

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	SILABUS MATAKULIAH PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA			
	No Silabus : SIL/	Revisi : 00	Tgl 1 Juli 2010	Hal.....dari
	Semester	-	16 X Pertemuan	

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 Mata Kuliah : PPC
 Kode Mata Kuliah : IKF 218
 Sks : Teori = 1 SKS; Praktek = 1.SKS
 Semester : III
 Dosen : Ali Satia Graha, M.Kes
 Bambang Priyonoadi, M.Kes

DESKRIPSI MATA KULIAH:

Mata kuliah Pencegahan dan Perawatan Cedera berbobot 2 SKS membahas konsep-konsep dan penerapan pencegahan cedera meliputi ketepatan memilih alat dan fasilitas, latihan (pemanasan, penguluran, latihan, dan pendinginan), kelengkapan pelindung, serta upaya perawatan dini cedera pada waktu berolahraga meliputi Resusitasi Kardio Pulmoner (RKP), penghentian perdarahan, syok/lena/pingsan, Sprain, Strain, patah tulang, pembalutan, pembidaian, ambulatori aid, masase, aplikasi panas dan dingin.

STANDAR KOMPETENSI:

Mahasiswa memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk mencegah kemungkinan timbulnya cedera serta terampil melakukan perawatan dini cedera olahraga di arena atau pada proses pembelajaran penjas secara baik dan benar

RENCANA KEGIATAN

Tatap Muka	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber/ Referensi
1-2	Prinsip Pencegahan Cedera	1.Ketepatan memilih alat dan fasilitas 2. Latihan (pemanasan, penguluran, latihan inti, & penenangan) 3.Kelengkapan pelindung 4.Kesegaran	1.Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3.Tugas Individual	1-10

		jasmani		
3	Perawatan dini cedera	Metode <i>RICE</i> : 1. <i>Rest</i> 2. <i>Ice</i> 3. <i>Compression</i> 4. <i>Elevasi</i>	1.Perkuliahan tatap muka 2. Demonstrasi 3. latihan	1-10
4-5	Resusitasi Kardio Pulmoner(RKP/CPR)	1.Pembebasan jalan napas 2.Oksigenasi 3.Pijat Jantung Luar (PJJ)	1.Perkuliahan tatap muka 2. Demonstrasi 3. Latihan	1-10
6-7	Penghentian Perdarahan	1.Penyebab dan macam perdarahan 2.Teknik penghentian perdarahan 3.Daerah penghentian perdarahan	1.Perkuliahan tatap muka 2.Diskusi 3. Presentasi 4. Latihan	1-10
8	Penatalaksanaan Gangguan Kesadaran	Lena/Syok/pingsan: 1.Penyebab 2.P3K di lapangan	1.Perkuliahan tatap muka 2.Diskusi 3. Presentasi 4. Latihan	1-10
9	Penatalaksanaan Ancaman Infeksi	Luka tusuk, gores, sayat, robek 1.Penyebab 2.P3K di lapangan	1.Perkuliahan tatap muka 2.Diskusi 3. Presentasi 4. Latihan	1-10
10-11	Penatalaksanaan Patah tulang	a.Patah tulang: 1.Penyebab dan jenis patah tulang 2.P3K di lapangan 3.Teknik pembidaian b.Pembalutan: 1.Jenis dan fungsi 2.Teknik pembalutan	1.Perkuliahan tatap muka 2.Diskusi 3. Presentasi 4. Latihan	1-10
12-13	Cedera Olahraga	a.Sprain dan perawatan pada daerah: 1.Ekstremitas atas (bahu, siku, dan	1.Perkuliahan tatap muka 2.Diskusi 3. Presentasi 4. Latihan	1-10

		pergelangan tangan) 2. Ekstremitas atas (panggul, lutut, dan pergelangan kaki) b. Strain dan upaya perawatan		
14	<i>Ambulatori Aid:</i>	a. Satu orang b. Dua orang c. Tiga - empat orang	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Presentasi 4. Latihan	1-10

PENILAIAN

1. Berdasarkan kehadiran
2. Berdasarkan etika dan keaktifan mahasiswa di kelas
3. Penilaian berdasarkan tes mid semester teori dan praktik
4. Berdasarkan tugas
5. Penilaian berdasarkan ujian semester teori dan praktik.

SUMBER BAHAN / REFERENSI:

A. Buku Teks (*textbook*)

1. Hendrotomo, 1986. Resusitasi Kardiopulmonal (R.K.P.) dalam Konas – 1 PCCMI. SA.1.
2. M. Soebroto, 1974. **Cedera Olahraga**. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.
3. Paul M. Taylor, dkk. 1997. **Conguering Athletic Injuries**. Diterjemahkan Jamal Khabib : *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
4. Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. **Clinical Sports Medicine**. Australia: McGraw-HillBook Company.
5. Richard. H. Strauss, (1979). **Sport Medicine and Physiology**. W.B. Saunders Company: West Washington Square Philadelphia.

B. Acuan/Referensi:

6. Anonim, (1983). **Perawatan Dini Penderita Cedera**. *The Committe on Trauma American College of Surgeon*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.
7. Bambang Priyonoadi, (1997). PPPK, **Resusitasi Kardiopulmoner, dan Perawatan Dini Di Arena Olahraga**. Makalah dalam Pelatihan Pendidikan Keselamatan, PPPK, dan Masase untuk Guru Pendidikan Jasmani Tingkat SLTP.: FPOK IKIP Yogyakarta.
8. Kartono Mohamad, (2001). **Pertolongan Pertama**. Edisi yang disempurnakan. Jakarta: PT GramediaPustaka Utama.
9. Thamrinsyam H, 1994. **Pandangan Umum Cedera Olahraga**. Kumpulan makalah Simposium Sports Medicine: Cedera Olahraga. Surabaya: t.p.
10. Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). **Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan**. Jakarta: Arcan.