

**PENGEMBANGAN BUKU SAKU PERTOLONGAN PERTAMA UNTUK
PENDAKI GUNUNG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga*



**REGIANTARA PERDANA
NIM. 14089055**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

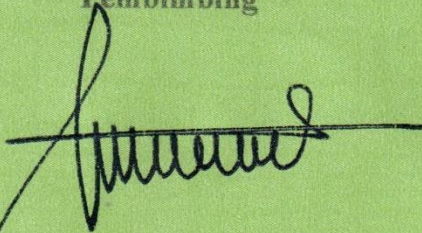
**PENGEMBANGAN BUKU SAKU PERTOLONGAN PERTAMA UNTUK
PENDAKI GUNUNG**

Nama : REGIANTARA PERDANA
NIM : 14089055
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Anton Komaini S.Si, M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

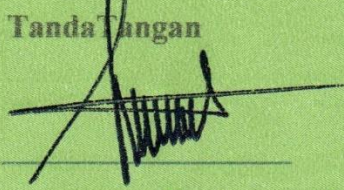
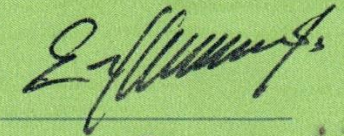
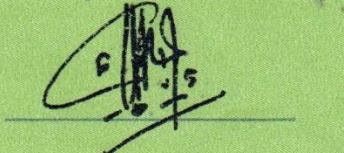
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGEMBANGAN BUKU SAKU PERTOLONGAN PERTAMA UNTUK PENDAKI GUNUNG

Nama : Regiantara Perdana
NIM : 14089055
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 23 Oktober 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	
Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si. M.Pd	
Anggota	: Anggun Permata Sari, S.Si. M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya dan tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Oktober 2018
Yang menyatakan

REGIANTARA PERDANA

ABSTRAK

Regiantara Perdana (14089055): Pengembangan Buku Saku Pertolongan Pertama untuk Pendaki Gunung

Masalah dalam penelitian ini yaitu belum tersedianya pedoman pertolongan pertama untuk pendaki gunung. Oleh karena itu, perlu dikembangkan sebuah buku yang berukuran kecil dan praktis dalam bentuk buku saku. Berdasarkan hal itu, dilakukan penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan buku saku pertolongan pertama untuk pendaki gunung yang valid dan praktis.

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Model pengembangan yang digunakan pada penelitian ini adalah model pengembangan yang telah disederhanakan yaitu 1) pengembangan, 2) pengembangan produk awal, 3) validasi produk (validasi dan revisi), 4) uji coba terbatas, 5) produk akhir. Buku saku divalidasi oleh 2 orang dosen Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan 1 orang dosen Jurusan Desain Komunikasi Visual, Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Padang. Selanjutnya pada uji praktikalitas untuk mengetahui tingkat kepraktisan buku saku oleh 30 orang pendaki gunung di jalur pendakian gunung Marapi Koto Baru Kabupaten Tanah Datar.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dihasilkan produk berupa buku saku pertolongan pertama untuk pendaki gunung. Hasil validasi pada penilaian materi dari validator 1 dan 2, maka diperoleh nilai dari validator 1 dengan rata-rata 80% dengan kategori baik dan validator 2 dengan rata-rata 78% berada pada kategori baik dari aspek penyajian, isi dan kebahasaan. Hasil validasi dari validator media diperoleh rata-rata 97% berada pada kategori sangat baik dari aspek tampilan buku saku, keterbacaan dan kemudahan penggunaan. Hasil uji praktikalitas memenuhi nilai rata-rata 4,65 dengan kriteria sangat praktis dari aspek materi, kemudahan, manfaat dan tampilan.

Kata kunci: Buku Saku, Pertolongan Pertama, Pengembangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengembangan Buku Saku Pertolongan Pertama untuk Pendaki Gunung”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. WildaWellis, SP. M,Kes sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Anton Komaini S.Si, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak dr. Pudia M Indika, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Endang Sepdanius, S.Si. M.Or dan ibu Anggun Permata Sari, S.Si. M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Kepada para pendaki gunung yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini.
9. Kepada kedua orang tua tercinta (Amirullah dan Respita Yulinus).
10. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan Kesehatan dan Rekreasi khususnya Kesrek 14, yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Oktober 2018

Regiantara Perdana

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	7
G. Spesifikasi Produk	8
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	9
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka konseptual	331

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian	32
B. Defenisi Operasional.....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Subjek dan Objek Penelitian	33
E. Data Penelitian	34
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Prosedur Penelitian.....	34
H. Tenik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	43
B. Deskripsi Pengembangan Produk dan Hasil Uji Coba.....	52
C. Pembahasan.....	67

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	69
B. Saran	70

DAFTAR PUSTAKA	71
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	73
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah kunjungan pendaki gunung Marapi nagari koto baru.....	3
2. Daftar nama validator buku saku pertolongan pertama	30
3. Kisi-kisi penilaian ahli materi	38
4. Kisi-kisi penilaian ahli media.....	38
5. Kisi-kisi instrumen angket responden.....	40
6. Kriteria interpretasi skor	44
7. Hasil validasi buku saku oleh ahli materi I	55
8. Hasil validasi buku saku oleh ahli materi II.....	56
9. Hasil penilaian ahli materi	58
10. Hasil validasi buku saku oleh ahli media.....	60
11. Hasil penilaian ahli media.....	61
12. Hasil uji coba praktikalitas buku saku pertolongan pertama	63
13. Hasil penilaian praktikalitas buku saku pertolongan pertama.....	64
14. Revisi produk berdasarkan komentar dan saran dari validator materi.....	65
15. Revisi produk berdasarkan komentar dan saran dari validator media.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Blister	15
2. Dislokasi.....	16
3. Fraktur	17
4. Pemasangan bidai.....	18
5. Pendarahan	19
6. Bekas gigitan ular.....	23
7. Bagan langkah-langkah penelitian dan pengembangan Brog dan Gall	28
8. Penyederhanaan langkah-langkah penelitian pengembangan	29
9. Kerangka konseptual pengembangan buku saku pertolongan pertama	32
10. Bagan prosedur pengembangan modifikasi dari metode R&D.....	36
11. Tampilan cover buku saku pertolongan pertama	47
12. Tampilan cover belakang buku saku pertolongan pertama.....	48
13. Tampilan pengenalan pertolongan pertama	49
14. Tampilan daftar isi dalam buku saku	49
15. Tampilan materi dalam buku saku	51
16. Tampilan daftar pustaka.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket penilaian ahli materi dalam buku saku	
2. Angket validasi ahli media terhadap buku saku.....	
3. Angket praktikalitas buku saku.....	
4. Hasil angket penilaian validator materi.....	
5. Hasil penilaian validasi ahli media	
6. Hasil penilaian praktikalitas buku saku.....	
7. Dokumentasi penelitian.....	
8. Surat izin penelitian dari FIK UNP	
9. Surat regomendasi dari KESBANGPOL Kab. Tanah Datar.....	
10. Surat dari wali nagari koto baru	
11. Surat permohonan validator	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, prestasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang rekreasi. Pencapaian olahraga rekreasi merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB VI pasal 19 ayat 5 disebutkan bahwa:

“setiap orang yang menyelenggarakan olahraga rekreasi tertentu yang mengandung risiko terhadap kelesterian lingkungan, keterpeliharaan sarana, serta keselamatan dan kesehatan wajib:

- a. Menaati ketentuan dan prosedur yang ditetapkan sesuai dengan jenis olahraga; dan
- b. Menyediakan instruktur atau pemandu yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan jenis olahraga”.

Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran, termasuk kegiatan mendaki mendaki gunung atau sering disebut *mountaineering* merupakan kegiatan yang banyak diminati oleh berbagai kalangan pada saat ini. Mendaki gunung adalah salah satu olahraga favorit bagi pencinta alam atau penggiat alam bebas, sebuah olahraga yang membutuhkan kekuatan fisik, mental, kesehatan, strategi dan pengetahuan untuk menjaga keselamatan dan merupakan kegiatan yang penuh risiko. Perencanaan yang baik, pengetahuan yang memadai, pengalaman yang cukup serta peralatan yang sesuai sangat diperlukan untuk melakukan perjalanan mendaki gunung di alam bebas, karena setiap perjalanan tidak selalu menemukan perjalanan yang mulus dan lancar. Dikarenakan medan dilalui banyak terdapat rintangan, tantangan cuaca, medan yang sulit yang dapat membahayakan keselamatan.

Menurut Mahesa dalam Akwila (2015: 11), “Aktifitas mendaki gunung sekarang ini bukan lagi merupakan suatu kegiatan yang langka, artinya tidak hanya dilakukan oleh orang tertentu seperti kelompok pencinta alam, penjelajah alam dan semacamnya”. Mendaki gunung merupakan salah satu kegiatan olahraga di alam bebas yang banyak digemari oleh berbagai kalangan. Di Indonesia kegiatan mendaki gunung baru dikenal tahun 1964 ketika pendaki Indonesia dan Jepang melakukan suatu ekspedisi gabungan dan berhasil mencapai puncak Soekarno di pegunungan Jayawijaya, Papua. Mereka adalah Soedarto dan Soegirin dari Indonesia, serta Fred Atabe dari Jepang. Pada tahun yang sama, perkumpulan-perkumpulan pendaki gunung mulai lahir, dimulai dengan berdirinya perhimpunan

penempuh rimba dan pendaki pendaki gunung Wanadri di Bandung dan Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Indonesia (Mapala UI) di Jakarta, diikuti kemudian oleh perkumpulan-perkumpulan lainnya di berbagai kota di Indonesia.

Kegiatan mendaki gunung di Sumatera barat saat ini semakin banyak, ini terlihat dari data pendakian gunung Marapi, Sumatera Barat, jalur pendakian Nagari Koto Baru, Tanah Datar sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Kunjungan Pendaki Gunung Marapi Jalur Pendakian Nagari Koto Baru Bulan Juli – Desember 2017

Bulan	Jumlah pendaki
Juli	891
Agustus	1.350
September	990
Oktober	1.700
November	1.150
Desember	6.330
Jumlah	12.411

Sumber: Kantor Wali Nagari Koto Baru, Tanah Datar (2017)

Dari data diatas dapat dilihat jumlah kunjungan pendaki di gunung marapi jalur pendakian koto baru sangat banyak. Dalam pendakian gunung keselamatan diperhatikan juga, karna dalam pendakian tidak selalu berjalan dengan lancar seperti yang diinginkan, atau tidak sesuai dengan apa yang direncanakan, karena banyak faktor-faktor yang terjadi dilapangan, seperti cuaca yang tidak menentu selalu berubah-ubah, medan yang sulit dan kondisi tubuh yang belum siap menerima keadaan alam.

Oleh sebab itu bagaimana semestinya perilaku pendaki gunung dalam mengatur perjalanan dan pengetahuan yang diperlukan dalam pendakian gunung salah satunya pengetahuan pertolongan pertama pada kecelakaan.

Pada saat ini banyak terjadi kecelakaan di gunung seperti tersesat, luka akibat terjatuh, hipotermia, patah tulang dan mental yang tidak siap menerima keadaan alam (cuaca buruk dan berkabut) yang mengakibatkan hilangnya jalur pendakian dan kurangnya logistik yang dibawa, namun bagi penggiat alam bebas hal-hal tersebut bisa diatasi, karena mereka mempunyai bekal yang cukup untuk menghadapi hal demikian, seperti pelatihan dan pengalaman yang banyak mereka kantongi, rata-rata dari korban kecelakaan di gunung disebabkan oleh lemahnya fisik, tidak mengatur pola makan dan asupan mineral, sehingga membahayakan kesehatan dalam pendakian gunung, seperti membawa perlengkapan kurang memadai dan pengetahuan yang kurang tentang penanganan cedera yang dapat membahayakan bagi para pendaki, sehingga menimbulkan cedera.

Pendaki yang baik sadar adanya bahaya yang menghadang dalam perjalanan yang di istilahkan dengan bahaya obyektif. Bahaya obyektif adalah bahaya yang datang dari sifat-sifat alam itu sendiri seperti suhu udara yang lebih dingin dan angin yang membekukan, adanya hujan dalam perjalanan dan tidak ada tempat berteduh, kecuraman permukaan yang dapat menyebabkan orang tergelincir sekaligus beresiko jatuhnya batuan dan malam yang gelap. Hanya saja, sering kali pendaki pemula menganggap mendaki gunung sebagai rekreasi biasa. Apalagi untuk gunung populer dan mudah didaki. Akibatnya mereka lalai dengan

persiapan fisik, perlengkapan pendakian dan pengetahuan penanganan cedera akibat kecelakaan.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis dengan petugas di salah satu pos pendakian gunung Marapi jalur pendakian Nagari Koto Baru dan observasi di lapangan banyak terdapat kasus kecelakaan di gunung Marapi seperti tersesat di perjalanan, hipotermia, patah tulang, keseleo, tidak siap menerima keadaan alam, kurangnya logistik yang dibawa dan diantara pendaki masih kurang mengetahui pentingnya keselamatan diri mereka tidak jarang di saat pendakian tubuh mereka hanya berlapiskan kaus oblong dengan bekal biskuit, mie instan atau air ala kadarnya. Meski tidak dapat diubah, sebenarnya pendaki dapat mengurangi resiko terjadinya kecelakaan atau cedera. Misalnya dengan membawa baju hangat dan jaket tebal untuk melindungi diri dari dinginnya udara. Membawa tenda untuk melindungi diri dari hujan bila berkemah, membawa senter, pengetahuan penanganan cedera dan perlengkapan pertolongan pertama. Jpnn.com (5 juni 2017) Pada tahun 2017 sebanyak 13 pendaki asal Riau, 5 orang, 8 orang tersesat di dalam hutan, 2 orang mengalami cedera dan 3 orang mengalami cedera ringan pada saat gunung Marapi mengalami erupsi.

Kondisi di atas memerlukan solusi untuk membantu atau memberi pengetahuan dalam pendakian gunung dan pengetahuan penanganan apabila terjadi kecelakaan atau cedera saat pendakian. Melihat pentingnya sebuah pengetahuan penanganan cedera tersebut, penulis merasa penting untuk mengembangkan sebuah buku untuk para pendaki yang didesain secara menarik dan praktis sebagai pengetahuan tambahan bagi para pendaki yang disajikan dalam bentuk buku saku. Menurut Pusat Bahasa

Departemen Pendidikan Nasional (2008: 218), buku saku adalah buku berukuran kecil yang mudah dibawa. Buku saku menyediakan materi dalam bentuk praktis dan sederhana, dilengkapi gambar dan warna yang menarik serta dapat dibaca dan dipelajari dimanapun dan kapanpun. Buku saku yang akan dikembangkan melalui penelitian ini berukuran kecil sehingga mudah dibawa kemana-mana. Buku saku ini berisi uraian materi tentang bagaimana penanganan cedera yang mungkin terjadi saat pendakian dan buku saku juga akan didukung dengan gambar-gambar yang menarik dan tips-tips dalam pendakian pendakian. Dengan demikian diharapkan adanya buku saku ini bisa memberi pengetahuan kepada para pendaki terhadap tata cara pertolongan pertama saat terjadi kecelakaan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di identifikasikan masalah yaitu:

1. Pendaki kurang memperhatikan keselamatan saat melakukan pendakian
2. Pendaki belum menguasai tata cara pemberian pertolongan pertama dengan baik
3. Pendaki kurang memperhatikan faktor resiko yang dapat menyebabkan mereka mengalami cedera saat melakukan pendakian.
4. Belum tersedianya pedoman berupa buku saku yang valid dan praktis untuk pendaki gunung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas maka peneliti membatasi masalah penelitian pada belum tersedianya buku

pedoman berupa buku saku tentang pertolongan pertama yang valid dan praktis untuk pendaki gunung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana mengembangkan buku saku tentang pertolongan pertama untuk pendaki gunung ?
2. Bagaimana validitas dan praktikalitas dari buku saku tentang pertolongan pertama untuk pendaki gunung ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Menghasilkan pedoman berupa buku saku tentang pertolongan pertama untuk pendaki gunung.
2. Menghasilkan buku saku tentang pertolongan pertama untuk pendaki gunung yang valid dan praktis.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti dapat menambah wawasan serta sarana menerapkan pengetahuan dalam masyarakat.
2. Bagi pengelola jalur pendakian, dengan adanya buku saku ini diharapkan dapat mengurangi tingkat cedera saat pendakian di gunung.
3. Bagi pendaki dapat digunakan sebagai media pembelajaran untuk menambah pengetahuan tentang penanganan cedera dalam pendakian gunung.

4. Bagi peneliti lain, sebagai bahan masukan untuk memotivasi timbulnya inspirasi atau ide-ide baru yang bermanfaat bagi masyarakat banyak.

G. Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah buku saku dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Buku saku ini dibuat dengan menggunakan *Microsoft office word 2016*.
2. Buku ini memiliki ukuran kertas 15 cm x 10 cm. Jenis tulisan yang digunakan dalam buku saku ini adalah jenis huruf *Algerian*, *times new roman*, dan *franklin gothic medium*. Ukuran huruf yang digunakan adalah 8-22.
3. Sampul dengan memuat identitas / judul buku saku, materi yang akan dikembangkan, menampilkan gambar seorang pendaki gunung serta dilengkapi nama peneliti.
4. Buku saku yang dikembangkan berisi tata cara dalam pemberian pertolongan pertama, kumpulan tips saat pendakian dan daftar pustaka.
5. Diakhir materi diberikan tambahan list perlengkapan sebelum melaksanakan pendakian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Penelitian pengembangan ini dilakukan melalui beberapa tahap yaitu tahap Perencanaan (observasi lapangan dan studi pendahuluan), tahap pengembangan, tahap validasi produk (validasi produk oleh ahli materi dan media,serta revisi), tahap uji coba , dan produk akhir
2. Berdasarkan uji validasi dari 2 orang validator materi dan 1 orang validator media, nilai yang didapatkan produk setelah melewati tahap validasi dengan ahli materi yaitu validator 1 dan 2, maka diperoleh nilai dari validator 1 yaitu 4,00 dengan nilai validasi 80 % berada pada kategori “baik” sedangkan nilai validasi pada validator 2 diperoleh nilai 3,9 dengan nilai validasi 78 %. Sedangkan aspek media didapatkan rata-rata 4,27 dengan nilai validasi 97 % dengan kategori “sangat baik”
3. Berdasarkan uji praktikalitas terhadap 30 pendaki dan didapatkan nilai dari hasil uji coba pada pendaki diperoleh rata-rata nilai sebesar 4,65 dengan kriteria “sangat praktis”.

B. Saran

Berdasarkan Penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menyarankan hal-hal-hal berikut ini:

1. Adanya penelitian lanjutan berupa uji efektifitas yang dapat dilakukan oleh peneliti selanjutnya untuk mengetahui keefektifan penggunaan buku saku ini.
2. Bagi para pengguna produk buku saku yang dikembangkan dalam penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk media pembelajaran dan pedoman untuk memberikan pertolongan pertama ketika menemui korban kecelakaan di dalam perjalanan mendaki gunung serta referensi untuk pengembangan berikutnya.
3. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Jurusan Kesehatan dan Rekreasi agar dapat berkarya mengembangkan atau menciptakan sesuatu yang baru dalam bidang olahraga yang dapat bermanfaat, sebagai wujud pengabdian kita kepada kepada masyarakat dan negara.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Hendri. (2006). *Panduan teknis pendakian gunung*. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Akwila. (2015). *Gambaran sensation seeking trait pada pendaki gunung (mountaineers)*. Salatiga: UKSW
- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. (2009). *Terapi Masase Frirage. Pelaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta :RinekaCiptra.
- Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP). 2013. *Deskripsi Instrumen I Penilaian Buku Teks Pelajaran Biologi SMA/MA*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Budiningsih, Asri. 2005. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Depdiknas 2005. *Kamus besar Bahasa Indonesia (edisi 3)*. Jakarta: Balai pustaka
- Emzir, (2012). *Metode penelitian pendidikan kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers
- Hamalik, Oemar. 2009. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Islami, Putri. 2017. *Pengembangan Buku Saku Bernuansa Kontekstual Tentang Sel untuk Peserta Didik SMA, Skripsi*, FMIPA Universitas Negeri Padang.
- Kurniawan, Alek. (2007). *Tips mendaki gunung untuk pemula..* Jakarta: Kompas. Com
- Majid, Abdul. 2006. *Perencanaan Pembelajaran Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Meikahani, Ranintya dan Erwin, S.K. (2015). *Pengembangan buku saku pengenalan pertolongan dan perawatan cedera olahraga untuk siswa sekolah menengah pertama*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Nora, Aita Firdaus, 2015. *Perbandingan Metode Pendidikan*. S1 Keperawatan. Universitas Muhamadiyah Purwokerto
- PAPAS. (2010). *Materi pengetahuan pencinta alam*. Bandung: Erone