



# RPP PJOK

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

### Tujuan Pembelajaran:

Melalui Model *Problem Basic Learning* dan penayangan video pembelajaran tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE, peserta didik diharapkan mampu menyajikan (memperagakan) hasil analisis tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE baik dan benar

### KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### Pra Pendahuluan

Pembiasaan Pagi (diferensiasi pelajar Pancasila)  
Memberi salam  
Presensi

#### Kegiatan Literasi

Peserta didik sebelumnya sudah diberi modul/materi dalam bentuk penayangan video penanganan cedera olahraga dengan metode RICE (Diferensiasi konten kesiapan belajar/readiness)

#### Berpikir Kritis

Peserta didik diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai pertanyaan yang bersifat praduga  
Selain itu, peserta didik diperbolehkan juga memilih referensi materi dari channel youtube (Diferensiasi proses berdasarkan minat)

#### Kolaborasi

Sharing pengetahuan tentang P3K (tanya jawab/ diskusi) (Diferensiasi proses berdasarkan minat)  
Memperhatikan penjelasan tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE

#### Mengkomunikasikan

Kelompok/ perwakilan kelompok menyajikan hasil diskusi mengenai hal-hal penting yang menurut mereka yang akan mereka buat berdasarkan metode RICE yang mereka pilih.

#### Kreativitas

Mengerjakan LKPD (memperagakan penanganan cedera olahraga dengan metode RICE) (Diferensiasi produk berdasarkan profil belajar peserta didik)

#### Penutup

Refleksi dan menyimpulkan kegiatan pembelajaran hari ini  
Memberi informasi materi pembelajaran minggu berikutnya

**IDENTITAS SEKOLAH**  
SMP MARIA MEDIATRIX



**MATERI POKOK**  
P3K



**KELAS/SEMESTER**  
IX/1



**ALOKASI WAKTU**  
3 JP (3x30 Menit)  
Pertemuan 2

### PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### Keterampilan



Membuat video pembelajaran P3K

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

V.S. Ariyanto, S.Pd

#### Sikap



Menunjukkan sikap tekun, disiplin, dan bertanggung jawab

Semarang, ..... 2021  
Guru Mata Pelajaran



Yohanes Suprawoto, S.Pd.