

KELAS X

SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL

MODUL AJAR PJOK

**Penanganan Cidera
FASE E- KELAS 10**



Disusun oleh :
REZKI IWANARA, S.Pd.

Penyesuaian Deep Learning dan Kompetensi Lulusan Terintegrasi dalam Modul Ajar

Komponen Modul Ajar	Integrasi Deep Learning
Tujuan Pembelajaran	Fokus pada pemahaman mendalam tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan jangka panjang serta keterampilan hidup aktif. Peserta didik tidak hanya mempraktikkan gerak dasar, tetapi juga memahami dampaknya terhadap kesehatan dan kebugaran seumur hidup.
Model Pembelajaran	Menggunakan pendekatan berbasis pengalaman langsung dengan menerapkan Model Kurikulum Pendidikan Gerak untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, Model Kebugaran untuk menanamkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik, dan Sport Education Model untuk memberikan pengalaman belajar berbasis tim dan kompetisi serta model pembelajaran yang mengarah pada pembelajaran mendalam seperti PBL, PJBL dan model pembelajaran lain yang disesuaikan.
Asesmen	Evaluasi melalui observasi praktik keterampilan, refleksi individu, proyek kelompok, diskusi strategi, serta asesmen kebugaran untuk menilai perkembangan peserta didik dalam menerapkan gaya hidup aktif sehat sepanjang hayat.
Pemahaman Bermakna	Mengaitkan aktivitas pembelajaran dengan kehidupan nyata, misalnya: "Apa manfaat keterampilan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari?" atau "Bagaimana aktifitas jasmani / olahraga dapat membentuk karakter dan kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari?"
Pertanyaan Pemantik	Menggunakan pertanyaan reflektif yang menantang peserta didik untuk berpikir kritis dan memahami pentingnya gaya hidup sehat secara keseluruhan, seperti: "Bagaimana kebiasaan aktivitas fisik mempengaruhi kesehatan tubuh kalian?" atau "Bayangkan jika kalian tidak melakukan aktivitas fisik selama satu bulan, apa yang akan terjadi pada tubuh kalian?"
Kegiatan Pembelajaran	Eksplorasi: Peserta didik mengamati video, demonstrasi, atau melakukan observasi langsung terkait berbagai aktivitas fisik yang dipelajari, termasuk keterampilan gerak dasar/spesifik, permainan dan olahraga, kesehatan dan latihan kebugaran, lalu mendiskusikan ketrampilan gerak dan manfaatnya. Elaborasi: Peserta didik mencoba berbagai aktivitas fisik dalam konteks yang berbeda, seperti bekerja sama dalam tim, bermain secara individu, serta menghubungkannya dengan manfaat kebugaran jasmani dan pembelajaran gerak sepanjang hayat. Konfirmasi: Peserta didik merefleksikan pengalaman mereka, membandingkan berbagai model pembelajaran gerak, serta menyusun strategi untuk menerapkan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.
Refleksi	Peserta didik mengevaluasi pengalaman belajar dengan menjawab pertanyaan reflektif, seperti: - Apa manfaat dari permainan ini dalam kehidupan sehari-hari? - Bagaimana permainan ini membantu meningkatkan kebugaran dan kesehatan? - Apa tantangan terbesar yang kalian hadapi dalam permainan ini? - Bagaimana kalian dapat menerapkan keterampilan ini dalam aktivitas lain?

Informasi Umum

Guru PJOK	: REZKI IWANARA, S.Pd.
Sekolah	: SMA NEGERI 8 TAKENGON UNGGUL
Fase /Kelas	: E / Kelas 10
Jumlah Jam Pelajaran	: 6 JP / 2 Pertemuan

Kompetensi Awal

- Peserta didik telah memiliki pemahaman dasar tentang kesehatan dan keselamatan diri dalam kehidupan sehari-hari.
- Peserta didik telah mengenal berbagai bentuk cedera ringan yang umum terjadi dalam aktivitas fisik, seperti luka lecet, terkilir, atau memar.

Profil Pelajar Pancasila

- **Dimensi Bergotong-royong:** Elemen Kolaborasi. Peserta didik diharapkan mampu bekerja sama dalam tim untuk memberikan pertolongan pertama dengan efektif.
- **Dimensi Mandiri:** Elemen Pengendalian Diri. Peserta didik diharapkan mampu bertindak cepat dan tepat dalam situasi darurat, serta memiliki ketenangan dalam menghadapi kondisi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.

Sarana & Prasarana

- Ruang kelas
- Peralatan pertolongan pertama
- Video tutorial pertolongan pertama

Target Peserta didik

- Peserta Didik Reguler: Siswa kelas 10 dengan usia sekitar 16 tahun.
- Peserta Didik dengan Hambatan Belajar: Peserta didik yang memerlukan perhatian khusus dalam proses pembelajaran.

Model Pembelajaran

Model Pembelajaran Project Based Learning (PJBL) :

Peserta didik akan dibagi ke dalam kelompok kecil, di mana setiap anggota kelompok bertanggung jawab mempelajari dan mengajarkan satu bagian dari materi pertolongan pertama. Setiap kelompok kemudian akan menyusun kembali informasi yang telah dipelajari untuk membentuk pemahaman komprehensif tentang prosedur pertolongan pertama.

Dimensi Profil Lulusan (Deep Learning)

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME**
- Menghargai kehidupan sebagai anugerah Tuhan dengan berusaha menjaga dan menyelamatkan nyawa melalui pertolongan pertama.
- **Kewargaan**
- Menunjukkan kepedulian dan tanggung jawab terhadap sesama warga dengan siap memberikan bantuan dalam situasi darurat.
- **Penalaran Kritis**
- Menganalisis situasi darurat dan menentukan tindakan pertolongan pertama yang tepat sesuai dengan prosedur standar.
- **Kreativitas**
- Menggunakan sumber daya yang tersedia untuk memberikan pertolongan pertama secara efektif.
- **Kolaborasi**
- Bekerja sama dengan tim atau orang lain dalam memberikan pertolongan pertama untuk mencapai hasil yang optimal.
- **Kemandirian**
- Mampu mengambil inisiatif dan bertindak cepat dalam memberikan pertolongan pertama tanpa harus menunggu instruksi.
- **Kesehatan**
- Memahami pentingnya tindakan pertolongan pertama dalam menjaga kesehatan dan keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- **Komunikasi**
- Menyampaikan informasi dengan jelas dan efektif saat memberikan pertolongan pertama atau saat meminta bantuan tambahan.

Komponen Inti

Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik dapat mempraktikkan pertolongan pertama dengan benar sesuai dengan prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan, serta menunjukkan sikap tanggap dan kolaboratif.

Indikator KKTP /Tujuan pembelajaran harian

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi kondisi darurat yang memerlukan pertolongan pertama.
2. Peserta didik mampu mempraktikkan teknik dasar pertolongan pertama, seperti penanganan luka ringan, pingsan, dan patah tulang.
3. Peserta didik mampu mengikuti prosedur operasional standar (POS) dalam memberikan pertolongan pertama.
4. Peserta didik menunjukkan kemampuan bekerja sama dengan teman sebaya dalam situasi simulasi pertolongan pertama.
5. Peserta didik menunjukkan ketenangan dan ketepatan dalam menghadapi situasi darurat.

Asesmen

Asesmen Awal:

- Teknik Asesmen: Observasi awal untuk menilai pemahaman dasar siswa tentang pertolongan pertama dan kesiapan mereka dalam situasi darurat.
- Instrumen: Lembar observasi dan rubrik penilaian terkait pengetahuan dasar tentang pertolongan pertama.

Asesmen Formatif:

- Teknik Asesmen: Observasi saat siswa mempraktikkan teknik pertolongan pertama dalam latihan kelompok atau simulasi. Umpan balik diberikan secara langsung untuk memperbaiki teknik dan meningkatkan pemahaman siswa.
- Instrumen: Lembar observasi dan rubrik penilaian yang mencakup ketepatan teknik, kerjasama tim, dan sikap tanggap.

Asesmen Sumatif:

- Teknik Asesmen: Observasi performa melalui simulasi situasi darurat di akhir pembelajaran, di mana siswa diharapkan untuk menunjukkan kemampuan memberikan pertolongan pertama sesuai dengan prosedur.
- Instrumen: Lembar observasi dan rubrik penilaian yang mencakup ketepatan prosedur, kemampuan bekerja sama dalam tim, dan ketenangan dalam situasi darurat.

Komponen Inti

Pemahaman Bermakna

- Peserta didik memahami bahwa pertolongan pertama adalah keterampilan penting yang dapat menyelamatkan nyawa dalam situasi darurat.
- Peserta didik menyadari pentingnya mengikuti prosedur operasional standar (POS) dengan tepat untuk memastikan keselamatan diri dan orang lain.
- Peserta didik menyadari nilai dari kerja sama tim dan tanggap darurat dalam menghadapi situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.

Pertanyaan Pemantik

- Mengapa penting bagi kita untuk mengetahui cara memberikan pertolongan pertama dalam situasi darurat?
- Bagaimana perasaan Anda jika melihat seseorang terluka dan Anda tidak tahu cara menolongnya?
- Apa yang dapat terjadi jika pertolongan pertama tidak diberikan dengan benar?
- Bagaimana kerja sama tim dapat mempengaruhi keberhasilan dalam memberikan pertolongan pertama?

Implementasi Pendekatan Deep Learning dalam aktifitas pembelajaran

AKTIVITAS	DIMENSI DEEP LEARNING YANG DIKEMBANGKAN
Simulasi Pertolongan Pertama: Peserta didik berperan dalam skenario darurat dan mempraktikkan pertolongan pertama sesuai dengan prosedur standar.	Kesehatan, Kemandirian, Penalaran Kritis
Diskusi Kasus: Analisis kasus nyata atau hipotetis tentang situasi darurat dan diskusikan tindakan pertolongan pertama yang tepat.	Kolaborasi, Komunikasi, Kreativitas
Latihan Kelompok: Bekerja dalam tim untuk mempraktikkan prosedur pertolongan pertama, seperti CPR atau penanganan luka.	Penalaran Kritis, Kreativitas, Komunikasi
Refleksi Individu: Peserta didik merefleksikan pengalaman mereka dalam memberikan pertolongan pertama dan mengidentifikasi area untuk perbaikan.	Kemandirian, Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan YME

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 1: Pengenalan Dasar Pertolongan Pertama

- Peserta didik dapat mengidentifikasi situasi yang memerlukan pertolongan pertama.
- Peserta didik memahami prinsip-prinsip dasar pertolongan pertama sesuai POS.
- Peserta didik dapat mengorganisir diri dalam kelompok untuk mempelajari berbagai aspek pertolongan pertama.

Langkah langkah pembelajaran

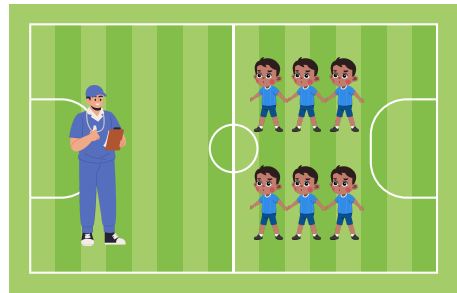
Pendahuluan (10 menit):

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
2. Ice-breaking: Siswa diminta berdiskusi singkat tentang kejadian yang pernah mereka alami terkait kecelakaan kecil.
3. Guru memberi apersepsi dengan memancing pertanyaan seperti: “Apa yang kalian lakukan jika teman kalian jatuh dan terluka?”
4. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini, yakni memahami pentingnya pertolongan pertama dan motivasi untuk selalu siap menghadapi situasi darurat.

Asesmen Awal:

- Guru menanyakan kepada siswa apakah mereka sudah pernah mempelajari atau melakukan pertolongan pertama sebelumnya.
- Siswa diminta mendiskusikan secara berkelompok untuk mengidentifikasi apa yang perlu dilakukan saat menghadapi situasi darurat, seperti luka ringan atau pingsan.
- Guru mengamati dan mencatat kemampuan awal peserta didik menggunakan rubrik asesmen awal.

Gambar pendukung



Membuka pembelajaran dengan salam dan doa'.



Diskusi tentang kecelakaan kecil yang pernah dialami.



Guru menjelaskan pentingnya pertolongan pertama

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Langkah langkah pembelajaran

Kegiatan Inti (30 menit):

Langkah 1: Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa (5 menit)

1. Guru menjelaskan pentingnya pertolongan pertama dalam menyelamatkan nyawa.
2. Guru memotivasi siswa dengan menyebutkan bahwa setiap orang dapat belajar memberikan pertolongan pertama dengan benar.

Langkah 2: Penyajian informasi (10 menit)

1. Guru menjelaskan prinsip dasar pertolongan pertama: Cek, Panggil, dan Bantu.
2. Guru menunjukkan video atau media visual tentang tindakan pertolongan pertama sederhana.

Langkah 3: Mengorganisasikan siswa dalam kelompok belajar (10 menit)

1. Guru membagi siswa ke dalam kelompok belajar jigsaw. Setiap kelompok mendapat satu topik pertolongan pertama (luka, pingsan, patah tulang).
2. Masing-masing kelompok mempelajari bagian materi yang diberikan.

Langkah 4: Membimbing kelompok bekerja dan belajar (15 menit)

1. Guru berkeliling membimbing setiap kelompok, memastikan mereka memahami prosedur pertolongan pertama.
2. Siswa mendiskusikan dan mempresentasikan hasil pembelajaran kelompok mereka di dalam kelompok asal.

Langkah 5: Evaluasi (5 menit)

1. Guru meminta kelompok untuk mempresentasikan ringkasan hasil diskusi mengenai pertolongan pertama.

Langkah 6: Memberikan penghargaan (5 menit)

1. Guru memberikan penghargaan berupa pujian kepada kelompok yang aktif dalam diskusi.

Gambar pendukung



Prinsip dasar pertolongan pertama, Cek, Panggil dan bantu.



video pertolongan pertama sederhana



Pembagian kelompok kecil dengan kategori luka, pingsan dan patah tulang.

Komponen Inti

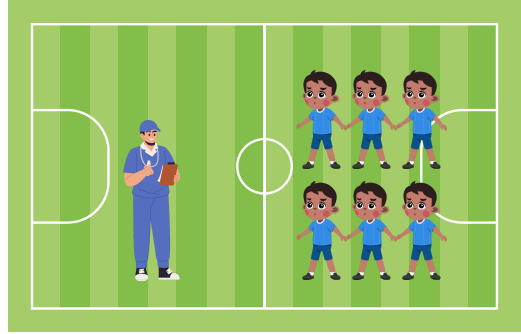
Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 1

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit):

1. Guru merangkum materi tentang pentingnya pertolongan pertama.
2. Refleksi: “Apa yang kalian pelajari tentang pertolongan pertama hari ini?”
3. Guru menutup pelajaran dengan doa dan menyarankan siswa untuk mempelajari lebih lanjut di rumah.

Gambar pendukung



Rangkuman & Refleksi singkat

Differensiasi Proses

- **Peserta Didik Berkembang::**
- Guru memberikan pendampingan lebih intensif dalam memahami informasi dasar pertolongan pertama. Menggunakan kartu bergambar untuk memperjelas langkah-langkah pertolongan pertama.
- **Peserta Didik Unggul:**
- Siswa diberikan tugas tambahan untuk menyusun langkah-langkah pertolongan pertama dengan kasus simulasi sederhana.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 2: Mempraktikkan Pertolongan Pertama untuk Luka Ringan

- Peserta didik mampu mempraktikkan teknik pertolongan pertama pada luka ringan sesuai POS.

Langkah langkah pembelajaran

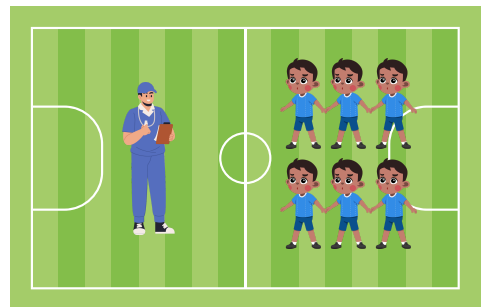
Pendahuluan (10 menit):

1. Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
2. Ice-breaking: Permainan “Sambung Cerita” tentang pengalaman menghadapi cedera kecil.
3. Guru mereview materi tentang prinsip dasar pertolongan pertama.
4. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini: praktik pertolongan pertama pada luka ringan.

Cara bermain permainan sambung cerita adalah:

1. Pilih satu orang untuk bercerita tentang apa pun
2. Instruktur menghentikan cerita di satu kata
3. Orang selanjutnya melanjutkan cerita
4. Permainan berlanjut sampai orang terakhir

Gambar pendukung



Membuka pembelajaran dengan salam dan doa'



Review materi tentang prinsip dasar pertolongan pertama



Guru menjelaskan tujuan hari ini praktek pertolongan pertama

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Langkah langkah pembelajaran

Inti (30 menit):

Langkah 1: Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa (5 menit)

- Guru menjelaskan pentingnya teknik yang benar dalam merawat luka ringan.
- Guru memotivasi siswa bahwa siapa pun dapat membantu dalam situasi darurat jika mereka tahu prosedur yang benar.

Langkah 2: Penyajian informasi (10 menit)

- Guru memperagakan cara membersihkan luka dan membalutnya sesuai POS.
- Siswa menyimak dan bertanya.

Langkah 3: Mengorganisasikan siswa dalam kelompok belajar (5 menit)

- Siswa dibagi dalam kelompok jigsaw. Setiap kelompok diberikan kasus luka ringan untuk dipraktikkan.

Langkah 4: Membimbing kelompok bekerja dan belajar (20 menit)

- Guru memantau setiap kelompok yang mempraktikkan teknik pertolongan pertama.
- Guru memberikan umpan balik untuk memperbaiki teknik mereka.

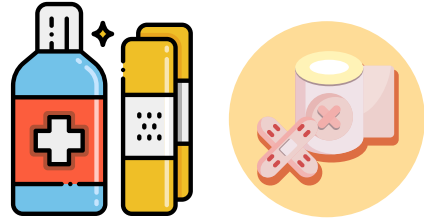
Langkah 5: Evaluasi (5 menit)

- Guru meminta kelompok untuk mempresentasikan hasil kerja praktik mereka.

Langkah 6: Memberikan penghargaan (5 menit)

- Guru memberikan apresiasi kepada siswa yang berpartisipasi aktif dalam praktik.

Gambar pendukung



Guru menjelaskan beberapa teknik merawat luka ringan



Guru memperagakan cara membersihkan luka dan membalut nya.



Luka ringan di kepala,tangan dan kaki



Setiap kelompok diberikan tugas membersihkan dan membalut luka ringan

Komponen Inti

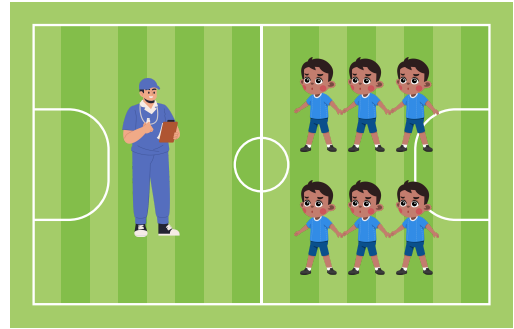
Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 2

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit):

1. Guru merangkum pembelajaran tentang teknik pertolongan pertama pada luka ringan.
2. Refleksi: "Bagaimana perasaan kalian setelah praktik pertolongan pertama hari ini?"
3. Guru menutup pembelajaran dengan doa.

Gambar pendukung



Refleksi & Rangkuman

Differensiasi Proses

- **Peserta Didik Berkembang:** Menggunakan video pembelajaran yang lebih rinci dan jelas. Memberikan bantuan individu selama praktik.
- **Peserta Didik Unggul:** Tantang mereka untuk memimpin kelompok dan memberikan demonstrasi kepada teman-teman.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Tujuan Pembelajaran Harian

Pertemuan 3: Simulasi Situasi Darurat

Tujuan Pembelajaran Harian:

- Peserta didik mampu mempraktikkan pertolongan pertama pada simulasi situasi darurat.

Langkah langkah pembelajaran

Pendahuluan (10 menit)

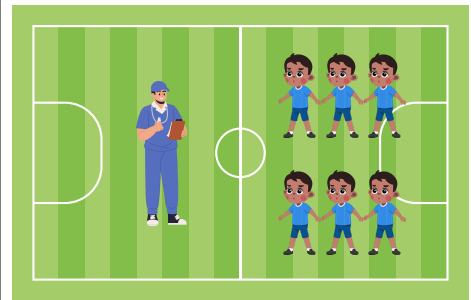
- Guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa.
- Ice-breaking: Permainan “Tebak Situasi” untuk memulai perbincangan tentang situasi darurat.
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran hari ini: simulasi pertolongan pertama pada situasi darurat.

Keterangan :

Situasi darurat yang memerlukan pertolongan pertama adalah: Tersedak, Kejang-kejang, Fraktur, Dislokasi, Kecelakaan lalu lintas.

Pertolongan pertama yang tepat dan cepat dapat membantu meredakan nyeri, mencegah cedera bertambah parah, dan mempercepat pemulihan.

Gambar pendukung



Pembukaan pembelajaran dengan salam dan doa'



Contoh situasi darurat seperti kejang kejang, tersedak dan dislokasi.

Komponen Inti

Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Langkah langkah pembelajaran

Kegiatan Inti (30 menit)

Langkah 1: Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa (5 menit)

1. Guru memotivasi siswa bahwa simulasi ini akan melatih kesiapan mereka menghadapi situasi darurat.

Langkah 2: Penyajian informasi (10 menit)

1. Guru memberikan instruksi dan aturan untuk simulasi situasi darurat yang melibatkan luka, pingsan, dan patah tulang.

Langkah 3: Mengorganisasikan siswa dalam kelompok belajar (5 menit)

1. Siswa dibagi ke dalam kelompok untuk menjalankan simulasi pertolongan pertama sesuai situasi yang diberikan.

Langkah 4: Membimbing kelompok bekerja dan belajar (20 menit)

1. Guru membimbing setiap kelompok saat melakukan simulasi, mengarahkan teknik yang benar.

Langkah 5: Evaluasi (10 menit)

1. Guru memberikan umpan balik tentang performa siswa dalam simulasi.

Langkah 6: Memberikan penghargaan (5 menit)

1. Guru memberikan penghargaan kepada kelompok yang melakukan simulasi dengan baik.

Gambar pendukung



Guru memotivasi siswa dan memberikan arahan



Guru memberikan instruksi dan aturan untuk simulasi situasi darurat



Melakukan perkelompok

Komponen Inti

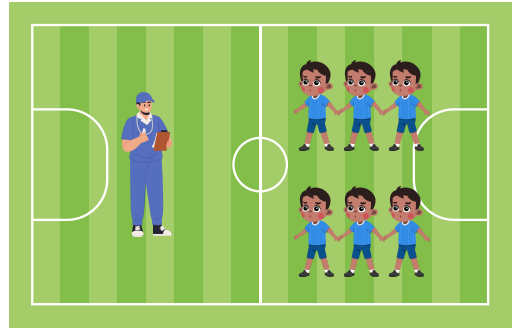
Kegiatan Pembelajaran – Pertemuan 3

Langkah langkah pembelajaran

Penutup (10 menit)

- Guru merangkum pembelajaran tentang simulasi pertolongan pertama.
- Guru memberikan refleksi: "Apa yang kalian rasakan saat menghadapi simulasi ini?"
- Guru menutup pembelajaran dengan doa.

Gambar pendukung



Refleksi & Penutup Pembelajaran

Differensiasi Proses

- **Peserta Didik Berkembang:** Memberikan instruksi yang lebih sederhana dan pendampingan lebih intensif selama simulasi.
- **Peserta Didik Unggul:** Memberikan tantangan untuk merancang skenario simulasi yang lebih kompleks.

Komponen Inti

Refleksi

Refleksi Peserta Didik

FEELING

Bagaimana perasaanmu setelah menyelesaikan pembelajaran



FACT

Ceritakan pengalaman apa yang di dapat setelah mempelajari materi ini

FIND

Pelajaran apa yang didapat setelah mempelajari tentang kebugaran jasmani

FUTURE

Apa aksi/ tindakan saya setelah mempelajari materi ini

Komponen Inti

Refleksi

Refleksi Pendidik

Fact / Peristiwa

Pengalaman dan tantangan yang dihadapi selama proses pembelajaran

Feelings / Perasaan

Perasaan yang dirasakan

Findings / Pembelajaran

Pelajaran yang didapat dalam kegiatan hari ini

Future/ Penerapan

Langkah yang saya lakukan agar lebih baik di kesempatan berikutnya:

LAMPIRAN

Komponen :

- Lembar Amatan & Rubrik
- Lembar Kerja Peserta didik
- Pengayaan & Remedial
- Bahan bacaan Pendidik & Peserta didik
- Glosarium & Daftar Pustaka



Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Awal

Asesmen Awal (Awal Tujuan Pembelajaran)

Kelas / Fase : 10/ E

T.A : 2024 / 2025	TOPIK : Penanganan Cidera									
STUDENT'S NAME							TOTAL		KET	
	B	L	M	B	L	M				
Ashifa		✓							L	
Gibran	✓								B	
Kevin			✓						M	

Rubrik Asesmen Awal (Awal Tujuan Pembelajaran)

Topik / TP : Peserta didik dapat mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.

INDIKATOR	BERKEMBANG	LAYAK	MAHIR
1. Mampu menjelaskan dasar-dasar pertolongan pertama. 2. Mampu mengidentifikasi situasi yang memerlukan pertolongan pertama. 3. Mampu menunjukkan langkah-langkah awal dalam memberikan pertolongan pertama. 4. Mampu menunjukkan koordinasi dan keseimbangan saat mempraktikkan pertolongan pertama. 5. Menunjukkan sikap percaya diri saat melakukan simulasi pertolongan pertama.	Peserta didik mampu menguasai 1-2 indikator	Peserta didik mampu menguasai 3-4 indikator	Peserta didik mampu menguasai semua 5 indikator

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Formatif

Asesmen Formatif (Selama Proses Pembelajaran)

Kelas / Fase : 10/E

T.A : 2024 / 2025	TOPIK : Penanganan cedera								
STUDENT'S NAME								TOTAL	KET
	BM	M	BM	M	BT	MT	ST		
Ashifa		✓		✓		✓			LANJUT
Gibran	✓		✓			✓			ULANG
Kevin		✓	✓				✓		PENGUATAN

Rubrik Asesmen Formatif

Topik / TP : Peserta didik dapat mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.

INDIKATOR	BELUM MAMPU	SUDAH MAMPU
PENGETAHUAN	Belum mampu memahami konsep pertolongan pertama	Sudah mampu memahami pertolongan pertama
KETERAMPILAN	Belum mampu / hanya mampu melakukan dasar pertolongan pertama	Sudah mampu menguasai keterampilan pertolongan pertama

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
SIKAP	Belum terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Sesekali terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Konsisten terlihat dalam aktifitas pembelajaran

NOTE :

1. Dalam aktifitas pembelajaran guru boleh melakukan amatan dari ketiga aspek tersebut dan boleh juga hanya salah satu/ dua aspek yang diamati dalam 1 rangkaian pembelajaran

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Asesmen Sumatif

Asesmen Sumatif

Kelas / Fase : 10/ E

T.A : 2024 / 2025	TP / TOPIK : Penanganan Cidera								
STUDENT'S NAME	K.GERAK INVASI				SIKAP			TOTAL	KET
	BI	B	L	M	BT	MT	ST		
			✓			✓			
			✓			✓			
				✓			✓		

KKTP

Topik / TP : Peserta didik dapat mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.

INDIKATOR	BUTUH INTERVENSI (< 62) / (POIN 1-2)	BERKEMBANG (62-74) / (POIN 3)	LAYAK (75-88) / (POIN 4)	MAHIR (89-100) / (POIN 5)
KETERAMPILAN & PENGETAHUAN				
1.Mampu mengidentifikasi kondisi darurat yang memerlukan pertolongan pertama. 2.Mampu mempraktikkan teknik dasar pertolongan pertama, seperti penanganan luka ringan, pingsan, dan patah tulang. 3.Mampu mengikuti prosedur operasional standar (POS) dalam memberikan pertolongan pertama. 4.Menunjukkan kemampuan bekerja sama dengan teman sebaya dalam situasi simulasi pertolongan pertama. 5.Peserta didik menunjukkan ketenangan dan ketepatan dalam menghadapi situasi darurat.	Peserta didik hanya mampu melakukan 1-2 indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan 3 indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan 4 indikator dari 5 indikator	Peserta didik mampu melakukan semua indikator berjumlah 5
SIKAP/ KARAKTER		BELUM TAMPAK (<74) / (POIN 1)	MULAI TAMPAK (75-87) / (POIN 2)	SUDAH TAMPAK (88-100) / (POIN 3)
Peserta didik menunjukkan sikap percaya diri dalam melakukan pertolongan pertama		Belum terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Sesekali terlihat dalam aktifitas pembelajaran	Konsisten terlihat dalam aktifitas pembelajaran

Kesimpulan: Peserta didik dianggap sudah mencapai tujuan pembelajaran jika kedua kriteria di atas mencapai minimal tahap Berkembang dan mulai tampak untuk karakternya atau mendapatkan poin minimal 5 Poin

Lampiran

Pengolahan Hasil Asesmen

Asesmen Sumatif

Alternatif 1

Pengolahan Hasil Asesmen dalam satu Tujuan pembelajaran

KRITERIA	TOTAL POIN	RENTANG NILAI	DESKRIPSI
Butuh Intervensi	1 - 4 POIN	< 62	Peserta didik kesulitan mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.
Berkembang	5 POIN	62 - 74	Peserta didik mulai mampu mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.
Layak	6 - 7 POIN	75 - 88	Peserta didik mampu mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.
Mahir	8 POIN	89 - 100	Peserta didik sangat mampu mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.

Alternatif 2

Pengolahan Hasil Asesmen dari beberapa tujuan pembelajaran

Misalnya, dalam **1 semester ada 5 tujuan** pembelajaran untuk mata pelajaran PJOK, dan dalam 1 tujuan pembelajaran terdapat 6 indikator dengan total poin maksimal setiap tujuan pembelajarannya 8 poin, maka jumlah **poin maksimal sebanyak 40 Poin**.

Para pendidik menyepakati bahwa rentang Poin 0-23 belum masuk kategori ketercapaian dan 24-40 sudah masuk kategori ketercapaian Tujuan Pembelajaran

STUDENT'S NAME	TP 1	TP 2	TP 3	TP 4	TP 5	TOTAL	KET	SCORE
Silvia	5	5	6	6	4	26	B	62 - 74
Mahardika	7	7	6	8	8	36	M	89 - 100
David	3	3	4	5	5	20	BI	< 62

Keterangan

Butuh Intervensi (BI)	: 0 - 23	- Score : < 62
Berkembang (B)	: 24 - 29	- Score : 62 - 74
Layak (L)	: 30 - 35	- Score : 75 - 88
Mahir (M)	: 36 - 40	- Score : 89 - 100

Rumus Fix Score

$$\frac{\text{Total Poin Didapat}}{\text{Total Keseluruhan Poin di setiap kriteria}} \times \frac{\text{Jumlah Maksimal score di setiap rentang}}$$

Lampiran

Deskripsi Kompetensi Asesmen Sumatif/Akhir

Peserta Didik Tahap berkembang

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip
Berkembang	Peserta didik mulai mampu mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip
Layak	Peserta didik mampu mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip
Mahir	Peserta didik sangat mampu mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip

Peserta Didik Tahap Layak

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS)
Berkembang	Peserta didik mulai mampu mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS)
Layak	Peserta didik mampu mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS)
Mahir	Peserta didik sangat mampu mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS)

Peserta Didik Tahap Mahir

KRITERIA	DESKRIPSI KOMPETENSI
Butuh Intervensi	Peserta didik kesulitan mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.
Berkembang	Peserta didik mulai mampu mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.
Layak	Peserta didik mampu mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.
Mahir	Peserta didik sangat mampu mempraktikkan pertolongan pertama sesuai prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan.

Lampiran

Lembar amatan & Rubrik Penilaian

Profil Pelajar Pancasila - Dimensi Mandiri dan Gotong Royong

Lembar Amatan P3

Kelas / Fase : 10/E

T.A : 2024 / 2025		MANDIRI			GOTONG ROYONG			KET
STUDENT'S NAME	PEMAHAMAN DIRI			KOLABORASI				
	BT	MT	ST	BT	MT	ST		
Ashifa		✓		✓				
Gibran	✓				✓			
Kevin			✓			✓		

Rubrik P3

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
DIMENSI MANDIRI			
ELEMEN PEMAHAMAN DIRI	Peserta didik belum memenuhi seluruh indikator	Peserta didik memenuhi sebagian kecil indikator	Peserta didik dapat memenuhi sebagian besar hingga keseluruhan indikator

DIMENSI GOTONG ROYONG

ELEMEN KOLABORASI	Peserta didik belum memenuhi seluruh indikator	Peserta didik memenuhi sebagian kecil indikator	Peserta didik dapat memenuhi sebagian besar hingga keseluruhan indikator
-------------------	--	---	--



NOTE :

1. Silahkan dapat dipilih sesuai kebutuhan profil pelajar pancasila yang akan di amati
2. Silahkan scan atau klik untuk melihat indikator terkait dimensi profil pelajar pancasila

Lampiran

Rubrik Penilaian

Dimensi Profil Lulusan (Deep Learning)

Kelas / Fase : 4/B

INDIKATOR	BELUM TAMPAK	MULAI TAMPAK	SUDAH TAMPAK
KEIMANAN Menghargai tubuh sebagai anugerah Tuhan dengan menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik, dan olahraga.	Peserta didik belum menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan.	Peserta didik mulai menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan, namun masih perlu bimbingan.	Peserta didik secara konsisten menjaga kesehatan dengan beraktivitas fisik secara sadar.
KEWARGAAN Menunjukkan sikap sportivitas dan kejujuran dalam aktifitas fisik dan permainan.	Peserta didik belum menunjukkan sikap sportivitas dan kejujuran.	Peserta didik terkadang menunjukkan sportivitas tetapi masih perlu bimbingan.	Peserta didik selalu menunjukkan sportivitas dan kejujuran dalam permainan.
PENALARAN KRITIS Menganalisis dan memahami keterampilan gerak yang efektif serta pemahaman akan gaya hidup aktif	Peserta didik belum mampu memahami keterampilan gerak serta gaya hidup aktif	Peserta didik mulai memahami keterampilan gerak serta pemahaman akan gaya hidup aktif tetapi masih perlu bimbingan.	Peserta didik dapat menganalisis dan menerapkan keterampilan gerak serta pemahaman akan gaya hidup aktif dengan baik
KREATIVITAS Mengembangkan strategi bermain yang lebih efisien.	Peserta didik belum menunjukkan inisiatif dalam mengembangkan strategi.	Peserta didik mulai menemukan strategi baru namun masih belum konsisten.	Peserta didik secara aktif menemukan dan menerapkan strategi yang inovatif.
KOLABORASI Bekerja sama dalam kelompok untuk memenangkan permainan.	Peserta didik belum menunjukkan kerja sama dalam tim.	Peserta didik mulai berpartisipasi dalam tim tetapi belum optimal.	Peserta didik aktif berkontribusi dan bekerja sama dalam tim dengan baik.
KEMANDIRIAN Mampu melakukan latihan gerak dasar secara mandiri.	Peserta didik masih bergantung pada arahan guru.	Peserta didik mulai berlatih mandiri tetapi masih butuh motivasi.	Peserta didik secara aktif berlatih dan meningkatkan keterampilan secara mandiri.
KESEHATAN Mengembangkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik.	Peserta didik belum menunjukkan kebiasaan hidup sehat.	Peserta didik mulai sadar pentingnya hidup sehat tetapi masih belum konsisten.	Peserta didik menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari.
KOMUNIKASI Berdiskusi untuk memecahkan masalah saat bermain bersama.	Peserta didik belum menunjukkan keterampilan komunikasi dalam bermain.	Peserta didik mulai berkomunikasi dengan teman tetapi masih perlu dorongan.	Peserta didik secara aktif berkomunikasi dan memberikan solusi dalam permainan.

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Nama :

Kelas ;

Soal Pilihan Ganda!

1. Apa yang harus dilakukan pertama kali ketika seseorang mengalami cedera ringan?
 - a. Memindahkan korban
 - b. Menggunakan perban
 - c. Memeriksa kondisi korban
 - d. Memberikan minum

2. Apa fungsi utama dari kompres dingin pada cedera?
 - a. Mengurangi nyeri
 - b. Menghentikan pendarahan
 - c. Mengurangi pembengkakan
 - d. Menyembuhkan luka

3. Apa tindakan pertama yang dilakukan pada korban patah tulang?
 - a. Memasang bebat atau splint
 - b. Memindahkan korban
 - c. Membalut luka terbuka
 - d. Mengistirahatkan bagian yang patah

4. Apa yang dimaksud dengan resusitasi jantung paru (RJP)?
 - a. Teknik penyelamatan untuk mengembalikan pernapasan
 - b. Teknik penyelamatan untuk mengatasi luka bakar
 - c. Teknik untuk menghentikan pendarahan
 - d. Teknik untuk membalut luka terbuka

5. Apa langkah pertama dalam penanganan luka bakar ringan?
 - a. Menutup luka dengan perban
 - b. Mendinginkan dengan air mengalir
 - c. Mengoleskan salep luka bakar
 - d. Menutup luka dengan kain bersih

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Nama :

Kelas ;

6. Apa langkah pertama yang harus dilakukan saat menemukan korban cedera?

- A) Memberikan pertolongan medis langsung
- B) Menelepon dokter
- C) Memeriksa kesadaran korban
- D) Membawa korban ke rumah sakit

7. Bagaimana cara menangani cedera luka terbuka?

- A) Membersihkan luka dengan air kotor
- B) Menggunakan antibiotik tanpa resep dokter
- C) Menutup luka dengan perban steril
- D) Menggunakan alkohol langsung pada luka

8. Apa tindakan pertama saat menangani cedera patah tulang?

- A) Menggerakkan anggota tubuh yang cedera
- B) Memberikan perawatan medis langsung
- C) Membuat perban improvisasi untuk stabilisasi
- D) Membawa korban ke rumah sakit langsung

9. Bagaimana menangani korban yang mengalami syok?

- A) Memberikan minuman manis
- B) Meletakkan korban dalam posisi telentang
- C) Mengangkat kaki korban sekitar 30 derajat
- D) Memberikan obat anti-nyeri

10. Apa yang harus dilakukan saat menemukan korban yang tidak bernapas?

- A) Menelepon dokter
- B) Melakukan resusitasi jantung paru (RJP)
- C) Membawa korban ke rumah sakit
- D) Menunggu bantuan medis

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Nama :

Kelas :

Soal Esai (Open Ended Questions)

1. Jelaskan langkah-langkah dasar dalam melakukan pertolongan pertama pada luka terbuka!
2. Apa saja yang perlu diperhatikan saat memberikan pertolongan pertama pada korban patah tulang?
3. Mengapa penting untuk mengetahui prosedur resusitasi jantung paru (RJP)?
4. Ceritakan pengalamanmu ketika membantu seseorang yang mengalami cedera ringan, dan apa yang kamu lakukan!
5. Sebutkan langkah-langkah yang dilakukan saat memberikan kompres dingin pada cedera!

PARAF GURU

NILAI & KATEGORI

Lampiran

Lembar Kerja Peserta Didik / LKPD

Sumatif

Nama: _____

Kelas: _____

MEMPRAKTIKAN PERTOLONGAN PERTAMA

Peserta didik dapat mempraktikkan pertolongan pertama dengan benar sesuai dengan prinsip dan prosedur operasional standar (POS) dalam situasi yang mengancam kesehatan dan keselamatan, serta menunjukkan sikap tanggap dan kolaboratif.



Peralatan
penanganan
cedera

Berbagai luka
ringan di kepala,
kaki dan tangan



MEMAHAMI PRINSIP

PRAKTEK MENANGANI

SIMULASI PERTOLONGAN
PERTAMA

1



2



3



MAMPU

TIDAK
MAMPU

MAMPU

TIDAK
MAMPU

MAMPU

TIDAK
MAMPU

I am
CONFIDENT

BELUM
TAMPAK

MULAI
TAMPAK

SUDAH
TAMPAK

PARAF GURU

NILAI & KATEGORI

Lampiran

Pengayaan & Remedial

Pengayaan:

Aktivitas Lanjutan:

- Siswa yang telah menguasai materi pertolongan pertama dapat diajak untuk mengikuti simulasi yang lebih kompleks, seperti menangani beberapa korban secara bersamaan.
- Siswa dapat membuat video edukasi yang menjelaskan langkah-langkah pertolongan pertama yang telah dipelajari.
- Proyek: Siswa dapat membuat poster atau infografis tentang berbagai jenis cedera dan cara penanganannya.
- Berikan siswa skenario yang berbeda dan minta mereka untuk menjelaskan atau mempraktikkan tindakan pertolongan pertama yang tepat untuk setiap situasi.

Remedial:

Pendampingan Khusus:

- Pendampingan Khusus: Siswa yang membutuhkan bantuan akan dibimbing dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan pertolongan pertama secara bertahap. Gunakan alat bantu seperti video demonstrasi atau alat peraga (boneka) untuk memperjelas langkah-langkah pertolongan pertama.
- Latihan Berulang: Berikan siswa lebih banyak waktu untuk berlatih gerakan dasar seperti kompresi dada atau pembalutan luka, hingga mereka merasa lebih percaya diri.
- Umpan Balik: Berikan umpan balik langsung dan positif setiap kali siswa berhasil melakukan langkah dengan benar, guna meningkatkan motivasi mereka.

Lampiran

Bahan bacaan / Bahan Ajar

Untuk Pendidik:

Buku:

Buku Guru, Buku panduan Kurikulum merdeka, buku terkait PJOK (Updatable)

SCAN
ME



Untuk Peserta Didik:

Buku:

JBuku Paket Utama, Buku bahan bacaan siswa (Updatable)

SCAN
ME



Video Edukasi:

"MATERI PJOK PENANGANAN CIDERA"- Youtube

SCAN
ME



Lampiran

Glosarium

- **Pertolongan Pertama:** Tindakan awal yang dilakukan untuk memberikan bantuan pada korban kecelakaan atau cedera sebelum bantuan medis profesional tiba.
- **Luka Terbuka:** Cedera di mana kulit mengalami robekan atau terbuka, yang biasanya memerlukan penanganan seperti pembersihan dan pembalutan.
- **Patah Tulang:** Cedera di mana tulang mengalami retak atau patah, yang membutuhkan penanganan seperti pembebatan atau immobilisasi.
- **Kompres Dingin:** Teknik menggunakan es atau benda dingin untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri pada cedera.
- **Resusitasi Jantung Paru (RJP):** Teknik penyelamatan yang melibatkan kompresi dada dan pernapasan buatan untuk mengembalikan sirkulasi darah dan pernapasan pada korban yang tidak sadarkan diri.
- **Splint (Bebat):** Alat yang digunakan untuk menstabilkan bagian tubuh yang cedera agar tidak bergerak, terutama pada kasus patah tulang.

Daftar Pustaka

Aditomo, Anindito. 2024. "Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Edisi Revisi Tahun 2024."

Aditomo, Anindito. n.d. "Panduan Pelaksanaan Pendidikan Inklusif."

Aditomo, Anindito, and Yogi Anggraena. 2024. "Panduan Pengembangan Kurikulum Satuan Pendidikan Edisi Revisi."

Pratiwi, E. 2021. Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Pedoman Guru Dalam Mengajar Penjas. books.google.com.

Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia..2024. . "Panduan Pengembangan project Profil pelajar Pancasila Edisi Revisi."

Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia..2023. . " Panduan Pemetaan Kemampuan Fondasi dengan Konstruk Pembelajaran dan Aspek Perkembangani."

Lembar Pengesahan

Tanggal 05 Januari 2026

Kepala Sekolah
SMA NEGERI 8 TAKENGON
UNGGUL

SYAFRUDIN, S.Pd.
NIP.198306032006041002

Guru PJOK
SMA NEGERI 8 TAKENGON
UNGGUL

REZKI IWANARA, S.Pd.
NIPPPK. 199205012022211003

SCAN ME



CLICK
HERE!

Link Edit Modul Ajar – Canva

