

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SIMULASI MENGAJAR CALON GURU PENGGERAK

Sekolah : SMPN 3 Bulik Timur
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : IX / 2 (Genap)
KD : Topik 9
Materi : Metode *RICE* dalam PPPK
Alokasi Waktu : 10 menit

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. 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

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (1,5 Menit)	
1. Kelas dibuka dengan salam nasional dan salam daerah “Adil Katalino Bacuramin Kasaruga, basangat Kajubata” untuk menumbuhkan Nasionalisme, persatuan dan Toleransi	
2. berdoa dan memeriksa kehadiran peserta didik. (Orientasi)	
3. Guru mengkaitkankan 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

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:

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

2) Disiplin

Dengan indikator sebagai berikut:

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

Penentuan Skor

Adapun penentuan skor dalam penilaian sikap adalah:

- a. Skor 4 jika memenuhi 4 kriteria Indikator dalam masing-masing sikap yang dinilai
- b. Skor 3 jika memenuhi 3 kriteria Indikator dalam masing-masing sikap yang dinilai
- c. Skor 2 jika memenuhi 2 kriteria Indikator dalam masing-masing sikap yang dinilai
- d. 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 tes tertulis
 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 :

- a. Poin 4 jika peserta didik melakukan tahapan secara benar dan terlihat gerakan apa yang dilakukan
- b. Poin 3 jika peserta didik melakukan tahapan kurang benar dan terlihat gerakan apa yang dilakukan
- c. Poin 2 jika peserta didik melakukan tahapan kurang benar dan tidak terlihat jelas gerakan apa yang dilakukan
- d. 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 Penskoran

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