



**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 pembelajaranMenunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahanMenunjukkan 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 PPCMendeskripsikan konsep P3K: pengertian, penyebab, pola pendekatan (tujuan, sasaran, epidemiologi kecelakaan dan unsur-unsur yang selalu berperan dalam setiap kecelakaan)Pengamatan dini korban kecelakaanBagan kaitan antara gangguan dan ancamanMenunjukkan 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 perdarahan ▪ Menunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai | Ceramah | 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 perdarahan ▪ Mendeskripsikan titik-titik penghentian perdarahan | 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 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 pembidaian ▪ Menunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan 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 pembidaian ▪ Mendeskripsikan pembalutan di daerah persendian, otot, dan kepala ▪ Mendeskripsikan 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 | Hal 11 dari 6 |
| Semester IV (Genap) | - | 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 | Hal 13 dari 6 |
| Semester IV (Genap) | - | 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 SPRAIN ▪ Menunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan 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 SPRAIN ▪ Mendeskripsikan tingkat cedera SPRAIN ▪ Mendeskripsikan lokasi cedera pada umumnya ▪ Mendeskripsikan Penanganan perawatan (rehabilitasi) SPRAIN pada pergelangan tangan, sendi kaki, lutut, siku, dan bahu | Latihan dengan teman | | |

| | | |
|--------------------------|---|--|
| Dibuat Oleh: | Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta | Diperiksa Oleh: |
| Cerika Rismayanthi, M.Or | | 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 15 dari 6 |
| Semester IV (Genap) | - | 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.

| | | |
|--|--|---|
| <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 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.