



FIRST AID TRAINING (BASIC)
untuk
GURU OLAHRAGA

ADE EVRIANSYAH LUBIS
AGUNG NUGROHO
LILIANA PUSPA SARI



BINAGUNA
PRESS



BINA GUNA PRESS

E-Mail: binagunapress2@gmail.com
Jl. Alumnium Raya No. 77 Tanjung Mulia
Medan, Sumatera Utara, Indonesia, 20241.

ISBN 978-623-95585-0-5



Ade Evriansyah Lubis, S.Pd., M.Or.
Agung Nugroho, S.Pd., M.Or.
dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd., M.Kes.

FIRST AID TRAINING (BASIC) UNTUK GURU OLAHRAGA



BINA GUNA PRESS

E-Mail: binagunapress2@gmail.com
Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia
Medan, Sumatera Utara, Indonesia, 20241.

FIRST AID TRAINING (BASIC) UNTUK GURU OLAAHRAGA

Penulis Naskah

Ade Evriansyah Lubis, S.Pd., M.Or.
Agung Nugroho, S.Pd., M.Or.
dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd., M.Kes.

Penerbit

BINA GUNA PRESS

E-mail: binagunapress2@gmail.com

Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia Medan, Indonesia, 20241

Cetakan Pertama : Desember 2020

79 halaman; 15,5 cm x 23 cm

ISBN : 978-623-94818-5-8

Copyright©2020 Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Dilarang mengutip, menscan, atau memperbanyak dalam bentuk
apapun tanpa izin tertulis dari Penulis/Penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, berkat Anugrah dan Karunia-Nya, maka kami dapat menyelesaikan buku ini dengan baik. Pada proses penyusunan buku ini, kami berusaha untuk menyajikan secara singkat dan tepat mengenai materi *First Aid Training (Basic)* untuk Guru Olahraga. Buku ini merupakan pegangan wajib bagi Guru Olahraga untuk membekali diri dengan keterampilan penunjang yang secara khusus diperuntukkan dalam penanganan berbagai jenis gangguan (sakit) dan kecelakaan (cedera) fisik yang dialami oleh para siswa selama Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di sekolah.

Adapun dengan terselesaikannya buku ini, diharapkan para guru olahraga mampu memahami secara sederhana (ringkas) berbagai hal yang berkaitan dengan pertolongan pertama (*first aid*), khususnya dalam ranah pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi (penjaskes), baik secara teori maupun praktik. Selain itu, diharapkan buku ini mampu mendukung kelancaran Kegiatan Belajar Mengajar pada pembelajaran lainnya, mengingat keterkaitan yang sangat erat (saling mempengaruhi) antara pembelajaran penjaskes dengan pembelajaran lainnya.

Secara khusus, pada kesempatan ini, kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan arahan dan dukungan, baik secara moril maupun materil dalam rangka penyelesaian buku ini. Kami juga menyadari bahwa buku ini masih sangat jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kami memohon maaf atas segala bentuk kekurangan dan kelemahan yang terkandung, baik dari segi kuantitas maupun kualitas buku ini secara keseluruhan.

(TIM PENULIS)

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii
Profesi Guru Olahraga	1
Hakikat First Aid Training	6
A. Bantuan Hidup Dasar	7
B. Pengalaman Medis	8
C. Landasan Hukum	9
D. Kriteria Penolong	10
E. Alat Pelindung Diri	11
F. Persetujuan Tindakan	13
G. Penilaian Korban	15
H. Resusitasi Jantung Paru	20
I. Pemindahan Korban	24
J. Riwayat Korban	27
K. Pemeriksaan Berkala	29
L. Pencatatan & Pelaporan	29
Ilmu Faal Dasar	31
Gangguan & Kecelakaan Fisik	50
A. Tidak Sadarkan Diri	51
B. Perdarahan (Luka)	55
C. Cedera Jaringan Lunak	70
D. Dislokasi Sendi	73
E. Patah Tulang	74
Daftar Pustaka	77

DAFTAR PUSTAKA

Adi, BS. (2012). Pemahaman Guru tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Universitas Negeri Yogyakarta: Didaktika. Vol. 3 No.1 (88-101).

Amintadipura, Sambas. (1985). Buku Pedoman P3K Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Jakarta: Markas Besar Palang Merah Indonesia.

Bollig, G., Myklebust, AG., & Ostringen, K. (2011). Effects of first aid training in the kindergarten - a pilot study. Bio Med Central: Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine.

Chai, S., dkk. (2015). Pengembangan Aplikasi Mobile Learning untuk Pertolongan Pertama. Surya University: Teknika. Vol. 4 No.1 (29-37).

Disque, Karl. (2016). Basic Life Support: Provider Handbook. Las Vegas: Satori Continuum Publishing.

Engeland, Anders., et al. (2002). Effects of first-aid training in junior high schools. Norwegian Institute of Public Health: Injury Control and Safety Promotion. Vol. 9 No. 2 (99–106).

Furst, John. (2018). The Complete First Aid: Pocket Guide. New York: Adams Media.

Grey, Duncan. (2007). First Aid Kit For Teacher. London: Continuum International Publishing Group.

Jong, WD. (2018). Pertolongan Pertama pada Siswa Berkebutuhan Khusus. Jakarta: Prenadamedia Group.

Maksum, Ali. (2009). Paradoks Guru Pendidikan Jasmani. Universitas Pendidikan Indonesia: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

Media, G. (2017). First Aid – Pertolongan Pertama Sebelum Ke Dokter. Yogyakarta: Andi Offset.

Kartawinata, J., Kayam, RHY., & Dumatubun, A. (2006). Manual Pertolongan Pertama. Jakarta: PT Grafika Multi Warna.

Meikahani, R., dkk. (2015). Pengembangan Buku Saku Pengenalan Pertolongan & Perawatan Cedera Olahraga untuk Siswa SMP. Universitas Negeri Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol. 11 No. 1 (15-22).

Mustafa, PS., & Dwiyoogo, WD. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. Universitas Negeri Malang: Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan. Vol. 3 No. 2 (422-438).

Rustandi, Kartini. (2019). Buku Saku Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Di Jalan (Jadilah Penolong Kecelakaan Di Jalan Semua Orang Bisa Jadi Penolong). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Salim, Agus. (2007). Panduan Praktis Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan. Bandung: Nuansa Cendekia.

Shanty, M. (2016). Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dalam Rumah Tangga. Pontianak: Gaza Offset.

Sumardiono, W. (2014). Kompetensi Guru UKS dalam Memberikan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K). Politeknik Kesehatan Surakarta: Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. Vol. 3 No. 1 (80-87).

Susilo, J., Mulyadi, A., & Utami, R. (2008). *Pertolongan Pertama Palang Merah Remaja Tingkat Wira*. Jakarta: Palang Merah Indonesia Pusat.

Swasanti, N., & Putra, WS. (2014). *Pedoman Praktis Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan*. Sleman: Ar-Ruzz Media.

Wulandari, NA. (2016). *Pengetahuan Siswa SMA tentang Bantuan Hidup Dasar*. STIKES Patria Husada Blitar: Jurnal Ners & Kebidanan. Vol. 3 No. 2 (170-174).

Worksafe, NT. (2003). *A Guide To First Aid In The Workplace*. Northern Territory Government: Department of Employment, Education and Training.

Wulandari, Y. (2013). *Pertolongan “Dokter” Pertama Di Rumah Anda*. Sleman: Trans Idea Publishing.

Yulianingsih, N. (2017). *Self Help Emergency: Panduan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Sehari-hari*. Yogyakarta: Andi Offset.