

**PENGARUH METODE *SNOWBALL THROWING* TERHADAP
KETERAMPILAN PERTOLONGAN PERTAMA *SPRAIN*
PADA ANGGOTA PMR DI SMAN 3 JEMBER**

SKRIPSI



Oleh:

Husnul Hotimah

NIM. 22102256

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi penelitian yang Berjudul Pengaruh Metode *Snowball Throwing* Terhadap Keterampilan Pertolongan Pertama *Sprain* Pada Anggota PMR Di SMAN 3 Jember. Telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Husnul Hotimah

NIM : 22102256

Hari, tanggal : Rabu 17 Juni 2026

Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Ketua penguji,



(Yunita Wahyu Wiharsari, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN. 0702068906

Penguji Anggota II

Penguji Anggota III



(Ina Martiana, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN. 0728039203



(Ekv Madvaning Nastiti, S.kep., Ns., M.kep)

NIDN. 0720059104

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas dr. Soebandi



(Ai Nur Zannah, S. ST., M.Keb)

NIDN. 0719128902

Abstrak:

Latar belakang: *Sprain* sering terjadi pada remaja, terutama siswa sekolah menengah dengan aktivitas fisik tinggi seperti olahraga dan ekstrakurikuler. Penanganan awal yang tidak tepat dapat memperparah cedera serta memperpanjang proses pemulihan. Namun, keterampilan pertolongan pertama siswa, khususnya anggota PMR, masih tergolong rendah karena anggota PMR belum mendapatkan pelatihan khusus, sehingga penanganan yang dilakukan masih belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran interaktif seperti *snowball throwing* untuk meningkatkan keterampilan pertolongan pertama *sprain*. **Tujuan penelitian:** Menganalisis pengaruh metode *snowball throwing* terhadap keterampilan pertolongan pertama *sprain* pada anggota PMR di SMAN 3 Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental *one group pretest-posttest*. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan jumlah 47 responden. Instrumen berupa lembar observasi keterampilan pertolongan pertama *sprain* berdasarkan prosedur *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. **Hasil:** Nilai rata-rata keterampilan sebelum intervensi sebesar 30,00 dan meningkat menjadi 97,45 setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan keterampilan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi metode *snowball throwing*. **Kesimpulan:** Metode *snowball throwing* berpengaruh terhadap keterampilan pertolongan pertama *sprain* pada anggota PMR dan efektif sebagai metode pembelajaran aktif di sekolah.

Kata kunci: *Snowball Throwing*, Pertolongan Pertama, *Sprain*, PMR, Keterampilan.