

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS IV**



Oleh:
TAUFIK RACHMAN, S.Pd
198810192019031009

**SDN CAKUNG TIMUR 01
KECAMATAN CAKUNG JAKARTA TIMUR
2022**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN CAKUNG TIMUR 01
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : IV /2
Materi pokok : Cedera dan Penanganannya
Alokasi waktu : 1x Pertemuan (4x35 menit)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No	Kompetensi	Indikator
3.9	Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktifitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari	3.9.1 Menjelaskan jenis cedera dalam berbagai aktivitas fisik pada kehidupan sehari-hari. 3.9.2 Menjelaskan cedera ringan dan berat 3.9.3 Menjelaskan prinsip penanggulangan cedera
4.9	Mendemonstrasikan cara penanggulangan cedera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari	4.9.1 mempraktikkan pemberian es pada cedera 4.9.2 mempraktikkan cara membalut cedera 4.9.3 mempraktikkan cara meninggikan bagian tubuh yang cedera

• Fokus Pengembangan Karakter

Percaya diri, kerjasama, disiplin dan tanggung jawab.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

KI 3 :

Setelah menyimak materi tentang cedera dan penanggulangannya, siswa dapat:

1. Menjelaskan terjadinya cedera dalam berbagai aktivitas fisik pada kehidupan sehari-hari serta memberikan contoh minimal 2.
2. Menjelaskan cedera ringan dan berat serta memberikan contoh minimal 2.
3. Menjelaskan prinsip penanganan cedera minimal 2.

KI 4:

Setelah berlatih mempraktikkan materi tentang cedera dan penanggulangannya, siswa dapat:

1. Mempraktikkan pemberian es pada cedera dengan 4 tahapan.
2. Mempraktikkan cara membalut cedera dengan 4 tahapan.
3. Mempraktikkan cara meninggikan bagian tubuh yang cedera dengan 3 tahapan

D. MATERI PEMBELAJARAN

a. Materi regular

Cedera dan penanggulangannya.

b. Materi remedi

Pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga mudah dipahami dan dilakukan. Contoh: Mempraktikkan pemberian es pada cedera.

c. Materi pengayaan

Materi pengayaan: Materi pembelajaran regular yang dikembangkan dengan meningkatkan tingkatan dari materi regular. Contoh: Mempraktikkan penanganan cedera dengan menggunakan prinsip *RICE*.

E. METODE PEMBELAJARAN

Model : *Discovery Learning*

Metode : *Problem based learning*, Tanya jawab, diskusi, praktek

F. MEDIA PEMBELAJARAN

1. Power Point yang sudah disiapkan oleh Guru
2. Gambar cedera dan prinsip penanganan cedera
3. Es/peralatan P3K/perban/pembalut luka/mitela

G. SARANA DAN PRASARANA

1. Gunting
2. Peralatan PPPK (perban/pembalut luka/mitela)
3. Es
4. HP Android
5. Ruang kelas (Aplikasi Zoom meeting)

H. SUMBER BELAJAR

a. Sumber utama

Simamora, Berton Supriadi.

Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI/ Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019

b. Sumber penunjang

<http://sportsscience7.blogspot.com/2014/01/pertolongan-pertama-saat-cedera.html>.

Di download Rabu, 29 April 2021 pukul 13.52 WIB.

I. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Pendahuluan 25 Menit			
Kegiatan	Sintaks	Deskripsi Kegiatan	Moda dan Alat
Pendahuluan	Persiapan Pembelajaran	1. Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa dan memastikan semua siswa sudah hadir untuk mengikuti pembelajaran. 2. Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa. 3. Guru memotivasi peserta didik agar tetap menjaga kesehatan dan menjaga daya tahan tubuh dengan berolahraga sesuai protokol kesehatan 4. Apersepsi Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik dengan cara: Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari sekaligus untuk mengaitkan materi	R-1 Kelas/ Lapangan R-2 WAG Kelas

		pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. 5. Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan. 6. Menyampaikan aspek penilaian 7. Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya rasa percaya diri, disiplin dan tanggung jawab yang akan dikembangkan dalam pembelajaran. 8. Mengajukan beberapa pertanyaan berkaitan dengan kesehatan siswa secara umum. 9. Mengajukan beberapa pertanyaan berkaitan dengan materi yang akan di pelajari.	
Kegiatan Inti 95 Menit			
Inti	Identifikasi/ Merumuskan Masalah	• Siswa mengamati gambar pada buku/tayangan yang ditampilkan oleh guru tentang cedera ketika melakukan aktivitas fisik yaitu terkilir (Ayo Amati)  • Siswa secara umum diberikan beberapa pertanyaan terkait gambar yang diamati pada buku siswa, seperti: ✓ Bagian tubuh apa yang mengalami gangguan? ✓ Apakah cedera tersebut akan mengganggu gerakan? ✓ Apakah cedera tersebut	

		menimbulkan rasa sakit?										
	Rancangan Penyelesaian Masalah	- Siswa bersama guru membahas cedera yang ditampilkan atau yang di amati. - Siswa dan guru melakukan diskusi tentang kegiatan fisik yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yang berpotensi menimbulkan cedera (Ayo Berdiskusi) <table><tr><td>No</td><td>Nama</td><td>Kegiatan Fisik yang sering dilakukan</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table> *Lembar hasil diskusi - Siswa menyimak penjelasan guru tentang jenis-jenis cedera yang mungkin di alami ketika melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari - Siswa mengamati gambar pada buku/tayangan yang ditampilkan oleh guru tentang dua cedera yang terjadi yaitu dislokasi pada gambar 1 dan lecet pada gambar 2 (Ayo Amati)  - Siswa secara umum diberikan beberapa pertanyaan terkait gambar yang diamati pada	No	Nama	Kegiatan Fisik yang sering dilakukan							R-1 Kelas/ Lapangan R-2 WAG Kelas
No	Nama	Kegiatan Fisik yang sering dilakukan										

		buku siswa, seperti: ✓ Mengapa gambar 1 termasuk cedera besar? ✓ Mengapa gambar 2 termasuk cedera ringan? ✓ Bagaimana cara penyembuhannya?	
	Mengumpulkan Informasi	Pengumpulan Data (Data Collection) • Siswa menyimak penjelasan guru atau membaca pada buku tentang prinsip penanggulangan cedera dengan menggunakan metode RICE Pengolahan Data (Data Processing) • Siswa dan guru melakukan tanya jawab tentang prinsip penanggulangan cedera yang akan dipelajari. • Guru mengarahkan siswa untuk lebih memahami tentang materi yang dipelajari dan memberikan penjelasan tentang prinsip penanggulangan cedera sedang dipelajari secara lebih spesifik. • yang telah dipelajari dan dilakukan dengan cara mengarahkan siswa mengamati tayangan atau gambar pada buku siswa (Ayo Amati) 	

	Menalar / mengasosiasi	Pembuktian (Verification) - Siswa mempraktikkan cara beristirahat ketika mengalami cedera (Simulasi). - Siswa mempraktikkan cara pemberian es pada area yang cedera secara berkelompok (Simulasi). - Siswa mempraktikkan cara melakukan balutan ketika mengalami cedera secara berkelompok (Simulasi). - Siswa mempraktikkan meninggikan bagian tubuh yang mengalami cedera secara berkelompok (Simulasi). - Perwakilan siswa memaparkan prinsip penanggulangan cedera Menarik Simpulan (Generalization) Guru memberikan penguatan kepada siswa mengenai berbagai tahapan penanganan cedera Guru bersama siswa menyimpulkan hasil pembelajaran yang telah dilakukan	
Kegiatan Penutup (20 Menit)			
Penutup		- Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang kurang dimengerti ketika pembelajaran. - Apresiasi - Guru mengarahkan siswa untuk mencatat setiap hal-hal yang penting untuk diketahui dalam pembelajaran pada buku tugas masing-masing. - Guru menutup pembelajaran dengan melakukan do'a bersama.	R-1 Kelas/ Lapangan R-2 Google Classroom

J. PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian sebagai berikut.

Teknik Penilaian

- a. Penilaian Sikap: Lembar Observasi
- b. Penilaian Pengetahuan: Tes
- c. Penilaian Keterampilan: Unjuk Kerja

J. Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

Dari hasil evaluasi kegiatan penilaian harian, bagi peserta didik yang belum memahami materi secara baik diberikan proses ulasan dan pengulangan sehingga memiliki keterampilan dan pemahaman yang sesuai.

b. Pengayaan

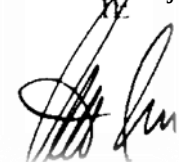
Apabila masih tersisa waktu, guru membahas kembali materi hari untuk menambah wawasan dan pemahaman peserta didik.

Mengetahui,
Kepala Sekolah



Murpini, M.Pd
NIP. 196501061986032007

Jakarta, 5 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran



Taufik Rachman, S.Pd
NIP. 198810192019031009

INSTRUMEN PENILAIAN

a. Sikap : Pengamatan/Observasi

NO	NAMA PESERTA DIDIK	KRITERIA															
		Disiplin				Kerja sama				Percaya diri				Tanggung jawab			
		B T	M T	M B	M	B T	M T	M B	M	B T	M T	M B	M	B T	M T	M B	M
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

Beri tanda centang (√) sesuai pencapaian peserta didik.

BT

: Belum terlihat

MT

: Mulai terlihat

MB

: Mulai berkembang

M

: Membudaya

PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL DAN SOSIAL DALAM BENTUK JURNAL

No.	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
dst						

Kisi – kisi Tes lisan

Kisi – kisi Tes lisan

Soal

- Jawaban :

1. Cedera merupakan keadaan saat salah satu tubuh kita mengalami gangguan dan mengakibatkan gerak menjadidi terhambat sera menimbulkan rasa sakit.Cedera dapat dialami oleh semua orang dalam kehidupan sehari-hari. Terutama ketika melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, bekerja dan bermain. Contoh saat kita bermain sepak bola. Tanpa sengaja teman kita mendorong kita dari belakang dan akhirnya badan kita jatuh. Akibat dari kejadian tersebut kaki kita menjadi cedera (terkilir).
2. Cedera ringan merupakan cedera dengan gangguan yang tidak begitu berarti. Biasanya cedera ini membutuhkan waktu penyembuhan sebentar. Luka yang termasuk cedera ringan antara lain memar, lecet dan peregangan otot. Cedera berat adalah keadaan ketika tubuh mengalami gangguan yang berat. Selain itu, waktu yang dibutuhkan untuk menyembuhkan cedera berat biasanya cukup lama. Luka yang termasuk cedera berat di antaranya luka sobek, tangan terkilir dan kaki terkilir.

3. Prinsip penanganan cedera

Ketika melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari atau ketika berolahraga, kita dapat mengalami cedera. Cedera tersebut harus segera ditangani agar tidak bertambah parah. Salah satu prinsip penanganan cedera dengan menggunakan metode RICE. Metode ini sangat efektif dan bisa dilakukan sebagai pertolongan pertama sebelum dibawa berobat ke tenaga medis. Metode ini lebih disarankan untuk dilakukan jika dibandingkan dengan tindakan pemijatan oleh tukang pijat/tukang urut. RICE adalah singkatan dari Rest (Istirahat), Ice (Es/dingin), Compression (Kompresi/tekanan) dan Elevation (Elevasi/Pengangkatan).

Kriteria Penilaian	Nilai
Tidak berani menjawab	I
Berani menjawab tapi salah	II
Berani menjawab kurang tepat	III
Berani menjawab benar	IV

Lembar Penilaian Pengetahuan

No	Nama Peserta didik	Jelaskan terjadinya cedera dalam berbagai aktivitas fisik pada kehidupan sehari-hari	Jelaskan yang dimaksud cedera ringan dan berat	Jelaskan prinsip penanganan cedera	Kriteria			
					Tidak berani menjawab	Berani menjawab tapi salah	Berani menjawab kurang tepat	Berani menjawab benar
					I	II	III	IV
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Beri tanda centang (✓) sesuai pencapaian peserta didik

Nilai Pengetahuan

konversi	Nilai
I	60-69
II	70-79
III	80-89
IV	90-100

c. Penilaian Keterampilan

: Tes unjuk kerja/praktek

Nama Peserta didik :

Indikator	Kriteria			
	I	II	III	IV
Mampu mempresentasikan hasil diskusi				
Mampu mempraktikkan konsep penanganan cedera dengan RICE				

Kriteria Penilaian

Rubrik	Kriteria			
	I	II	III	IV
Mampu mempresentasikan hasil diskusi	Peserta didik tidak menguasai hasil diskusi	Peserta didik mampu mempresentasikan namun yang dipresentasikan tidak sesuai dengan materi hasil diskusi	Peserta didik mampu mempresentasikan hasil diskusi namun tidak lengkap	Peserta didik mampu mempresentasikan hasil diskusi dengan jelas dan runtut serta tanpa ragu-ragu
Mampu mempraktikkan konsep penanganan cedera dengan RICE	Peserta didik belum mampu mempraktekkan konsep penanganan cedera dengan RICE	Peserta didik mempraktekan penanganan cedera dengan RICE namun salah	Peserta didik mampu mempraktekan penanganan cedera dengan RICE namun tidak sampai selesai	Peserta didik mampu mempraktekan penanganan cedera dengan RICE sesuai dengan hasil diskusi kelompok

				dengan benar dan tanpa ragu- ragu
--	--	--	--	---

➤ Nilai Keterampilan = $\frac{\text{Jumlah nilai indikator}}{\text{Jumlah skor tinggi}} \times 100$

➤ $\text{Penilaian} = \frac{\text{Nilai Pengetahuan} + \text{Nilai Keterampilan}}{\text{Jumlah skor tertinggi}} \times 100$

BAHAN AJAR

Satuan Pendidikan : SDN CAKUNG TIMUR 01
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : IV / 2
Materi pokok : Cedera dan Penanganannya
Alokasi waktu : 1xPertemuan (4x35 menit)

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No	Kompetensi	Indikator
3.9	Memahami jenis cedera dan cara penanggulungannya secara sederhana saat melakukan aktifitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari	3.9.1 Menjelaskan terjadinya cedera dalam berbagai aktivitas fisik pada kehidupan sehari-hari. 3.9.2 Menjelaskan cedera ringan dan berat 3.9.3 Menjelaskan prinsip penanggulangan cedera
4.9	Mendemonstrasikan cara penanggulangan cedera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari	4.9.1 mempraktikkan pemberian es pada cedera 4.9.2 mempraktikkan cara membalut cedera 4.9.3 mempraktikkan cara meninggikan bagian tubuh yang cedera

C. Pengertian Cedera

Cedera merupakan keadaan saat salah satu tubuh kita mengalami gangguan dan mengakibatkan gerak menjadidi terhambat sera menimbulkan rasa sakit.Cedera dapat dialami oleh semua orang dalam kehidupan sehari-hari. Terutama ketika melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, bekerja dan bermain.Contoh saat kita bermain sepak bola. Tanpa sengaja teman kita mendorong kita dari belakang dan akhirnya badan kita jatuh. Akibat dari kejadian tersebut kaki kita menjadi cedera (terkilir).

1. Cedera ringan merupakan cedera dengan gangguan yang tidak begitu berarti. Biasanya cedera ini membutuhkan waktu penyembuhan sebentar. Luka yang termasuk cedera ringan antara lain memar, lecet dan peregangan otot. Cedera berat adalah keadaan ketika tubuh mengalami gangguan yang berat. Selain itu, waktu yang dibutuhkan untuk menyembuhkan cedera berat biasanya cukup lama. Luka yang termasuk cedera berat di antaranya luka sobek, tangan terkilir dan kaki terkilir.

2. Prinsip penanganan cedera

Ketika melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari atau ketika berolahraga, kita dapat mengalami cedera. Cedera tersebut harus segera ditangani agar tidak bertambah parah.Salah satu prinsip penanganan cedera dengan menggunakan metode RICE. Metode ini sangat efektif dan bisa dilakukan sebagai pertolongan pertama sebelum dibawa berobat ke tenaga medis. Metode ini lebih disarankan untuk dilakukan jika dibandingkan dengan tindakan pemijatan oleh tukang pijat/tukang urut. RICE adalah singkatan dari Rest (Istirahat), Ice (Es/dingin), Compression (Kompresi/tekanan) dan Elevation (Elevasi/Pengangkatan).

R = Resting (Istirahat)

Mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, sedangkan bagian tubuh yang tidak cedera boleh tetap melakukan aktivitas. Tujuan mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera adalah:

1. Mencegah cedera lebih lanjut
2. Membuat proses penyembuhan luka lebih cepat
3. Segera setelah cedera sebaiknya jangan gunakan bagian cedera sama sekali atau istirahatkan total sekitar 15 menit. Kemudian, istirahatkan sampai nyeri pada cedera hilang, atau hingga 48 jam.

I => ICE (Memberi es)

Secara umum manfaat penggunaan es pada cedera jaringan lunak adalah:

- Membatasi pembengkakan
- Mengurangi nyeri
- Mengurangi spasme otot
- Mencegah kematian sel dengan menurunkan metabolisme tubuh.

Tahapan pemberian es:

1. Tempelkan es yang sudah dibungkus plastik dan handuk pada area cedera
2. Tutup dengan *elastic verban* melebihi permukaan dari kantung es selama 15-20 menit.
3. Ulang kembali setiap 2-4 jam.
4. Lakukan secara berkala selama 24 jam pertama setelah cedera

C => Compression (Memberi tekanan)

Kompresi adalah aplikasi gaya tekan terhadap lokasi cedera. Kompresi digunakan untuk membantu aplikasi es dan membatasi pembengkakan yang merupakan faktor utama untuk mempercepat masa rehabilitasi. Oleh karena itu kompresi sering dikatakan sebagai bagian yang paling penting dari RICE. Aplikasi kompresi dilakukan dengan melilitkan *elastic verban* pada bagian cedera, yaitu dengan meregangkan *verban* hingga 75% panjangnya. Dalam kasus dimana terjadi perdarahan, kompresi juga dapat membantu menghentikan perdarahan.

Tahapan pemberian tekanan:

1. Siapkan pembalut luka (*elastic verban*)
2. Lilitkan *elastic verban* pada bagian cedera
3. Saat melilitkan *elastic verban* pada bagian cedera jangan terlalu ketat karena dapat menyebabkan gangguan sirkulasi.
4. Kompresi dilakukan selama 24 jam pertama sesudah terjadi cedera.
5. Segera bawa ke dokter terdekat apabila tidak ada perubahan (sembuh).

E => Elevation (Meninggikan)

Elevasi adalah meninggikan bagian yang mengalami cedera melebihi ketinggian jantung sehingga dapat membantu mendorong cairan keluar dari daerah pembengkakan. Elevasi juga akan membantu pembuluh darah vena untuk mengembalikan darah dari area cedera ke jantung sehingga mencegah terjadinya akumulasi atau *pooling* darah di area cedera. Bagian yang mengalami cedera

diangkat sehingga berada 15-25 cm di atas ketinggian jantung. Elevasi sebaiknya dilakukan hingga pembengkakan menghilang.

Tahapan Elevation:

1. Angkat bagian yang cedera 15-25 cm di atas ketinggian jantung.
2. Lakukan hingga pembengkakan menghilang
3. Apabila cedera berlanjut atau semakin parah segera rujuk ke dokter.

Nama Anggota Kelompok : 1.....
2.....
3.....

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Sekarang, mari kita mulai!

1. Secara berkelompok diskusikan tentang beberapa cedera dan penanganannya sesuai dengan instruksi dari guru.

2. Pembagian materi diskusi :

Kelompok 1 : Penanganan cedera dengan Ice

Kelompok 2 : Penanganan cedera dengan Compression

Kelompok 3 : Penanganan cedera dengan Elevation

3. Diskusikan dalam kelompok tentang bagaimana terjadinya cedera, cara penanganannya dengan mencari referensi dari buku atau dari sumber lainya (internet)

4. Kerjakan Lembar kerja di bawah ini !

NO	Nama	Keterangan
1		Pengertian cedera :
		Terjadinya cedera dalam kehidupan sehari-hari :
		Penanganan cedera :

4. Presentasikan hasil diskusi dengan kelompok lain!

5. Diskusikan kesulitan selama pembelajaran yang dialami!

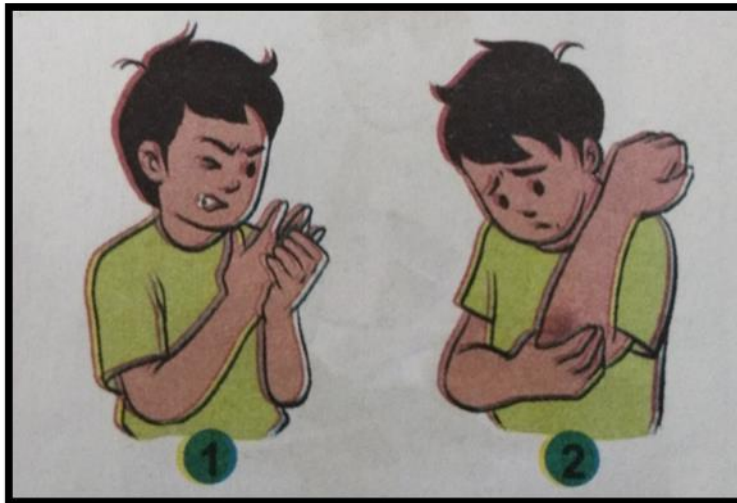
Kesulitan selama pembelajaran :

.....
.....

MEDIA PEMBELAJARAN



Gambar: Cedera akibat melakukan aktivitas fisik (terkilir)



Gambar: 1 Dislokasi, 2 lecet



Gambar: Penanganan cedera dengan prinsip RICE