



JUKNIS TRAVELING KEPALANGMERAHAN PMR MULA

POS 1 JEMBATAN KEMANUSIAAN

A. Tujuan

1. Melatih kerja sama dan komunikasi antar anggota regu.
2. Menumbuhkan sikap saling membantu dan kepedulian terhadap sesama.
3. Mengenalkan nilai-nilai kepalangmerahan.
4. Melatih kemampuan menyusun strategi bersama.
5. Menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam kelompok.

B. Materi Kepalangmerahan

Kisi-kisi ini mengutamakan kemampuan mengingat (C1), memahami (C2), dan menerapkan sederhana (C3).

NO	MATERI	INDIKATOR SOAL	LEVEL	BENTUK SOAL
1	Sejarah Gerakan Palang Merah	Menyebutkan pendiri Gerakan Palang Merah Internasional	C1	Pilihan Ganda
2	Sejarah Gerakan Palang Merah	Menyebutkan nama pendiri PMI	C1	Pilihan Ganda
3	Sejarah Gerakan Palang Merah	Menyebutkan tanggal berdirinya PMI	C1	Pilihan Ganda
4	Gerakan Palang Merah	Menjelaskan arti Palang Merah	C2	Pilihan Ganda
5	Lambang PMI	Menentukan contoh penggunaan lambang yang benar	C3	Pilihan Ganda

C. Peralatan

1. Lakban warna atau tali rafia untuk membuat lintasan.
2. 8 lembar kertas karton/A4 bekas atau kardus tipis (sebagai "batu pijakan").



3. 4 buah cone (bisa diganti botol bekas berisi pasir).
4. Peluit.
5. Kartu soal.
6. Stopwatch.
7. Lembar penilaian.

Estimasi biaya per pos ± Rp30.000-50.000 saja.

D. Area Permainan

- Panjang lintasan 6-8 meter.
- Lebar lintasan ±2 meter.
- Dibuat menggunakan tali rafia atau lakban.
- Area tengah dianggap sebagai sungai.

E. Mekanisme Pelaksanaan

1. Satu regu terdiri atas 8 peserta.
2. Regu diberikan 4 lembar karton/kardus sebagai batu pijakan.
3. Seluruh anggota harus berpindah dari garis start menuju finish.
4. Peserta hanya boleh berdiri di atas batu pijakan.
5. Batu pijakan boleh dipindahkan ke depan setelah sudah tidak diinjak.
6. Semua anggota harus mencapai garis finish.
7. Setelah selesai, regu mengambil satu kartu soal.
8. Regu diberi waktu maksimal 30 detik menjawab.

F. Aturan Permainan

- Tidak boleh menginjak lantai/tanah.
- Batu pijakan tidak boleh dilempar.
- Semua anggota harus ikut berpindah.
- Tidak boleh keluar jalur.
- Pendamping tidak boleh membantu.

G. Pelanggaran

Pelanggaran	Pengurangan Nilai
Menginjak tanah	-5 poin
Keluar Jalur	-5 poin
Batu dilempar	-5 poin
Ada anggota tidak terlibat	-10 poin
Bantuan dari pendamping	-10 poin
Dibantu pendamping	-5 poin
Jawaban Salah	-5 poin



H. PENILAIAN

1. Kekompakan dan Kerja Sama (30 poin)

Kriteria	Nilai
Sangat kompak dan seluruh anggota aktif	26-30
Kompak namun masih ada anggota kurang aktif	21-25
Kerja sama cukup	16-20
Kurang bekerja sama	0-15

2. Strategi dan Komunikasi (20 poin)

Kriteria	Nilai
Strategi sangat baik dan komunikasi efektif	16-20
Strategi cukup baik	11-15
Strategi kurang terarah	6-10
Tidak ada strategi	0-5

3. Ketepatan Menjawab Pertanyaan Kepalangmerahan (20 poin)

Kriteria	Nilai
5 Benar	20
4 Benar	16
3 Benar	12
2 Benar	8
1 Benar	4
0 Benar	0

4. Kedisiplinan dan Kepatuhan Aturan (10 poin)

- * Tidak ada pelanggaran : 10 poin
- * 1 pelanggaran : 7 poin
- * 2 pelanggaran : 5 poin
- * Lebih dari 2 pelanggaran : 0-4 poin

5. Kecepatan Penyelesaian (20 poin)

Waktu	Nilai
≤ 4 menit	20
4-5 menit	15
5-6 menit	10



> 6 menit	5
-----------	---

REKAP PENILAIAN

Aspek	Nilai Maksimal
Kekompakan dan Kerja Sama	30
Strategi dan Komunikasi	20
Pengetahuan Kepalangmerahan	20
Kedisiplinan	10
Kecepatan	20
TOTAL	100

Motto Pos

"Bersama Kita Menolong, Bersama Kita Sampai Tujuan."

POS 2 ESTAFET PERTOLONGAN PERTAMA

A. Tujuan

- Mengenalkan keterampilan dasar pertolongan pertama kepada peserta PMR Mula.
- Melatih ketangkasan dan ketelitian dalam memberikan pertolongan sederhana.
- Menumbuhkan sikap peduli, tanggap, dan saling membantu terhadap teman.
- Melatih kerja sama dan komunikasi dalam regu.
- Membiasakan peserta melakukan pertolongan pertama secara aman dan benar.

B. Materi Pertolongan Pertama

Materi yang diintegrasikan meliputi:

- Luka lecet
- Mimisan
- Memasang mitela
- Membalut luka sederhana
- Prinsip meminta bantuan kepada orang dewasa
- Sikap aman saat memberikan pertolongan



NO	MATERI	INDIKATOR SOAL	LEVEL	BENTUK SOAL
1	Pengertian PP	Menjelaskan pengertian Pertolongan Pertama	C1	Pilihan Ganda
2	Tujuan PP	Menyebutkan tujuan Pertolongan Pertama	C1	Pilihan Ganda
3	Penolong Pertama	Menyebutkan kewajiban penolong pertama	C1	Pilihan Ganda
4	Penolong Pertama	Menentukan tindakan yang aman sebelum menolong korban	C2	Pilihan Ganda
5	Luka	Menentukan tindakan awal pada luka lecet	C3	Pilihan Ganda

C. Peralatan

- 2 kain segitiga.
- 2 perban gulung (bisa menggunakan kain panjang).
- 5 kartu bergambar kasus pertolongan pertama.
- 10 kartu laminasi (kasus dan soal)
- 4 cone atau botol bekas berisi pasir
- Peluit.
- Stopwatch.
- Lembar penilaian.

Tidak menggunakan boneka/manekin maupun tandu. Peserta saling berpasangan sebagai "korban".

D. Area Permainan

- Panjang lintasan ± 6 meter.



- Tempat Praktik 1
- Tempat Praktik 2
- Tempat Soal
- Garis Start
- Garis Finish

E. Mekanisme Pelaksanaan

1. Regu terdiri dari 8 peserta.
2. Peserta pertama berlari menuju Tempat 1.
3. Mengambil satu kartu kasus.
4. Melakukan tindakan sederhana kepada temannya.

Contoh:

- Memasang mitela.
 - Membalut luka tangan.
 - Menunjukkan posisi saat mimisan.
5. Setelah selesai, peserta berikutnya melanjutkan ke Tempat 2.
 6. Peserta terakhir mengambil **5 soal pilihan ganda**.
 7. Regu menjawab bersama dalam waktu 30 detik.
 8. Permainan selesai setelah semua anggota berpartisipasi.

Waktu maksimal **8 menit**.

F. Aturan Permainan

- Seluruh peserta wajib ikut.
- Tidak boleh dibantu pendamping.
- Pertolongan dilakukan dengan aman.
- Tidak boleh bercanda saat praktik.
- Jawaban hanya diberikan peserta.

G. Pelanggaran

Pelanggaran	Pengurangan
Teknik pertolongan kurang tepat	-5
Penggunaan alat tidak benar	-5
Ada peserta tidak ikut	-10
Dibantu pendamping	-10
Jawaban salah	-4 per soal

H. PENILAIAN

1. Keterampilan Pertolongan (40 poin)



KRITERIA	NILAI
Gerakan benar, rapi, percaya diri	36-40
Gerakan cukup benar	31-35
Masih ada kesalahan	21-30
Banyak kesalahan	0-20

2. Kerja Sama (20 poin)

KRITERIA	NILAI
Sangat kompak	16-20
Kompak	11-15
Cukup	6-10
Kurang	0-5

3. Pengetahuan PP (20 poin)

JAWABAN BENAR	NILAI
5	20
4	16
3	12
2	8
1	4
0	0

4. Kedisiplinan (10 poin)

KRITERIA	NILAI
Tidak ada pelanggaran	10



1 Pelanggaran	7
2 Pelanggaran	5
>2 Pelanggaran	0-4

5. Kecepatan (10 poin)

KRITERIA	NILAI
≤4 menit	10
4-6 menit	8
6-8 menit	5
>8 menit	2

REKAP PENILAIAN

Aspek	Nilai Maksimal
Keterampilan Pertolongan Pertama	40
Kerja Sama	20
Pengetahuan	20
Kedisiplinan	10
Kecepatan	10
TOTAL	100

Motto Pos : "Cepat Menolong, Tepat Bertindak."

POS 3 TEBAK ISYARAT PERTOLONGAN

A. Tujuan

- Mengenalkan kondisi kesehatan ringan kepada peserta PMR Mula.
- Melatih komunikasi nonverbal.
- Menumbuhkan kerja sama dan kekompakan regu.
- Meningkatkan pengetahuan kesehatan dasar.
- Menanamkan sikap peduli terhadap teman yang membutuhkan bantuan.

B. Materi Kepalangmerahan



Materi yang digunakan:

- Mimisan
- Demam
- Pingsan
- Luka lecet
- Tersedak

NO	MATERI	INDIKATOR SOAL	LEVEL	BENTUK SOAL
1	Patah Tulang	Menyebutkan tanda-tanda patah tulang	C1	Pilihan Ganda
2	Pembalut	Menentukan fungsi plester	C1	Pilihan Ganda
3	Patah Tulang	Menentukan tindakan yang benar saat dicurigai patah tulang	C2	Pilihan Ganda
4	Sikap Penolong	Menentukan sikap yang harus dimiliki penolong pertama	C2	Pilihan Ganda
5	Praktik PP	Menentukan kapan harus meminta bantuan guru/orang dewasa	C3	Pilihan Ganda

C. Peralatan

- 5 kartu isyarat dari kertas HVS/kardus bekas.
- 1 peluit (opsional).
- Stopwatch (menggunakan HP juri).
- Lembar penilaian.

D. Mekanisme



- Satu peserta mengambil satu kartu isyarat.
- Peserta memperagakan kondisi tanpa berbicara.
- Regu menebak kondisi yang diperagakan.
- Setelah jawaban benar/salah, juri memberikan 1 pertanyaan singkat terkait pertolongan pertama.
- Setiap kartu diberi waktu maksimal 45 detik.
- Total terdapat 5 kartu.
- Seluruh anggota regu harus mendapat giliran memperagakan atau menjawab.

E. Aturan

- Tidak boleh berbicara saat memperagakan.
- Tidak boleh menulis.
- Tidak boleh memberi kode khusus.
- Semua anggota wajib berpartisipasi.
- Pendamping tidak boleh membantu.

F. Pelanggaran

Pelanggaran	Pengurangan
Berbicara saat memperagakan	-5
Memberi kode tertentu	-5
Ada anggota tidak ikut	-5
Bantuan pendamping	-10

H. PENILAIAN

1. Ketepatan Jawaban dan Pengetahuan (50 poin)

Setiap kartu terdiri dari:

- Tebakan isyarat benar = 5 poin
- Jawaban pertanyaan pertolongan benar = 5 poin

Total 5 kartu = 50 poin.

JUMLAH BENAR	NILAI
5 Kartu	50



4 Kartu	40
3 Kartu	30
2 Kartu	20
1 Kartu	10
0 Kartu	0

2. Kerja Sama (20 poin)

KRITERIA	NILAI
Sangat Baik	16-20
Baik	11-15
Cukup	6-10
Kurang	0-5

3. Kreativitas Isyarat (15 poin)

KRITERIA	NILAI
Sangat Jelas	13-15
Jelas	10-12
Kurang Kurang	5-9

4. Kedisiplinan (15 poin)

KRITERIA	NILAI
Tidak ada pelanggaran	10
1 Pelanggaran	7
2 Pelanggaran	5
>2 Pelanggaran	0-4



REKAP PENILAIAN

Aspek	Nilai
Ketepatan & Pengetahuan	50
Kerja Sama	20
Kejelasan Isyarat	15
Kedisiplinan	15
Total	100

Motto Pos

"Pahami Isyarat, Peduli Sesama."

POS 4 PUZZLE SIAGA BENCANA

A. Tujuan

- Mengenalkan jenis bencana.
- Meningkatkan kesiapsiagaan.
- Melatih kerja sama.
- Mengembangkan kemampuan berpikir.
- Menanamkan budaya aman.

B. Materi Kepalangmerahan

- Gempa bumi.
- Banjir.
- Kebakaran.
- Tas siaga.
- Nomor darurat.

Contoh pertanyaan:

- Apa yang dilakukan saat gempa?
- Apa isi tas siaga?
- Bagaimana saat terjadi banjir?
- Apa nomor darurat?
- Apa yang dilakukan saat kebakaran?

C. Peralatan

- Puzzle gambar bencana.
- Kartu langkah penyelamatan.
- Stopwatch.
- Lembar penilaian.

D. Mekanisme

- Menyusun puzzle.



- Mengurutkan langkah penyelamatan.
- Menjawab pertanyaan juri.
- Waktu maksimal 10 menit.

E. Aturan

- Semua anggota berpartisipasi.
- Tidak boleh melihat kelompok lain.
- Jawaban diberikan peserta.

F. Pelanggaran

Pelanggaran	Pengurangan
Melihat regu lain	-5
Tidak ikut	-5
Bantuan pendamping	-10

H. PENILAIAN

1. Ketepatan Puzzle (40 poin)

- Benar seluruhnya : 40
- Ada kesalahan kecil : 30
- Banyak kesalahan : 20
- Tidak selesai : 10

2. Jawaban Pertanyaan (30 poin)

- Semua benar : 30
- Sebagian benar : 15-25
- Salah : 0-10

3. Kerja Sama (20 poin)

- Sangat baik : 16-20
- Baik : 11-15
- Cukup : 6-10

4. Kedisiplinan (10 poin)

- Tidak ada pelanggaran : 10
- Ada pelanggaran : pengurangan.
-

REKAP

Aspek	Nilai
Puzzle	40
Pengetahuan	30
Kerja Sama	20
Kedisiplinan	10



Total	100
-------	-----

Motto Pos

"Siaga Bencana, Selamat Bersama."

POS 5 YEL-YEL KEMANUSIAAN

A. Tujuan

- Menumbuhkan semangat PMR.
- Mengembangkan kreativitas peserta.
- Menumbuhkan rasa percaya diri.
- Menanamkan nilai kemanusiaan.
- Memperkuat kekompakan regu.

B. Materi Kepalangmerahan

Yel-yel memuat:

- PMR.
- Kemanusiaan.
- Persahabatan.
- Hidup sehat.
- Tolong-menolong.

C. Peralatan

- Sound system (bila tersedia).
- Peluit.
- Stopwatch.
- Lembar penilaian.

D. Mekanisme

- Regu menampilkan yel-yel.
- Durasi maksimal 3 menit.
- Seluruh anggota wajib tampil.
- Yel-yel boleh disertai gerakan.

E. Aturan

- Tidak mengandung unsur SARA.
- Tidak menyinggung regu lain.
- Tidak menggunakan kata-kata kasar.
- Seluruh anggota terlibat.

F. Pelanggaran



Pelanggaran	Pengurangan
Melebihi waktu	-5
Ada anggota tidak tampil	-5
Mengandung unsur negatif	-10

H. PENILAIAN

1. Kekompakan (30 poin)

- Sangat kompak : 26-30
- Kompak : 20-25
- Cukup : 10-19

2. Kreativitas (30 poin)

- Sangat kreatif : 26-30
- Kreatif : 20-25
- Cukup : 10-19

3. Semangat (20 poin)

- Sangat semangat : 16-20
- Semangat : 11-15
- Kurang : 0-10

4. Isi Yel-Yel (10 poin)

- Sesuai tema PMR : 10
- Sebagian sesuai : 5
- Tidak sesuai : 0

5. Kedisiplinan (10 poin)

- Sesuai waktu dan aturan : 10
- Ada pelanggaran : pengurangan.

REKAP

Aspek	Nilai
Kekompakan	30
Kreativitas	30
Semangat	20
Isi Yel-Yel	10
Kedisiplinan	10
Total	100

Motto Pos

"Bersahabat, Peduli, dan Beraksi untuk Kemanusiaan."