

**BAHAN AJAR 2**

**KELAS 4**

**TEMA 5 SUB TEMA 1 PEMBELAJARAN 2**

**KURIKULUM 2013**

**SEKOLAH DASAR**



**Di susun Oleh :**

**Indah Mariasari, S,Pd**

**PPG DALJAB PGSD**

**PROGRAM PPG DALAM JABATAN FAKULTAS**

**KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA**

**SURABAYA**

# BAHAN AJAR 2

**KELAS : 4**

**TEMA : BERBAGAI PEKERJAAN**

**SUB TEMA : 2. PAHLAWANKU KEBANGGANKU**

## A. DESKRIPSI SINGKAT

Bahan ajar ini di susun untuk memberikan bekal kepada para peserta didik dalam hal pemahaman dan pengaplikasian materi pembelajaran pada tema : “PAHLAWANKU” dengan subtema “ PAHLAWANKU KEBANGGANKU”.

Ruang lingkup bahan ajar ini mencakup materi pelajaran : (a) PKN, (b) SBDP, (c) PJOK.

Materi yang disajikan dalam bahan ajar ini adalah sebagai berikut :

1. Pengamalan Sila Pancasila
2. Menyanyikan lagu “Maju Tak Gentar”
3. Cara mengatasi cedera

## A. KOMPETENSI DASAR

### PKN

4.1 Menceritakan hubungan simbol dengan makna sila-sila Pancasila sebagai satu kesatuan dalam kehidupan sehari-hari

### SBDP

4.2 Menampilkan tempo lambat, sedang dan cepat melalui lagu

### PJOK

3.9 Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.



## **B. TUJUAN PEMBELAJARAN**

### **PKN**

Setelah bertanya jawab dengan menggunakan media daring, peserta didik dapat menuliskan lima contoh pengamalan dari sila ke lima Pancasila dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.

### **SBDP**

Melalui bimbingan guru dari media Daring, peserta didik dapat menyanyikan lagu maju tak gentar sesuai dengan tinggi rendah nada, tempo, dan sikap tubuh yang sesuai.

### **PJOK**

Melalui bimbingan guru dari media Daring, peserta didik dapat mempresentasikan penanggulangan cedera luka dan luka memar saat melakukan aktifitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.





**BAHAN AJAR**

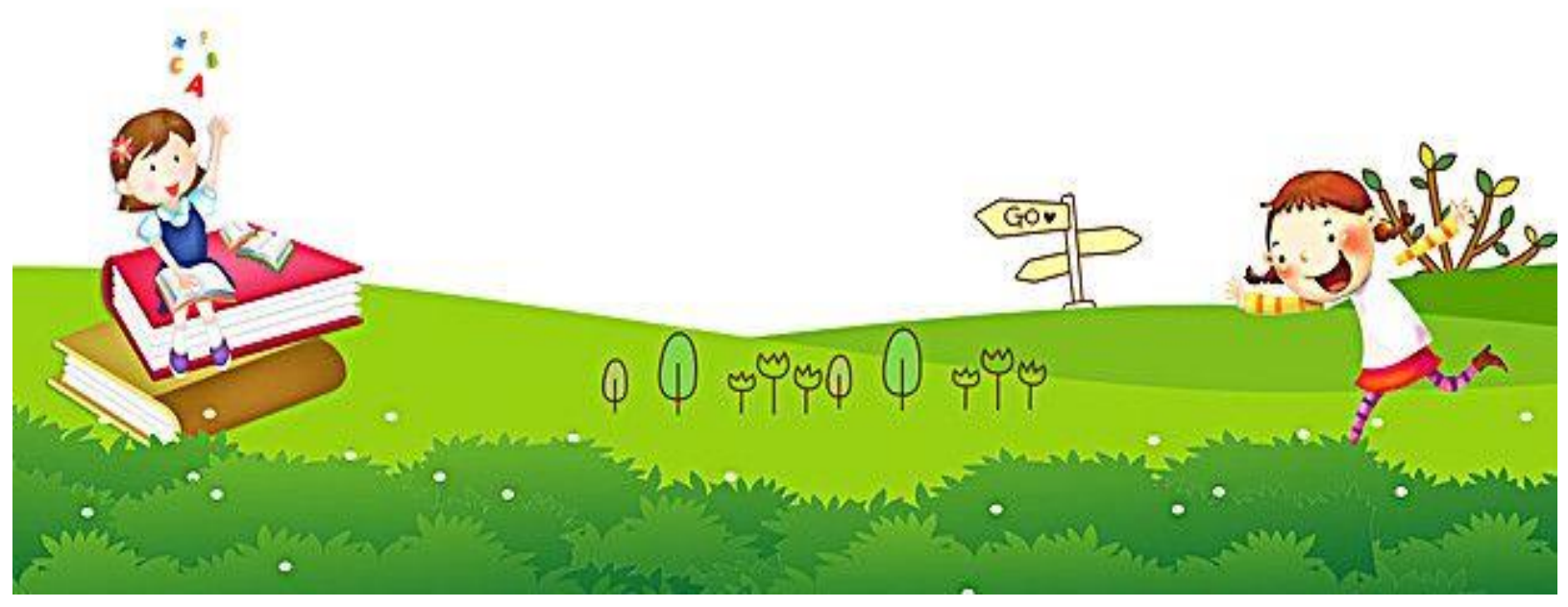
**TEMA PAHLAWANKU**

**SUBTEMA**

**PAHLAWANKU**

**KEBANGGAANKU**

**PEMBELAJARAN 2**



# KEGIATAN BELAJAR 1



## AYO MEMBACA

### Gusnadi Wiyoga – Prestasi di Tengah Keterbatasan

Gusnadi Wiyoga berumur 15 tahun. Ia berasal dari keluarga sederhana yang tinggal di Dusun Waringin, Maguwoharjo, Sleman, Yogyakarta. Ayahnya adalah seorang tukang sol sepatu dan ibunya adalah seorang ibu rumah tangga. Kondisi perekonomian orang tua Gusnadi yang kekurangan tidak membuatnya patah semangat untuk berprestasi.

Yoga panggilan akrabnya, berhasil meraih medali perak Olimpiade Sains Nasional (OSN) 2011 di Manado. Hasil ini mengantarkan Yoga mewakili Indonesia di *International Competitions and Assessment for Schools (ICAS)* wilayah Asia Pasifik tahun 2011. Pada kompetisi ini Yoga mendapatkan medali perak. Kesederhanaan tidak menjadi hambatan baginya untuk berprestasi. Sejak kecil, Yoga terbiasa belajar mandiri, tanpa mengikuti bimbingan belajar ataupun kursus. Setiap malam, ia tekun mengulang pelajaran yang diterimanya di sekolah.

Bagaimana memulai semuanya? Semua itu berawal ketika ia duduk di kelas VI SD. Saat itu, ia dikirim ke Hong Kong (2007) untuk mengikuti lomba Matematika mewakili Indonesia. Dalam perlombaan itu, ia tidak menang. Namun, hal ini menjadi pemicu bagi Yoga untuk terus

belajar dan mengembangkan diri. Dengan prestasinya, Yoga berhasil membuktikan bahwa semangat dan kerja keras bisa mengalahkan keterbatasan. Selalu ada jalan bagi mereka yang mau berusaha.

**Salah satu sikap yang dimiliki oleh Yoga adalah kerja keras. Sikap itu sesuai dengan sila kelima.**

## SILA KE LIMA PANCASILA

Sila ini bermakna sebagai berikut

- Adil, bukan harus sama.
- Mau bekerja keras.
- Mengakui kedaulatan bangsa sendiri dan bangsa lain.
- Menganggap bangsa sendiri sederajat dengan bangsa lain

Lambang Sila ke lima



Apa arti dari lambang tersebut?



## KEGIATAN BELAJAR 2

### AYO BERNYANYI



#### MAJU TAK GENTAR

Bes=do  
4/4

Marcia

C. Simandjuntak

5 3 5 1 3 2 1 2 1 6  
Ma - ju tak gen - tar mem - be - la yang be

5 4 2 4 5 7 7  
nar Ma - ju tak gen - tar hak

2 1 7 1 2 5 3 5 1  
ki - ta di se - rang Ma - ju se - ren

3 2 1 2 1 6 5  
-tak meng - u - sir pe - nye - rang

4 2 4 5 7 7 2 4 3 2  
Ma - ju se - ren - tak ten - tu ki - ta me

1 1 7 6 4 4 4 3 2 1 3 3 3 2 1  
- nang Ber - ge - rak ber - ge - rak se - ren - tak, se - ren - tak me - ner

7 7 1 2 4 3 1 7 6 4 4 4 3 2  
- kam me - ner - jang ter - jang Tak gen - tar tak - gen - tar me - nye

1 3 3 3 2 1 7 7 1 2 3 1  
rang me - nye - rang ma - ju - lah ma - ju - lah me - nang!



## KEGIATAN BELAJAR 3



## AYO BERLATIH

## CEDERA LUKA DAN LUKA MEMAR

### PENDARAHAN

Adalah keluarnya darah dari tubuh yang disebabkan kerusakan yang terjadi pada tubuh.

Pendarahan terjadi karena pecahnya pembuluh darah akibat dari pukulan/terjatuh

### CARA MENANGGULANGI LUKA PENDARAHAN

1. Tekan tempat pendarahan dengan lembut menggunakan kasa
2. Tekanan dipertahankan sampai pendarahan berhenti atau pertolongan lebih lanjut datang
3. Bersihkan luka menggunakan cairan antiseptik
4. Tutup luka menggunakan kassa steril agar terlindung kuman







## **LUKA IRIS**

**Adalah Luka yang ditimbulkan oleh goresan atau irisan benda tajam**

### **CARA MENANGGULANGI LUKA IRIS**

- 1. Cuci luka menggunakan air mengalir dan keringkan menggunakan tisu bersih**
- 2. Hentikan pendarahan dengan cara menekan diatas luka dengan kasa selama beberapa menit**
- 3. Oleskan cairan antiseptik**
- 4. Pembekuan yang terbentuk dipermukaan luka jangan dibersihkan karena akan menyebabkan pendarahan kembali**
- 5. Bila luka kecil, biarkan terbuka supaya cepat pulih, sedangkan bila luka besar, tutup dengan kasa pembalut.**

## **LUKA MEMAR**

**Merupakan cedera yang disebabkan oleh benturan benda keras pada jaringan lunak tubuh. Pada memar. Jaringan dibawah permukaan kulit rusak dan pembuluh darah kecil pecah sehingga darah dan cairan seluler merembes ke jaringan sekitar.**

### **CARA MENANGGULANGI LUKA MEMAR**

- 1. Kompres dengan es selama beberapa menit untuk menghentikan pendarahaan**
- 2. Istirahatlah untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mempercepat pemulihan jaringan lunak yang rusak**
- 3. Hindari benturan didaerah cedera pada saat latihan dan pertandingan selanjutnya.**





## **TERKILIR**

**Adalah suatu cedera yang disebabkan oleh trauma sehingga menyebabkan peregangan atau robekan ligamen jaringan pengikat anatar dua persendian tulang. Dalam dunia medis lebih dikenal dengan istilah sprain.**

### **CARA MENANGGULANGI TERKILIR**

- 1. Kompres bagian tubuh yang terkilir dengan air es**
- 2. Balutlah bagian tubuh yang terkilir, usahakan balutan mengelilingi bagian tubuh yang terkilir**
- 3. Beristirahatlah dengan posisi bagian badan yang terkilir lebih tinggi dari jantung**

## **KRAM ( Kejang Otot)**

**Adalah pengerutan pada otot yang muncul secara tiba-tiba dan menyebabkan nyeri. Kram bisa sembuh dengan sendirinya selama beberapa detik atau menit tergantung dari kontraksi tersebut. Bagian tubuh yang sering mengalami kram otot yaitu kaki, betis, paha dan tangan**

### **CARA MENANGGULANGI KRAM**


#### **Kram Paha**

- 1. Jika terjadi pada paha belakang, maka luruskan lutut kemudian angkat kakinya.**
- 2. Jika terjadi pada paha depan, tekuk lutut ke belakang**

#### **Kram Betis**

**Duduklah luruskan lutut, dorong telapak kakinya dengan kuat ke arah tulang kering**

#### **Kram kaki**

- 1. Berdiri dengan bantuan teman atau berpegangan ke dinding, tujuannya untuk melancarkan aliran darah pada tubuh**
  - 2. Pijat ringan pada kaki yang kram**
- 



## DAFTAR PUSTAKA

1. **Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 4 dan Buku Peserta didik Tema 5 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).**
2. <https://www.youtube.com/watch?v=1xCjG6bwCjU>