</b>	
<b>Fase 1 Orientasi Peserta Didik kepada Masalah.</b>	<p>❖ <b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyajikan materi dalam bentuk <i>video</i>.           <div data-bbox="542 1016 1227 1405" data-label="Image"> </div> <p>Video bisa di download di :  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UTsEiCCcJyY&amp;t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=UTsEiCCcJyY&amp;t=20s</a></p> </li> <li>2. Peserta didik mengamati <i>slide power point</i> yang berisi masalah dalam penanganan cidera.           <div data-bbox="522 1658 1243 2056" data-label="Image"> </div> </li> <li>3. Peserta didik diminta untuk mengamati dan memahami video dengan membuat catatan-catatan kemudian mengamati <i>slide power point</i> yang berisi masalah yang harus diskusikan.</li> <li>4. Peserta didik membentuk kelompok dengan kata satu_dua_tiga secara bergantian dengan tertib.</li> <li>5. Peserta didik berkumpul dengan peserta didik lain yang</li> </ol>	20 menit

	<p>sama kata do_re_mi tanpa membandingkan perbedaan.</p> <p>6. Guru memberikan lembar LKPD kepada masing-masing kelompok.</p>	
<p><b>Fase 2</b>  <b>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</b></p>	<p>❖ <b>Menanya</b></p> <p>7. Guru bertanya kepada siswa tentang informasi apa yang didapat dalam <i>slide power point</i> tersebut, masalah apa yang ditemui!</p> <p style="text-align: center;"><b>“<i>Bagaimana cara penanganan cedera ?</i>”</b></p> <p>8. Peserta didik berdiskusi berdasarkan kelompoknya untuk mencari sumber belajar/bahan-bahan/ atau alat-alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah yang telah dicatat.</p> <p>9. Guru memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing.</p>	15 menit
<p><b>Fase 3</b>  <b>Membimbing penyelidikan secara individu atau kelompok</b></p>	<p>❖ <b>Mencoba</b></p> <p>10. Peserta didik melakukan penyelidikan dengan mencari <i>jenis-jenis cedera, apa penyebab dan bagaimana cara penanganannya.</i></p> <p>11. Peserta berdiskusi dengan teman sekelompoknya untuk bisa memecahkan permasalahan dari hasil diskusi sebelumnya untuk dipresentasikan.</p> <p>12. Guru memantau keterlibatan peserta didik dan membantu untuk mengumpulkan informasi yang sesuai, eksperimen untuk mendapatkan penjelasan, pengumpulan data, hipotesis, dan pemecahan masalah.</p>	25 menit
<p><b>Fase 4</b>  <b>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</b></p>	<p>❖ <b>Menalar / Mengasosiasikan</b></p> <p>13. Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk menyimpulkan cara <i>penanggulangan cedera dengan baik.</i></p> <p>14. Guru memantau diskusi dan membimbing dalam penyampaian solusi setiap kelompok untuk di presentasikan didepan semua siswa.</p>	30 menit
<p><b>Fase 5</b>  <b>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</b></p>	<p>❖ <b>Mengomunikasikan</b></p> <p>15. Setiap kelompok bergantian melakukan presentasi tentang <i>jenis dan cara penganggulannya</i> di depan kelompok lain</p> <p>16. Guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan keterampilan peserta didik.</p>	30 menit

	<p>17. Kelompok lain mengamati dan memberikan masukan serta memberikan penghargaan kepada kelompok yang selesai melakukan presentasi.</p> <p>18. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain serta evaluasi prose-proses penyelidikan dari guru.</p> <p>19. Peserta didik secara mandiri menyelesaikan permasalahan pada soal-soal evaluasi.</p>	
Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Penutup		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ; <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apa saja yang telah dipahami siswa?</li> <li>➤ Apa yang belum dipahami siswa?</li> <li>➤ Bagaimana perasaan selama pembelajaran?</li> </ul> </li> <li>• Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</li> <li>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya (<i>perilaku terpuji</i>).</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama serta mensyukuri segala nikmat yang diberikan Tuhan Yang Maha Esa.</li> </ul>	10 Menit

## I. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Penilaian Aspek Afektif (Sikap)

- Penilaian Observasi (*terlampir*)

### 2. Penilaian Aspek Kognitif (Pengetahuan)

- Tertulis Pengamatan )(terlampir)
- Tertulis Pilihan Ganda (*terlampir*)

### 3. Penilaian Aspek Psikomotor (Keterampilan)

- Penilaian Unjuk Kerja (*terlampir*)

## A. Remedial dan Pengayaan

### a. Remedial

Aktivitas kegiatan pembelajaran remedial dapat berupa: pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok atau tutor sebaya dengan merumuskan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran

b. Pengayaan

Kegiatan pembelajaran pengayaan dirumuskan sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

Guru Pamong I

Guru Pamong II

Palembang, Mei 2021  
Mahasiswa PPG Angkatan I

**ANGGAKUSUMAH F, M.Pd**  
NIP. 19870529 201001 1 006

**ALVEN OKPALINSYAH, M.Pd**  
NIP. 19861024 200903 1 001

**WAHYUDI, S.Pd.**  
NIP. 19860911 201902 1 004

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

**Dr. MEIRIZAL USRA., M.Kes**  
NIP. 19610528 198702 1 003

# BAHAN AJAR

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Batu Gajah  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas / Semester : IV (Empat) / II (Genap)  
Materi Pokok : Jenis-Jenis Cidera dan Cara Penanggulangnya (Kesehatan)  
Alokasi Waktu : 4 x35 menit

## A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.9	Memahami jenis cidera dan cara penanggulangnya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	3.2.1 Menjelaskan jenis-jenis cidera. 3.2.2 Menjelaskan cara penanggulangan cidera secara sederhana.
4.9	Memaparkan jenis cidera dan cara penanggulangnya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	4.2.1 Memaparkan jenis cidera dan cara penanggulangnya.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. SetelahSetelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat menggali informasi jenis-jenis cidera dengan benar.
2. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengemukakan cara penanggulangan cidera dengan benar.
3. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat memaparkan jenis cidera dan cara penanggulangnya dengan baik.
4. Melalui kegiatan diskusi dengan temannya, siswa dapat menunjukkan sikap sosial yang baik

## C. MATERI PEMBELAJARAN

### JENIS-JENIS CIDERA DAN CARA PENANGGULANGANNYA

Apa yang dimaksud dengan cidera? Bagaimana cara menangani cidera? Pada pelajaran ini, kamu akan mempelajari jenis-jenis cidera dan cara menanggulangnya.

#### A. Pengertian Cidera

Cidera diartikan sebagai keadaan bagian tubuh mengalami gangguan dan menimbulkan rasa sakit. Akibat cidera, gerak tubuh kita terhambat. Cidera merupakan kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh akibat tekanan fisik berlebihan. Cidera dapat dialami seseorang saat beraktivitas fisik atau aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, sebelum beraktivitas, kamu hendaknya berdoa dan melakukan pemanasan.

#### B. Menenal Jenis Cidera dalam Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sehari-hari

##### 1. Jenis Cidera dalam Aktivitas Fisik (Berolahraga)

###### 1) Memar

Memar adalah keadaan cidera yang terjadi pada jaringan ikat di bawah kulit. Memar biasanya karena benturan atau pukulan pada kulit. Memar menimbulkan daerah kebiru-biruan atau kehitaman pada kulit. Nyeri karena luka memar biasanya ringan sampai sedang dan pembengkakan yang menyertai sedang sampai berat. Memar dapat terjadi pada daerah kepala, bahu, siku, tangan, dada, perut, dan kaki.



**Gambar 1 mengompres Cedera Memar**

Bagaimana penanganan luka memar? Amatilah penanganan luka memar pada Gambar 1. Praktikkan langkah-langkah berikut:

- a. Kompres dengan es dan air panas bergantian tiap tiga jam sekali selama 12–24 jam. Pengompresan untuk menghentikan pendarahan kapiler.
- b. Istirahat untuk mencegah cedera lebih lanjut. Istirahat juga mempercepat pemulihan jaringan lunak yang rusak.
- c. Hindari benturan di daerah cedera saat beraktivitas fisik.

## 2) Cedera Otot

Cedera otot terdiri atas cedera otot tendon dan cedera otot ligamen. Otot tendon menghubungkan otot dan sendi atau otot dan tulang. Otot ligamen mengikat tulang dan persendian. Bagaimana cara menanggulangi cedera otot? Penanggulangan cedera otot dengan mengistirahatkan bagian cedera dan mengompresnya dengan es.



**Gambar 2 mengompres Cedera otot denga es**

Cedera otot lain adalah kram otot. Penyebab kram adalah kelelahan otot, kurangnya pemanasan dan peregangan, serta gangguan sirkulasi darah menuju otot. Kram otot menyebabkan rasa nyeri. Amatilah gambar berikut.



**Gambar 3 kram otot**

Bagaimana cara menanggulangi kram otot? Diskusikan bersama temanmu secara tanggung jawab. Carilah sumber bacaan untuk mendukung hasil diskusi. Catat hasil diskusi dan jelaskan kepada guru secara santun.

### 3) Pendarahan

Saat beraktivitas fisik, seseorang dapat mengalami pendarahan. Apa jenis pendarahan yang terjadi saat beraktivitas fisik? Pendarahan yang sering terjadi saat beraktivitas fisik adalah pendarahan hidung, mulut, dan kulit. Bagaimana cara mengatasi pendarahan? Mari, kita simak materi berikut.

#### a. Pendarahan Hidung

Amatilah upaya mengatasi pendarahan hidung seperti Gambar 9.5. Gambar tersebut menunjukkan cara mengatasi pendarahan hidung (mimisan).



*Gambar 4 Tindakan mengatasi pendarahan hidung (mimisan)*

Dari Gambar 9.5, kamu dapat mengetahui cara mengatasi pendarahan hidung. Langkah-langkahnya sebagai berikut.

- Dudukkan penderita. Jepit hidung sedikit ke bawah tulang rawan hidung. Posisi ibu jari berhadapan dengan jari-jari lain. Lakukan selama 5 menit. Anjurkan korban bernapas melalui mulut.
- Berikan kompres dingin di sekitar batang hidung, mata, hingga pipi.
- Jika pendarahan tidak berhasil dihentikan, segera minta pertolongan kepada orang dewasa di sekitarmu.

#### b. Pendarahan Mulut

Bagaimana cara menanggulangi pendarahan mulut? Dalam menanggulangi pendarahan mulut, kita harus memperhatikan jalan napas dan pernapasan. Tindakan menanggulangi pendarahan mulut sebagai berikut.

- Pendarahan dari bibir atau gusi dihentikan dengan penekanan langsung dan kompres dingin.
- Jika terdapat gigi goyang atau fraktur, gigi tidak dicabut. Korban dibawa ke klinik atau rumah sakit untuk ditangani dokter gigi.

### 4) Pingsan

Mengapa seseorang dapat pingsan? Pingsan adalah keadaan kehilangan kesadaran bersifat sementara dan singkat. Pingsan disebabkan berkurangnya aliran darah, oksigen, dan glukosa. Korban pingsan biasanya karena kelelahan, terpapar sinar matahari dalam waktu lama, dan lapar.

Apa tindakan yang dapat dilakukan saat menolong korban pingsan? Tindakan yang dilakukan untuk menolong korban pingsan sebagai berikut.

- Jika wajah orang yang pingsan pucat karena kelelahan atau lapar, baringkan di tempat datar. Letakkan kepala lebih rendah dari kaki agar darah mengalir ke kepala korban pingsan.
- Jika wajah orang yang pingsan memerah, sangga kepalanya dengan bantal atau sesuatu. Tujuannya agar darah mengalir secara normal.
- Jika korban muntah, miringkan kepala agar muntahan tidak menghalangi pernapasan.

- Jika pakaian yang dikenakan korban terlalu ketat, kendurkan. Ini dimaksudkan agar korban dapat bernapas dengan lega.
- Jika korban sudah siuman, beri minuman air gula atau teh manis hangat.
- Jika korban tidak sadar, segera dibawa ke pusat kesehatan terdekat. Ini dilakukan agar segera mendapat perawatan medis.

## 2. Jenis Cidera dalam Aktivitas Sehari-hari

Saat beraktivitas sehari-hari, kamu mungkin pernah terluka atau terjatuh. Boleh jadi, peristiwa tersebut menimbulkan cedera. Dalam aktivitas sehari-hari, dapat terjadi cedera, seperti luka iris (sayat), luka memar, luka lecet, luka tusuk, luka gigitan.

### 1) Luka Iris

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.

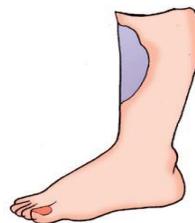
Amatilah luka iris seperti Gambar 5. Apakah luka ini termasuk cedera ringan? Bahaslah bersama temanmu, kemudian jelaskan hasil pembahasan kepada teman dan guru.



*Gambar 5 Luka Iris (Sayatan)*

### 2) Luka Memar

Amatilah luka memar seperti Gambar 6. Bagaimana luka memar dapat terjadi? Apakah luka ini mengganggu gerak tubuh manusia? Diskusikan dengan kelompokmu, kemudian presentasikan di depan kelas.

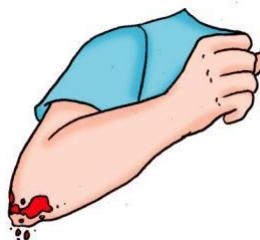


*Gambar 6 Luka Memar*

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 Lecat

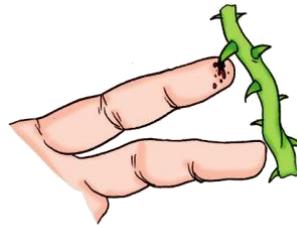
Luka lecet terjadi akibat permukaan kulit tergesek permukaan kasar. Luka lecet umumnya lebih sakit atau perih daripada luka iris. Luka lecet dapat menyakitkan karena menjangkau banyak ujung saraf di bawah kulit. Amatilah Gambar 7.



*Gambar 7 luka lecet di 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 8. Gambar tersebut menunjukkan luka tusuk oleh duri.



*Gambar 8 luka tusuk oleh 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. Bahaslah bersama temanmu terkait bentuk luka gigitan. Jelaskan hasil pembahasan kepada teman dan guru secara santun.



*Gambar 9 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.

### C. Cara Menanggulangi Cedera dalam Aktivitas Sehari-hari

Jika ada teman atau diri kita mengalami cedera, kita dapat memberikan pertolongan pertama. Pertolongan pertama adalah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan.

Contoh tindakan pertama yang dapat kamu lakukan dalam menangani cedera sebagai berikut.

#### 1. Luka Iris

Pertolongan pertama pada luka iris atau sayat sebagai berikut.

- Bersihkan luka dengan air.
- Taburkan obat antiseptik luka.
- Pasang plester pada luka agar mulut luka tertutup rapat.
- Jika diperlukan, pasang pembalut dan tekan pada luka untuk menghentikan pendarahan.

#### 2. Luka memar

Luka memar dapat disembuhkan dengan perawatan sederhana. Tahapan mengobati luka memar sebagai berikut:

- Kompres bagian memar dengan air dingin (es) sekira 10 menit. Bagian memar sedikit ditekan untuk mengurangi pembengkakan. Cara ini dilakukan jika luka memar tanpa terjadi pendarahan.
- Jika terjadi pendarahan pada luka, kompres bagian memar dengan air hangat dahulu selama 15–20 menit. Tujuannya agar pembuluh darah melebar dan aliran darah ke bagian tubuh yang luka lancar. Dengan demikian, proses penyembuhan bisa relatif lebih cepat.
- Setiap tiga jam sekali, ulangi pengompresan dengan air dingin dan panas bergantian. Pengompresan dilakukan hingga memar atau bengkaknya hilang. Kompres dingin untuk menghilangkan rasa nyeri. Kompres hangat untuk menghilangkan memar.

### 3. Luka Lecet

Bagaimana cara pertolongan pertama pada luka lecet? Pertolongan pertama pada luka lecet sebagai berikut.

- Cuci kulit yang lecet dengan air dan obat antiseptik. Gunakan kain kasa untuk mengelap kulit lecet.
- Bersihkan tanah atau pasir yang menempel. Tekan bagian lecet dengan kasa bersih untuk menghentikan pendarahan.
- Tutup luka dengan plester berpembalut lebar untuk menutup luka di sekelilingnya.

### 4. Luka Tusuk

Luka tusuk terjadi karena masuknya benda tajam dan runcing. Pertolongan pertama pada luka tusuk sebagai berikut :

- Jika masih terdapat benda tajam pada luka, sebaiknya jangan dicabut. Benda tajam yang tertancap mencegah pendarahan lebih banyak.
- Lakukan penekanan pada sekitar benda tersebut untuk mencegah pendarahan lebih banyak pada luka.
- Segera bawa korban ke rumah sakit atau klinik untuk mendapat pertolongan medis.

### 5. Luka Gigitan

Luka gigitan diakibatkan hewan terbagi menjadi luka ringan dan luka dalam. Jika mendapati orang atau dirimu terkena gigitan hewan dengan luka ringan, berikut tindakan yang harus dilakukan :

- Bersikap tenang dan jangan panik.
- Segera cuci luka dengan sabun antibakteri dan bilas dengan air bersih.
- Oleskan krim antibiotik pada luka.
- Balut luka dengan kain kasa.

Jika luka gigitan binatang berbahaya menimbulkan penyakit rabies, seperti anjing, monyet, kelelawar, dan kucing, berikut tindakan yang dapat dilakukan:

- Cuci luka dengan sabun dan air bersih lebih kurang 10 hingga 15 menit.
- Oles luka dengan cairan alkohol atau cairan antiseptik.
- Segera bawa ke dokter atau rumah sakit terdekat jika luka akibat gigitan menunjukkan tanda infeksi, seperti bengkak, kemerahan, dan nyeri.

#### **D. SUMBER BELAJAR**

1. Buku Siswa : Berton Supardi Simamora, 2019. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud (Halaman 42 – 44)

Guru Pamong I

Guru Pamong II

Palembang, Mei 2021  
Mahasiswa PPG Angkatan I

**ANGGAKUSUMAH F, M.Pd**  
NIP. 19870529 201001 1 006

**ALVEN OKPALINSYAH, M.Pd**  
NIP. 19861024 200903 1 001

**WAHYUDI, S.Pd.**  
NIP. 19860911 201902 1 004

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

**Dr. MEIRIZAL USRA., M.Kes**  
NIP. 19610528 198702 1 003

# MEDIA PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri 1 Batu Gajah  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : IV (Empat)/I (Ganjil)  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Materi Pokok : Gerak Manipulatif Memukul Bola ( Permainan Kasti )  
Pertemuan Ke : 3  
Alokasi Waktu : 4 X 35 Menit

## A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat menggali informasi jenis-jenis cedera dengan benar.
2. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengemukakan cara penanggulangan cedera dengan benar.
3. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat memaparkan jenis cedera dan cara penanggulangnya dengan baik.
4. Melalui kegiatan diskusi dengan temannya, siswa dapat menunjukkan sikap sosial yang baik

## B. SPESIFIKASI MEDIA

- a. *Video Youtube* yang berisi tentang jenis-jenis cedera dan cara penanggulangnya.



Video dapat didownload melalui :

<https://www.youtube.com/watch?v=UTsEiCCcJyY&t=20s>

- b. *Slide Power Point* yang berisi masalah yang harus di pecahkan oleh setiap kelompok.



c. Lembar kerja Peserta didik (LKPD)

1. LKPD Kompetensi Kognitif (Pengetahuan) berisi gambar jenis cedera dan cara penanggulangannya.

**LKPD**

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**  
**KOMPETENSI KOGNITIF**  
**GERAK MANIPULATIF MEMUKUL BOLA**  
**TUGAS KELOMPOK**

Sekolah : SD Negeri 1 Batu Gajah  
 Kelas : PJOK  
 Materi Pokok : Jenis Cedera dan Cara Penanggulangannya  
 Kelas/Semester : IV / 1 (Ganjil)  
 Nama Kelompok : \_\_\_\_\_  
 Nama Siswa : 1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
4.9	Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	4.9.1 Mengetahui jenis-jenis cedera. 4.9.2 Mengetahui cara penanggulangan cedera secara sederhana.

**TUJUAN PEMBELAJARAN:**

- Setelah mengamati video dan slide power point di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi jenis-jenis cedera dengan benar.
- Setelah mengamati video dan slide power point di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengemukakan cara penanggulangan cedera dengan benar.

**PETUNJUK UMUM :**

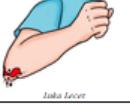
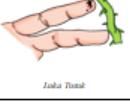
- Berdiskusi terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
- Bacalah petunjuk dengan seksama.
- Apabila ada kesulitan dan belum mengerti bertanyalah pada gurumu!

**PETUNJUK KHUSUS :**

- Setelah mengamati video dan slide power point di tayangan pertama, telilah tabel pengamatan berikut!
- Amati bagaimana tanggapanmu gambar yang telah dipelajari!
- Coba kamu diskusikan solusi pemecahan masalahnya!
- Tuliskan pemecahan masalah dalam tabel di bawah ini!

PPG Daljab - PJOK Universitas Sriwijaya Angkatan 1 Tahun 2021

**Tabel Hasil Penyelidikan**  
**Jenis Cedera dan Cara Penanggulangannya**

No	Gambar	Pesentasi Pemecahan Masalah
1	 <i>Menar</i>	Cara Penanggulannya : 1. _____ 2. _____ 3. _____ Dit. _____
2	 <i>Juka Lacer</i>	Cara Penanggulannya : 1. _____ 2. _____ 3. _____ Dit. _____
3	 <i>Juka Tumpul</i>	Cara Penanggulannya : 1. _____ 2. _____ 3. _____ Dit. _____

PPG Daljab - PJOK Universitas Sriwijaya Angkatan 1 Tahun 2021

2. LKPD Kompetensi Psikomotor (Keterampilan) berisi tempat menyampaikan kritik dan saran atas presentasi kelompok lain.

**LKPD**

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**  
**KOMPETENSI PSIKOMOTOR**  
**GERAK MANIPULATIF MEMUKUL BOLA**  
**TUGAS KELOMPOK**

Sekolah : SD Negeri 1 Batu Gajah  
 Kelas : PJOK  
 Materi Pokok : Jenis Cedera dan Cara Penanggulangannya  
 Kelas/Semester : IV / 1 (Ganjil)  
 Nama Kelompok : \_\_\_\_\_  
 Nama Siswa : 1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
4.9	Memaparkan jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	4.9.1 Memaparkan jenis cedera dan cara penanggulangannya.

**TUJUAN PEMBELAJARAN:**

- Setelah mengamati video dan slide power point di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat memaparkan jenis cedera dan cara penanggulangannya dengan baik.

**PETUNJUK UMUM :**

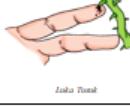
- Berdiskusi terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
- Bacalah petunjuk dengan seksama.
- Apabila ada kesulitan dan belum mengerti bertanyalah pada gurumu!

**PETUNJUK KHUSUS :**

- Setelah masing-masing kelompok menuliskan kesimpulan pemecahan masalah di tabel pengamatan pertama.
- Secara bergantian masing-masing kelompok melakukan presentasi pemecahan masalah dengan umtuk keterampilan gerak memukul bola.
- Pada saat kelompok lain melakukan presentasi, perhatikan dengan baik untuk memberikan saran atau kritik yang membangun.
- Tuliskan saran dan kritik dalam tabel di bawah ini!

PPG Daljab - PJOK Universitas Sriwijaya Angkatan 1 Tahun 2021

**Tabel Penyampaian Saran Presentasi**  
**Cara Penanganan Cedera**

No	Pelaksanaan Gerakan	Saran dan Kritik
1	 <i>Menar</i>	Kelompok saya : _____ Kelompok dia : _____
2	 <i>Juka Lacer</i>	Kelompok saya : _____ Kelompok dia : _____
3	 <i>Juka Tumpul</i>	Kelompok saya : _____ Kelompok dia : _____

PPG Daljab - PJOK Universitas Sriwijaya Angkatan 1 Tahun 2021

## LKPD

### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK KOMPETENSI KOGNITIF GERAK MANIPULATIF MEMUKUL BOLA TUGAS KELOMPOK

Sekolah : SD Negeri 1 Batu Gajah  
Mapel : PJOK  
Materi Pokok : Jenis Cedera dan Cara Penanganannya  
Kelas/Semester : IV / 1 (Ganjil)  
Nama Kelompok : \_\_\_\_\_  
Nama Siswa : 1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.9	Memahami jenis cedera dan cara penanggulungannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	3.2.1 Menjelaskan jenis-jenis cedera. 3.2.2 Menjelaskan cara penanggulangan cedera secara sederhana.

#### TUJUAN PEMBELAJARAN:

1. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat menggali informasi jenis-jenis cedera dengan benar.
2. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengemukakan cara penanggulangan cedera dengan benar.



#### PETUNJUK UMUM !

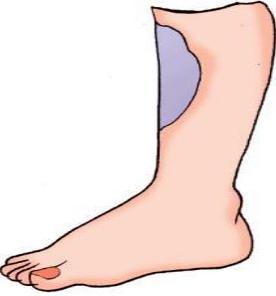
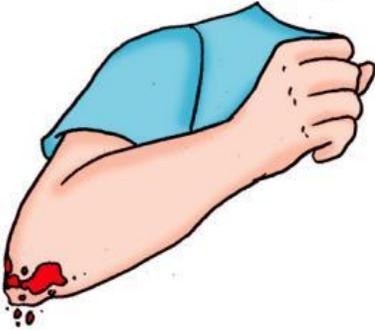
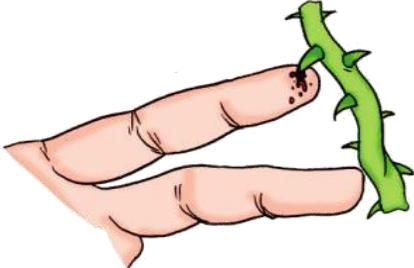
1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
2. Bacalah perintah dengan seksama.
3. Apabila ada kesulitan dan belum mengerti bertanyalah pada gurumu!



#### PETUNJUK KHUSUS !

- Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di tayangkan gurumu, isilah tabel pengamatan berikut!
- Amati bersama kelompokmu gambar yang telah diperoleh!
- Coba kamu diskusikan solusi pemecahan masalahnya !
- Tuliskan pemecahan masalah dalam table di bawah ini !

**Tabel Hasil Penyelidikan  
Jenis Cedera dan Cara Penanganannya**

No	Gambar	Pesentasi Pemecahan Masalah
1	 <p style="text-align: center;"><i>Memar</i></p>	Cara Penanganannya : 1. .... 2. .... 3. .... Dst ...
2	 <p style="text-align: center;"><i>Luka Lecet</i></p>	Cara Penanganannya : 1. .... 2. .... 3. .... Dst ...
3	 <p style="text-align: center;"><i>Luka Tusuk</i></p>	Cara Penanganannya : 1. .... 2. .... 3. .... Dst ...

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**  
**KOMPETENSI PSIKOMOTOR**  
**GERAK MANIPULATIF MEMUKUL BOLA**  
**TUGAS KELOMPOK**

Sekolah : SD Negeri 1 Batu Gajah  
 Mapel : PJOK  
 Materi Pokok : Jenis Cedera dan Cara Penanganannya  
 Kelas/Semester : IV / 1 (Ganjil)  
 Nama Kelompok : -----  
 Nama Siswa : 1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
4.9	Memaparkan jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	4.2.1 Memaparkan jenis cedera dan cara penanggulangannya.

**TUJUAN PEMBELAJARAN :**

1. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat memaparkan jenis cedera dan cara penanggulangannya dengan baik.



**PETUNJUK UMUM !**

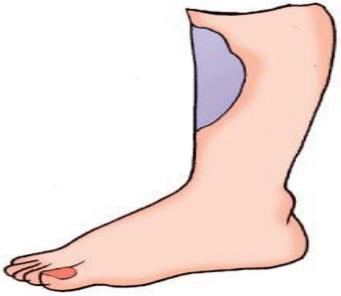
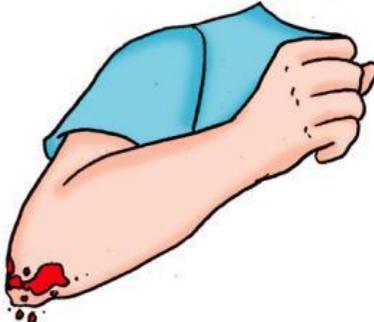
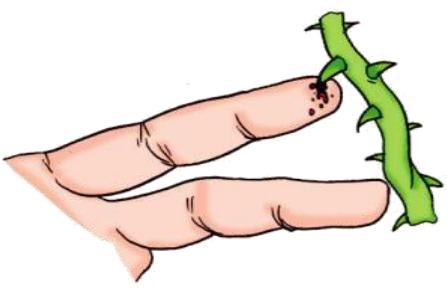
1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
2. Bacalah perintah dengan seksama.
3. Apabila ada kesulitan dan belum mengerti bertanyalah pada gurumu!



**PETUNJUK KHUSUS !**

- Setelah masing-masing kelompok menuliskan kesimpulan pemecahan masalah di tabel pengamatan pertama.
- Secara bergantian masing-masing kelompok melakukan presentasi pemecahan masalah dengan unjuk kerja keterampilan gerak memukul bola.
- Pada saat kelompok lain melakukan presentasi, perhatikan dengan baik untuk memberikan saran atau kritik yang membangun.
- Tuliskan saran dan kritik dalam tabel di bawah ini !

**Tabel Penyampaian Saran Presentasi  
Cara Penanganan Cedera**

No	Pelaksanaan Gerakan	Saran dan Kritik
1	 <p style="text-align: center;"><i>Memar</i></p>	<p><b>Kelompok satu :</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p><b>Kelompok dua :</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
2	 <p style="text-align: center;"><i>Luka Lecat</i></p>	<p><b>Kelompok satu :</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p><b>Kelompok dua :</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
3	 <p style="text-align: center;"><i>Luka Tusuk</i></p>	<p><b>Kelompok satu :</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p><b>Kelompok dua :</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**  
**KOMPETENSI KOGNITIF**  
**GERAK MANIPULATIF MEMUKUL BOLA**  
**TUGAS INDIVIDU**

Sekolah : SD Negeri 1 Batu Gajah  
 Mapel : PJOK  
 Materi Pokok : Jenis Cedera dan Cara Penanganannya  
 Kelas/Semester : IV / 1 (Ganjil)  
 Nama Siswa : \_\_\_\_\_

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.9	Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	3.2.1 Menjelaskan jenis-jenis cedera. 3.2.2 Menjelaskan cara penanggulangan cedera secara sederhana.

**Tujuan Pembelajaran**

1. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat menggali informasi jenis-jenis cedera dengan benar.
2. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengemukakan cara penanggulangan cedera dengan benar.

**PETUNJUK UMUM !**



1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal !
2. Bacalah pertanyaan dengan seksama!
3. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar !

**SOAL URAIAN**

1. Apakah yang di maksud dengan cedera !
2. Tuliskan jenis-jenis cedera saat berolahraga !
3. Bagaimana cara menangani jika temanmu pendarahan hidung atau mimisan !
4. Bagaimana cara menangani memar akibat jatuh saat berolahraga !

**KUNCI JAWABAN :**

1. Cedera diartikan sebagai keadaan bagian tubuh mengalami gangguan dan menimbulkan rasa sakit. Cedera merupakan kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh akibat tekanan atau aktivitas fisik berlebihan.

2. Jenis-jenis cedera saat berolahraga ;

- a. Memar                      c. Keram
- b. Luka lecet                d. Pingsan

3. Langkah-langkah menangani mimisan :

- Dudukkan penderita. Jepit hidung sedikit ke bawah tulang rawan hidung. Posisi ibu jari berhadapan dengan jari-jari lain. Lakukan selama 5 menit. Anjurkan korban bernapas melalui mulut.
- Berikan kompres dingin di sekitar batang hidung, mata, hingga pipi.
- Jika pendarahan tidak berhasil dihentikan, segera minta pertolongan kepada orang dewasa di sekitarmu.

4. Langkah-Langkah menangani memar :

- Kompres dengan es dan air panas bergantian tiap tiga jam sekali selama 12–24 jam. Pengompresan untuk menghentikan pendarahan kapiler.
- Istirahat untuk mencegah cedera lebih lanjut. Istirahat juga mempercepat pemulihan jaringan lunak yang rusak.
- Hindari benturan di daerah cedera saat beraktivitas fisik.

Guru Pamong I

Guru Pamong II

Palembang, Mei 2021  
Mahasiswa PPG Angkatan I

**ANGGAKUSUMAH F, M.Pd**  
NIP. 19870529 201001 1 006

**ALVEN OKPALINSYAH, M.Pd**  
NIP. 19861024 200903 1 001

**WAHYUDI, S.Pd.**  
NIP. 19860911 201902 1 004

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

**Dr. MEIRIZAL USRA., M.Kes**  
NIP. 19610528 198702 1 003

# INSTRUMEN PENILAIAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Batu Gajah  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas / Semester : IV (Empat) / II (Genap)  
Materi Pokok : Jenis-Jenis Cidera dan Cara Penanggulangannya (Kesehatan)  
Alokasi Waktu : 4 x35 menit

## A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.9	Memahami jenis cidera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	3.2.1 Menjelaskan jenis-jenis cidera. 3.2.2 Menjelaskan cara penanggulangan cidera secara sederhana.
4.9	Memaparkan jenis cidera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	4.2.1 Memaparkan jenis cidera dan cara penanggulangannya.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat menggali informasi jenis-jenis cidera dengan benar.
2. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengemukakan cara penanggulangan cidera dengan benar.
3. Setelah mengamati *video* dan *slide power point* di layar serta berdiskusi dengan teman, siswa dapat memaparkan jenis cidera dan cara penanggulangannya dengan baik.
4. Melalui kegiatan diskusi dengan temannya, siswa dapat menunjukkan sikap sosial yang baik

## 2. INSTRUMEN PENILAIAN

### 1. Penilaian Aspek Afektif (Sikap)

#### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut 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	...	...	...	...	...	...	...	...
3	Dst..							

#### 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.

## 2. Penilaian Aspek Kognitif (Pengetahuan)

### ➤ Tertulis Pengamatan (Kelompok)

Penilaian yang dilakukan oleh guru didasarkan hasil pengamatan terhadap siswa selama proses pembelajaran !

No.	Nama Kelompok	Cedera Yang di Analisis												Jumlah
		Menuliskan cara penanganan memar				Menuliskan cara penanganan luka lecet				Menuliskan cara penanganan luka tusuk				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
Dst.														

Kriteria Penilaian:

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
Menganalisis Pelaksanaan Variasi Gerak Memukul Bola (KD 3.2)	Mampu menuliskan langkah-langkah penanganan memar, lecet, dan luka tusuk dengan tepat.	Mampu menuliskan langkah-langkah penanganan memar, lecet, dan luka tusuk cukup tepat.	Mampu menuliskan langkah-langkah penanganan memar, lecet, dan luka tusuk kurang tepat	Belum mampu menuliskan langkah-langkah penanganan memar, lecet, dan luka tusuk dengan tepat.

### ➤ Tertulis Pilihan Ganda (Individu)

Penilaian yang dilakukan oleh guru didasarkan hasil evaluasi belajar siswa setelah melakukan proses pembelajaran !

Instrumen penilaian, yaitu soal uraian (4 butir).

Soal Nomor	Level Kognitif	Skor
1	Sedang (L2)	20
2	Sedang (L2)	20
3	Sulit (L3)	30
4	Sulit (L3)	30
Total Skor		100

### 3. Penilaian Aspek Psikomotor (Keterampilan)

#### - Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian yang dilakukan oleh Guru didasarkan pada gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran !

No.	Nama Kelompok	Keterampilan Menangani Cedera								Jumlah
		Luka Iris				Memar				
		1	2	3	4	1	2	3	4	
1										
2										
3										
Dst..										

Kriteria Penilaian:

1. Menyajikan presentasi dengan suara yang jelas.
2. Alat dan obat yang digunakan sesuai dengan jenis cederanya.
3. Menerapkan langkah-langkah penanganan berurutan.
4. Kerjasama kelompok saat presentasi kompak.

Skor :

- Skor 4 (Baik Sekali) jika semua kriteria di atas terpenuhi
- Skor 3 (Baik) jika 3 (tiga) kriteria di atas terpenuhi
- Skor 2 (Cukup) jika 2 (dua) kriteria di atas terpenuhi
- Skor 1 (Kurang) jika 1 (satu) kriteria di atas terpenuhi

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

Guru Pamong I

Guru Pamong II

Palembang, Mei 2021  
Mahasiswa PPG Angkatan I

**ANGGAKUSUMAH F, M.Pd**  
NIP. 19870529 201001 1 006

**ALVEN OKPALINSYAH, M.Pd**  
NIP. 19861024 200903 1 001

**WAHYUDI, S.Pd.**  
NIP. 19860911 201902 1 004

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

**Dr. MEIRIZAL USRA., M.Kes**  
NIP. 19610528 198702 1 003