

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

SATUAN PENDIDIKAN : SMPN 1 PATIANROWO
KELAS/SEMESTER : IX/1
MATERI : Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dengan metode RICE
KOMPETENSI DASAR : 3.9. Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain dengan metode RICE.
4.9. Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain dengan metode RICE.
PERTEMUAN KE- : 3
ALOKASI WAKTU : 1x pertemuan (Durasi 10 menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1.	Siswa dapat Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain dengan benar dengan metode RICE
2.	Siswa dapat Mengkaji, mengemas, dan mempresentasikan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain dengan benar dengan metode RICE.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (2 Menit)	<ul style="list-style-type: none">- Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh peserta didik.- Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat mempelajari dan memahami Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dengan metode RICE
Kegiatan Inti (7 Menit)	<ul style="list-style-type: none">- Guru menyajikan/menyampaikan sebuah fenomena yaitu: tindakan P3K pada kejadian darurat baik pada diri sendiri maupun orang lain dengan metode RICE.- Peserta didik dengan difasilitasi oleh guru menemukan dan mengklarifikasi masalah tersebut.- Peserta didik dalam kelompok mengklasifikasi apa yang diketahui, apa yang perlu diketahui, apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dengan menyusun pertanyaan.- Peserta didik secara mandiri maupun kelompok mengumpulkan data dan informasi (pengetahuan, konsep, teori) dari berbagai sumber (<i>website</i>, buku siswa, dan lain-lain) untuk menemukan solusi atas masalah yang ditemukan.- Peserta didik mengolah hasil pengumpulan informasi untuk dipergunakan sebagai solusi pemecahan masalah dalam kelompok.- Peserta didik menyusun hasil kerja kelompok yang dapat

	<p>berupa paparan, peragaan atau dalam bentuk lembaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas. - Peserta didik yang lain mereviu dan memberi tanggapan terhadap kerja kelompok
Penutup (1 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> - Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. - Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.

C. PENILAIAN

- Pengamatan (Sikap)
- Lisan
- Praktik

(Instrumen Penilaian Terlampir)

MENGETAHUI
KEPALA SMPN 1 PATIANROWO

MARZUQOH, S.Pd
NIP. 197106161997032003

PATIANROWO, 14 JULI 2021
GURU PJOK

ARIF BUDIMAN, S.Pd.
NIP. -

MATERI :

1. Mengenalkan jenis-jenis cedera olahraga
2. Pertolongan cedera olahraga dengan metode RICE
3. Menjelaskan metode RICE
4. Praktik RICE

PENILAIAN

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP:

Tabel Pengamatan Sikap :

No.	Nama Siswa	Aktif Dalam Kelompok	Aktif Bertanya	Melaksanakan Tugas dengan disiplin	Mengumpulkan tugas tepat waktu	Jumlah Skor	Predikat

Catatan : Penilaian dilakukan dari hasil pengamatan kegiatan siswa

Diberikan skor 1-4 1 = jarang 2 = cukup 3 = sering 4 = lebih sering	Predikat Skor : Jumlah Skor < 8 point = C Jumlah Skor < 10 = B Jumlah Skor > 10 = A
---	--

Instrumen penilaian Lisan :

Daftar Pertanyaan :

1. Apa tindakan yg kalian lakukan saat mendapati kejadian cedera olahraga?
2. Jelaskan penanggulangan pertama pada cedera dengan menggunakan metode RICE?
3. Dalam upaya pertolongan pertama untuk menyembuhkan cedera, disebut apakah Teknik penyembuhan dengan cara mengangkat bagian tubuh yang cedera?

Kunci Jawaban yang benar:

1. Metode penanganan Rice dilakukan secepat mungkin sesaat setelah terjadinya cedera, yaitu antara 48 sampai 72 jam setelah cedera terjadi
2. Penguatan cedera dilakukan dengan metode RICE, yaitu Rest, Ice, Compression and Elevation, untuk membantu menghilangkan rasa sakit, mengurangi pembengkakan, dan mempercepat penyembuhan.

3. Elevasi, yaitu meninggikan bagian yang mengalami cedera dengan posisi lebih tinggi dari jantung agar dapat membantu proses mendorong cairan keluar dari daerah pembengkakan.

Format Penilaian Lisan :

No.	Nama Siswa	Pertanyaan 1	Pertanyaan 2	Pertanyaan 3	Jumlah Skor

Nilai = Jumlah Skor

Pedoman Penskoran :

No.	Pertanyaan	Skor	Deskripsi
1.	Apa tindakan yg kalian lakukan saat mendapati kejadian cedera olahraga?	40	Apabila menjelaskan dengan memasukkan kata kunci “Sesegera mungkin” antara “48 hingga 72 jam setelah cedera”
		20	Apabila menjelaskan namun hanya menyebutkan salahnsatu dari kata kunci tersebut
		10	Menjelaskan namun tidak menyebutkan kata kunci
2.	Jelaskan penanggulangan pertama pada cedera dengan menggunakan metode RICE?	30	Apabila menjawab dengan menyebutkan metode Rice dan menjelaskan dengan lengkap
		20	Menjelaskan namun dalam jawabannya kurang lengkap
		10	Apabila menjawab kurang tepat
3.	Dalam upaya pertolongan pertama untuk menyembuhkan cedera, disebut apakah Teknik penyembuhan dengan cara mengangkat bagian tubuh yang cedera?	30	Menjawab dengan kata kunci Elevasi dan menjelaskan dengan lengkap
		20	Hanya menjawab Elevasi dan tidak dijelaskan pengertiannya
		10	Apabila menjawab kurang tepat

INSTRUMEN PENILAIAN PRAKTIK

Penugasan :

1. Praktikkan metode RICE pada penanganan Cedera!

Format Penilaian :

No.	Nama Siswa	Kelengkapan unsur Rice	Kesesuaian Metode Rice	Jumlah Skor

Pedoman Penskoran:

No.	SUB Penilaian	Skor	Keterangan
1.	Kelengkapan unsur RICE	50	mampu menunjukkan 4 metode penanganan cedera
		30	Hanya menunjukkan 3 Metode dalam Praktik
		10	Hanya 1 metode yang Nampak dalam Praktik
2.	Kesesuaian metode Rest, Ice, Compression dan Elevation	50	kesesuaian metode dengan penanganan
		30	Nampak 3 metode saja
		10	Hanya Nampak 1 metode saja

Nilai = Jumlah Skor