

BAHAN AJAR

A. PENDAHULUAN

Manusia merupakan salah satu makhluk hidup. Manusia memiliki ciri-ciri yang sama dengan makhluk hidup lainnya. Salah satu ciri manusia sebagai makhluk hidup adalah mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan manusia terjadi sejak di dalam kandungan. Setelah lahir, pertumbuhan manusia bertambah besar dari bayi hingga dewasa. Setelah dewasa pertumbuhan manusia berhenti. Namun, perkembangan emosi dan pikiran manusia terus berkembang. Pertumbuhan dan perkembangan dipengaruhi beberapa faktor. Mari kita pelajari faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan manusia.

B. TUJUAN

Setelah mempelajari bahan ajar ini, peserta didik diharapkan dapat:

1. Menuliskan dua perubahan yang terjadi pada masa pertumbuhan dan perkembangan
2. Mempraktekkan lima gerakan tari
3. Menyelesaikan soal cerita yang berkaitan dengan penjumlahan dengan teknik tanpa menyimpan dan teknik menyimpan

C. Materi Ajar

1. Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Manusia

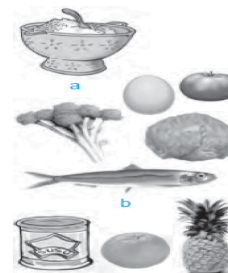
Agar dapat hidup sehat, makhluk hidup memerlukan pemeliharaan dan perawatan diri yang baik. Tindakan-tindakan yang dapat dilakukan, antara lain, makan secara teratur dan melakukan tindakan pencegahan terhadap penyakit. Jenis-jenis makanan apa saja yang diperlukan oleh makhluk hidup? Bagaimana pula cara-cara mencegah serangan penyakit? Perhatikan uraian berikut!

Untuk mencapai pertumbuhan yang sehat, anak harus mendapatkan makanan yang bergizi seimbang. Selain itu, jumlah makanan yang diberikan harus sesuai dengan usia dan postur tubuhnya. Dalam perkembangan selanjutnya, anak balita akan tumbuh menjadi remaja kemudian menjadi dewasa. Pada remaja dan orang dewasa pun, jumlah makanan yang seimbang harus tetap diperhatikan agar tubuh tetap sehat. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat gizi tersebut terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Pernahkah kamu mendengar istilah empat sehat lima sempurna? Apakah artinya? Perhatikan jenis makanan yang kamu makan tiap hari! Makanan tersebut umumnya terdiri atas nasi, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan. Dengan makan jenis-jenis makanan yang bergizi, maka kebutuhan tubuhmu terhadap zat-zat gizi akan terpenuhi.

Mengapa? Karena nasi mengandung karbohidrat, lauk-pauk mengandung protein dan lemak, sayuran serta buah mengandung vitamin dan mineral. Makanan yang lengkap kandungan gizinya inilah yang disebut empat sehat. Apabila ditambah dengan susu, maka sempurna zat gizinya sehingga disebut empat sehat lima sempurna. Makanan yang kita makan harus beraneka ragam susunannya. Mengapa? Karena tubuh kita memerlukan banyak zat gizi yang terdapat di dalam berbagai makanan. Hal ini bertujuan untuk menjaga tubuh kita agar tidak kekurangan gizi.

Selain makan makanan yang bergizi, kita juga harus makan secara teratur. Keteraturan itu meliputi keteraturan waktu, keteraturan jumlah, maupun keteraturan



tata cara memakannya. Jika kita makan secara teratur, maka kesehatan tubuh kita akan terjaga.

2. Gerakan Kuat dan Gerakan Lemah dalam Gerakan Tari

Manusia sebagai makhluk hidup mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Bertambah berat serta tinggi badan merupakan salah satu contoh pertumbuhan.



Kekuatan tangan manusia juga mengalami perkembangan. Contohnya seperti yang terlihat pada gambar. Edo saat masih kecil kesulitan untuk memegang botol susu. Akan tetapi, setelah tubuh Edo bertambah besar dan kuat Edo dengan mudah dapat memegang tempat minum yang lebih berat dari botol susu.

Kekuatan tangan dapat dilatih melalui kegiatan olahraga dan menari. Kuat dan lemah dari gerakan tangan digunakan dalam menari.

Coba lakukan gerakan kuat dan lemah pada tangan sesuai perintah berikut ini!

1. Lakukan gerakan kuat seperti orang yang sedang mendorong meja.
2. Lakukan gerakan lemah seperti orang memegang kapas.

Dapatkah kamu merasakan perbedaan dari kedua gerakan tersebut?

Mari mencoba berbagai contoh gerakan kuat dan lemah tangan pada saat menari.

Gerakan pertama



Gerakan pertama adalah mengangkat tangan kanan, lalu tangan kiri. Angkat tangan dengan kuat seperti sedang mengangkat beban.

Gerakan kedua



Gerakan kedua adalah turunkan kedua tangan secara perlahan. Kedua tangan diturunkan sambil menggerakkan jari-jari tangan menirukan air hujan turun.

Gerakan ketiga



Gerakan ketiga adalah rentangkan kedua tangan ke samping. Lalu, bengkokkan sehingga membentuk huruf "U".

Gerakan keempat



Gerakan keempat adalah gerakan memutar pergelangan tangan secara perlahan-lahan.

Gerakan kelima



Gerakan kelima adalah mengacungkan tangan ke depan dengan kuat. Lalu, membalikkan kedua telapak tangan dengan arah yang berbeda.

Gerakan keenam



Gerakan keenam adalah bertepuk tangan. Tepuk tangan dapat divariasikan dari gerakan yang lemah sampai kuat. Misalnya bertepuk dengan dua jari, empat jari, enam jari, delapan jari, dan terakhir sepuluh jari

- Menjumlahkan dengan Teknik Tanpa Menyimpan dan Teknik Menyimpan
Badan kita mengalami pertumbuhan. Kemampuan kita pun mengalami perkembangan. Pada saat kelas satu, kalian baru belajar nama dan lambang bilangan sampai bilangan puluhan. Lalu, berkembang menjadi bilangan ratusan dan ribuan bahkan puluh ribuan. Kalian juga sudah belajar penjumlahan dan pengurangan.

Mari kita coba pelajari penjumlahan bilangan ribuan menggunakan teknik menyimpan dan tanpa menyimpan untuk meningkatkan pemahaman

Contoh penjumlahan tanpa teknik menyimpan.

$$2.653 + 3.302 = \dots$$

$$\begin{array}{r} 2653 \\ 3302 \\ \hline + \end{array}$$

$$5955$$

$$\text{Jadi, } 2.653 + 3.302 = 5.955$$

Kerjakan latihan berikut ini.




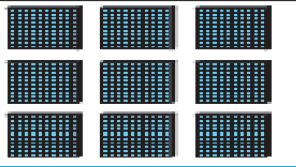




a.
$$\begin{array}{r} 1.693 \\ 5.204 \\ \hline \end{array}$$

b.
$$\begin{array}{r} 4.025 \\ 1.102 \\ \hline \end{array}$$

c.
$$\begin{array}{r} 7.143 \\ 1.602 \\ \hline \end{array}$$

Contoh penjumlahan dengan teknik menyimpan.

$$\begin{array}{r} 1.200 \\ 2.900 \\ \hline \end{array}$$

Bilangan	Ribuan	Ratusan	Puluhan	Satuan
1.200				
2.900				
				
4.100				

Hasil akhir adalah 4.100.

Dengan cara lain:

1. 2 0 0

2. 9 0 0

—————+—————

4. 1 0 0

Cobalah menyelesaikan soal penjumlahan berikut ini!

1) 4. 7 2 9

2. 8 6 3

..... +

2) 2. 4 6 5

3. 2 0 8

..... +

3) 5. 7 3 0

2. 4 1 9

..... +

4) 3. 6 5 7

4. 9 6 1

..... +

4. Menyelesaikan soal cerita yang berkaitan dengan penjumlahan

1)) Kelereng Anton berwarna biru sebanyak 230 kelereng. Budi memberikan 250 kelereng kepada Anton. Berapa jumlah kelereng Anton sekarang?

Jawab:

$$230 + 250 = 480$$

Jadi, jumlah kelereng Anton sekarang adalah 480 butir

2)) Pedagang membeli 6.754 karung beras. Kemudian pedagang membeli lagi sebanyak 5437 karung beras. Berapa jumlah karung beras yang dimiliki pedagang?

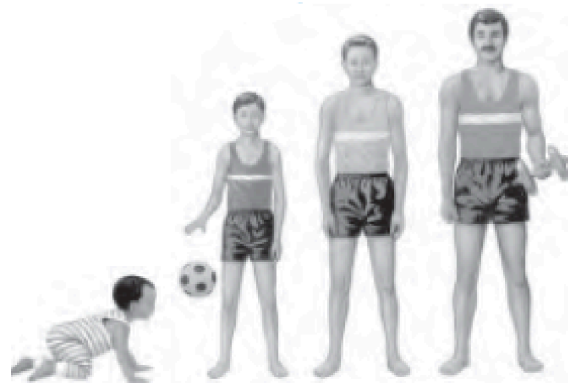
Jawab:

$$6.754 + 5.437 = 12.191$$

Jadi, jumlah beras yang dimiliki pedagang adalah 12.191 karung.

D. Latihan

Jawablah pertanyaan berikut dengan jawaban yang tepat!



1.

Perubahan yang terjadi pada gambar disamping adalah



2.

Perubahan yang terjadi pada gambar disamping adalah

3.

$$4.571 + 3.214 = \dots$$

4.

$$5.678 + 4.541 = \dots$$

5. Pak Dirga memanen durian dari kebun belakang sebanyak 1.236 buah. Dari kebun samping, Pak Dirga juga memanen durian sebanyak 4.352 buah. Berapa jumlah durian yang Pak Dirga panen?







6. Bu Enny menanam 1.259 pot bunga di kebun belakang. Bu Dini juga menanam 3.974 pot bunga di kebunnya. Berapa jumlah pot bunga Bu Enny dan Bu Dini?

7. Urutkanlah gerakan tari berikut dengan cara memberikan nomor.

.....

Kunci Jawaban:

1. Bertambah berat
2. Dari belum bisa berjalan hingga bisa berjalan
3. $4.571 + 3.214 = 7.785$
4. $5.678 + 4.541 = 10.219$
5. $1.236 + 4.532 = 5.768$
Jadi, durian yang dipanen Pak Dirga adalah 5.678 buah.
6. $1.259 + 3.974 = 5.233$
Jadi, jumlah pot bunga Bu Enny dan Bu Dini adalah 5.233 buah
- 7.

					
2	5	4	1	6	3