

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )  
( SELEKSI SIMULASI MENGAJAR GURU PENGGERAK )**

Satuan Pendidikan : SMPN 27 Pesawaran  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas / Semester : IX / 2  
 KD/ Materi Pokok : 3.9/4.9/ Tindakan PPPK pada kejadian darurat dengan metode RICE  
 Alokasi Waktu : 10 Menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Dengan menggunakan model pembelajaran inquiry dan pendekatan kontekstual ini diharapkan peserta didik mampu mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan metode RICE dalam PPPK dan memiliki sikap mandiri, kerjasama, percaya diri dan selalu bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.

**B. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN**

|  |   |
|--|---|
| Pendahuluan  | Tatap muka ( 1 menit ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memberi salam, berdoa</li> <li>• Guru mengecek kehadiran peserta didik dan memberi beberapa gerakan peregangan statis.</li> <li>• Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran Tindakan PPPK dengan metode RICE pada kejadian darurat</li> <li>• Guru menyampakai garis besar cakupan materi dan langkah – langkah pembelajaran</li> </ul> |
| Kegiatan Inti<br>Langkah 1.<br>Pertanyaan atau tantangan | Tatap Muka ( 2 menit ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberikan pertanyaan berkaitan dengan topik pembelajaran Tindakan PPPPK dengan metode RICE pada kejadian darurat<br/>Misalnya : coba tuliskan di sepotong kertas , kecelakaan ringan, sedang, atau berat yang kalian pernah alami atau pernah kalian lihat pada saat berolahraga, dan pertama – tama apa yang kalian lakukan?</li> </ul>        |
| Langkah 2.<br>Inversigasi                                | Tatap muka ( 2 memit ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membentuk beberapa kelompok peserta didik untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, terkait informasi Metode Rice dalam PPPK ( masing – masing kelompok beda pembahasan )yang telah mereka cari di buku, atau internet.</li> </ul>  |
| Langkah 3.<br>Membahas                                   | Tatap muka ( 1 menit ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dengan bimbingan guru siswa secara berkelompok mendiskusikan mengenai beberapa solusi yang sudah diperoleh melalui tahapan investigasi sebelumnya.</li> </ul>   |
| Langkah 4.<br>Demostrasi                                 | Tatap muka ( 2 menit ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa secara berkelompok menunjukkan solusi metode rice dalam PPPK , siswa / kelompok lainnya melakukan analisis.</li> </ul>  |
| Penutup<br>Langkah 5.                                    | Tatap muka ( 2 menit ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bersama peseta didik merefleksi pengalaman belajar</li> </ul>  |

|          |  |
|----------|--|
| Evaluasi | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan penilaian lisan secara acak dan singkat</li> <li>• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.</li> <li>• Guru menutup pertemuan dengan salam.</li> </ul> |
|----------|--|

### C. PENILAIAN

- Sikap : Observasi saat proses pembelajaran
- Pengetahuan : Penugasan
- Keterampilan : Praktik

### D. LAMPIRAN

- Materi pembelajaran Metode RICE dalam PPPK ( lampiran 1 )
- Alat penilaian sikap, Pengetahuan dan Praktik ( lampiran 2 )
- Kunci jawaban dan kriteria penilaian ( lampiran 3 )
- Alat, bahan dan media ( lampiran 4 )

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**Nursindam,S.Pd**

NIP. 19690514 199802 1006

Pesawaran , 04 Januari 2021  
Guru Pengampu,

**Reni Marlina,S.Or.M.Pd**

NIP. 198302242010012000

Lampiran 1.

## TINDAKAN PPPK PADA KEJADIAN DARURAT

### KOMPETENSI DASAR

- 3.9. Memahami tindakan PPPK pada kejadian darurat dengan metode RICE, baik pada diri sendiri maupun orang lain.
- 4.9. Memaparkan tindakan PPPK pada kejadian darurat dengan metode RICE, baik pada diri sendiri maupun orang lain.

### TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran diharapkan peserta didik mampu mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan metode RICE dalam PPPK dan memiliki sikap mandiri, kerjasama, percaya diri dan selalu bersyukur kepada Tuhan Yang Maha Esa.

### PEMBAHASAN

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 <sup>cedera</sup> 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 menimalisir 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>

**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 menyerahkan tugas tepat waktu                      |    |       |
| 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 menghormati dan menghargai teman                   |    |       |
| <b>Jumlah skor maksimal = 10</b> |   |    |       |

**Evaluasi Pengetahuan**

**Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.**

1. Jelaskan yang dimaksud dengan PPPK.
2. Jelaskan yang di maksud dengan metode RICE.
3. Jelaskan tahapan – tahapan dari metode RICE.

**Evaluasi Keterampilan**

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

- a. Butir Tes : Diskusi materi bersama teman Ananda. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).
- 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 | Skor | Keterangan |
|------------------------------|------|------------|

| Penilaian Proses                                  |  |                                     | Penilaian Produk (Berdiskusi) | Akhir |  |
|---|--|-------------------------------------|-------------------------------|-------|--|
| 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) sistematika 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: SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian.

1) Penilaian hasil penyajian tentang makanan sehat, bergizi, dan seimbang.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi dengan cara:

- (1) Peserta didik diminta untuk membuat makalah sesuai materi  
Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di  
depan teman secara berkelompok.

- (2) Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik.
- (3) Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.
- b) Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

| No.                  | Jenis Materi                             | Kriteria Pengskoran |
|----------------------|--|---------------------|
| 1.                   | Kelengkapan materi                       | 3                   |
| 2.                   | Sistematika penyusunan materi            | 3                   |
| 3.                   | Ketepatan dalam penyusunan materi        | 3                   |
| 4.                   | Ketepatan dalam menyampaikan materi      | 3                   |
| 5.                   | Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi | 3                   |
| Jumlah Skor Maksimal |  | 15                  |

### 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 adalah merupakan singkatan dari Rest, Ice, compression dan elevation, metode ini dilakukan untuk cedera akut ( sprain maupun strain )
3. Jelaskan tahapan – tahapan metode RICE  
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 jenis yang disebutkan benar dan lengkap
  - (b) Skor 2, jika jenis yang disebutkan benar tetapi kurang lengkap
  - (c) Skor 0, jika jenis yang disebutkan kurang benar dan kurang lengkap
- (2) Soal nomor 2
  - (a) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
  - (b) Skor 2, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
  - (c) Skor 0, jika sebagian penjelasan kurang benar dan kurang lengkap
- (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 0, jika hanya sebagian penjelasan dan jenis yang disebutkan kurang benar dan kurang lengkap