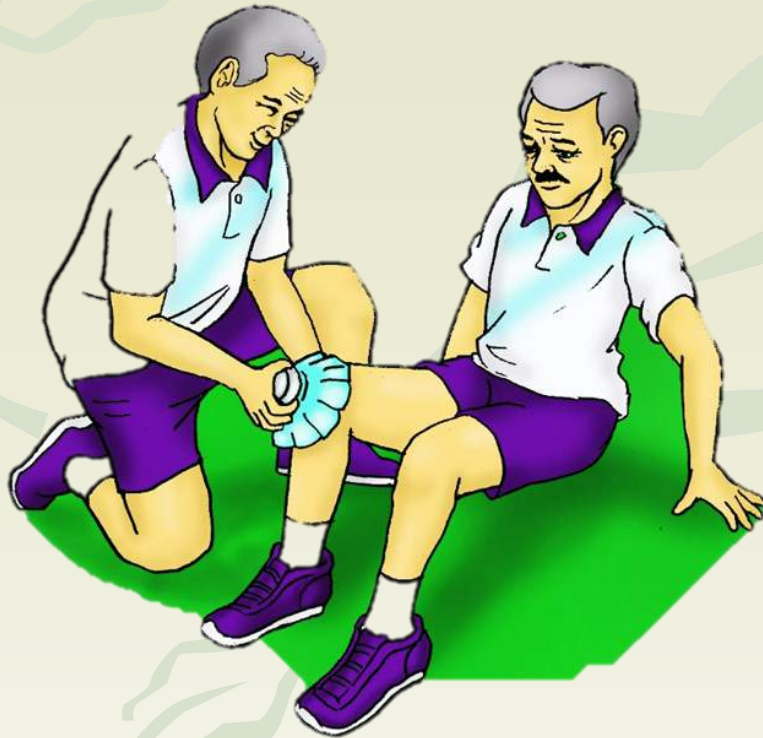




Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Republik Indonesia

Tahun 2020



BAHAN AJAR PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN

PENCEGAHAN DAN PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA

Tema : Kesehatan dan Olahraga

Sub tema : Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Puji dan Syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan KaruniaNya kepada kita semua sehingga Bahan ajar Pendidikan Multikeaksaraan Berbasis Kesehatan dan Olahraga, seri 3 **Pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga** dapat diselesaikan.

Pendidikan multikeaksaraan berbasis kesehatan dan olahraga tema kesegaran jasmani menjadi medium untuk pendidikan yang berkelanjutan yang menekankan pada peningkatan keragaman keberaksaraan dalam aspek kesehatan.

Semoga naskah bahan ajar ini inovatif, praktis dan dapat diterapkan secara luas bagi peningkatan kualitas layanan program PAUD dan Dikmas pada umumnya, dan khususnya pada layanan program Pendidikan multikeaksaraan. Amin

Bandung Barat, September 2020

Kepala,



Dr. Drs. H. Bambang Winarji, M.Pd.

NIP. 196101261988031002

Peta Kompetensi Multikeaksaraan Kesegaran Jasmani

SERI 3

Pencegahan dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga

KEGIATAN BELAJAR 1

Cedera olahraga

KEGIATAN BELAJAR 2

Pencegahan cedera olahraga

KEGIATAN BELAJAR 3

Tatalaksana pertolongan pertama pada cedera olahraga

Petunjuk Penggunaan Bahan Ajar



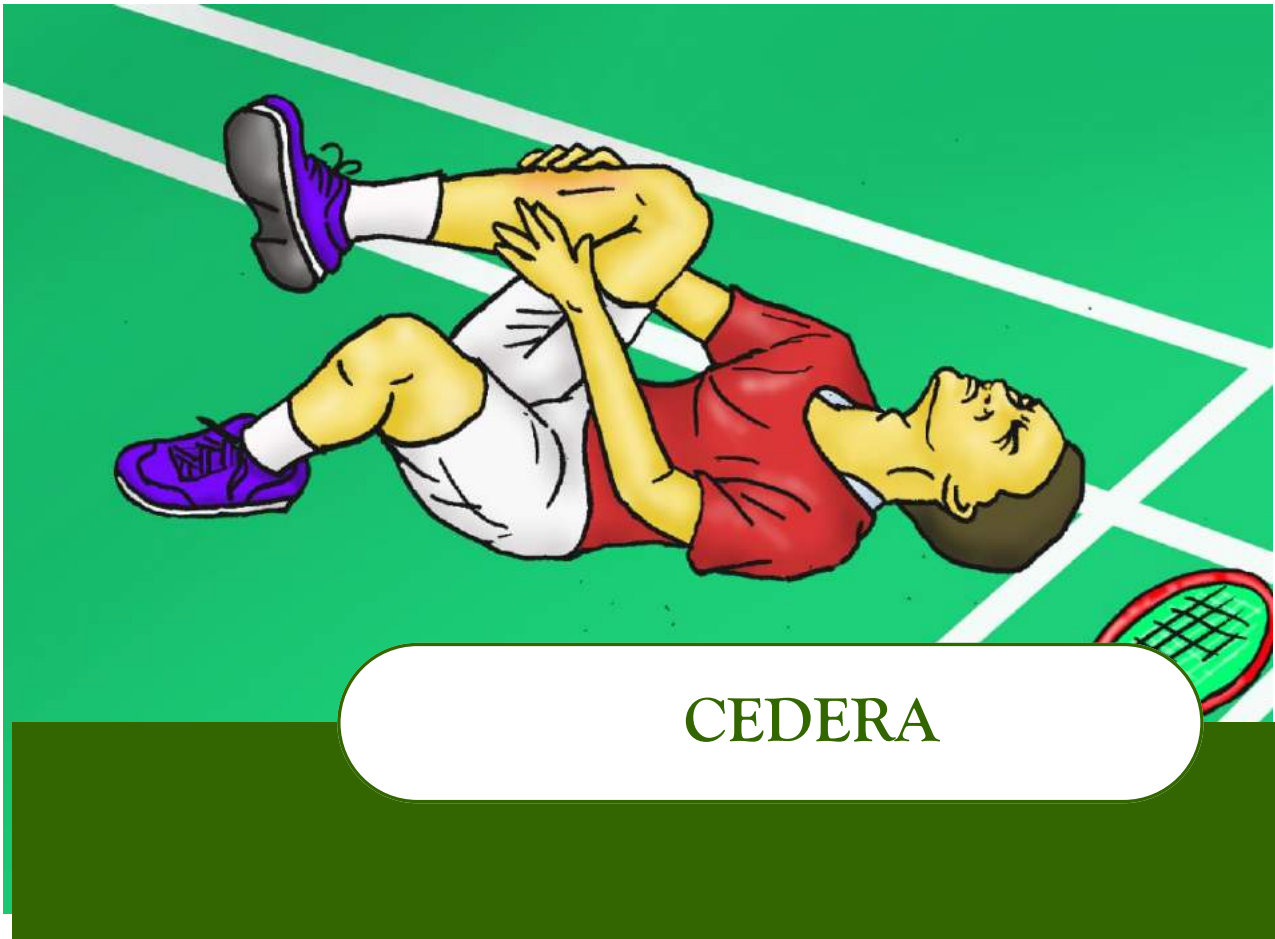
1. Bacalah setiap materi dalam bahan ajar ini hingga tuntas dan anda pahami
2. Kerjakan tugas-tugas yang ada dalam bahan ajar ini
3. Tanyakan kepada pendidik, bila ada materi yang kurang anda mengerti



KEGIATAN BELAJAR 1
CEDERA OLAHRAGA



Diskusikan Makna
Gambar diatas!



CEDERA

Cedera adalah kerusakan pada struktur tubuh
karena trauma

cedera olahraga terjadi pada sistem otot dan
rangka selama olahraga

cedera olahraga ada ringan dan berat

Cedera ringan akan sembuh sendiri setelah
beberapa waktu

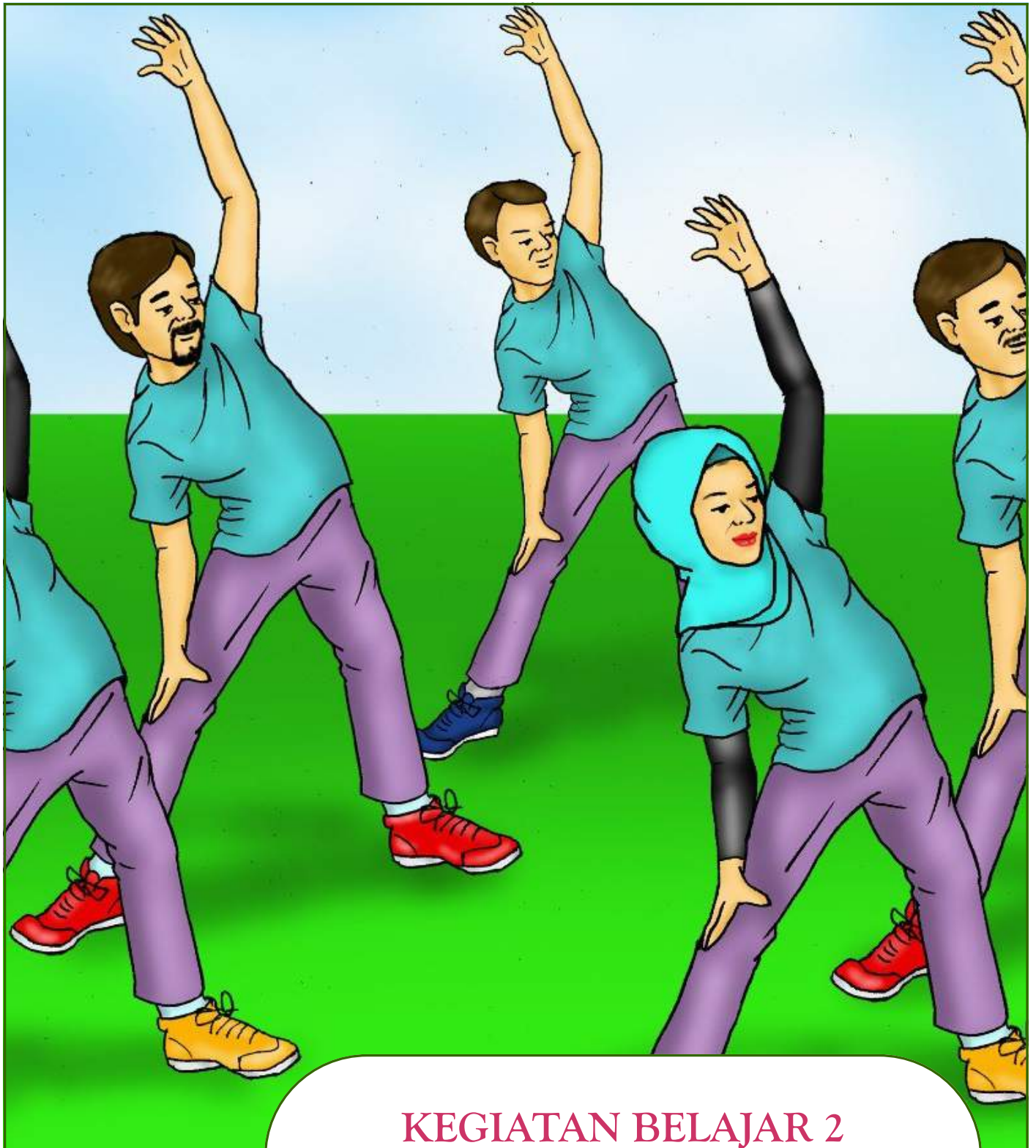
Diskusikan apa saja yang termasuk cedera ringan dan cedera
berat!



1. Cedera Otot Pergelangan Kaki dikenal dengan terkilir
2. Cedera Tulang Kering merasa nyeri di sepanjang bagian depan kaki
3. Cedera punggung bawah yaitu nyeri daerah pinggang
4. Cedera bahu karena memanfaatkan bahu berlebihan
5. Cedera lutut ditandai nyeri pada tempurung lutut akibat benturan



Tuliskan Jenis Cedera Sesuai Gambar!



KEGIATAN BELAJAR 2
PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA

Pencegahan Cedera Olahraga

Pilih olahraga yang tepat sesuai usia dan mengetahui kondisi tubuh

Gunakan alat olahraga yang tepat dan pahami cara penggunaannya

Pemanasan sebelum berolahraga membuat darah mengalir lancar

Pendinginan setelah olahraga menormalkan kembali otot
Jangan berlebihan, atur waktu dan variasikan jenis olahraganya

Cukupi kebutuhan minum untuk mencegah dehidrasi

Bimbingan dari ahli dapat mencegah cedera saat berolahraga

Ceritakan Kembali dengan kalimat anda sendiri!

Amati gambar
dibawah ini!



Ceritakan apa yang sedang dilakukan di atas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bacalah!

Fisioterapis

Fisioterapis adalah orang yang ahli dalam praktik terapi fisik

Merehabilitasi agar terhindar dari cacat fisik akibat cedera

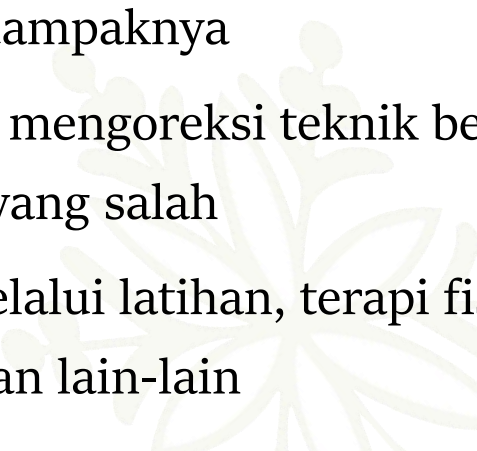
Fisioterapi bisa dilakukan pada pasien dari semua rentang usia

Fisioterapi mengembalikan fungsi tubuh setelah cedera

Jika cedera permanen, diprioritaskan mengurangi dampaknya

Fisioterapi membantu mengoreksi teknik berolahraga yang salah

Metode fisioterapi melalui latihan, terapi fisik, pijat, dan lain-lain





**Ceritakan kembali isi teks “Fisioterapis” dengan
kalimat anda sendiri**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



KEGIATAN BELAJAR 3

TATALAKSANA PERTOLONGAN PERTAMA PADA
CEDERA OLAHRAGA



Bacalah!

Kisah Adi

Adi adalah pesepakbola nasional

Suatu ketika, saat melakukan pertandingan kaki Adi
terkilir

Pertandingan sepakbola pun dihentikan sementara

Adi dibawa ke pinggir lapangan memakai tandu

Fisioterapis meminta Adi untuk istirahat

Posisi Adi digantikan pemain pengganti

Fisioterapis menempelkan es dan mengompres kaki
Adi

Kemudian kaki Adi diangkat, ditaruh di atas bantal

Adi berterima kasih kepada fisioterapis

Seminggu kemudian kaki Adi sembuh



Salin dan bacakan kembali kalimat di bawah

1. Saat cedera segera hentikan aktifitas olahraga

.....

2. Pengaplikasian es mengurangi rasa nyeri pada cedera

.....

3. Kompres dengan es dapat mengurangi pembengkakan

.....

4. Pengangkatan bagian yang cedera mengurangi nyeri dan peradangan

.....

DAFTAR PUSTAKA

<https://lifestyle.kompas.com/read/2014/08/23/134601523/>

[Pertolongan.Pertama.Saat.Cedera.Olahraga.](#) Penulis : Unoviana

Kartika