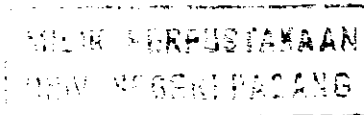


**KETERAMPILAN DASAR YANG DIPERLUKAN GURU
PENDIDIKAN JASMANI UNTUK MELAKUKAN
P3K DI SEKOLAH DASAR**



MILIK PERPUSTAKAAN
DITERIMA TGL : 31-3-2000
SUMBER/HARGA : ha
KOLEKSI : KFI
NO. INVENTARIS : 3928/K/2000 - k (2)
KLASIFIKASI : 371.10092 Dar k1

Oleh :
Dra. Darni



Disajikan Dalam Diskusi Ilmiah Dengan
Guru-Guru Olahraga Sekolah Dasar Serta Kepala Sekolah
Di Kecamatan Kuranji Kodya Padang
Pada Tanggal 5 Maret 2000

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2000**

**KETERAMPILAN DASAR YANG DIPERLUKAN GURU
PENDIDIKAN JASMANI UNTUK MELAKUKAN
P3K DI SEKOLAH DASAR**

Oleh : Dra. Darni

MILIK PERPUSTAKAAN
UNIM NEGERI PADANG

A. PENDAHULUAN

Pengelolaan proses belajar mengajar di tingkat Sekolah Dasar merupakan tugas guru lebih berat dibandingkan dengan jenjang pendidikan (SLTP dan SMU). Pengelolaan proses belajar-mengajar di Sekolah Dasar bukan saja menuntut kemampuan guru sebagai tenaga profesional kependidikan, akan tetapi jauh lebih berat lagi. Hal ini ditentukan faktor usia dan perkembangan siswa SD itu sendiri. Seorang guru SD yang ingin sukses dalam menunaikan tugas mulianya harus memahami bahwa anak didiknya (siswa SD) bukanlah miniatur orang dewasa atau orang dewasa dalam bentuk kecil. Baik menurut psikologi maupun pedologi, anak mempunyai berbagai keterbatasan-keterbatasannya, karena belum bisa bertindak, berpikir, dan berbagai aspek lainnya sebagaimana kemampuan orang dewasa.

Mengingat keterbatasan perkembangan anak usia SD tersebut, maka peranan guru sesuai kompetensi profesionalnya, baik sebagai pembimbing, pendidik, maupun pengajar kian bertambah berat. Jika diteliti lagi, anak usia SD belum dapat menimbang secara benar hal-hal yang dilakukannya. Dengan kata lain, anak usia SD cenderung melakukan hal-hal yang membahayakan, misalnya berkejar-kejaran di jalan raya depan sekolah, memanjat-manjat, melompat

pagar, termasuk berkelahi dengan anak sebayanya. Tindakan yang demikian dapat kita amati sewaktu anak/siswa SD sedang keluar main (jam istirahat) maupun ketika akan pulang (usai belajar) sekolah. Berbagai tingkah laku siswa SD yang dicontohkan tersebut pada intinya bisa menimbulkan kecelakaan bagi siswa bersangkutan yang mengakibatkan cedera seperti : luka, keseleo, memar, shock, patah tulang dan sebagainya.

Terjadinya kecelakaan bagi siswa SD di sekolah menuntut adanya kemampuan guru untuk memberikan pertolongan. Dalam hal ini guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani tentu saja diharapkan mampu atau terampil melakukan usaha-usaha pertolongan pada siswa yang mengalami kecelakaan tersebut. Alasan yang mendorong lebih berperannya guru pendidikan jasmani dimaksud adalah ditinjau dari aspek materi pelajaran yang diajarkannya. Dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani diajarkan atau dibahas pokok bahasan/uraian materi tentang "pertolongan Pertama pada Kecelakaan" (P3K). Intinya guru pendidikan jasmani bukan saja diharapkan dapat memberikan pertolongan pertama pada siswa yang mengalami kecelakaan, akan tetapi juga harus mampu menguasai bahan dengan baik dan terampil mempraktekannya. Di samping itu, penyajian mata pelajaran Pendidikan Jasmani bukan saja dilakukan di dalam kelas untuk penyajian materi teoritis bahkan juga melakukan kegiatan praktek di lapangan (luar kelas). Kegiatan belajar-mengajar di lapangan tersebutpun seringkali mengakibatkan kecelakaan bagi siswa SD. Dapat disimpulkan bahkan guru Pendidikan Jasmani terampil untuk

melakukan P3K di sekolah. Mashoed (1979:99) menyatakan pentingnya melakukan P3K secara benar, yaitu : "Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dapat menolong jiwa seseorang, jika pertolongan itu dilakukan sebagaimana mestinya. Akan tetapi dapat pula membahayakan korban, jika pertolongan pertama dilakukan dengan salah".

Walaupun disatu pihak kita menyadari betapa pentingnya bekal pengetahuan dan keterampilan melakukan P3K oleh guru Pendidikan Jasmani, namun dipihak lain masih terdapat sebagian guru Pendidikan Jasmani yang kurang menguasai atau kurang terampil melakukan P3K bagi siswanya. Kekurangmampuan guru Pendidikan Jasmani melakukan P3K dimaksud akan berakibat fatal bagi siswa bersangkutan.

Kurang mampu atau kurang terampilnya guru Pendidikan Jasmani bukanlah disebabkan oleh terbatas atau mahalnnya alat-alat P3K itu, akan tetapi kurangnya keterampilan dasar yang dimiliki sebagian guru Pendidikan Jasmani untuk melakukan P3K tersebut. Oleh karena itu dalam makalah ini akan dikemukakan beberapa keterampilan dasar untuk melakukan tindakan dalam memberikan P3K.

B. PEMBATASAN DAN PERUMUSAN MASALAH

1. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah yang dibahas dalam makalah ini adalah keterampilan dasar yang diperlukan guru Pendidikan Jasmani untuk melakukan P3K di sekolah yang dirinci atas : (1) Sikap dasar yang perlu

diketahui sebelum melakukan P3K; dan (2) Keterampilan dasar yang perlu dikuasai dalam melakukan P3K.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang sudah dikemukakan di atas, maka perumusan masalah tersebut adalah : (1) Sikap dasar bagaimanakah yang perlu diketahui sebelum melakukan P3K ? dan (2) Keterampilan dasar apa sajakah yang perlu dikuasai dalam melakukan P3K?

C. PEMBAHASAN

Sebelum dikemukakan mengenai perumusan masalah , kita perlu memahami apa yang dimaksud dengan P3K.

rahardjo (1992 :45) mengemukakan : "Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) merupakan tindakan tepat atas prinsip tertentu dengan metode yang baku dalam mengatasi suatu kecelakaan sebelum korban dibawa ke rumah sakit."

Berpedoman pada kutipan di atas dapat dipahami bahwa P3K merupakan suatu tindakan atau serangkaian kegiatan berdasarkan cara yang benar untuk menolong orang yang mengalami kecelakaan sebelum korban/orang itu dirawat/diobati oleh ahli medis (kesehatan) seperti perawat dan dokter. Dengan demikian jelaslah bahwa tujuan P3K hanyalah bersifat sementara waktu guna menangkal terjadinya akibat yang lebih parah, jika pertolongan pertama tidak dilakukan secara benar. Dapat ditafsirkan bahwa, P3K lebih bersifat antisipasif terhadap dampak negatif yang merugikan korban,

dengan arti kata P3K bukan bertujuan merawat atau meniadakan fungsi petugas medis.

1. Sikap Dasar Yang Perlu Diketahui Sebelum Melakukan P3K

Sikap dasar sebelum melakukan P3K yang penulis maksudkan dalam makalah ini merupakan suatu hal yang mesti dipahami secara baik oleh guru Pendidikan Jasmani sebelum melakukan tindakan pertolongan dalam kegiatan P3K. Sikap dasar sebelum melakukan P3K bertujuan untuk : (1) memberikan kesempatan sejenak untuk meneliti kecelakaan jenis apakah yang dialami penderita/korban ; (2) dengan demikian guru Pendidikan Jasmani dapat menetapkan metode atau cara yang tepat untuk melakukan pertolongan ; (3) menghindari guru dari sikap gugup atau panik menghadapi penderita/korban, dan berbagai aspek penting lainnya.

Kiat untuk menerapkan sikap dasar sebelum melakukan tindakan P3K yang penting diketahui adalah "bersikap tenang". Orang yang tidak tenang cenderung berpikiran "kalut" sehingga tidak dapat mengambil tindakan dengan cara yang benar. Hal ini akan membahayakan korban/penderita. Oleh karena itu bersikaplah rileks dalam artian tidak tegang menghadapi kejadian apapun juga, hal ini adalah modal utama untuk bertindak secara benar. Kenalilah terlebih dahulu bantuan P3K yang bagaimanakah yang paling tepat kita lakukan.

Beberapa sikap dasar yang perlu dipahami guru Pendidikan Jasmani sebelum melakukan pertolongan adalah :

- a. Bersikap tenang, jangan ragu-ragu, jangan cemas menghadapi berbagai kejadian yang membutuhkan pertolongan. Ketergesa-gesaan, keraguan, perasaan cemas bisa berakibat fatal bagi yang akan kita tolong. Oleh karena itu kita harus bersikap biasa-biasa saja seperti tidak terjadi apa, akan tetapi tetap berpikir mencari cara/metode yang benar sesuai keadaan korban ketika itu.
- b. Mengamati keadaan sekitar kejadian dengan cara seksama. Misalnya : Suatu ketika guru Pendidikan Jasmani melakukan kegiatan praktek sepak bola di lapangan dekat sekolah. Seseorang siswa tampak mengalami pendarahan pada bagian telapak kakinya. Amatilah sejenak keadaan di sekitarnya untuk menjawab pertanyaan berikut : (1) Apakah tepat jika kita langsung memberikan pertolongan di tempat kejadian itu ? . Jika lapangan atau tempat kejadian itu banyak air atau berlumpur, maka pertolongan pertama bagi penderita yang luka kurang tepat dilakukan. Pindahkanlah posisi penderita ke tempat yang kering. Jika darah terlalu banyak keluar, usahakan dulu menghentikannya (sebelum dibersihkan/diperban secara benar); (2) Apakah di sekitar tempat kejadian itu ada fasilitas atau alat yang diperlukan ? . ; (3) Bagaimanakah kondisi penderita ketika itu ? . ; (4) Berapa lamakah waktu yang diperlukan untuk mengangkut penderita ke tempat pengobatan PUSKESMAS terdekat ?.; (5) Tindakan apakah yang bisa dilakukan untuk mengantisipasi terjadinya infeksi ? dan berbagai hal lainnya.

- c. Mengamati pernafasan korban. Dengan mengamati pernafasan kita dapat memperkirakan bantuan apa yang mungkin dilakukan.

Misalnya : Seorang siswa terkena bola tepat dibagian perutnya. Hal itu bisa mengakibatkan korban susah bernafas, oleh karena itu kita bisa melakukan "pernafasan buatan". Mengangkat-angkat bagian pinggang korban yang terbaring telentang, menekan-nekan dengan telapak tangan pada bagian dada korban, meniupkan nafas ke mulut korban merupakan "pernafasan buatan".

- d. Pengambilan keputusan. Setelah bersikap penuh cermat, baik terhadap sekitar tempat kejadian, kondisi korban, maupun pernafasannya, mungkin saja ada dua tindakan yang dapat dilakukan secara bersamaan.

Misalnya : Seorang korban mengalami pendarahan yang banyak karena luka, selain menahan keluarnya darah, kita bisa minta bantuan orang lain yang ada ditempat kejadian untuk segera menghubungi petugas medis terdekat. Dengan demikian bantuan akan lebih berhasil dan terlaksana lebih cepat. Tidak perlu semua orang yang ada di dekat korban melakukan kegiatan menolong ditempat itu, atau sebagian besar menonton peristiwa tersebut. Dengan demikian berbagai bentuk kemungkinan membantu dapat kita lakukan secara optimal.

2. Keterampilan Dasar Yang Perlu dikuasai Dalam Melakukan P3K.

Pada bagian berikut akan dikemukakan bahasan berkenaan dengan keterampilan dasar melakukan P3K ditinjau dari jenis kejadian yang sering

dialami siswa Sekolah Dasar dalam kegiatan di dalam maupun di luar kelas (lapangan).

a. Gangguan Pada Tubuh

Gangguan pada tubuh dapat dibedakan 2 jenis

1. Gangguan Umum
2. Gangguan Khusus

1. Gangguan Umum :

a) Pertolongan Pertama Pada Collaps

Collaps merupakan kondisi seseorang yang tiba-tiba saja menurun tingkat kesadarannya. Kejadian collaps ini sering dialami siswa sekolah dasar, baik ketika mengikuti upacara bendera di tempat terbuka, ketika bermain, berolahraga maupun di dalam kelas. Terjadinya peristiwa collaps ini antara lain disebabkan beberapa hal berikut :

1. Terjadinya gangguan peredaran oksigen yang menyebabkan tidak lancarnya sistem pernafasan
2. Korban sedang mengalami masalah yang funist sehingganya menjadi beban mental yang berat
3. Kondisi badan yang lemah atau dalam keadaan kurang sehat.
4. Tidak makan pada waktu sebagaimana biasanya sehingga korban mengalami lapar.
5. Terhisap atau terpaksa menghisap asap (misalnya) jika seseorang berada ditempat terbuka yang berasap

6. Kondisi tubuh atau fisik seseorang yang kurang tahan berdiri di bawah terik matahari.

Pertolongan yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani terhadap siswa yang mengalami collaps adalah :

1. Angkatlah korban ke dalam ruangan yang tenang dan sejuk
2. Benda-benda seperti ikat pinggang, sepatu dan sebagainya yang dapat menghambat aliran darah, pernafasan dan juga mengganggu keeluasaan korban untuk bergerak agar segera dilonggarkan atau disingkirkan.
3. Bersihkanlah hidung, mulut dan kerongkongan korban seandainya ada kotoran.
4. Korban ditidurkan telentang dan tinggikan kedua kakinya dari jantung.

Setelah pertolongan dilakukan, ternyata korban belum juga bisa dipulihkan dari ketidaksadarannya atau masih susah juga bernafas, usaha membawa korban kepada pihak medis atau dokter.

b. Pertolongan Pertama Pada Gugat (Shock)

Gugat lebih dikenal dengan istilah shock, penderita shock dapat dikatakan mengalami hambatan sistem peredaran darahnya yang berpengaruh pada sistem organ tubuh lainnya. Muhammad (1975 : 108) mendefenisikan bahwa : "Shock adalah suatu keadaan yang timbul di mana sistem peredaran darah terganggu, sehingga tidak dapat memenuhi keperluan".

Siswa atau korban shock memperlihatkan beberapa ciri-ciri atau gejala berikut : (1) muka pucat (2) mani mata melebar (3) mengucurnya keringat

dingin (4) tidak teratur denyut nadi kecepatan lebih dari 100 kali permenit dan mungkin lemah (5) gelisah atau kejang-kejang.

Penyebab shock antara lain : (1) terkejut atau ada berita mendadak yang mengejutkan (2) terjadinya pendarahan (3) luka (4) patah tulang (5) muntah berak (6) serangan jantung (7) alergi.

Pertolongan yang diberikan ada penderita shock adalah sebagai berikut :

1. Angkatlah korban ketempat/ruangan yang sejuk dan menyenangkan.
2. Longgarkan ikat pinggang atau pakaian korban
3. Baringkan korban dengan posisi telentang, usahakan kepalanya lebih rendah dari bagian kaki, hal ini dapat diupayakan dengan menganjalkan kedua kaki korban dengan bantal
4. Jika korban nampak kedinginan berilah selimut
5. Jika korban sadar minumkanlah air minum agak panas/suam-suam kuku.
6. Jika korban belum sadar berilah ia amoniak dengan cara menyapukan dibahagian hidung korban, dengan demikian sewaktu korban menarik nafas, maka bau amoniak akan dapat tercium olehnya.
7. Jika belum ada juga perubahan (korban masih shock) segeralah bawa korban ke perugas medis.

c. Pertolongan Pertama Pada Pingsan

Pingsan dapat diartikan sebagai suatu kondisi/keadaan seseorang tidak sadar diri. Rahardjo (1992:53) mengemukakan penyebab pingsan, yaitu :

(a) kekurangan oksigen dalam darah; (b) kerusakan pada otak karena pukulan; (c) keracunan makan atau minum ; (d) kena strom listrik ; (e) kehilangan darah yang banyak.

Siswa yang pingsan terlihat ciri-ciri sebagai berikut : (1) Muka pucat (2) jika kelopak mata dibuka nampak biji mata tidak bergerak (3) denyut nadi lemah.

Kejadian pingsan bagi siswa yang lebih sering disebabkan oleh faktor fisik atau kesehatan siswa yang menurun, di samping itu ada juga disebabkan karena terjadi benturan keras setelah terjatuh dari tempat yang cukup tinggi, pingsan sewaktu bermain/berolahraga di bawah sinar matahari, udara yang hangat dalam ruangan yang padat pengunjung, terkejut melihat sesuatu yang mengerikan, lapar yang berlebihan (misalnya tidak sarapan pagi sebelum berangkat sekolah dan sebagainya).

Untuk memberikan pertolongan pada siswa pingsan dapat dilakukan beberapa kegiatan berikut :

1. Angkatlah korban ketempat yang lapang, segar, teduh dan nyaman.
2. Baringkanlah dengan kepala tanpa bantal/alas, jika muka atau wajah korban nampak memerah boleh diberi bantal dan miringkan posisi tubuh korban tujuannya untuk memudahkan korban jika dia muntah.
3. Longgarkan pakaian dan ikat pinggang korban
4. Jika korban nampak dingin beri selimut

5. Jika korban belum sadar jangan berikan makan dan minuman
6. Berikan amoniak
7. Biarkan korban istirahat secukupnya
8. Jika belum ada perubahan bawalah/datangkan petugas medis.

II. Gangguan Khusus

a. Pertolongan Pertama pada Luka

Luka dapat diartikan sebagai putusnya jaringan tubuh karena benda keras yang tajam/tumpul, benda panas berbenturan dengan peralatan mekanis, dan berbagai penyebab lainnya, Soekaptiadi (1983:63) mengemukakan beberapa macam luka yaitu :

“(a) Luka memar, misalnya kena pukulan ; (b) luka gores misalnya jatuh terseret di jalan; © luka tusuk misalnya kena benda lancip; (d) luka potong misalnya kena benda tajam; (e) luka bacok kena golok; (f) luka robek misalnya digigit binatang; (g) luka tembak misalnya terkena peluru; (h) luka bakar misalnya kena api, listrik dan zat kimia”.

Berdasarkan kutipan di atas maka luka yang sering dialami siswa SD terjadi dipermukaan kulit misalnya, luka tusukan benda runcing, luka gores karena terjatuh, luka terkena sayatan benda tajam seperti terinjak pecahan kaca, tersayat pisau silet dan sebagainya.

Menghadapi siswa yang terluka, maka guru pendidikan jasmani dapat melakukan tindakan berikut :

1. Luka kecil (tidak lebar dan tidak dalam) dapat dibersihkan terlebih dahulu dengan menggunakan air dingin/suam-suam kuku yang sudah dididihkan. Air dingin yang sudah mendidih biasanya cukup tersedia di

sekolah, mengambil air minum yang tersedia di cerek, mok, dan sebagainya, begitu dengan air yang suam-suam kuku (tidak terlalu panas) dengan menyalin air yang diambil dari termos. Kegiatan menyalin-nyalin yang penulis maksudkan dilakukan dengan menggunakan dua wadah dengan cara memindah-mindahkan, menyalin-nyalin air dari yang satu ke wadah yang satu lagi, kiat ini cukup efektif untuk segera mendinginkan (menjadi suam-suam kuku air yang baru kita ambil dari termos). Setelah bahagian luka kecil ini dibersihkan, cukup diberikan obat merah atau yodiumtinctuur selain itu dapat juga diberikan jenis kina"betadin" biasanya betadin cukup ampuh untuk merekat kembali permukaan luka bekas sayatan. Pembalut yang sering digunakan untuk luka kecil/luka lecet adalah "tensoplast".

2. Luka yang lebar dan dalam, untuk luka yang lebar dan dalam jangan dilakukan pembersihan cukup diberi obat desinfeksi saja. Setelah itu dilakukan pembalutan, gunakanlah pembalut yang steril, segera minta pertolongan medis.
3. Luka gores atau luka iris ialah luka yang ditambalkan oleh goresan atau benda benda bertepi tajam, kemudian praktek dan jelaskan pada siswa bagaimana menolongnya.
 - a. Bersihkan luka dengan air dan obat antiseptik
 - b. Potong plester

c. Letakan plester sedemikian rupa, sehingga saling merapat kembali.

Biasanya dapat sembuh kembali, bila luka gores ini panjang, pertolongan dengan menutup dengan kain kasa yang steril setelah dilakukan desinfeksi.

4. Luka memar, luka memar disebabkan kena pukulan benda tumpul yang menyebabkan kerusakan jaringan di bawah kulit ditandai dengan kulit membiru dan membengkak, berkemungkinan pembuluh darah di bawah kulit yang pecah tetapi tidak dapat keluar

Cara pertolongannya :

- a. jaringan kulit yang memar dikompres dengan es atau air dingin, bila perlu diberi balutan perban.
 - b. pembengkakan pada memar dapat disusutkan dengan menggunakan salep lasonil
 - c. bila memar terjadi di kepala, perhatikan apa terjadi geger otak atau patah tulang, apabila tidak ada beri ia bantal, kompres bagian memar dengan air dingin.
5. Luka Tusuk, luka tusuk luka yang disebabkan benda-benda runcing (lancip) akibat luka tusuk bisa terjadi kemungkinan diantaranya :
- a. jika benda yang menusuk itu kotor, bahaya kuman biasa dan kuman tetanus
 - b. apabila tusukan mengenai pembuluh darah, akan terjadi pembuluh darah yang cukup besar.

Cara menolongnya :

- a. Bila ada pendarahan, lakukan terlebih dahulu untuk menghentikan pendarahan
- b. Bersihkan bagian luka dari kotoran dengan cairan steril
- c. Kalau luka tidak dalam siramlah dengan hidrogen peroksida untuk menghentikan kuman tetanus
- d. Tutup luka dengan kasa steril beri pembalut penahan
- e. Bawa ke rumah sakit

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa seseorang guru harus cepat melakukan pertolongan pada siswa yang menderita luka, dengan kata lain adalah mengusahakan tidak terjadi infeksi pada luka tersebut. Di samping itu juga diusahakan menghentikan darah yang lebih banyak dari luka tersebut.

b. Pertolongan Pertama pada Patah Tulang

Kejadian patah tulang seringkali dialami siswa SD karena mereka gemar berkejar-kejaran, memanjat dan berbagai aktivitas lainnya yang tidak mereka sadari sebagai penyebab bahaya, jatuh dari pohon, berolahraga, tabrak sering juga membuat anak-anak (SD) patah tulang.

Rahardjo (1992 :80) menyatakan bahwa "Patah tulang adalah rusaknya jaringan tulang atau putusnya bagian tulang baik sebahagian maupun seluruhnya" lebih jauh rahardjo (1992:50) mengemukakan tanda-tanda terjadinya patah tulang yaitu :

“(a) merasa nyeri bila bagian yang cedera itu digerakkan ; (b) terdapat perubahan bentuk pada tempat yang patah; © terdapatnya pembengkakan pada tempat yang patah; (d) bagian tulang mencuat keluar; (e) terdengar suara berdekkuk pada saat terjadinya maupun sewaktu digerak-gerakkan; (f) terjadinya gerakan yang tidak normal bagian tulang yang patah tersebut”.

Berdasarkan kutipan di atas bila terjadi kelainan pada siswa SD sesuai dengan gejala-gejalanya, maka seorang guru olahraga khusus harus dapat bertindak melakukan pertolongan pada siswa, tujuannya mencegah seperti pendarahan, gugat, kena kuman kecacatan dan meringankan rasa yang sakit pada penderita.

Tindakan-tindakan pertolongan yang diberikan :

1. Pada patah tulang terbuka
 - hentikan pendarahan dengan pembalut/tourniquet
 - tutup luka dengan pembalut yang steril
 - kerja pembidaian dengan mencari syaraf
 - anggota yang patah ditinggikan
2. Patah tulang tertutup
 - kerjakan pembidaian yang memenuhi syarat
 - anggota yang patah ditinggikan
 - bila luka, rawatlah luka

Semua penderita patah tulang harus dibawa ke rumah sakit untuk mendapat perawatan selanjutnya, tetapi sebelum seorang guru P3K atau guru harus tahu cara menolong pemasangan bidai, sebelum di bawa ke

rumah sakit supaya jangan terjadi pergeseran pada tulang yang patah dan mengurangi rasa sakit pada si penderita.

Syarat-syarat memasang bidai :

371.100.92
Dur
k-1

- Bidai harus melebihi dua persendian pada tulang yang patah
- Bidai lurus dari bahan yang pipih
- Sebelum bidai dibungkus dulu supaya empuk
- Jangan terlalu keras, kendur melakukan pengikatan bidai
- Ikatan harus cukup
- Sediakan alat-alat sebelum melakukan pembidaian

Untuk melakukan pertolongan pada korban yang patah tulang dapat dilakukan kegiatan berikut :

1. Jika terjadi pendarahan, usahakanlah melakukan pencegahan
2. Bila penderita shock, atasi terlebih dulu dengan cara membaringkan dan menyelimuti korban
3. Bila ada luka usahakanlah menghindari terjadi infeksi
4. Pasanglah bidai sesuai dengan persyarafannya
5. Setelah bidai terpasang segera di bawa ke rumah sakit.

D. PENUTUP

1. Kesimpulan

- a. Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) adalah suatu tindakan yang dilakukan berdasarkan prinsip dan metode tertentu untuk menolong

korban sebelum di bawa ke rumah sakit atau dibantu oleh pihak medis (dokter).

- b. Sikap dasar yang perlu dikuasai oleh guru pendidikan jasmani untuk melakukan P3K adalah : (1) Bersikap tenang, jangan ragu-ragu, jangan tergesa-gesa menghadapi korban yang akan ditolong; (2) Mengamati keadaan di sekitar lokasi kejadian dengan cara seksama; (3) mengamati pernafasan korban, termasuk mengamati kondisi korban saat itu; (4) Pengambilan keputusan untuk melakukan pertolongan.

2. Saran-Saran

- a. Untuk mengantisipasi terjadinya kecelakaan di sekolah maka guru pendidikan jasmani diharapkan menyampaikan penyuluhan atau bimbingan kepada siswa untuk tidak melakukan berbagai hal yang bisa menimbulkan kecelakaan. Di samping itu guru harus melakukan pengawasan selama berlangsungnya kegiatan praktek olahraga di lapangan.
- b. Membentuk kelompok dokter kecil
- c. Untuk meningkatkan keterampilan guru pendidikan jasmani melakukan P3K di sekolah, maka diharapkan pihak Depdikbud (misalnya depdikbudcam setempat dengan persetujuan kepala sekolah) mengadakan semacam pembekalan keterampilan P3K bagi guru pendidikan jasmani dalam wilayah kecematannya. Dalam hal ini juga dapat dilakukan

kerjasama dengan FPOK IKIP padang sebagai nara sumber dalam pembekalan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Mashoed. (1979). **Masage Olahraga Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dan Pendidikan Keselamatan** . Jakarta : PT. New Agua Press.

Muhammad, Kartono. (1975). **Pertolongan Pertama** . Jakarta

PT. Nusantara Beta Farma. (t.t). **Brosur : Daftar isi Kotak PPPK. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan.** Padang : Jln. Sawahan Dalam IV. No. 19 & Telp. (0751) 27926, 36759.

Rahardjo, Budi. (1992). **Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan** . Jakarta : Departemen P dan K

S. Soekaptiadi (1983). **Kesehatan Sekolah** . Jakarta : Departemen P dan K.

----- (1985). **Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan.** Jakarta : Departemen P dan K.