

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Pembuat : Catur Susanto, S.Pd  
Surel : 201698564059  
Satuan Pendidikan : SMK Migas Muhammadiyah Cilacap  
Kelas / Semester : X / Ganjil  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.  
Topik : Pertolongan Pertama Pada Penderita Sengatan Matahari (HeatStroke)  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik mampu mengamalkan ajaran agamanya dan memiliki sikap yang baik
2. Peserta didik mampu menjelaskan pengertian heatstroke dengan bahasanya sendiri dengan baik dan benar
3. Peserta didik mampu memahami tanda-tanda penderita heatsroke dengan baik dan benar
4. Peserta didik mampu memahami cara melakukan pertolongan pertama pada penderita heatstroke dengan baik dan benar
5. Peserta didik mampu mempraktikkan pertolongan pertama pada penderita heatstroke dengan baik dan benar

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Pendahuluan (3 menit)	
<b>Orientasi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Guru melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran</li><li>✓ Guru memeriksa kehadiran peserta didik</li><li>✓ Guru memastikan kesiapan fisik dan psikis peserta didik sebelum memulai pembelajaran</li></ul>	
<b>Apersepsi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya.</li></ul>	
<b>Motivasi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Guru memberikan gambaran tentang manfaat pertolongan pertama pada penderita heatsroke dalam kehidupan sehari-hari</li></ul>	
<b>Pemberian Acuan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Guru memberikan materi pokok yang akan dibahas pada pertemuan saat itu</li><li>✓ Guru memberitahu perihal capaian pembelajaran yang harus dikuasai pada pertemuan saat itu</li><li>✓ Guru membentuk kelompok dan menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran</li></ul>	
Inti (5 menit)	
Sintak model pembelajaran Discovery Learning	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/pemberian rangsangan)	✓ Guru memulai kegiatan pembelajaran dengan mengajukan pertanyaan “apa yang kalian ketahui tentang heatstroke ?” dan mengarahkan kepada peserta didik untuk menggali informasi tentang heatsroke
Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)	✓ Peserta didik diberi kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin agenda-agenda masalah yang relevan dengan bahan pelajaran, kemudian salah satunya dipilih dan dirumuskan dalam bentuk hipotesis (jawaban sementara atas pertanyaan masalah).
Data	✓ Peserta didik diberi kesempatan untuk mengumpulkan berbagai

collection (pengumpulan data)	informasi yang relevan, membaca literatur, mengamati objek, berdiskusi, melakukan uji coba sendiri dan sebagainya.
Data processing (pengolahan Data)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Guru melakukan bimbingan pada saat peserta didik dalam melakukan pengolahan data.</li> <li>✓ Informasi hasil bacaan dan observasi diolah dengan diskusi dalam kelompoknya masing-masing.</li> </ul>
Verification (pembuktian)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peserta didik melakukan pemeriksaan secara cermat untuk membuktikan benar atau tidaknya hipotesis yang ditetapkan tadi dengan temuan alternatif, dihubungkan dengan hasil pengolahan data.</li> </ul>
Generalization (menarik kesimpulan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peserta didik melakukan presentasi dari hasil diskusi bersama rekan satu kelompoknya.</li> <li>✓ Kelompok yang tidak melakukan presentasi boleh memberikan tanggapan atau pertanyaan kepada kelompok yang presentasi.</li> </ul>
<b>Penutup ( 2 menit)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Guru memberikan refleksi dari kegiatan pembelajaran</li> <li>✓ Peserta didik membuat resume dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran terutama disesuaikan dengan tujuan pembelajaran.</li> <li>✓ Guru memberikan tugas kepada peserta didik untuk mencari kiat-kiat agar terhindar dari paparan heatsroke</li> <li>✓ Do'a penutup</li> </ul>	

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### 1. Jenis/teknik penilaian

- a. Pengamatan
- b. Tes
- c. Praktik

#### 2. Prosedur Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1.	Pengetahuan Menjelaskan kembali pengertian heatstroke, tanda-tanda penderita heatstroke, dan cara melakukan pertolongan pertama pada penderita heatstroke	Kemampuan siswa dalam menjelaskan materi yang dikuasai di depan kelas Kuis dan tes	Pada saat pendalaman materi dan diskusi
2.	Keterampilan Terampil mempraktikkan cara melakukan pertolongan pertama pada penderita heatstroke	Kemampuan siswa dalam mempraktikkan materi.	Tes Praktik

Mengetahui  
Kepala SMK Migas Muhammadiyah Cilacap

Cilacap, Juli 2021  
Guru Mata Pelajaran PJOK

**Drs. Tohanudin, M.Pd**

**Catur Susanto, S.Pd**