

SILABI MATA KULIAH

Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: PJKR
Nama Mata Kuliah	: Pencegahan dan Perawatan Cedera (PPC)
Kode Mata Kuliah	: IKF 218
Jumlah SKS	: 2 SKS (Teori 1 SKS dan Praktik = 1 SKS)
Semester	: V (lima)
Dosen	: Tri Ani Hastuti, M.Pd.

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 olahraga, 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, benar, cepat dan tepat.

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 jasmani	1.Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3.Tugas Individual	1-10
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 pergelangan tangan) 2.Ekstremitas atas (panggul, lutut, dan pergelangan kaki) b.Strain dan upaya perawatan	1.Perkuliahan tatap muka 2.Diskusi 3. Presentasi 4. Latihan	1-10
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

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.

EVALUASI

No	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1.	Partisipasi Kuliah	10
2.	Tugas-tugas	15
3.	Presentasi	20
4.	Ujian Tengah Semester	20
5.	Ujian Semester	35
Jumlah		100

Yogyakarta, 24 November 2008

Mengetahui,
Ketua Jurusan POR

Dosen Pengampu

Suhadi, M.Pd.
NIP. 19600505 198803 1 006

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