



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Pencegahan Perawatan Cedera**

No Silabus : IOF 223

**Revisi :
00**

**Tanggal:
1 September 2013**

Hal 1 dari 6

Semester IV (Genap)

-

16 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : IKORA/PJKR/PKO
 Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera
 SKS : Teori: 1
 Semester dan Waktu : Sem: III Waktu : 90 menit

Kompetensi Dasar :

Terampil menentukan gangguan umum, local, dan khusus sebelum melakukan P3K

Indikator Ketercapaian:

1. Mendeskripsikan pengertian PPC
2. Mendeskripsikan konsep P3K
3. Menentukan gangguan umum, local, dan khusus


Materi Pokok/Penggalan Materi:

Konsep PPC dan P3K dilapangan

KEGIATAN PERKULIAHAN

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Metode	Media	Estimasi Waktu
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang desain pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai 	Ceramah	Skema-skema tentang PPC, bagan kaitan antara gangguan dan ancaman, pembelajaran dalam bentuk Power point, dan ditayangkan dengan LCD	90 menit
PENYAJIAN (INTI)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan konsep PPC ▪ Mendeskripsikan konsep P3K: pengertian, penyebab, pola pendekatan (tujuan, sasaran, epidemiologi kecelakaan dan unsur-unsur yang selalu berperan dalam setiap kecelakaan) ▪ Pengamatan dini korban kecelakaan ▪ Bagan kaitan antara gangguan dan ancaman ▪ Menunjukkan cara serta kriteria 	Diskusi/ tanya jawab Latihan dengan teman		

Dibuat Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR, Yudik Prasetyo, M.Kes.
--	--	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)		
	Pencegahan Perawatan Cedera		
No Silabus : IOF 223	Revisi : 00	Tanggal: 1 September 2013	Hal 2 dari 6
Semester IV (Genap)	-	16 X Pertemuan	

PENUTUP	<p>menentukan gangguan umum, local dan perhatian khusus</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Latihan menganalisis pengamatan dini korban kecelakaan ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menjelaskan tindak lanjut 			
---------	--	--	--	--

PENILAIAN :

Kuis, dengan jawaban singkat tentang konsep PPC dan P3K

SUMBER BAHAN / REFERENSI :

Hendrotomo, 1986. Resusitasi Kardiopulmonal (R.K.P.) dalam Konas – 1 PCCMI. SA.1.

Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. Clinical Sports Medicine. Australia: McGraw-HillBook Company.

Anonim, (1983). Perawatan Dini Penderita Cedera. The Committe on Trauma American College of Surgeon. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.

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.

Kartono Mohamad, (2001). Pertolongan Pertama. Edisi yang disempurnakan. Jakarta: PT GramediaPustaka Utama.

Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Jakarta: Arcan.

<p>Dibuat Oleh:</p> <p>Cerika Rismayanthi, M.Or</p>	<p>Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta</p>	<p>Diperiksa Oleh:</p> <p>Kajur PKR,</p> <p>Yudik Prasetyo, M.Kes.</p>
--	--	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Pencegahan Perawatan Cedera**

No Silabus : IOF 223

Revisi :
00

Tanggal:
1 September 2013

Hal 3 dari 6

Semester IV (Genap)

-

16 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : IKORA
Mata kuliah : Pencegahan dan Perawatan Cedera
Kode Mata Kuliah : **(IKF 218)**
SKS : Teori: 1
Semester dan Waktu : Sem: III Waktu : 30 menit

Kompetensi Dasar :

Terampil menentukan dan penanganan gangguan pernafasan dengan cara Resusitasi Kardio Pulmoner (R.K.P.)

Indikator Ketercapaian:

1. Mendeskripsikan gangguan umum kecelakaan
2. Mendeskripsikan gangguan pernafasan
3. Menentukan R.K.P. dengan basic life support

Materi Pokok/Penggalan Materi:

R.K.P. dengan Basic life support:

- A --> Airway management
- B --> Breathing
- C --> Circulation

KEGIATAN PERKULIAHAN

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Metode	Media	Estimas i Waktu
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none">Menyampaikan deskripsi singkat tentang gangguan umum kecelakaanMenunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan	Ceramah, Latihan dengan teman	Power point, dan ditayangkan dengan LCD	5 menit

Dibuat Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR, Yudik Prasetyo, M.Kes.
--	---	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Pencegahan Perawatan Cedera**

No Silabus : IOF 223

Revisi :
00

Tanggal:
1 September 2013

Hal 4 dari 6

Semester IV (Genap)

-


16 X Pertemuan

PENYAJIAN (INTI)	<ul style="list-style-type: none">▪ Menunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai▪ Mendeskripsikan gangguan umum kecelakaan▪ Mendeskripsikan gangguan pernafasan: pengertian dan penyebab▪ Resusitasi Kardio Pulmoner (R.K.P.) dengan basic life support: A-->Airway management, B-->Breathing, C->Circulation▪ Pembebasan jalan nafas (A → Airway management): Triple Airway Manuever, dan Manuever Heimlich▪ Pemberian Oksigenasi (B → Breathing): pernafasan buatan dari mulut kemulut, cara Silvester, Holger Nielsen.▪ Indikator keberhasilan R.K.P.			20 menit
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none">▪ Latihan menganalisis gangguan pernafasan▪ Memberikan postes▪ Memberikan umpan balik▪ Menjelaskan tindak lanjut			5 menit

PENILAIAN :

Pengamatan tentang gangguan pernafasan, dan pelaksanaan R.K.P. dengan basic life support.

Dibuat Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR, Yudik Prasetyo, M.Kes.
--	--	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
	RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Pencegahan Perawatan Cedera			
	No Silabus : IOF 223	Revisi : 00	Tanggal: 1 September 2013	Hal 5 dari 6
	Semester IV (Genap)	-	16 X Pertemuan	

SUMBER BAHAN / REFERENSI :

Hendrotomo, 1986. Resusitasi Kardiopulmonal (R.K.P.) dalam Konas – 1 PCCMI. SA.1.

Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. Clinical Sports Medicine. Australia: McGraw-HillBook Company.

Anonim, (1983). Perawatan Dini Penderita Cedera. The Committe on Trauma American College of Surgeon. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.

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.

Kartono Mohamad, (2001). Pertolongan Pertama. Edisi yang disempurnakan. Jakarta: PT GramediaPustaka Utama.

Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Jakarta: Arcan.

Dibuat Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR, Yudik Prasetyo, M.Kes.
--	---	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Pencegahan Perawatan Cedera**

No Silabus : IOF 223

Revisi :
00

Tanggal:
1 September 2013

Hal 6 dari 6

Semester IV (Genap)

-

16 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : IKORA/PJKR/PJKR-NR/PKO
Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
SKS : Teori: 1
Semester dan Waktu : Sem: III Waktu : 90 menit

Kompetensi Dasar :

Terampil menentukan dan penanganan gangguan perdarahan dan gangguan kesadaran

Indikator Ketercapaian:

1. Mendeskripsikan gangguan perdarahan
2. Mendeskripsikan titik-titik penghentian perdarahan
3. Menentukan penghentian perdarahan dengan torniquet
4. Mendeskripsikan gangguan kesadaran
5. P3K syok, lena, dan pingsan

Materi Pokok/Penggalan Materi:

Penghentian perdarahan dan kesadaran

KEGIATAN PERKULIAHAN

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Metode	Media	Estimasi Waktu
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none">Menyampaikan deskripsi singkat tentang gangguan perdarahanMenunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahanMenunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai	Ceramah Diskusi/ tanya jawab	Skema tentang penghentian perdarahan, dan gangguan kesadaran, pembelajaran dalam bentuk Power point, dan ditayangkan dengan LCD	90 menit
PENYAJIAN (INTI)	<ul style="list-style-type: none">Mendeskripsikan gangguan perdarahan: pengertian, penyebab dan macam perdarahanMendeskripsikan titik-titik penghentian perdarahan	Latihan dengan teman		

Dibuat Oleh:

Cerika Rismayanthi, M.Or

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh:

Kajur PKR,

Yudik Prasetyo, M.Kes.



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Pencegahan Perawatan Cedera**

No Silabus : IOF 223

Revisi :
00

Tanggal:
1 September 2013

Hal 7 dari 6

Semester IV (Genap)

-

16 X Pertemuan

PENUTUP	<ul style="list-style-type: none">▪ Penghentian perdarahan dengan tourniquet▪ Indikator keberhasilan penghentian perdarahan▪ Mendeskripsikan gangguan kesadaran▪ P3K syok, lena, dan pingsan ▪ Latihan menganalisis penanganan gangguan perdarahan dan kesadaran▪ Memberikan postes▪ Memberikan umpan balik▪ Menjelaskan tindak lanjut			
---------	---	--	--	--

PENILAIAN :

Kuis, dengan jawaban singkat tentang gangguan kesadaran dan cara penanganannya.

Hendrotomo, 1986. Resusitasi Kardiopulmonal (R.K.P.) dalam Konas – 1 PCCMI. SA.1.

Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. Clinical Sports Medicine. Australia: McGraw-HillBook Company.

Anonim, (1983). Perawatan Dini Penderita Cedera. The Committe on Trauma American College of Surgeon. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.

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.

Kartono Mohamad, (2001). Pertolongan Pertama. Edisi yang disempurnakan. Jakarta: PT GramediaPustaka Utama.

Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Jakarta: Arcan.

Dibuat Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR, Yudik Prasetyo, M.Kes.
--	--	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Pencegahan Perawatan Cedera**

No Silabus : IOF 223

Revisi :
00

Tanggal:
1 September 2013

Hal 8 dari 6

Semester IV (Genap)

-

16 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : IKORA/PJKR/PJKR-NR/PKO
Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
SKS : Teori: 1
Semester dan Waktu : Sem: III Waktu : 90 menit

Kompetensi Dasar :
Terampil menentukan penanganan gangguan infeksi dan patah tulang
Indikator Ketercapaian:


1. Mendeskripsikan gangguan infeksi dan penanganannya
2. Mendeskripsikan tanda-tanda patah tulang
3. Penanganan P3K patah tulang bagian jari-jari tangan, tangan dan lengan tangan atas dan bawah
4. Penanganan P3K patah tulang bagian jari-jari kaki, kaki, tungkai atas dan bawah

Materi Pokok/Penggalan Materi:
P3K infeksi dan patah tulang

KEGIATAN PERKULIAHAN

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Metode	Media	Estimasi Waktu
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none">Menyampaikan deskripsi singkat tentang gangguan infeksi dan patah tulangMenunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahanMenunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai	Ceramah Diskusi/ tanya jawab	Skema dan jenis patah tulang, dan penanganan P3K patah tulang, pembelajaran dalam bentuk Power point, dan ditayangkan dengan LCD	90 menit
PENYAJIAN (INTI)	<ul style="list-style-type: none">Mendeskripsikan gangguan infeksi dan penanganannyaMendeskripsikan patah tulang: penyebab, jenis dan macam patah tulang.Penanganan P3K patah tulang bagian	Latihan dengan teman		

Dibuat Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR, Yudik Prasetyo, M.Kes.
--	--	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)		
	Pencegahan Perawatan Cedera		
No Silabus : IOF 223	Revisi : 00	Tanggal: 1 September 2013	Hal 9 dari 6
Semester IV (Genap)	-	16 X Pertemuan	

PENUTUP	<p>jari-jari tangan, tangan dan lengan tangan atas dan bawah</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Penanganan P3K patah tulang bagian jari-jari kaki, kaki, tungkai atas dan bawah ▪ Latihan menganalisis penanganan gangguan infeksi dan patah tulang ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menjelaskan tindak lanjut 			
---------	---	--	--	--

PENILAIAN :

Pengamatan dan evaluasi gangguan infeksi dan patah tulang

SUMBER BAHAN / REFERENSI :

Hendrotomo, 1986. Resusitasi Kardiopulmonal (R.K.P.) dalam Konas – 1 PCCMI. SA.1.

Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. Clinical Sports Medicine. Australia: McGraw-HillBook Company.

Anonim, (1983). Perawatan Dini Penderita Cedera. The Committe on Trauma American College of Surgeon. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.

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.

Kartono Mohamad, (2001). Pertolongan Pertama. Edisi yang disempurnakan. Jakarta: PT GramediaPustaka Utama.

Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Jakarta: Arcan.

<p>Dibuat Oleh:</p> <p>Cerika Rismayanthi, M.Or</p>	<p>Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta</p>	<p>Diperiksa Oleh:</p> <p>Kajur PKR,</p> <p>Yudik Prasetyo, M.Kes.</p>
--	--	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Pencegahan Perawatan Cedera**

No Silabus : IOF 223

Revisi :
00

Tanggal:
1 September 2013

Hal 10 dari 6

Semester IV (Genap)

-

16 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : IKORA/PJKR/PJKR-NR/PKO
Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
SKS : Teori: 1
Semester dan Waktu : Sem: III Waktu : 90 menit

Kompetensi Dasar :

Terampil menentukan dan mendeskripsikan pembalutan dan pembidaian dibebberapa anggota badan yang mengalami luka dan patah tulang

Indikator Ketercapaian:

1. Mendiskripsikan pembalutan didaerah persendian, otot, dan kepala
2. Mendiskripsikan pembidaian didaerah jari-jari kaki, kaki, tungkai bawah dan atas, jari-jari tangan, tangan, lengan tangan atas dan bawah


Materi Pokok/Penggalan Materi:

1. Pembalutan di daerah persendian, otot, dan kepala
2. Pembidaian di daerah jari-jari kaki, kaki, tungkai bawah dan atas, jari-jari tangan, tangan, lengan tangan atas dan bawah

KEGIATAN PERKULIAHAN

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Metode	Media	Estimasi Waktu
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none">Menyampaikan deskripsi singkat tentang pembalutan dan pembidaianMenunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahanMenunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai	Ceramah	Gambar pembalutan dan pembidaian, pembelajaran dalam bentuk Power point, dan ditayangkan dengan LCD	90 menit
PENYAJIAN (INTI)	<ul style="list-style-type: none">Mendeskripsikan konsep pembalutan dan pembidaianMendeskripsikan pembalutan di daerah persendian, otot, dan kepalaMendeskripsikan pembidaian di daerah jari-jari kaki, kaki, tungkai bawah	Diskusi/ tanya jawab Latihan dengan teman		

Dibuat Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR, Yudik Prasetyo, M.Kes.
--	--	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Pencegahan Perawatan Cedera		
	No Silabus : IOF 223	Revisi : 00	Tanggal: 1 September 2013
	Semester IV (Genap)	-	Hal 11 dari 6 16 X Pertemuan

PENUTUP	<p>dan atas, jari-jari tangan, tangan, lengan tangan atas dan bawah</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Latihan menganalisis penanganan pembalutan dan pembidaian ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menjelaskan tindak lanjut 			
---------	---	--	--	--

PENILAIAN :

Kuis, dengan jawaban singkat tentang upaya pencegahan cedera

SUMBER BAHAN / REFERENSI :

Hendrotomo, 1986. Resusitasi Kardiopulmonal (R.K.P.) dalam Konas – 1 PCCMI. SA.1.

Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. Clinical Sports Medicine. Australia: McGraw-HillBook Company.

Anonim, (1983). Perawatan Dini Penderita Cedera. The Committe on Trauma American College of Surgeon. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.

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.

Kartono Mohamad, (2001). Pertolongan Pertama. Edisi yang disempurnakan. Jakarta: PT GramediaPustaka Utama.

Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Jakarta: Arcan.

<p>Dibuat Oleh:</p> <p>Cerika Rismayanthi, M.Or</p>	<p>Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta</p>	<p>Diperiksa Oleh:</p> <p>Kajur PKR,</p> <p>Yudik Prasetyo, M.Kes.</p>
--	--	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Pencegahan Perawatan Cedera**

No Silabus : IOF 223

Revisi :
00

Tanggal:
1 September 2013

Hal 12 dari 6

Semester IV (Genap)

-

16 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : IKORA/PJKR/PJKR-NR/PKO
Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
SKS : Teori: 1
Semester dan Waktu : Sem: III Waktu : 90 menit

Kompetensi Dasar :
Memahami tentang penanganan dini cedera olahraga

Indikator Ketercapaian:

1. Mendeskripsikan usaha pencegahan cedera
2. Mendeskripsikan RICE
3. Mendeskripsikan berbagai aplikasi panas dan dingin


Materi Pokok/Penggalan Materi:

1. Usaha pencegahan cedera
2. Penyebab, jenis, dan patofisiologis cedera
3. Penanganan dini RICE, aplikasi panas dan dingin

KEGIATAN PERKULIAHAN

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Metode	Media	Estimasi Waktu
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none">Menyampaikan deskripsi singkat tentang cedera olahragaMenunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahanMenunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai	Ceramah	Skema penyebab dan patofisiologi cedera, tindakan RICE dilapangan, pembelajaran dalam bentuk Power point, dan ditayangkan dengan LCD	150 menit
PENYAJIAN (INTI)	<ul style="list-style-type: none">Mendeskripsikan usaha pencegahan cederaMendeskripsikan penyebab, jenis, dan patofisiologis cederaMendeskripsikan lokasi cedera pada umumnya, jaringan yang terkena cedera	Diskusi/ tanya jawab Latihan dengan teman		

Dibuat Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR, Yudik Prasetyo, M.Kes.
--	--	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Pencegahan Perawatan Cedera		
	No Silabus : IOF 223	Revisi : 00	Tanggal: 1 September 2013
	Semester IV (Genap)	-	Hal 13 dari 6 16 X Pertemuan

PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan Penanganan dini cedera di lapangan dengan RICE ▪ Mendeskripsikan aplikasi dingin dan aplikasi panas ▪ Latihan menganalisis penyebab, jenis/klasifikasi, dan patofisiologis cedera ▪ Pengamatan terhadap lokasi dan jaringan yang terkena cedera ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menjelaskan tindak lanjut 			
---------	--	--	--	--

PENILAIAN :

Pengamatan dan evaluasi tindakan RICE, beserta aplikasi panas dan dingin

SUMBER BAHAN / REFERENSI :

Hendrotomo, 1986. Resusitasi Kardiopulmonal (R.K.P.) dalam Konas – 1 PCCMI. SA.1.

Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. Clinical Sports Medicine. Australia: McGraw-HillBook Company.

Anonim, (1983). Perawatan Dini Penderita Cedera. The Committe on Trauma American College of Surgeon. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.

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.

Kartono Mohamad, (2001). Pertolongan Pertama. Edisi yang disempurnakan. Jakarta: PT GramediaPustaka Utama.

Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Jakarta: Arcan.

<p>Dibuat Oleh:</p> <p>Cerika Rismayanthi, M.Or</p>	<p>Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta</p>	<p>Diperiksa Oleh:</p> <p>Kajur PKR,</p> <p>Yudik Prasetyo, M.Kes.</p>
--	--	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Pencegahan Perawatan Cedera**

No Silabus : IOF 223

Revisi :
00

Tanggal:
1 September 2013

Hal 14 dari 6

Semester IV (Genap)

-

16 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : IKORA/PJKR/PJKR-NR/PKO
Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
SKS : Teori: 1
Semester dan Waktu : Sem: III Waktu : 90 menit

Kompetensi Dasar :

Memahami tentang penanganan dini cedera olahraga

Indikator Ketercapaian:

1. Mendeskripsikan penyebab dan klasifikasi cedera SPRAIN
2. Mendeskripsikan perawatan pada cedera SPRAIN pergelangan tangan, sendi kaki, lutut, siku, dan bahu


Materi Pokok/Penggalan Materi:

Cedera SPRAIN beserta upaya rehabilitasinya

KEGIATAN PERKULIAHAN

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Metode	Media	Estimasi Waktu
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none">Menyampaikan deskripsi singkat tentang cedera SPRAINMenunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahanMenunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai	Ceramah Diskusi/ tanya jawab	Skema tentang SPRAIN dan tingkatannya, penanganan perawatan SPRAIN, pembelajaran dalam bentuk Power point, dan ditayangkan dengan LCD	90 menit
PENYAJIAN (INTI)	<ul style="list-style-type: none">Mendeskripsikan konsep cedera SPRAINMendeskripsikan tingkat cedera SPRAINMendeskripsikan lokasi cedera pada umumnyaMendeskripsikan Penanganan perawatan (rehabilitasi) SPRAIN pada pergelangan tangan, sendi kaki, lutut, siku, dan bahu	Latihan dengan teman		

Dibuat Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR, Yudik Prasetyo, M.Kes.
--	--	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) Pencegahan Perawatan Cedera		
	No Silabus : IOF 223	Revisi : 00	Tanggal: 1 September 2013
	Semester IV (Genap)	-	Hal 15 dari 6 16 X Pertemuan

PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menjelaskan tindak lanjut ▪ Latihan menganalisis penanganan cedera SPRAIN ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menjelaskan tindak lanjut 			
---------	---	--	--	--

PENILAIAN :

Pengamatan dan evaluasi perawatan SPRAIN

SUMBER BAHAN / REFERENSI :

Hendrotomo, 1986. Resusitasi Kardiopulmonal (R.K.P.) dalam Konas – 1 PCCMI. SA.1.

Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. Clinical Sports Medicine. Australia: McGraw-HillBook Company.

Anonim, (1983). Perawatan Dini Penderita Cedera. The Committe on Trauma American College of Surgeon. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.

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.

Kartono Mohamad, (2001). Pertolongan Pertama. Edisi yang disempurnakan. Jakarta: PT GramediaPustaka Utama.

Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Jakarta: Arcan.

Dibuat Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR, Yudik Prasetyo, M.Kes.
--	---	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Pencegahan Perawatan Cedera**

No Silabus : IOF 223

**Revisi :
00**

**Tanggal:
1 September 2013**

Hal 16 dari 6

Semester IV (Genap)

-

16 X Pertemuan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Program Studi : IKORA/PJKR/PJKR-NR/PKO
 Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
 SKS : Teori: 1
 Semester dan Waktu : Sem: III Waktu : 90 menit

Kompetensi Dasar :
 Menguasai penanganan cedera STRAIN

Indikator Ketercapaian:

1. Mendeskripsikan penyebab dan klasifikasi cedera STRAIN
2. Mendeskripsikan perawatan cedera STRAIN


Materi Pokok/Penggalan Materi:

Cedera SPRAIN dan upaya rehabilitasi

KEGIATAN PERKULIAHAN

Komponen Langkah	Uraian Kegiatan	Metode	Media	Estimasi Waktu
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang cedera STRAIN ▪ Menunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai 	Ceramah	Skema-skema tentang STRAIN, lokasi dan penanganannya, pembelajaran dalam bentuk Power point, dan ditayangkan dengan LCD	90 menit
PENYAJIAN (INTI)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan konsep cedera STRAIN ▪ Mendeskripsikan tingkat cedera STRAIN ▪ Mendeskripsikan lokasi cedera pada umumnya ▪ Mendeskripsikan Penanganan perawatan (rehabilitasi) STRAIN 	Diskusi/ tanya jawab		
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menjelaskan tindak lanjut 	Latihan dengan teman		

Dibuat Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh: Kajur PKR, Yudik Prasetyo, M.Kes.
--	---	---

	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN		
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)		
	Pencegahan Perawatan Cedera		
No Silabus : IOF 223	Revisi : 00	Tanggal: 1 September 2013	Hal 17 dari 6
Semester IV (Genap)	-	16 X Pertemuan	

--	--	--	--

PENILAIAN :

Pengamatan dan evaluasi perawatan cedera STRAIN

Hendrotomo, 1986. Resusitasi Kardiopulmonal (R.K.P.) dalam Konas – 1 PCCMI. SA.1.

Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. Clinical Sports Medicine. Australia: McGraw-HillBook Company.

Anonim, (1983). Perawatan Dini Penderita Cedera. The Committe on Trauma American College of Surgeon. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.

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.

Kartono Mohamad, (2001). Pertolongan Pertama. Edisi yang disempurnakan. Jakarta: PT GramediaPustaka Utama.

Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Jakarta: Arcan.

<p>Dibuat Oleh:</p> <p>Cerika Rismayanthi, M.Or</p>	<p>Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta</p>	<p>Diperiksa Oleh:</p> <p>Kajur PKR,</p> <p>Yudik Prasetyo, M.Kes.</p>
--	--	---



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Pencegahan Perawatan Cedera**

No Silabus : IOF 223

**Revisi :
00**

**Tanggal:
1 September 2013**

Hal 18 dari 6

Semester IV (Genap)

-

16 X Pertemuan

Dibuat Oleh:

Cerika Rismayanthi, M.Or

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen
tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh:

Kajur PKR,

Yudik Prasetyo, M.Kes.