

A photograph of a person wearing a yellow shirt and blue jeans, climbing a blue metal structure. The person is wearing a white cap and a red and black glove. The background is a clear blue sky.

TEHNIK HIDUP ALAM BEBAS AKTIVITAS LUAR KELAS

FATKURAHMAN ARJUNA, M.Or DKK

E-mail: Arjuna@UNY.ac.id

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

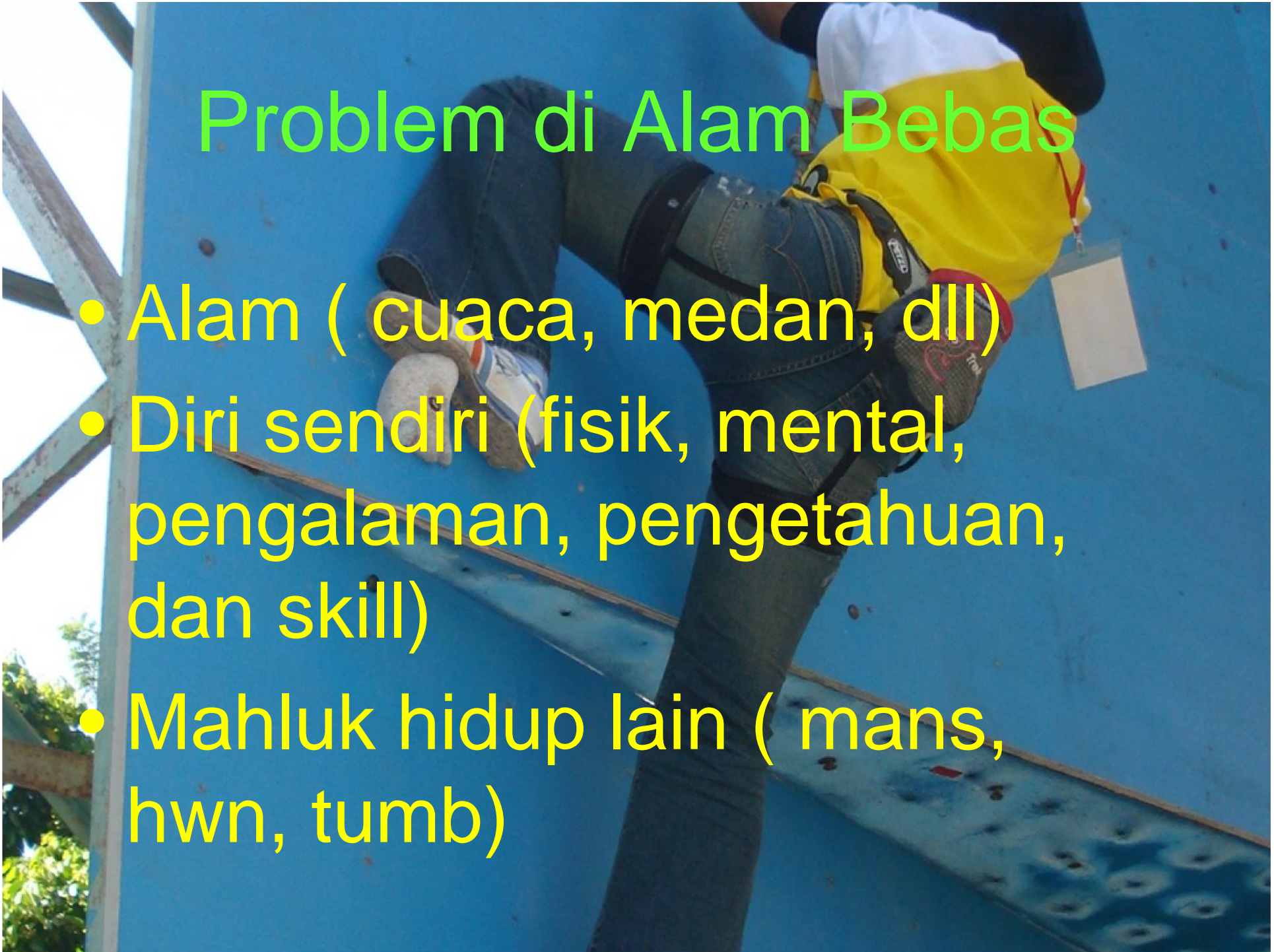
TEHNIK HIDUP ALAM BEBAS

A person is shown from the waist down, climbing a blue metal structure. They are wearing a yellow long-sleeved shirt, blue denim jeans, and a black safety harness. Their hands are wearing brown work gloves with red accents. They are also wearing white socks and blue and white sneakers. A white tag is attached to their harness. The background is a clear blue sky.

- Memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dpt dipertanggungjawabkan bila mengadakan kegiatan di alam bebas

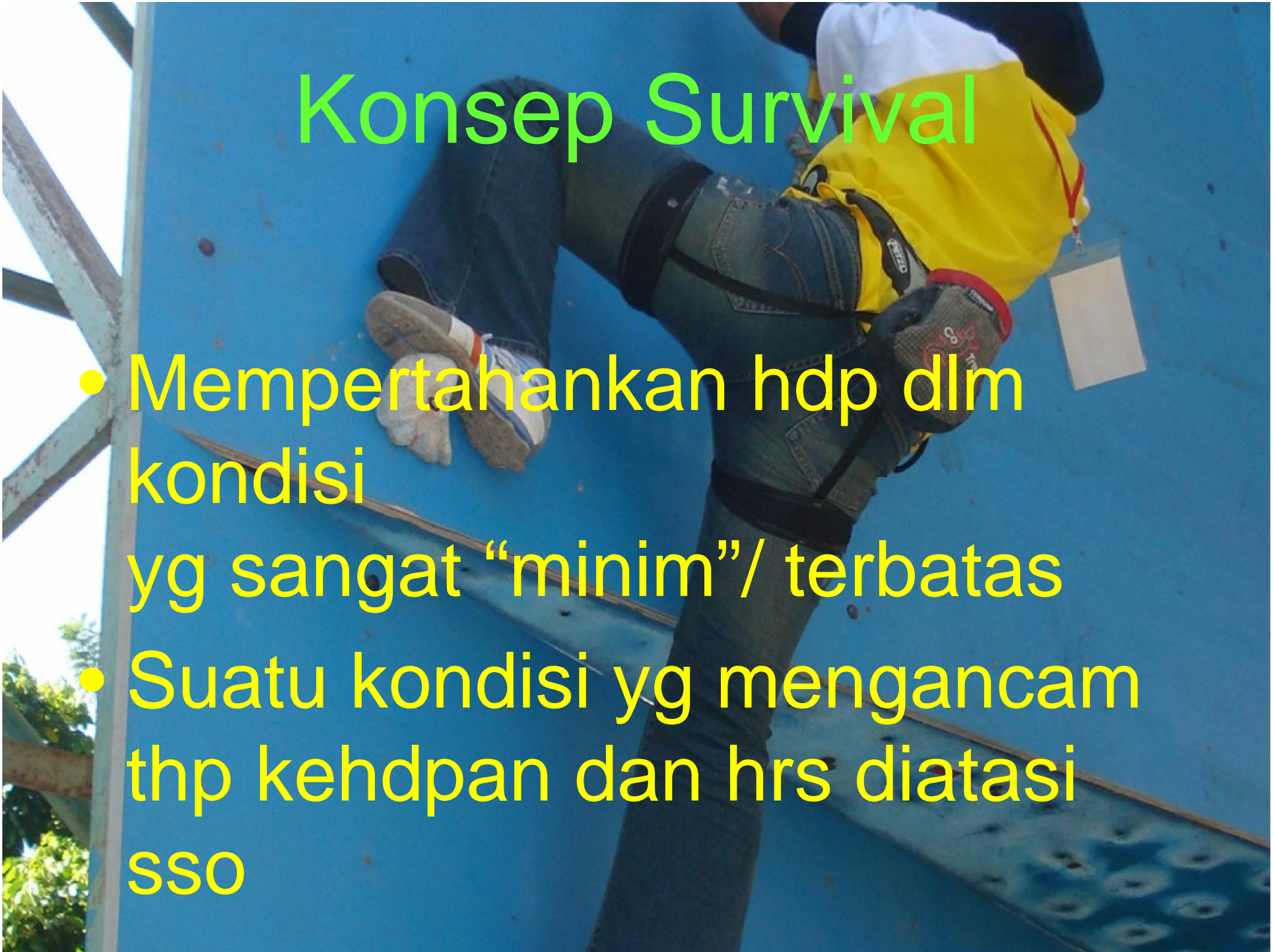
Problem di Alam Bebas

- Alam (cuaca, medan, dll)
- Diri sendiri (fisik, mental, pengalaman, pengetahuan, dan skill)
- Mahluk hidup lain (mans, hwn, tumb)



Konsep Survival

- Mempertahankan hdp dlm kondisi yg sangat “minim”/ terbatas
- Suatu kondisi yg mengancam thp kehdpan dan hrs diatasi SSO



Konsep Survival

A person wearing a yellow long-sleeved shirt, blue jeans, and a safety harness is climbing a blue metal structure. The person is wearing a white cap and has a white ID card hanging from their neck. The background shows a clear blue sky and some green foliage on the left side.

- Usaha untuk tetap hidup
- Tenang dan bijaksana
- Istirahat untuk mengatasi rasa cemas, takut, panik, perhatikan kondisi tbb, dan pengetahuan yg dimiliki

Semboyan Survival

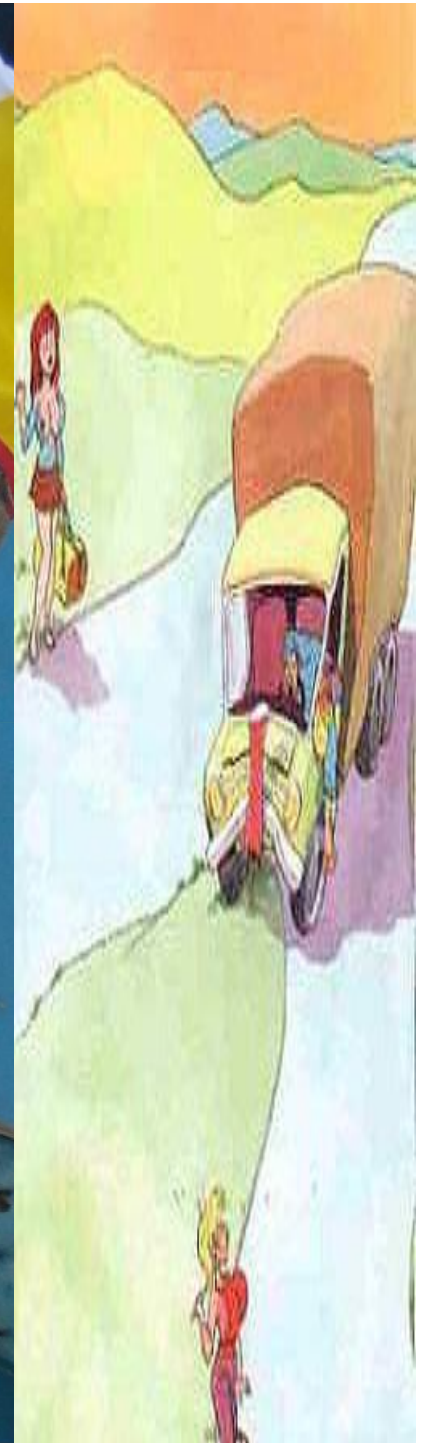
1

S : Stop / berhenti

T : Thingking / berpikir

O : Observation / pengamatan

P : Planing / perencanaan



Semboyan Survival

.....2

- H : Hadapi keadaan dg tenang + bijaksana
- A : Akal sehat sll digunakan
- R : Rasa takut + panik dihilangkan
- U : Usahakan menciptakan ssu
- S : Semangat + tekad hidup sll dipelihara
- H : Hargai ssu yg bs dipakai utk ttp hdp
- I : Istirahat jk bingung + kecewa
- D: Djangan masuk perangkap alam (halusinasi)
- U : Utamakan kesehatan dan keselamatan
- P : Perhatikan dan Praktekkan pelajaran dasar

Teknik Survival

- B : Bivak
- A : Air
- J : Jerat
- A : Api
- K : Komunikasi



BIVAK

- Tempat perlindungan/ tinggal sementara
- Tempat perlindungan yg aman dlm keadaan darurat utk melindungi diri dr hujan, dingin, panas dan gangguan binatang atau utk kebut lain

Syarat pokok BIVAK

1. Dr segi Kesehatan

- Dekat sumber air
- Tanah mudah menyerap air/ lekas kering
- Tanah tidak berbau/ beruap

2. Dr segi Teknis

- Dekat sbr bahan
- Dekat kayu bakar

BIVAK

yang perlu diperhatikan

- Jangan sampai bocor
- Gunakan alam sesuai dg kebutuhan
- Tempat datar
- Tidak tergenang air jk hujan
- Terlindung dr angin
- Dekat sbr air
- Tdk pd jalur lintasan binatang
- Tdk berada di bwh phn tumbang/lapuk
- Tdk di bwh alur sungai
- Tdk di bwh tebing yg labil



Bahan BIVAK

Dari Alam

- Pohon yg utuh/ tumbang, ranting kayu
- Daun
- Gua
- Galian
- Salur rotan, ijuk aren

Dari bahan buatan (yg dibawa)

- Poncho
- Parasut
- Tali
- Pisau tebas, dll



AIR

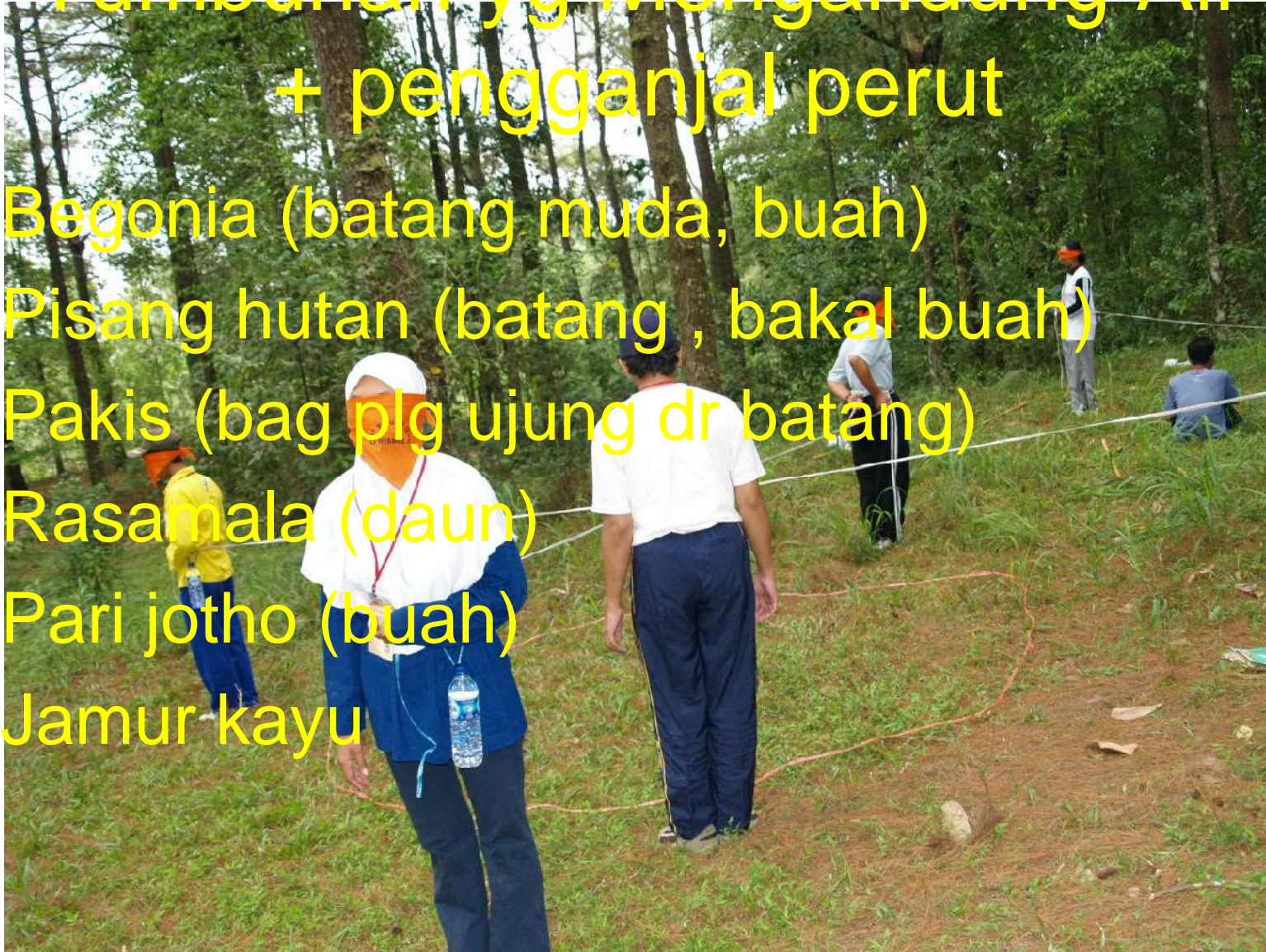
Cara mendapatkan

- Air hujan
- Air sungai
- Air dr tumbuhan (lumut, pakis, bambu, kantong semar)
- Cerukan batu



Tumbuhan yg Mengandung Air + pengganjal perut

- Begonia (batang muda, buah)
- Pisang hutan (batang , bakal buah)
- Pakis (bag plg ujung dr batang)
- Rasamala (daun)
- Pari jotho (buah)
- Jamur kayu



Tumbuhan Tidak Beracun

- Tidak bergetah susu
- Tidak berwarna mencolok
- Hewan memakan tumb itu
- Getah tdk menimbulkan rasa gatal jika dioleskan di kulit dan lidah
- Daun tdk berbulu



Gangguan karena ALAM

- Karena Dingin
 - **Hypothermia** : kehilangan panas tubuh/ menurunnya suhu secara drastis (rasa yang sangat dingin), akibat pengaruh dari luar dan perlindungan tubuh yang kurang
 - **Frostbite/ radang beku** : karena udara dingin (es, salju) menyerang bagian tubuh yang tidak terlindungi dalam waktu yang lama
 - **Hypoxia** : rasa dingin yang terus menerus tanpa dapat ditanggulangi oleh tubuh dan kurangnya O₂ sehingga metabolisme terganggu, diikuti rasa pening dan kantuk yang sangat.

Gangguan karena ALAM

.....2

- 2. Karena Panas

- Sunburn : radang kulit krn sebag/ seluruh permukaan tnh terkena sinar mthr scr lsg dlm waktu yg lama. Kulit merah + perih jk disentuh
- Heat Exhaustion
- Heatcramp : kejang ot krn terll banyak cairan yg hilang krn aktivitas yg tinggi tanpa masukan cairan, jg krn lat dan kesiapan fisik yg kurang
- Dehidrasi : hilangnya cairan tnh krn panas yg disebabkan aktv yg tinggi. Gejala pusing mual muntah dan pening dpt mengakibatkan hilangnya cairan tnh yg jk tdk sgr ditanggulangi dpt menyebabkan kematian

Gangguan karena ALAM

.....3

- 3. Gas Beracun

- 4. Ketinggian

- Aklimatisasi yg terll ekstrem, penambahan ketinggian terll cepat dan kondisi fisik yg kurang siap

Bahaya di Gunung

- Angin : Tiupan angin yg kencang pd puncak-puncak gunung & punggung yg terbuka, di daerah lembah dan jurang angin berputar
- Hujan : suhu tbb turun serta konduksi, kabut menjd mslh dlm navigasi
- Suhu : di lembah lbh dingin krn angin berputar
- Hindari jln malam : utk medan yg blm diketahui
- Bahaya petir : pd daerah batuan, tempat terbuka, daerah medan magnet





Klasifikasi Tumbuhan untuk Survival

- Tidak berwarna mencolok
- Tidak Berbulu
- Tidak bergetah kental (seperti susu)
- Misal : Pakis, Rebung, rasamala, Ciplukan, Arbey, Parijodo dll





