

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SIMULASI MENGAJAR CALON GURU PENGGERAK

Sekolah : SMPN 3 Bulik Timur
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : IX / 2 (Genap)
Alokasi Waktu : 10 menit
KD : 3.9 Memahami tindakan PPPK pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain
4.9 Memaparkan tindakan PPPK pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain
Materi : Metode *RICE* dalam PPPK

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran *Discovery Learning* dengan pendekatan saintifik, peserta didik diharapkan mampu:

1. Menjelaskan tahapan penanganan cedera metode *RICE* dalam PPPK dengan benar
2. Menganalisa bentuk cedera yang boleh ditangani menggunakan metode *RICE* dalam PPPK dengan tepat
3. Mempraktikkan penanganan cedera metode *RICE* dalam PPPK dengan koordinasi yang baik

B. Langkah-langkah Pembelajaran

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kegiatan Pendahuluan (1,5 Menit) | |
| 1. Kelas dibuka dengan salam nasional dan salam daerah “ Adil Katalino Bacuramin Kasaruga, basengat Kajubata ” untuk menumbuhkan Nasionalisme, persatuan dan Toleransi | |
| 2. berdoa dan memeriksa kehadiran peserta didik. (Orientasi) | |
| 3. Guru mengkaitkan pembelajaran pertemuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik, menjelaskan tujuan aktivitas pembelajaran (Apersepsi) | |
| 4. Guru menjelaskan manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, memberikan motivasi dengan kata-kata positif (Motivasi) | |
| Kegiatan Inti (7 Menit) | |
| Mengamati | Guru menyajikan media pembelajaran berupa Gambar untuk diamati dan dianalisa. |
| Menanya | Peserta didik menanyakan masalah yang ditemukan dalam pengamatan Gambar, kemudian guru menjawab pertanyaan dari peserta didik tersebut dan ditanggapi oleh peserta didik lain. |
| Mengumpulkan Informasi | Peserta didik dibagi dalam kelompok, kemudian guru memberikan LKPD, secara diskusi kelompok mengumpulkan dan menganalisis tentang bagaimana cara melakukan penanganan cedera dengan metode <i>RICE</i> dengan benar. Peserta didik mempraktikkan tahapan metode <i>RICE</i> . |
| Menalar | Peserta didik mendiskusikan hasil praktik metode <i>RICE</i> dan mengisi LKPD dari hasil diskusi dan praktik tersebut. Peserta didik boleh menanyakan masalah kepada guru. |
| Menarik Kesimpulan | Peserta didik secara berkelompok memaparkan hasil diskusi dan mengisi LKPD kepada guru dan peserta didik lain, kemudian ditanggapi oleh peserta didik lain dan guru. |
| Kegiatan Penutup (1,5 Menit) | |
| 1. Salah seorang peserta didik membuat simpulan pembelajaran hari ini. | |
| 2. Guru melakukan refleksi materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan mengapresiasi peserta didik. | |
| 3. Guru menyampaikan link <i>Google form</i> untuk penilaian pengetahuan dan penilaian psikomotor. | |
| 4. Guru mengungkapkan pertemuan berikutnya dan apa saja yang perlu disiapkan | |
| 5. Kelas ditutup dengan doa. | |

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Afektif didapat dari pengamatan peserta didik di dalam pembelajaran daring dengan kriteria penilaian dalam jurnal penilaian pembelajaran.
2. Penilaian Pengetahuan melalui Kuis
3. Penilaian Keterampilan : Penilaian Praktik dilakukan dari hasil unjuk kerja, kriteria penilaian dengan rubrik penilaian.

Mengetahui :
Pengawas SMPN 3 Bulik Timur

Bukit Jaya, 06 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

Charles Ervien Wattimena, S.S
NIP. 197001082003121005

Rejo Wahyu Suryanto, S.Pd.
NIP. 198908272015031004



TOPIK 9

**PERTOLONGAN PERTAMA PADA
KECELAKAAN (P3K)**

(Metode RICE dalam P3K)

Oleh:

Rejo Wahyu Suryanto, S.Pd

NIP. 19890827 201503 1 004

CGP Angkatan 5 Kalteng



KELAS 9

Semester II

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah selesai mempelajari modul ini, peserta didik mampu:

- 1) Menjelaskan tahapan penanganan cedera metode *RICE* dalam PPPK dengan benar
- 2) Mengidentifikasi jenis-jenis cedera yang boleh ditangani dengan metode *RICE* dalam PPPK dengan tepat
- 3) Mempraktikkan tahapan penanganan cedera metode *RICE* dalam PPPK dengan koordinasi yang baik

POKOK MATERI

- A. Pengertian P3K
- B. Pengertian dan Bentuk Cedera
- C. Prinsip-prinsip P3K
- D. Metode *RICE* dalam P3K



Manusia adalah makhluk bergerak, mempunyai aktivitas yang melibatkan tubuhnya, salah satu aktivitas fisik manusia adalah berolahraga, dalam aktivitas olahraga manusia terkadang adanya kontak fisik yang bisa mengakibatkan cedera atau rasa tidak nyaman pada bagian tubuh tertentu secara tiba-tiba. Ada berbagai macam cedera yang sering terjadi dalam aktivitas olahraga, tetapi harus orang yang terampil, terlatih yang bisa memberikan pertolongan pertama ketika cedera, oleh sebab itu salah satu manfaat mempelajari materi ini adalah peserta didik mengenal dan nantinya mampu melakukan pertolongan pada orang yang cedera akibat kecelakaan atau hal yang tidak diinginkan.

A. PENGERTIAN PPPK

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (PPPK) ialah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari tenaga medis atau dokter, yang sifatnya memberikan perasaan tenang kepada korban, serta mencegah atau mengurangi rasa takut, dan yang terpenting adalah mengurangi resiko bahaya yang lebih besar yang ditimbulkan akibat kecelakaan tersebut. Ada beberapa prosedur agar Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) bisa dilakukan dengan baik: Lihat dan Perhatikan Kondisi Lingkungan Sekitar, Lihat dan Periksa Tingkat Kesadaran Korban, Lihat Kondisinya dan Berikan Bantuan Pernafasan, Lihat dan Periksa Luka Korban.

Sebaiknya setiap orang membawa kotak Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) agar jika suatu saat kondisi yang tidak diinginkan terjadi pada kita maupun orang yang berada di dekat kita bisa kita berikan pertolongan untuk meminimalisir luka yang didapat dari kecelakaan. Ada beberapa benda wajib yang harus ada dalam kotak P3K dan dibawa saat bepergian : Kain Kasa, Perban, Peniti, Sarung Tangan Lateks, Plester Luka, Pinset, Gunting, Tisu Pembersih Bebas Alkohol, Cairan Untuk Membersihkan Benda Asing Pada Luka, Contohnya seperti larutan garam atau air steril, Salep Luka Bakar, Krim Dan Salep Antiseptik, Larutan *Povidone Iodine* untuk disinfektan luka, Obat Pereda Gatal, Obat Anti nyeri, Obat Flu Dan Batuk, Obat Mata Seperti Insto, *Termometer*.

Dalam materi ini Pertolongan Pertama pada kecelakaan (P3K) kita khususkan pada pertolongan saat cedera yang berupa kesleo, bengkak, memar dan kram. Yang biasanya terjadi pada aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Dan yang biasa di persiapkan dalam pertandingan olahraga sehari-hari adalah perban/bebat yang bersifat elastis, kompres es ataupun *ethyl chloride*.

B. PERNGERTIAN DAN BENTUK CEDERA

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 aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Seseorang yang cedera akan mengalami proses yang biasa kita sebut dengan inflamasi (peradangan). Dimana tubuh melakukan proses secara alamiahnya melakukan pertahanan diri dengan melepaskan zat kimia tertentu sebagai reaksi imun bertujuan merusak zat atau objek asing yang dianggap merugikan (sel yang rusak, bakteri, virus) dalam memperbaiki kerusakan tubuh pada tingkat sel.

Respon inflamasi yang terjadi dalam waktu yang lama dapat merusak tubuh. Hal ini terjadi karena zat atau organisme pemicu inflamasi dapat bertahan lama pada pembuluh darah dan mengakibatkan penumpukan plak. Plak dalam pembuluh darah tersebut dapat dianggap sebagai zat berbahaya dan akibatnya proses inflamasi kembali terjadi. Akibatnya terjadi kerusakan pada pembuluh darah, dampak selanjutnya adalah kerusakan sistem tubuh yang mempengaruhi fungsi dan gerak tubuh dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

Dalam aktivitas yang kita lakukan pada khususnya olahraga apabila kita tidak berhati-hati atau lengah akan mengakibatkan cedera. Adapun bentuk cedera dibedakan menjadi beberapa jenis:

1. Strain

Strain merupakan kerusakan yang terjadi pada otot dan atau tendon karena penggunaan atau peregangan yang berlebihan. Jenis cedera ini terjadi akibat otot tertarik pada arah yang salah, kontraksi otot yang berlebihan atau ketika terjadi kontraksi, otot belum siap. Strain sering terjadi pada bagian otot pangkal paha (otot pada kunci paha), otot hamstrings (otot paha bagian bawah/belakang), dan otot quadriceps (otot bagian depan paha).

2. Sprain (Kesleo)

Sprain adalah bentuk cedera berupa penguluran atau robekan pada ligamen (jaringan yang menghubungkan tulang dengan tulang) atau kapsul sendi, yang memberikan stabilitas sendi. Kerusakan yang parah pada ligamen atau kapsul sendi dapat menyebabkan ketidakstabilan sendi.

3. Contusio (Benturan)

Merupakan kerusakan yang terjadi pada jaringan lunak karena benturan langsung pada otot atau ligamen. Bila disertai dengan perdarahan disebut hematoma (memar).

4. Dislokasi

Dislokasi merupakan cedera yang ditandai dengan pergeseran letak sendi dari tempat yang seharusnya disertai dengan kerusakan kapsul sendi dan ligamen yang mengelilinginya. Dislokasi sendi sering terjadi pada olahraga-olahraga dengan intensitas kontak yang sering antar pemain (seperti pemain sepak bola, bola basket) serta olahraga yang berdampak tinggi dan mengakibatkan peregangan berlebihan atau jatuh.

5. Fraktur (Patah Tulang)

Fraktur atau patah tulang adalah cedera yang ditandai dengan terputusnya kontinuitas tulang dan atau tulang rawan baik komplit maupun tidak komplit. Macam-macam Patah Tulang: 1) Patah tulang terbuka : fragmen (pecahan) tulang melukai kulit di atasnya dan tulang keluar. 2) Patah tulang tertutup : fragmen (pecahan) tulang tidak menembus permukaan kulit.

6. Heat Exhaustion (Sengatan Panas)

Heat exhaustion merupakan cedera yang diakibatkan oleh kelelahan akibat sengatan panas. Bila tidak segera ditangani dapat menimbulkan gangguan pembuluh darah otak (heat stroke).

7. Luka

Merupakan diskontinuitas/hilangnya jaringan yang menyebabkan terpaparnya jaringan dengan dunia luar, misalnya laserasi, maserasi, ekskoriasi (lecet).



C. PRINSIP-PRINSIP P3K

Prinsip-prinsip atau sikap saat melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan, sebagai berikut:

1. Bersikap tenang dan tidak panik.
2. Berikan pertolongan dengan cara yang cepat dan tepat.
3. Sebelum mengetahui berat ringannya cedera yang dialami, jangan cepat-cepat memindahkan atau menggeser korban.
4. Jika ada luka, diusahakan agar korban tidak melihatnya, sebab dapat membuat korban menjadi panik.
5. Setelah mendapat pertolongan pertama, korban sebaiknya segera dibawa ke dokter, rumah sakit, atau Puskesmas untuk penanganan selanjutnya.

Sumber: <https://www.bola.com/ragam/read/4731443/pengertian-p3k-tujuan-tahapan-prinsip-jenis-obat-dan-peralatan-yang-diperlukan> diakses pada 07/01/2022 Pukul 18.57 WIB



Cedera olahraga akut adalah cedera olahraga yang terjadi saat olahraga berlangsung. Memberikan gejala dan tanda dalam waktu singkat, seperti rasa nyeri yang tajam, pembengkakan, dan keterbatasan gerak bagian tubuh yang cedera.

Cedera kronis adalah cedera yang timbul perlahan-lahan dan bersifat akumulasi. Keluhan dirasakan sedikit demi sedikit dengan intensitas keluhan yang bertambah. Cedera kronis disebabkan karena overuse (ketegangan)

D. METODE RICE DALAM P3K

Setelah mengetahui pentingnya penanganan cedera dalam olahraga, bentuk-bentuk cedera yang terjadi. Maka melalui modul ini kita akan mempelajari cara penanganan cedera yang bersifat sementara pada cedera akut ringan berupa cedera keseleo, bengkak, yang biasa terjadi dalam aktivitas olahraga sehari-hari. Adapun metode penanganan cedera tersebut dikenal dengan metode RICE merupakan singkatan dari Rest, Ice, Compression, and Elevation. Dilakukan secepat mungkin sesaat setelah terjadinya cedera sampai dengan 48 jam setelah cedera terjadi. Metode RICE dapat membantu penyembuhan jaringan setelah mengalami cedera dan mencegah cedera lebih lanjut. Adapun tahapan-tahapan RICE adalah sebagai berikut:

a. Rest

Mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, sedangkan bagian tubuh yang tidak cedera boleh tetap melakukan aktivitas. Tujuan mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera adalah untuk mencegah cedera lebih lanjut dan membantu proses penyembuhan luka lebih optimal

Gambar melakukan rest



TAHUKAH KAMU?

Sebelum melakukan tindakan, seseorang harus mengetahui pengetahuan tentang melakukan tindakan dan mampu mendiagnosis cedera yang terjadi. Kemudian tindakan lanjutan bisa dilakukan oleh tim medis sebelum datang di lokasi atau rumah sakit.

Kesalahan yang sering dilakukan atlet adalah tetap memaksakan melakukan aktivitas padahal sudah merasakan sakit pada bagian yang cedera, hal tersebut akan menambah parah kondisi cederanya

b. Ice

Ice artinya memberikan efek dingin untuk membantu menurunkan suhu di sekitar jaringan yang mengalami cedera. Secara umum, tujuan pemberian es pada jaringan yang cedera adalah mengatasi pembengkakan dengan membuat penyempitan pembuluh darah, mengurangi nyeri, melalui efek sedative dingin dan selanjutnya mengurangi spasme otot. Pemberian es sesegera mungkin setelah cedera selama 15 – 20 menit secara berkala

Gambar Pemberian kompres es pada daerah yang cedera



Agar terhindar dari cedera dalam olahraga seseorang dianjurkan melakukan pemanasan atau peregangan agar otot dan sendi siap melakukan olahraga inti

Kesalahan yang sering terjadi adalah

Mengompres dengan air panas/hangat yang memperlebar pembuluh darah dan bisa memicu pendarahan sehingga terlihat memar kebiru-biruan.





c. Compression

Compression adalah pemberian penekanan kepada jaringan yang mengalami cedera. Penekanan dilakukan bersama-sama dengan pemberian metode ice (kompres dingin). Tujuan utama pemberian penekanan pada jaringan dikombinasi dengan efek dingin ini adalah untuk mengatasi pembengkakan berkelanjutan, dan pada kasus pendarahan dapat mengurangi/menghentikan perdarahan. Metode penekanan ini dilakukan dengan melilitkan perban elastis pada bagian cedera. Perlu diperhatikan saat melakukan penekanan atau pembebatan ini, jangan terlalu ketat karena dapat menyebabkan gangguan sirkulasi dengan gejala-gejala seperti rasa baal, kesemutan, dan meningkatnya nyeri.



Gambar Pemberian Compression/Penekanan dengan perban elastis pada daerah yang cedera

Kesalahan yang sering terjadi pada pemberian compression

Dalam pemberian penekanan ini, terlalu kuat/ketat sehingga sirkulasi darah kurang lancar.



d. Elevation

adalah meninggikan bagian yang mengalami cedera melebihi ketinggian jantung sehingga dapat membantu mendorong cairan keluar dari daerah pembengkakan. Pada tindakan elevasi, sebisa mungkin harus mengangkat bagian tinggi di atas jantung, misalnya jika yang cedera pergelangan kaki, pasien dalam posisi tidur kemudian pergelangan kaki diangkat atau ditopang dengan alat lebih tinggi dari jantung. Bagian yang mengalami cedera diangkat sehingga berada 15 – 25 cm di atas ketinggian jantung. Elevasi sebaiknya dilakukan hingga pembengkakan menghilang.



Gambar melakukan Elevation



Yang Harus Dihindari dalam penanganan Cedera yang dikenal dengan istilah HARM

1. H: Heat (Panas). Hindari pemberian kompres panas, karena akan semakin melebarkan pembuluh darah, sehingga justru akan memicu timbulnya perdarahan/bleeding.
2. A: Alkohol. Hindari konsumsi minuman beralkohol, karena akan meningkatkan atau memperberat bengkak yang terjadi.
3. R: Running (Lari/Olahraga). Jangan lakukan aktivitas yang memicu area cedera bekerja kembali sebelum benar-benar sembuh. Gerakan yang dipaksakan akan memperburuk cedera yang ada.
4. M: Massage (Pijat). Hindari tindakan pemijitan pada area cedera, terutama 3 hari pertama pasca cedera karena akan memperburuk cedera dan memperparah pembengkakan yang terjadi

Metode RICE dalam P3K

A. Pengertian P3K

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (PPPK) ialah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari tenaga medis atau dokter, yang sifatnya memberikan perasaan tenang kepada korban, serta mencegah atau mengurangi rasa takut, dan yang terpenting adalah mengurangi resiko bahaya yang lebih besar yang ditimbulkan akibat kecelakaan tersebut.

B. Pengertian dan Bentuk Cedera

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 aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Bentuk-bentuk Cedera meliputi : Strain, Sprain, Contusio, Dislokasi, Fraktur, Heat Exhaustion, Luka.

C. Prinsip-Prinsip P3K

1. Bersikap tenang dan tidak panik.
2. Berikan pertolongan dengan cara yang cepat dan tepat.
3. Sebelum mengetahui berat ringannya cedera yang dialami, jangan cepat-cepat memindahkan atau menggeser korban.
4. Jika ada luka, diusahakan agar korban tidak melihatnya, sebab dapat membuat korban menjadi panik.
5. Setelah mendapat pertolongan pertama, korban sebaiknya segera dibawa ke dokter, rumah sakit, atau Puskesmas untuk penanganan selanjutnya.

D. Metode RICE

Metode penanganan cedera yang biasanya pada aktivitas olahraga sehari-hari yang bersifat ringan (keseleo, bengkak) yang meliputi:

- a. Rest (Istirahat)
- b. Ice (Memberi efek dingin)
- c. Compression (Memberikan penekanan dengan perban elastis)
- d. Elevation (meninggikan)

DAFTAR PUSTAKA

- <https://upp.ac.id/blog/pengertian-p3k> diakses tanggal 07/01/2022 Pukul 16.44 WIB
- [http://rsko-jakarta.com/news/view/Menurut-Graha-Priyo-\(2009:-gerak-yang-berlebihan-atau-kecelakaan](http://rsko-jakarta.com/news/view/Menurut-Graha-Priyo-(2009:-gerak-yang-berlebihan-atau-kecelakaan). Diakses tanggal 07/01/2022 Pukul 17.05 WIB
- <https://www.mountelizabeth.com.sg/id/healthplus/article/telling-them-apart-chronic-and-acute-sports-injuries>. Diakses tanggal 07/01/2022 Pukul 17.48 WIB
- <https://flexfreeclinic.com/infokesehatan/detail/145?title=cedera-olahraga-bagian-ii>
Diakses tanggal 07/01/2022 Pukul 17.59 WIB
- <https://sardjito.co.id/2019/09/30/mengenal-rice-RICE-merupakan-singkatan-dari-Rest-48jam-setelah-cedera-terjadi>. Diakses 07/01/2022 pukul 19.07 WIB
- Suherman. 2018. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX SMP/MTs. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

Lakukan Semua dengan sungguh-sungguh, Tuhan akan memberikan kesuksesan kepada orang yang bersungguh-sungguh.

TUGAS DISKUSI

1. **Coba Ingat-ingat kembali cedera apa saja yang pernah kalian alami?**
2. **Bagaimana dulu kalian menangani cedera tersebut?**
3. **Bagaimana kondisi terkini cedera kalian itu?**
4. **Cobalah lakukan RICE pada cedera pergelangan kaki!**
5. **Cobalah lakukan RICE pada cedera pergelangan tangan!**

Lampiran 2 Media Pembelajaran

1. Strain



Sumber : [https://en.wikipedia.org/wiki/Strain_\(injury\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Strain_(injury))

2. Sprain (Keseleo)



Sumber : <https://www.robbsptwest.com/ankle-sprains-tips/>

3. Contusion (Benturan)



<https://www.visitcompletecare.com/blog/what-is-a-contusion/>

4. Dislokasi



Sumber : <https://www.medicaboo.com/blog/id/dislokasi-sendi/>

5. Fraktur (Patah Tulang)



Sumber: <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-fraktur-tertutup/13566>

6. Heat Exhaustion



Sumber : <https://unifirstfirstaidandsafety.com/what-is-heat-exhaustion/>

7. Luka



Sumber : <https://www.halodoc.com/artikel/ini-perawatan-luka-rumahan-yang-perlu-diketahui>



Mengenal dan Lakukan RICE

RICE merupakan singkatan dari Rest, Ice, Compression and Elevation. Metode penanganan ini biasanya dilakukan untuk cedera akut, khususnya cedera jaringan lunak (Kesleo, Terkilir dan memar)



Rest

Mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, Tujuannya adalah cedera tidak bertambah parah.



Ice

Memberikan efek dingin (Kompres Es) 15-20 menit selama 2-4 jam sekali, guna menurunkan suhu disekitar jaringan yang mengalami cedera agar mengurangi pembengkakan, nyeri dan spasme otot.



Compression

Memberikan penekanan pada jaringan yang mengalami cedera dengan lilitan perban yang tidak terlalu ketat, dilakukan hingga 24 jam atau nyerinya hilang



Elevation

Meninggikan bagian yang cedera melebihi ketinggian jantung sehingga dapat membantu mendorong darah keluar dari daerah pembengkakan

REST (Mengistirahatkan)



Sumber: <https://health.kompas.com/read/2020/09/26/163100968/cara-mengatasi-cedera-olahraga-yang-benar-jangan-langsung-dipijat?page=all>

ICE (Mengompres Es)



Sumber: <https://www.grid.id/read/04707083/3-alasan-es-batu-baik-untuk-mengompres-bagian-tubuh-yang-cidera?page=all>

COMPRESSION (Memberikan Penekanan)



<https://health.grid.id/read/352879531/pertolongan-pertama-keseleo-dengan-metode-ricc-bukan-langsung-dipijat?page=all>

ELEVATION (Meninggikan daerah cedera dari jantung)



<https://www.brilio.net/news/tips-sederhana-ini-membantumu-cepat-pulih-dari-cidera-saat-olahraga-160111m.html>

ISI KOTAK P3K



Penilaian Penanganan Cedera dengan Metode *RICE* dalam PPPK Kelas IX SMP Negeri 3 Bulik Timur

Dalam penilaian pembelajaran PJOK materi metode *RICE* dalam PPPK ini, mencakup tiga ranah penilaian yang sesuai dengan kurikulum yang berlaku yaitu ranah afektif atau sikap, ranah kognitif atau pengetahuan dan ranah psikomotorik atau unjuk kerja. Adapun cara dan sistematika penilaian ada pada keterangan dibawah ini:

1. Penilaian Sikap (Afektif)

Penilaian sikap dilakukan oleh guru ketika pembelajaran berlangsung, dengan mengamati beberapa aspek dan kriteria sesuai dengan perencanaan yang sudah ditentukan. Adapun kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada penilaian sikap adalah predikat C atau cukup dan apabila di tulisakan dalam nilai adalah 2,4 keatas.

Adapun yang dinilai dalam sikap saat pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani adalah:

1) Religius

Dengan indikator sebagai berikut:

- Berdoa sebelum memulai aktivitas pembelajaran
- Berkata sopan santun sesuai ajaran agamanya dalam menyampaikan pertanyaan atau tanggapan pada saat pembelajaran berlangsung.
- Saling menghargai sesama makhluk ciptaan Tuhan.
- Berdoa setelah mengakhiri kegiatan pembelajaran

2) Disiplin

Dengan indikator sebagai berikut:

- Peserta didik aktif dalam mengikuti kegiatan dan mengikuti setiap pembelajaran dari awal sampai akhir
- Peserta didik tepat waktu dalam pengumpulan tugas, sesuai dengan yang sudah disepakati bersama
- Peserta didik mengikuti setiap tahapan pembelajaran yang ada
- Peserta didik menggunakan pakaian sesuai ketentuan yang berlaku

Penentuan Skor

Adapun penentuan skor dalam penilaian sikap adalah:

- Skor 4 jika memenuhi 4 kriteria Indikator dalam masing-masing sikap yang dinilai
 - Skor 3 jika memenuhi 3 kriteria Indikator dalam masing-masing sikap yang dinilai
 - Skor 2 jika memenuhi 2 kriteria Indikator dalam masing-masing sikap yang dinilai
 - Skor 1 jika memenuhi 1 kriteria Indikator dalam masing-masing sikap yang dinilai
- Nilai Akhir

Nilai akhir adalah nilai penentu predikat dan tingkat ketuntasan peserta didik. Adapun cara penentuan nilai akhir dalam penilaian sikap adalah:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

Skor Maksimal = 8

Predikat Penilaian

Rentang Nilai 3,47 - 4,00 Predikat A (Sangat Baik)

Rentang Nilai 2,95 - 3,47 Predikat B (Baik)

Rentang Nilai 2,40 - 2,94 Predikat C (Cukup Baik)

Rentang Nilai < 2,4 Predikat D (Kurang Baik)

Tabel Hasil Penilaian Sikap Pembelajaran

| No | Nama Peserta Didik | Religius | Disiplin | Jumlah Skor | Nilai Akhir | Predikat |
|----|-------------------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|
| 1 | Agnes Ria Fauzia | | | | | |
| 2 | Aldi Darmawan | | | | | |
| 3 | Gusti Rian Wahyudi | | | | | |
| 4 | Ika Ayu Angreni | | | | | |
| 5 | Muhammad Almin Hakim | | | | | |
| 6 | Muhammad IlhamSyah | | | | | |
| 7 | Nasrul Luki Prasetyawan | | | | | |
| 8 | Natalia | | | | | |

2. Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Teknik penilaian

Teknik Penilaian : Tes Menggunakan Quiz di G-Form
<https://bit.ly/Penilaian-RICE-P3K>
 Bentuk Instrumen : Daftar pertanyaan
 Kisi-kisi :

- | | |
|----------------------------------|----------------------|
| 1. Pengertian PPPK | Menjelaskan (C1) |
| 2. Pengertian Cedera | Menjelaskan (C1) |
| 3. Cedera Akut | Menentukan (C2) |
| 4. Cedera Kronis | Menentukan (C2) |
| 5. Metode RICE | Mengaplikasikan (C3) |
| 6. Macam Cedera | Mengaplikasikan (C3) |
| 7. Aktivitas sebelum berolahraga | Menyebutkan (C1) |
| 8. Setelah cedera | Menentukan (C5) |
| 9. Metode ice atau compression | Menganalisa (C4) |
| 10. Manfaat elevation | Menganalisa (C4) |

Butir soal Pengetahuan

| No | Pertanyaan yang diajukan | Bobot |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. | Kepanjangan dari PPPK adalah | 5 |
| 2. | Cedera dalam olahraga adalah..... | 5 |
| 3. | Cedera yang terjadi pada waktu tiba-tiba merupakan.... | 10 |
| 4. | Deki melakukan olahraga sepakbola dan dia merupakan atlet berprestasi, tidak hentinya dia berlatih, walaupun pergelangan kaki merasa nyeri, tetapi dia paksakan untuk tetap berlatih dan akhirnya bengkak. Hal ini merupakan jenis cedera.... | 10 |
| 5. | Apabila terjadi cedera pergelangan kaki, agar cedera dapat ditangani maka dilakukan metode..... | 10 |
| 6. | Cedera yang bisa ditangani dengan RICE antara lain..... | 10 |
| 7. | Anton akan melakukan aktivitas renang, agar Anton tidak cidera maka anton harus melakukan..... | 5 |
| 8 | Susi mengalami cedera pada lutut kirinya, agar tidak lebih parah dilakukan.... | 15 |
| 9 | Memberikan rasa dingin pada daerah cedera agar suhu di jaringan cedera menurun adalah tahapan..... | 15 |
| 10 | Elevation atau meninggikan daerah yang cedera dari jantung bertujuan untuk.... | 15 |
| Jumlah | | 100 |
| Jumlah Skor maksimal : 100 | | |

Skor perolehan

Nilai :----- X 100

Skor maksimal

Kunci Jawaban:

| No | Jawaban | Skore |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|
| 1 | Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan | 5 |
| 2 | Trauma pada tubuh yang mengakibatkan nyeri, panas, bengkak | 5 |
| 3 | Cedera Akut | 10 |
| 4 | Cedera Kronis | 10 |
| 5 | RICE | 10 |
| 6 | Strain dan Sprain | 10 |
| 7 | Peregangan/pemanasan | 5 |
| 8 | Rest | 15 |
| 9 | Ice | 15 |
| 10 | Mendorong aliran darah dari jaringan cedera ke jantung | 15 |
| Jumlah score maksimal | | 100 |
| Keterangan: | | |
| Masing-masing pilihan jawaban jika: | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Tidak dijawab skore 0 • Dijawab salah skore 0 • Dijawab benar skore 5-15 sesuai bobot soal | | |

3. Penilaian Keterampilan (Psikomotor)

Teknik penilaian

Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) pada unjuk kerja psikomotor materi Metode RICE dalam PPPK ini adalah 60.

Adapun penilaian unjuk kerja penanganan cedera dengan metode RICE meliputi :

1. Penilaian Setiap Tahapan

Indikatornya adalah sebagai berikut :

- Poin 4 jika peserta didik melakukan tahapan secara benar dan terlihat gerakan apa yang dilakukan
- Poin 3 jika peserta didik melakukan tahapan kurang benar dan terlihat gerakan apa yang dilakukan
- Poin 2 jika peserta didik melakukan tahapan kurang benar dan tidak terlihat jelas gerakan apa yang dilakukan
- Poin 1 jika peserta didik tidak melakukan tahapan metode RICE

Nilai Akhir

Nilai akhir merupakan nilai perolehan yang didapat dari rumus:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Total Poin}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Skor Maksimal = 16

Tabel Hasil Penilaian Psikomotor

| | Nama Peserta Didik | Metode RICE dalam PPPK | | | | Total Poin | Nilai Akhir |
|------------------|--------------------|------------------------|-----|-------------|-----------|------------|-------------|
| | | Rest | Ice | Compression | Elevation | | |
| 1 | Agnes Ria Fauzia | | | | | | |
| 2 | Aldi Darmawan | | | | | | |
| 3 | Gusti Rian W. | | | | | | |
| 4 | Ika Ayu Angreni | | | | | | |
| 5 | M. Almin Hakim | | | | | | |
| 6 | M. Ilhamsyah | | | | | | |
| 7 | Nasrul Luki P | | | | | | |
| 8 | Natalia | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Rata-rata | | | | | | | |

Tabel Pedoman Pensekoran

| Rentang Skala | Predikat |
|---------------|-----------------|
| 87 – 100 | Sangat Baik (A) |
| 74 – 86 | Baik (B) |
| 60 – 73 | Cukup (C) |
| < 60 | Kurang (D) |