

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMPN 2 Ngawi
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : IX / 2
Materi Pokok : Tindakan PPPK pada kejadian darurat dengan metode RICE
Alokasi Waktu : 2 x 40 menit

A. KOMPETENSI DASAR

- 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.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran menggunakan model pembelajaran inquiry dan pendekatan kontekstual, peserta didik :

1. Mampu mengidentifikasi metode RICE dalam PPPK untuk menangani cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik.
2. Mampu menguraikan metode RICE dalam PPPK untuk menangani cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik.
3. Mampu menjelaskan cara menerapkan metode RICE dalam PPPK untuk menangani cedera yang berpotensi terjadi saat melakukan aktivitas fisik.

C. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan Pendahuluan

1. Guru menyampaikan salam dan mengajak berdoa.
2. Guru mengecek kehadiran peserta didik dan mengajak siswa melakukan beberapa gerakan peregangan.
3. Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran tindakan PPPK dengan metode RICE pada kejadian darurat
4. Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan langkah-langkah pembelajaran

Kegiatan Inti

1. Peserta didik diberikan pertanyaan berkaitan dengan topik pembelajaran Tindakan PPPK dengan metode RICE pada kejadian darurat
2. Guru membentuk 8 kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, terkait informasi Metode Rice dalam PPPK (masing-masing kelompok berbeda pembahasan) yang telah mereka cari di buku atau internet.
3. Dengan bimbingan guru, siswa secara berkelompok mendiskusikan mengenai beberapa solusi yang sudah diperoleh melalui tahapan investigasi sebelumnya.
4. Peserta didik secara berkelompok menunjukkan solusi metode RICE dalam PPPK , siswa / kelompok lainnya melakukan analisis.

Kegiatan Penutup

1. Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat
2. Guru bersama peserta didik merefleksi pengalaman belajar
3. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.
4. Guru menutup pertemuan dengan salam.

D. PENILAIAN

- a. Sikap : Penilaian diri
- b. Pengetahuan : Tes tulis/ lisan
- c. Keterampilan : Praktik

E. LAMPIRAN

- a. Materi pembelajaran Metode RICE dalam PPPK (lampiran 1)
- b. Alat penilaian sikap, Pengetahuan dan Praktik (lampiran 2)
- c. Kunci jawaban dan kriteria penilaian (lampiran 3)

Ngawi , 4 November 2021

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 2 Ngawi

Guru Mata Pelajaran

Hary Supriyono, S. Pd., M. Pd.
NIP. 196606221990031009

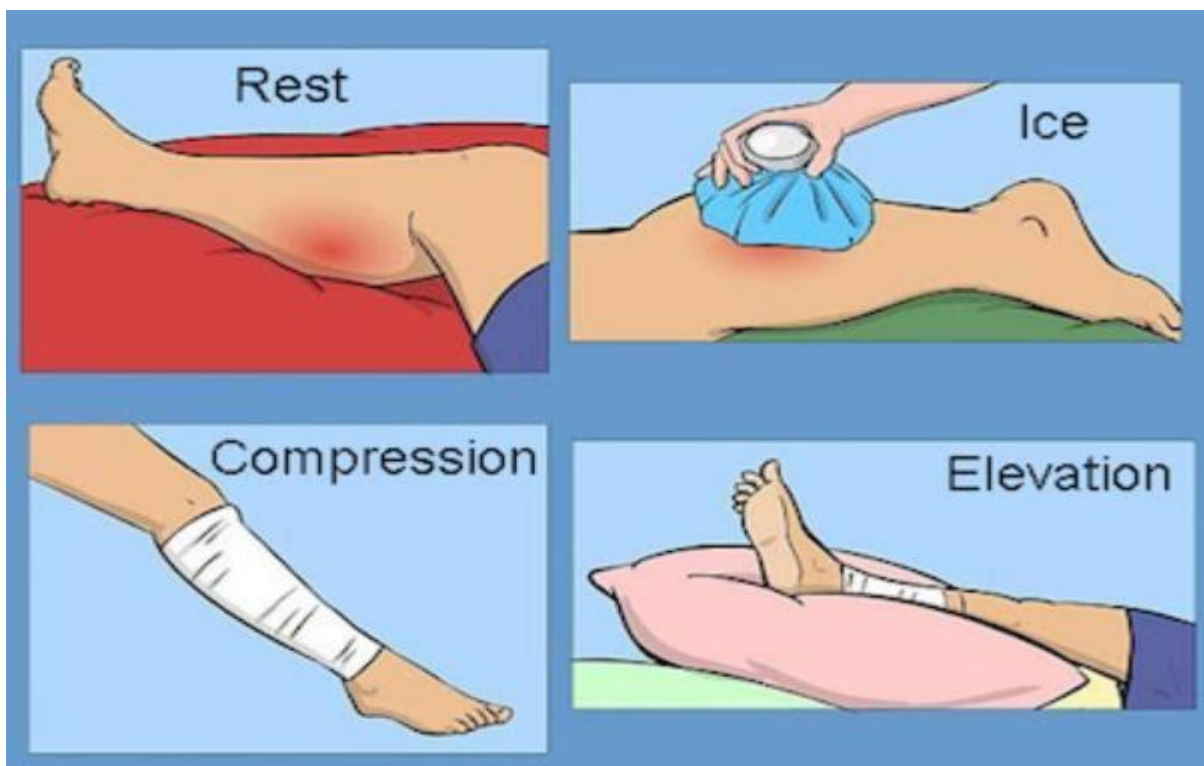
Hary Supriyono, S. Pd., M. Pd.
NIP. 196606221990031009

Lampiran 1.

TINDAKAN PPPK PADA KEJADIAN DARURAT

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) merupakan sebuah pengetahuan dasar yang wajib dipelajari sejak dini. Pengetahuan P3K yang harus diketahui sejak dini adalah penanganan luka kecil dan cedera yang mungkin terjadi sehari-hari. Dengan adanya pengetahuan ini, kita akan memiliki bekal untuk menolong diri sendiri maupun orang lain sebelum mendapatkan pertolongan dari tenaga medis.

Sekarang yang akan kita bahas adalah bagaimana melakukan PPPK dengan menggunakan metode RICE. Metode ini efektif menjadi pertolongan pertama cedera karena cara mempraktikkannya relatif sederhana, sehingga mudah dilakukan siapa saja. Berikut langkah-langkah menangani cedera ringan dengan RICE:



R – Rest, segera istirahatkan bagian cedera

Cedera yang menimbulkan rasa nyeri adalah tanda bahwa bagian tubuh tertentu telah mengalami kerusakan. Maka, hal utama yang perlu dilakukan adalah menghentikan aktivitas sesegera mungkin dan istirahatkan bagian cedera yang terasa nyeri tersebut.

Jika harus beraktivitas, pastikan untuk menggunakan alat bantu serta meminimalisir gerakan pada bagian cedera. Tujuannya agar cedera tidak bertambah parah.

I – Ice, lakukan kompres dingin

Kompres dingin menggunakan es pada area yang terkena cedera. Suhu dingin pada es mampu membuat area cedera lebih kebal dari rasa nyeri, sehingga mengurangi keluhan nyeri dan pembengkakan pada jaringan yang rusak.

Dalam mempraktikkannya, pastikan es telah dibalut dengan handuk atau kain terlebih dulu sebelum menempelkannya ke area cedera. Kompres dapat dilakukan selama 10 menit lalu lepas kembali selama 10 menit, ulangi terus cara tersebut sesering mungkin.

C – Compression, balut atau perban

Balut dengan perban elastis secara merata di area cedera untuk mencegah pembengkakan. Hindari untuk tidak membalutnya dengan terlalu kencang agar aliran darah menuju bagian cedera tetap lancar.

E – Elevation, lakukan peninggian pada bagian cedera

Elevasi atau mengangkat bagian yang cedera dapat membantu untuk mengurangi pembengkakan dengan bantuan gravitasi, Jika memungkinkan, disarankan agar pengangkatan dilakukan lebih tinggi dari jantung untuk memudahkan aliran darah balik ke jantung.

Anda dapat mencoba mempraktikkannya jika mengalami cedera atau melihat seseorang di sekitar terkena cedera saat beraktivitas. Metode RICE ini efektif untuk menangani cedera yang sifatnya ringan dan sedang, seperti keseleo, terkilir, memar, dan cedera lainnya yang terjadi pada jaringan halus.

Namun, jika cedera bersifat serius seperti kerusakan parah di jaringan halus hingga patah tulang, Anda disarankan untuk segera mencari pertolongan medis dan berkonsultasi dengan dokter untuk pengobatan dan terapi lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMP/MTs Kelas VII*. Bogor : Penerbit Yudhistira.

Instalasi Rehabilitasi Medik, RSUP Dr. Sardjito
<https://sardjito.co.id/2019/09/30/mengenal- rice/>

Dr. dr. Wahyuni Dian Purwati, Sp.EM, Dokter spesialis *emergency medicine* (kedokteran emergensi). <https://www.siloamhospitals.com/Contents/News-Events/Advertorial/2020/08/07/07/49/Pertolongan-Pertama-Cedera-Ringan-dengan-RICE>

Lampiran 2. Alat penilaian

A. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisi dengan jujur)

1. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya berusaha untuk menerima kelebihan orang lain.		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menyayangi dan menghargai teman		
Jumlah skor maksimal = 10			

B. Penilaian Pengetahuan

Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan PPPK!
2. Jelaskan yang dimaksud dengan metode RICE!
3. Jelaskan tahapan cara menerapkan metode RICE dalam menangani cedera olahraga!

C. Penilaian Keterampilan

Presentasi bersama teman materi tentang tindakan PPPK pada keadaan darurat dengan metode RICE.

- a. Butir Tes : Diskusikan materi bersama kelompokmu! Unsur-unsur yang dinilai adalah cara mempresentasikan materi (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).

Kelompok 1 dan kelompok 5 membahas tahapan **Rest**

Kelompok 2 dan kelompok 6 membahas tahapan **Ice**

Kelompok 3 dan kelompok 7 membahas tahapan **Compression**

Kelompok 4 dan kelompok 8 membahas tahapan **Elevation**

- b. Petunjuk Penilaian: Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan mempresentasikan materi.

c. Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

Penilaian Presentasi/Diskusi			Penilaian Produk (Berdiskusi)	Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses					
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Persiapan awal menyiapkan materi diskusi Skor 3 jika:

- (1) mempersiapkan bahan diskusi.
- (2) melengkapi materi materi diskusi.
- (3) sistimatika penyusunan materi diskusi.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Pelaksanaan melakukan diskusi Skor 4 jika:

- (1) membuka diskusi
- (2) menyampaikan materi dengan sistimatis.
- (3) ketepatan menyampaikan materi dengan runtun.
- (4) ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Menyimpulkan hasil diskusi Skor 3 jika:

- (1) menyimpulkan hasil diskusi.
- (2) menyusun laporan secara sistimatis.
- (3) kelengkapan laporan hasil diskusi.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $\frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$

Lampiran 3. Kunci jawaban dan kriteria penilaian

1. Jelaskan yang dimaksud dengan PPPK!
PPPK adalah upaya memberikan pertolongan pertama secara cepat dan tepat sebagai langkah mengantisipasi dan penanganan dini cedera atau luka.
2. Jelaskan yang dimaksud dengan metode RICE!
Metode Rice singkatan dari Rest, Ice, compression dan elevation, metode ini dilakukan untuk cedera akut (sprain maupun strain)
3. Jelaskan tahapan-tahapan metode RICE untuk menangani cedera olahraga!
Tahapan-tahapan metode RICE adalah :
 - R – *Rest*, segera istirahatkan bagian cedera
 - I – *Ice*, lakukan kompres dingin
 - C – *Compression*, balut atau perban
 - E – *Elevation*, lakukan peninggian pada bagian cedera

Pedoman penskoran

- (1) Soal nomor 1
 - (a) Skor 4, jika jawaban benar dan lengkap
 - (b) Skor 2, jika jawaban benar tetapi kurang lengkap
 - (c) Skor 1, jika jawaban kurang benar dan kurang lengkap
 - (d) Skor 0, jika jawaban salah
- (2) Soal nomor 2
 - (a) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
 - (b) Skor 2, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
 - (c) Skor 1, jika sebagian penjelasan kurang benar dan kurang lengkap
 - (d) Skor 0, jika jawaban salah
- (3) Soal nomor 3
 - (a) Skor 4, jika penjelasan dan jenis yang disebut benar dan lengkap
 - (b) Skor 2, jika sebagian penjelasan dan jenis yang disebut tidak benar dan kurang lengkap
 - (c) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan dan jenis yang disebutkan kurang benar dan kurang lengkap
 - (d) Skor 0, jika tidak memberikan penjelasan.