

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Mata Pelajaran: PJOK
Materi P3K dan Aktivitas Fisik



Nama :

Nomor :

Kelas :



Kelas

IX



A. KOMPETENSI DASAR



1. Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.
2. Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.
3. Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.
4. Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.



B. SASARAN BELAJAR

- 
1. Menjelaskan Pengertian P3K.
 2. Menyebutkan tujuan P3K.
 3. Menyebutkan tindakan pertolongan.
 4. Menjelaskan pengertian aktivitas fisik.
 5. Menyebutkan manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.
 6. Menjelaskan akibat tidak melakukan aktivitas fisik.
 7. Menjelaskan dan mempraktikkan cara melakukan aktivitas fisik untuk pencegahan penyakit.



C. Uraian Materi P3K

Pengertian P3K

Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) adalah keterampilan yang penting dikuasai, khususnya saat berada dalam situasi darurat dan ada nyawa perlu diselamatkan, sampai petugas medis profesional tiba. P3K dilakukan dengan maksud memberikan perawatan darurat pada korban, sebelum pertolongan yang lebih lengkap diberikan oleh dokter atau petugas kesehatan lainnya.



Tujuan P3K

- Menyelamatkan nyawa
- Meringankan penderitaan korban seperti meringankan rasa nyeri
- Mencegah cedera/penyakit bertambah parah, seperti mencegah perdarahan
- Mempertahankan daya tahan korban
- Menunjang upaya penyembuhan
- Mencarikan pertolongan lebih lanjut



Penerapan P3K

Kapan saja dan di mana saja, kamu atau orang-orang di sekitar kamu dapat mengalami cedera atau sakit, dan kamu tidak pernah tahu kapan situasi darurat itu menyerang. Dengan menerapkan P3K, kamu bisa berperan menghentikan kecelakaan kecil agar tidak bertambah buruk. Bahkan dalam kasus darurat medis yang serius, kamu bahkan dapat menyelamatkan nyawa.



TINDAKAN PERTOLONGAN YANG HARUS DILAKUKAN, MELIPUTI:

MENILAI SITUASI

Perhatikan situasi yang terjadi dengan cepat dan aman. Kenali bahaya yang mengancam diri sendiri, korban dan orang lain. Perhatikan sumber bahaya yang ada serta jenis pertolongan yang tepat. Tindakan pertolongan dilakukan dengan tenang.



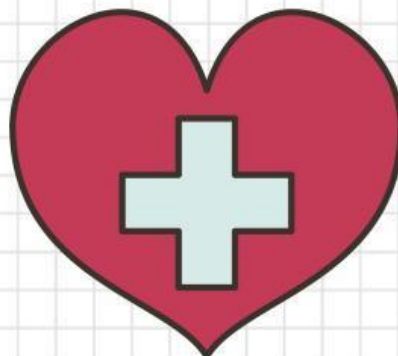
MENGAMANKAN TEMPAT KEJADIAN

Perhatikan faktor penyebab terjadinya kecelakaan. Utamakan keselamatan diri sendiri. Jauhkan korban dari bahaya dengan cara aman dan memperhatikan keselamatan diri sendiri (dengan alat pelindung). Singkirkan sumber bahaya (misalnya putuskan aliran listrik, matikan mesin yang masih beroperasi) dan hilangkan faktor bahaya (misalnya dengan menghidupkan exhaust fan).



MEMBERIKAN PERTOLONGAN

Yang pertama dilakukan adalah menilai kondisi korban. Ini dapat dilakukan dengan cara memeriksa kesadaran, pernapasan, sirkulasi darah dan gangguan lokal. Kemudian tentukan status korban serta prioritas tindakan memberikan pertolongan.



Uraian Materi

Aktivitas Fisik



Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu aktivitas yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Aktivitas ini terutama dilakukan untuk menjaga fungsi anggota tubuh bekerja dengan baik. Olahraga misalnya, pada umumnya, bertujuan untuk menjaga otot dalam tubuh bekerja secara optimal dari hari ke hari.

Manfaat Aktivitas Fisik

- Terhindar dari penyakit jantung, stroke, dan biasanya tidak menyebabkan perubahan osteoporosis, kanker, tekanan darah dalam pernapasan atau ketahanan.
- Menjadikan berat badan lebih terkendali.
- Membuat tubuh lebih bertenaga dan bugar.
- Membentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional.
- Membuat otot lebih lentur dan tulang lebih kuat.
- Memelihara tulang, otot, dan sendi menjadi lebih sehat.
- Mendukung kesehatan jiwa, pikiran, dan psikologis.



Golongan Aktivitas Fisik Berdasarkan Tingkatannya

- Aktivitas Fisik Ringan : memerlukan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan perubahan pernapasan atau kekuatan. Contohnya mencuci piring, berjalan kaki, mencuci baju.
- Aktivitas Fisik Sedang : membutuhkan tenaga yang terus menerus (intensif) dan gerakan otot yang berirama. Contohnya berenang, bersepeda.
- Aktivitas Fisik Berat : berhubungan dengan kegiatan olahraga dan membutuhkan kekuatan ekstra serta membuat tubuh berkeringat. Contohnya berlari, bela diri, kegiatan outbond.

Dampak Tidak Melakukan Aktivitas Fisik

- Menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit.
- Badan menjadi kurang fit dan tidak bugar.
- Berat badan menjadi kurang terkontrol.
- Berkurangnya tenaga dan kekuatan tubuh.
- Mudah merasa lemas dan cepat lelah.
- Membuat nafsu makan berkurang dan tidak terkontrol dengan baik.



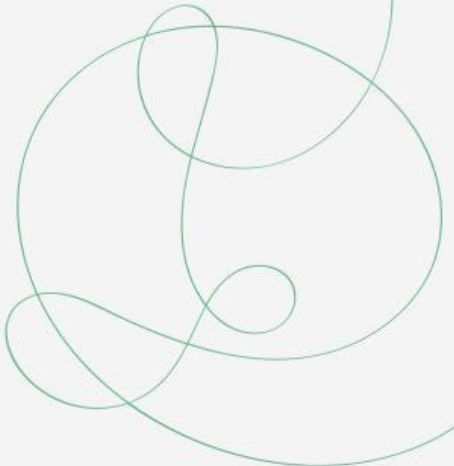
tired



LIVEWORKSHEETS



**Untuk lebih memahami materi
aktivitas fisik, silahkan tonton video
berikut ini:**



D. PENILAIAN



Pilihlah satu jawaban yang benar.

1. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, aktivitas fisik harus dilakukan dalam porsi yang ...
 - a. Tinggi
 - b. Berat
 - c. Sedang
 - d. Tepat
2. Salah satu keuntungan dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur adalah ...
 - a. Perbaikan fungsi jantung dan paru-paru
 - b. Meningkatkan daya pikir
 - c. Meningkatkan keseimbangan hidup
 - d. Mengembangkan daya ingat
3. Manfaat dari melakukan aktivitas fisik untuk kesehatan jangka panjang, kecuali ...
 - a. Membuat tubuh lebih bertenaga dan bugar
 - b. Meningkatkan rasa stress, depresi, dan kecemasan
 - c. Mendukung kesehatan psikologis
 - d. Memelihara tulang, otot, dan sendi
4. Salah satu akibat dari tidak melakukan aktivitas fisik adalah gangguan tidur yang disebut juga dengan ...
 - a. Leukimia
 - b. Insomnia
 - c. Hipertemia
 - d. Avitaminosis
5. Aktivitas fisik juga dapat membentuk kepribadian seseorang menjadi lebih baik dan meningkatkan sikap-sikap positif, kecuali ...
 - a. Disiplin
 - b. Tanggung jawab
 - c. Kerja sama
 - d. Malas
6. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kesehatan adalah ...
 - a. Tingkat kebugaran fisik
 - b. Tingkat perkembangan motorik
 - c. Tingkat intelegualitas
 - d. Tingkat perkembangan tubuh
7. Kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang tidak semestinya disebut ...
 - a. Ketahanan
 - b. Kebugaran fisik
 - c. Daya tahan otot
 - d. Kelincahan



8. Aktivitas yang bersifat untuk ketahanan tubuh, dapat membantu menstabilkan organ jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat, serta membuat kita lebih bertenaga adalah ...

- a. Kelenturan
- b. Ketahanan
- c. Kekuatan
- d. Keseimbangan

9. Berikut ini merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik ringan, kecuali ...

- a. Berjalan kaki
- b. Menyapu lantai
- c. Berenang
- d. Mencuci piring

10. Aktivitas ini memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan disebut ...

- a. Aktivitas fisik seimbang
- b. Aktivitas fisik berat
- c. Aktivitas sedang
- d. Aktivitas fisik ringan

11. Di bawah ini yang merupakan bentuk aktivitas fisik berat, yaitu ...

- a. Berlari
- b. Bersepeda
- c. Mencuci baju
- d. Mencuci motor

12. Aktivitas ini berhubungan dengan kegiatan olahraga dan membutuhkan kekuatan ekstra, serta membuat tubuh berkeringat disebut ...

- a. Aktivitas fisik berat
- b. Aktivitas fisik ringan
- c. Aktivitas fisik sedang
- d. Aktivitas fisik seimbang

13. Meringankan penderitaan korban, menyelamatkan nyawa, dan mencegah cedera/penyakit bertambah parah, merupakan bentuk dari ...

- a. Tujuan P3K
- b. Manfaat P3K
- c. Peran P3K
- d. Bukan P3K

14. Berikut ini merupakan tindakan pertolongan yang harus dilakukan dalam P3K, kecuali ...

- a. Menilai situasi
- b. Mengamankan tempat kejadian
- c. Berlari kabur apabila ada orang celaka
- d. Memberikan pertolongan



15. Memaksakan diri dalam melakukan aktivitas fisik dapat berdampak tidak baik bagi kesehatan tubuh, karena dapat membuat tubuh menjadi ...

- a. Bugar
- b. Lincah
- c. Semangat
- d. Lelah

Isilah titik-titik pada soal dengan jawaban yang tepat!

1. Memberikan pertolongan yang pertama dapat dilakukan dengan ...
2. P3K atau Pertolongan Pertama pada Kecelakaan adalah keterampilan yang penting dikuasai khususnya saat berada dalam situasi ...
3. P3K dilakukan dengan maksud untuk memberikan ... pada korban.
4. Perhatikan situasi yang terjadi dengan cepat dan aman adalah bagian dari tindakan pertolongan pada bagian ...
5. Penolong yang pertama kali tiba di tempat kejadian yang mempunyai kemampuan medis dasar dan terlatih dalam penanganan medis dasar disebut ...
6. Aktivitas yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh adalah ...
7. Olahraga pada umumnya bertujuan untuk ...
8. Berdasarkan tingkatannya aktivitas fisik dapat dibedakan menjadi tiga golongan yaitu ...
9. Berkurangnya tenaga dan kekuatan tubuh merupakan ... dari tidak melakukan aktivitas fisik.
10. Aktivitas yang membutuhkan tenaga yang terus menerus (intensif) termasuk ke dalam aktivitas fisik ...





Silahkan tarik garis dari kanan ke kiri
untuk memilih jawaban yang benar

1



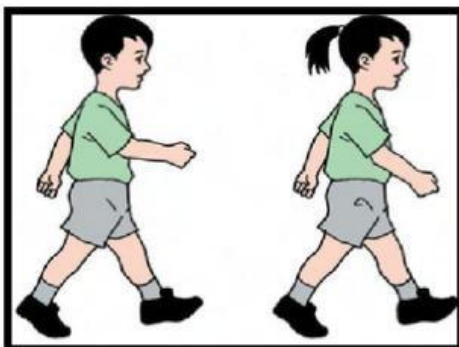
Aktivitas Fisik Berat

2



Aktivitas Fisik Ringan

3



Aktivitas Fisik Sedang

