

Sekolah : SMP Negeri 95 Jakarta
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan
Kelas / Semester : IX / Genap
Materi Pokok : P3K
Alokasi Waktu : 10 menit
Pertemuan ke : 1 (satu)

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori
KOMPETENSI DASAR 3	KOMPETENSI DASAR 4
3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain
INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI 3	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI 4
3.9.1.Mengidentifikasi metode RICE pada P3K untuk menangani cedera olahraga. 3.9.2.Menguraikan metode RICE pada P3K untuk menangani cedera olahraga.	4.9.1. Mempraktekkan hasil identifikasi , penguraian, dan kesimpulan metode RICE pada P3K untuk menangani cedera olahraga.

<p>3.9.3.Menyimpulkan metode RICE pada P3K untuk menangani cedera olahraga.</p>	
<p>TUJUAN PEMBELAJARAN :</p>	
<p>Setelah proses mengamati dan menganalisa melalui gambar dan video, maka:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Murid mampu mengidentifikasi , menguraikan, dan menyimpulkan metode RICE pada P3K sebagai penanganan cedera olahraga ringan sehingga menghasilkan konsep yang efektif secara perorangan maupun berkelompok . 2. Murid mampu mempraktekkan hasil identifikasi, penguraian, dan kesimpulan tentang metode RICE pada P3K sebagai penangan terhadap cedera olahraga ringan. 	
<p style="text-align: center;">METODE, MEDIA DAN SUMBER PEMBELAJARAN</p>	<p style="text-align: center;">LANGKAH LANGKAH PEMBELAJARAN KEGIATAN PEMBELAJARAN</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Pendekatan : Saintifik • Metode : - Diskusi kelompok - tanya jawab - penugasan • Model: Snow Ball Throwing • Media Pembelajaran: Kertas KERJA Kertas posh-it Spidol Double tip Gunting Video pembelajaran Powerpoint presentasi • Sumber : Buku Guru PJOK SMP tahun 2018 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (2 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Berdoa dipimpin oleh salah satu murid, dan presensi. b. Guru melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman sehari hari. c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran tentang metode RICE pada P3K. d. Guru memberikan motivasi dengan menyampaikan tujuan dan manfaat dari mempelajari materi ini. 2. Kegiatan Inti (6 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Mengamati

<p>Youtube</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hy1YrlKPero</p> <ul style="list-style-type: none"> • Produk: metode RICE pada P3K untuk menangani cedera olahraga • Deskripsi: Murid mampu Mengidentifikasi, menguraikan, menyimpulkan dan mempraktekkan metode RICE pada P3K untuk menangani cedera olahraga 	<p>Murid mengamati power point dan video tentang metode RICE pada P3K untuk menangani cedera olahraga.</p> <p>b. Menanya Murid diberi motivasi bertanya lebih kritis tentang metode RICE pada P3K untuk menangani cedera olahraga. (4C/Chritical thinking).</p> <p>c.Mencoba Guru membentuk 4 kelompok dan memanggil masing-masing ketua kelompok untuk memberikan penjelasan tentang apa yang harus dilakukan ketua kelompok dalam memimpin diskusi dikelompoknya tentang materi penanganan P3K dalam cedera olahraga</p> <p>2) Masing-masing ketua kelompok kembali ke kelompoknya kemudian memimpin diskusi dalam kelompok, menjelaskan materi yang disampaikan oleh Guru kepada temannya .</p> <p>3) Masing-masing kelompok mendiskusikan dengan kelompoknya tentang materi/tugas yang telah diberikan oleh guru dan menulisnya di kertas Posh-it masing-masing</p> <p>c. Menalar</p> <p>1) Masing-masing murid diberikan satu lembar kertas kerja, untuk menuliskan satu pertanyaan apa saja yang menyangkut materi yang sudah dijelaskan oleh ketua</p>
---	---

	<p>kelompok dan jawaban atas pertanyaan itu sudah dikuasainya</p> <p>2) Kemudian kertas tersebut dibuat seperti bola dan dilempar dari satu murid ke murid lain</p> <p>3) Setelah murid dapat satu bola/satu pertanyaan, diberikan kesempatan kepada murid untuk menjawab pertanyaan yang tertulis dalam kertas tersebut secara bergantian</p> <p>d. Mengkomunikasikan</p> <p>Guru memberikan penilaian secara individu dan kelompok terhadap hasil kerja siswa, murid menyimak dan mencatat koreksi/umpan-balik yang diberikan oleh guru</p> <p>3. Kegiatan Penutup (2 menit)</p> <p>a. Pemberian penghargaan dan pengakuan atas hasil kerja siswa baik individu maupun kelompok.</p> <p>b. Guru melakukan refleksi dengan siswa berkenaan dengan materi yang telah diberikan.</p> <p>c. Guru menyampaikan materi dan memberikan tugas untuk pertemuan selanjutnya.</p>
--	---

PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN :

1. Penilaian Sikap : pengamatan/observasi dalam pembelajaran
2. Penilaian pengetahuan : presentasi, tes tulis, penugasan
3. Penilaian ketrampilan : penilaian unjuk kerja

Mengetahui
Kepala SMPN 95 Jakarta

Pramono
Nip. 196901301999031002

Jakarta, 21 November 2021
Guru Mapel PJOK

Pramono
Nip. 196901301999031002