

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Prodi : FIK/ PJKR
 2. Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
 3. SKS : Teori: 1
 4. Semester dan Waktu : Sem: V (lima) Waktu : 100 menit
 5. Kompetensi Dasar : Terampil menentukan gangguan umum, local, dan khusus sebelum melakukan P3K
 6. Indikator Ketercapaian : 1. Mendeskripsikan pengertian PPC
 2. Mendeskripsikan konsep P3K
 3. Menentukan gangguan umum, local, dan khusus
 7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Konsep PPC dan P3K di lapangan
 8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam, berdoa, presensi ▪ Apersepsi ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang desain pembelajaran ▪ Menunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai 	20 menit	Ceramah	Laptop dan LCD	1-10
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 	80 menit		Skema-skema tentang PPC, bagan kaitan antara gangguan dan ancaman, pembelajaran dalam	1-10

	<p>selalu berperan dalam setiap kecelakaan)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengamatan dini korban kecelakaan ▪ Bagan kaitan antara gangguan dan ancaman ▪ Menunjukkan cara serta kriteria menentukan gangguan umum, local dan perhatian khusus 			<p>bentuk Power point, dan ditayangkan dengan LCD</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Latihan menganalisis pengamatan dini korban kecelakaan ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik <p>Menjelaskan tindak lanjut Berdoa, salam</p>	10 menit		Laptop dan LCD	1-10

9. Evaluasi:

- a. Tes formatif dengan pemberian kuis, dengan jawaban singkat
 - 1) Jelaskan pengertian PPC !
 - 2) Jelaskan tentang konsep P3K !
 - 3) Jelaskan gangguan umum dan local !
- b. Tugas-tugas terstruktur
 - 1) Cari dan bacalah referensi yang sudah dianjurkan!
 - 2) Bacalah dan pelajari kemudian buatlah kesimpulan!
- c. Tugas-tugas mandiri

Belajar tentang P3K

SUMBER BAHAN / REFERENSI:

A. Buku Teks (*textbook*)

- Hendrotomo, (1986). *Resusitasi Kardiopulmonal (R.K.P.)* dalam Konas – 1 PCCMI. SA.1.
 M. Soebroto, (1974). *Cedera Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Paul M. Taylor, dkk. (1997). *Conguering Athletic Injuries*. Diterjemahkan Jamal Khabib : *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

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

Richard. H. Strauss, (1979). *Sport Medicine and Physiology*. W.B. Saunders Company: West Washington Square Philadelphia.

B. Acuan/Referensi:

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.

Thamrinsyam H, 1994. *Pandangan Umum Cedera Olahraga*. Kumpulan makalah Simposium Sports Medicine: Cedera Olahraga. Surabaya: t.p.

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

Dosen,

Tri Ani Hastuti, M. Pd.
NIP 19720904 200112 2 001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Prodi : FIK/ PJKR
 2. Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
 3. SKS : Teori: 1
 4. Semester dan Waktu : Sem: V (lima) Waktu : 100 menit
 5. Kompetensi Dasar : Terampil menentukan dan penanganan gangguan pernafasan dengan cara Resusitasi Kardio Pulmoner (R.K.P.)
 6. Indikator Ketercapaian : 1. Mendeskripsikan gangguan umum kecelakaan
 2. Mendeskripsikan gangguan pernafasan
 4. Menentukan RKP dengan *basic life support*
 7. Materi Pokok/Penggalan Materi: R.K.P. dengan *Basic life support*:
 A --> *Airway management*
 B --> *Breathing*
 C --> *Circulation*
 8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam, berdoa, presensi ▪ Apersepsi ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang gangguan umum kecelakaan ▪ Menunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai 	20 menit	Ceramah Diskusi/ tanya jawab	Laptop dan LCD	1-8
INTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan gangguan umum kecelakaan ▪ Mendeskripsikan gangguan pernafasan: pengertian dan penyebab ▪ Resusitasi Kardio Pulmoner (R.K.P.) dengan basic life support: A--><i>Airway</i> 	70 menit	Ceramah Diskusi/ tanya jawab Latihan dengan teman	Skema tentang basic life support, pembebasan jalan napas, oksigenasi dan pengembangan	1-8

	<p><i>management, B-->Breathing, C→Circulation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pembebasan jalan nafas (A → <i>Airway management</i>): <i>Triple Airway Manuever</i>, dan <i>Manuever Heimlich</i> ▪ Pemberian Oksigenasi (B → <i>Breathing</i>): pernafasan buatan dari mulut kemulut, cara Silvester, Holger Nielsen. ▪ Pemberian sirkulasi darah (C→ <i>Circulation</i>): Kompresi Jantung dari Luar (KJL/PJL) dengan 1 penolong dan aatau 2 penolong ▪ Indikator keberhasilan R.K.P. 			sirkulasi, Laptop dan LCD	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Latihan menganalisis gangguan pernafasan ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik <p>Menjelaskan tindak lanjut Berdoa, salam</p>	10 menit	Ceramah Diskusi/ tanya jawab Tugas	Laptop dan LCD	1-8

9. Evaluasi:

- a. Tes formatif dengan pemberian kuis, dengan jawaban singkat
 - 1) Jelaskan pengertian *basic life support* !
 - 2) Jelaskan tentang RKP!
 - 3) Jelaskan gangguan pernafasan !
- b. Tugas-tugas terstruktur
 - 1) Cari dan bacalah referensi yang sudah dianjurkan!
 - 2) Bacalah dan pelajari kemudian simpulkan tentang RKP dengan *basic life support*!
- c. Tugas-tugas mandiri pengamatan tentang gangguan pernafasan, dan pelaksanaan R.K.P. dengan *basic life support*.

SUMBER BAHAN / REFERENSI:

A. Buku Teks (*textbook*)

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

B. Acuan/Referensi:

- 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.
- Thamrinsyam H, 1994. *Pandangan Umum Cedera Olahraga*. Kumpulan makalah Simposium Sports Medicine: Cedera Olahraga. Surabaya: t.p.
- Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). *Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan*. Jakarta: Arcan.

Dosen,

Tri Ani Hastuti, M. Pd.
NIP 19720904 200112 2 001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Prodi : FIK/ PJKR
2. Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
3. SKS : Teori: 1
4. Semester dan Waktu : Sem: V (lima) Waktu : 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Terampil menentukan dan penangan gangguan perdarahan dan gangguan kesadaran
6. Indikator Ketercapaian :
 1. Mendeskripsikan gangguan perdarahan
 2. Mendeskripsikan titik penghentian perdarahan
 3. Menentukan penghentian perdarahan dengan torniquet
 4. Mendeskripsikan gangguan kesadaran
 5. P3K syok, lena, dan pingsan
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Penghentian perdarahan dan gangguan kesadaran
8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam, berdoa, presensi ▪ Apersepsi ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang gangguan perdarahan ▪ Menunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan Menunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai		Ceramah Diskusi/ tanya jawab	Laptop dan LCD	1-10
INTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan gangguan perdarahan: pengertian, penyebab dan macam perdarahan ▪ Mendeskripsikan titik-titik penghentian perdarahan ▪ Penghentian perdarahan dengan torniquet ▪ Indikator keberhasilan penghentian 		Ceramah Diskusi/ tanya jawab Latihan dengan teman	Skema tentang penghentian perdarahan, dan gangguan kesadaran, Laptop dan LCD Pembalut	1-10

	<ul style="list-style-type: none"> perdarahan ▪ Mendeskripsikan gangguan kesadaran ▪ P3K syok, lena, dan pingsan 			tekan, tourniquet	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Latihan menganalisis penanganan gangguan perdarahan dan kesadaran ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik Menjelaskan tindak lanjut		Ceramah Diskusi/ tanya jawab	Laptop dan LCD	1-10

9. Evaluasi:

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

SUMBER BAHAN / REFERENSI:

A. Buku Teks (*textbook*)

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

B. Acuan/Referensi:

- 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.
- Thamrinsyam H, 1994. *Pandangan Umum Cedera Olahraga*. Kumpulan makalah Simposium Sports Medicine: Cedera Olahraga. Surabaya: t.p.
- Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). *Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan*. Jakarta: Arcan.

Dosen,

Tri Ani Hastuti, M. Pd.
NIP 19720904 200112 2 001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Prodi : FIK/ PJKR
2. Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
3. SKS : Teori: 1
4. Semester dan Waktu : Sem: V (lima) Waktu : 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Terampil menentukan dan penanganan gangguan infeksi dan patah tulang
6. Indikator Ketercapaian :
 1. Mendeskripsikan gangguan infeksi
 2. Mendeskripsikan tanda-tanda patah tulang
 3. Penanganan P3K patah tulang bagian jari-jari tangan, tangan, lengan atas dan bawah
 4. Penanganan P3K patah tulang bagian jari-jari kaki, tungkai atas dan bawah
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: P3K infeksi dan patah tulang
8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam, berdoa, presensi ▪ Apersepsi ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang gangguan infeksi dan patah tulang ▪ Menunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai 	20 menit	Ceramah Diskusi/ tanya jawab	Laptop dan LCD	1-10
INTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan gangguan infeksi dan penanganannya ▪ Mendeskripsikan patah tulang: penyebab, jenis dan macam patah tulang. ▪ Penanganan P3K patah tulang bagian jari-jari tangan, tangan dan lengan tangan atas dan bawah Penanganan P3K patah tulang bagian jari-jari kaki, kaki, tungkai atas dan bawah 	70 menit	Ceramah Diskusi/ tanya jawab Latihan dengan teman	Skema dan jenis patah tulang, penanganan P3K patah tulang, Laptop dan LCD	1-10
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Latihan menganalisis penanganan gangguan 	10 menit	Ceramah	Laptop dan LCD	1-10

	infeksi dan patah tulang <ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik Menjelaskan tindak lanjut Berdoa, salam.		Diskusi/ tanya jawab		
--	--	--	----------------------------	--	--

9. Evaluasi:

- a. Tes formatif dengan pemberian kuis, dengan jawaban singkat
 - 1) Jelaskan pengertian infeksi !
 - 2) Jelaskan tanda-tanda patah tulang!
 - 3) Jelaskan P3K pada patah tulang !
- b. Tugas-tugas terstruktur
 - 1) Carilah referensi dari internet tentang infeksi dan patah tulang!
 - 2) Pelajari dan bandingkan dengan buku yang anda baca, kemudian buatlah resume!
- c. Tugas-tugas mandiri pengamatan gangguan infeksi dan patah tulang

SUMBER BAHAN / REFERENSI:

A. Buku Teks (*textbook*)

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

B. Acuan/Referensi:

- 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.
- Thamrinsyam H, 1994. *Pandangan Umum Cedera Olahraga*. Kumpulan makalah Simposium Sports Medicine: Cedera Olahraga. Surabaya: t.p.
- Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). *Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan*. Jakarta: Arcan.

Dosen,

Tri Ani Hastuti, M. Pd.

NIP 19720904 200112 2 001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Prodi : FIK/ PJKR
2. Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
3. SKS : Teori: 1
4. Semester dan Waktu : Sem: V (lima) Waktu : 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Terampil menentukan dan mendeskripsikan pembedaan dan pembedaan pada beberapa anggota badan yang luka dan patah tulang
6. Indikator Ketercapaian :
 1. Mendeskripsikan pembedaan di daerah persendian, otot, dan kepala
 2. Mendeskripsikan pembedaan di daerah jari-jari tangan, tangan, lengan atas dan bawah serta jari-jari kaki, kaki, tungkai atas dan bawah.
7. Materi Pokok/Penggalan Materi:
 1. Pembedaan di daerah persendian, otot, kepala
 2. Pembedaan di daerah jari-jari tangan, tangan, lengan atas dan bawah, serta jari-jari kaki, kaki, tungkai atas dan bawah.
8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam, berdoa, presensi ▪ Apersepsi ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang pembedaan dan pembedaan ▪ Menunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai 	20 menit	Ceramah Diskusi/ tanya jawab	Gambar pembedaan dan pembedaan, laptop dan LCD Bidai dan macam-macam pembedaan	1-10
INTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan konsep pembedaan dan pembedaan ▪ Mendeskripsikan pembedaan di daerah persendian, otot, dan kepala 	70 menit	Ceramah Diskusi/ tanya jawab Latihan	Gambar pembedaan dan pembedaan, laptop dan LCD	1-10

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan pembidaian di daerah jari-jari kaki, kaki, tungkai bawah dan atas, jari-jari tangan, tangan, lengan tangan atas dan bawah 		dengan teman	Bidai dan macam-macam pembalut	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Latihan menganalisis penanganan pembalutan dan pembidaian ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik <p>Menjelaskan tindak lanjut Berdoa, salam.</p>	10 menit	Ceramah Diskusi/ tanya jawab	Gambar pembalutan dan pembidaian, laptop dan LCD Bidai dan macam-macam pembalut	1-10

9. Evaluasi:

- a. Tes formatif dengan pemberian kuis, dengan jawaban singkat
 - 1) Jelaskan tujuan pembalutan !
 - 2) Jelaskan tujuan pembidaian !
 - 3) Jelaskan prinsip-prinsip pembidaian !
- b. Tugas-tugas terstruktur
 - 1) Carilah referensi tentang pembalutan dan pembidaian di internet!
 - 2) Pelajari kemudian buatlah resume!
- c. Tugas-tugas mandiri: carilah alat/bahan yang bisa digunakan untuk pembalut dan bidai

SUMBER BAHAN / REFERENSI:

A. Buku Teks (*textbook*)

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

B. Acuan/Referensi:

- 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.
- Thamrinsyam H, 1994. *Pandangan Umum Cedera Olahraga*. Kumpulan makalah Simposium Sports Medicine: Cedera Olahraga. Surabaya: t.p.
- Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). *Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan*. Jakarta: Arcan.

Dosen,

Tri Ani Hastuti, M. Pd.
NIP 19720904 200112 2 001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Prodi : FIK/ PJKR
2. Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
3. SKS : Teori: 1
4. Semester dan Waktu : Sem: V (lima) Waktu : 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Memahami dan menguasai penanganan dini cedera
6. Indikator Ketercapaian : 1. Mendeskripsikan usaha pencegahan cedera
2. Mendeskripsikan RICE
3. Mendeskripsikan berbagai aplikasi panas & dingin
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: 1. Usaha pencegahan cedera
2. Penyebab, jenis dan patofisiologis cedera
3. Penanganan dini RICE, aplikasi panas & dingin
8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam, berdoa, presensi ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang cedera olahraga ▪ Menunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai 	20 menit	<p>Ceramah</p> <p>Diskusi/ tanya jawab</p>	Skema penyebab dan patofisiologi cedera, tindakan RICE di lapangan, laptop dan LCD	1-10
INTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan usaha pencegahan cedera ▪ Mendeskripsikan penyebab, jenis, dan patofisiologis cedera ▪ Mendeskripsikan lokasi cedera pada umumnya, jaringan yang terkena cedera ▪ Mendeskripsikan Penanganan dini cedera di lapangan dengan RICE 	70 menit	<p>Ceramah</p> <p>Diskusi/ tanya jawab</p> <p>Latihan dengan teman</p>	Skema penyebab dan patofisiologi cedera, tindakan RICE di lapangan, laptop dan LCD	1-10

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan aplikasi dingin dan aplikasi panas 				
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Latihan menganalisis penyebab, jenis/klasifikasi, dan patofisiologis cedera ▪ Pengamatan terhadap lokasi dan jaringan yang terkena cedera ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik <p>Menjelaskan tindak lanjut Berdoa dan salam</p>	10 menit	Ceramah Diskusi/ tanya jawab	Skema penyebab dan patofisiologi cedera, tindakan RICE di lapangan, laptop dan LCD	1-10

9. Evaluasi:

- a. Tes formatif dengan pemberian kuis, dengan jawaban singkat
 - 1) Jelaskan penyebab dan usaha pencegahan cedera !
 - 2) Deskripsikan tentang RICE !
 - 3) Bagaimanakah implementasi tentang aplikasi panas dan dingin pada cedera !
- b. Tugas-tugas terstruktur
 - 1) Carilah referensi tentang RICE di internet!
 - 2) Pelajari kemudian buatlah resume!
- c. Tugas-tugas mandiri: Pengamatan dan evaluasi tindakan RICE, beserta aplikasi panas dan dingin

SUMBER BAHAN / REFERENSI:

A. Buku Teks (*textbook*)

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

B. Acuan/Referensi:

- 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.
- Thamrinsyam H, 1994. *Pandangan Umum Cedera Olahraga*. Kumpulan makalah Simposium Sports Medicine: Cedera Olahraga. Surabaya: t.p.
- Youngson di alih bahasakan Hadyana, (1996). *Buku Saku P3K: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan*. Jakarta: Arcan.

Dosen,

Tri Ani Hastuti, M. Pd.
NIP 19720904 200112 2 001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Prodi : FIK/ PJKR
 2. Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
 3. SKS : Teori: 1
 4. Semester dan Waktu : Sem: V (lima) Waktu : 100 menit
 5. Kompetensi Dasar : Memahami penanganan cedera SPRAIN
 6. Indikator Ketercapaian : 1. Mendeskripsikan klasifikasi cedera SPRAIN
 2. Mendeskripsikan perawatan cedera SPRAIN pada pergelangan tangan, kaki, lutut, bahu dan siku
 7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Cedera SPRAIN beserta upaya rehabilitasinya
 8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam, Berdoa, presensi ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang cedera SPRAIN ▪ Menunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai 	20 menit	<p>Ceramah</p> <p>Diskusi/ tanya jawab</p>	<p>Skema tentang SPRAIN dan tingkatannya penanganan perawatan SPRAIN, Laptop dan LCD</p> <p>Tensokrep karet dan kain</p>	1-10
INTI	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendeskripsikan konsep cedera SPRAIN ▪ Mendeskripsikan tingkat cedera SPRAIN ▪ Mendeskripsikan lokasi cedera pada umumnya ▪ Mendeskripsikan Penanganan perawatan (rehabilitasi) 	70 menit	<p>Ceramah</p> <p>Diskusi/ tanya jawab</p> <p>Tugas Latihan dengan teman</p>	<p>Skema tentang SPRAIN dan tingkatannya , penanganan perawatan SPRAIN, Laptop dan LCD</p> <p>Tensokrep karet dan kain</p>	1-10

	SPRAIN pada pergelangan tangan, sendi kaki, lutut, siku, dan bahu <ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik ▪ Menjelaskan tindak lanjut 				
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Latihan menganalisis penanganan cedera SPRAIN ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik Menjelaskan tindak lanjut Berdoa, salam	10 menit	Ceramah Diskusi/ tanya jawab	Skema tentang SPRAIN dan tingkatannya , penanganan perawatan SPRAIN, Laptop dan LCD Tensokrep karet dan kain	1-10

9. Evaluasi:

- a. Tes formatif dengan pemberian kuis, dengan jawaban singkat
 - 1) Jelaskan penyebab cedera SPRAIN !
 - 2) Deskripsikan tentang tingkat cedera SPRAIN !
 - 3) Bagaimanakah penanganan pada cedera SPRAIN !
- b. Tugas-tugas terstruktur
 Carilah artikel tentang cedera olahraga SPRAIN di internet!
- c. Tugas-tugas mandiri: Pengamatan dan evaluasi perawatan SPRAIN

SUMBER BAHAN / REFERENSI:

A. Buku Teks (*textbook*)

- Hendrotomo, (1986). *Resusitasi Kardiopulmonal (R.K.P.)* dalam Konas – 1 PCCMI. SA.1.
- M. Soebroto, (1974). *Cedera Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Paul M. Taylor, dkk. (1997). *Conguering Athletic Injuries*. Diterjemahkan Jamal Khabib : *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. *Clinical Sports Medicine*. Australia: McGraw-HillBook Company.

Richard. H. Strauss, (1979). *Sport Medicine and Physiology*. W.B. Saunders Company: West Washington Square Philadelphia.

B. Acuan/Referensi:

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.

Thamrinsyam H, 1994. *Pandangan Umum Cedera Olahraga*. Kumpulan makalah Simposium Sports Medicine: Cedera Olahraga. Surabaya: t.p.

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

Dosen,

Tri Ani Hastuti, M. Pd.
NIP 19720904 200112 2 001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas/Prodi : FIK/ PJKR
2. Mata kuliah & Kode : Pencegahan dan Perawatan Cedera (IKF 218)
3. SKS : Teori: 1
4. Semester dan Waktu : Sem: V (lima) Waktu : 100 menit
5. Kompetensi Dasar : Memahami penanganan cedera STRAIN
6. Indikator Ketercapaian : 1. Mendeskripsikan klasifikasi cedera STRAIN
2. Mendeskripsikan perawatan cedera STRAIN
7. Materi Pokok/Penggalan Materi: Cedera STRAIN beserta upaya rehabilitasinya
8. Kegiatan Perkuliahan

Langkah	Uraian Kegiatan	Estimasi Waktu	Metode	Media	Sumber bahan/ Referensi
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Salam, berdoa, presensi ▪ Menyampaikan deskripsi singkat tentang cedera STRAIN ▪ Menunjukkan relevansi kompetensi terhadap perkuliahan ▪ Menunjukkan kompetensi dasar yang harus dicapai 	10 menit	<p>Ceramah</p> <p>Diskusi/ tanya jawab</p>	<p>Skema-skema tentang STRAIN, lokasi dan penanganannya, Laptop dan LCD</p> <p>Tensokrep karet dan kain</p>	1-10
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 	70 menit	<p>Ceramah</p> <p>Diskusi/ tanya jawab</p> <p>Tugas Latihan dengan teman</p>	<p>Skema-skema tentang STRAIN, lokasi dan penanganannya, Laptop dan LCD</p> <p>Tensokrep karet dan kain</p>	1-10

PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan postes ▪ Memberikan umpan balik <p>Menjelaskan tindak lanjut Berdoa, salam</p>	10 menit	Ceramah Diskusi/ tanya jawab	Skema-skema tentang STRAIN, lokasi dan penanganannya, Laptop dan LCD Tensokrep karet dan kain	1-10
---------	--	----------	--	--	------

9. Evaluasi:

- a. Tes formatif dengan pemberian kuis, dengan jawaban singkat
 - 1) Jelaskan penyebab cedera STRAIN !
 - 2) Deskripsikan tentang tingkat cedera STRAIN !
 - 3) Bagaimanakah penanganan pada cedera STRAIN !
- b. Tugas-tugas terstruktur

Carilah artikel tentang cedera olahraga STRAIN di internet!
- c. Tugas-tugas mandiri: Pengamatan dan evaluasi perawatan STRAIN

SUMBER BAHAN / REFERENSI:

A. Buku Teks (*textbook*)

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

B. Acuan/Referensi:

- 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.
- Thamrinsyam H, 1994. *Pandangan Umum Cedera Olahraga*. Kumpulan makalah Simposium Sports Medicine: Cedera Olahraga. Surabaya: t.p.

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

Dosen,

Tri Ani Hastuti, M. Pd.
NIP 19720904 200112 2 001