Lampiran 6. Angket Penelitian

**Instrumen Penelitian**

**Upaya Pencegahan Cedera Oleh Guru Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Godean**

1. Identitas Responden :

Nama :

Nama Sekolah :

Alamat :

1. Petunjuk Pengisian
2. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai menurut pendapat Bapak/Ibu/Saudara dengan cara memberi tanda check (√) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia.
3. Tiap jawaban yang Bapak/Ibu/Saudara berikan merupakan bantuan yang tidak ternilai, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya atas bantuan yang Bapak/Ibu/Saudara berikan tersebut.

 Contoh :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Jawaban |
| Selalu | Sering | Kadang | Tidak Pernah |
| 1 | Melakukan pemanasan sebelum pembelajaran inti |  |  |  √ |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Jawaban |
| Selalu | Sering | Kadang | Tidak Pernah |
| **Pencegahan Lewat Ketrampilan dan Sikap Guru** |
| 1 | Menanyakan kondisi kesehatan siswa sebelum pembelajaran |  |  |  |  |
| 2 | Menanyakan kesiapan mental siswa sebelum pembelajaran |  |  |  |  |
| 3 | Memperhatikan kelainan yang mungkin terjadi pada siswa, baik secara fisik maupun mental |  |  |  |  |
| No | Pernyataan | Jawaban |
| Selalu | Sering | Kadang | Tidak Pernah |
| 4 | Memberi contoh gerak/ teknik dasar yang akan dipelajari secara bertahap |  |  |  |  |
| 5 | Melakukan koreksi gerakan siswa setiap kali melakukan kesalahan |  |  |  |  |
| 6 | Memberi bantuan pada siswa yang kesulitan melakukan gerak/ teknik tertentu |  |  |  |  |
| 7 | Memberi kebebasan pengawasan saat siswa sudah mampu melakukan ketrampilan gerak/olahraga sendiri |  |  |  |  |
| 8 | Menerapkan kedisiplinan pada setiap aktivitas yang dilakukan dalam pembelajaran |  |  |  |  |
| 9 | Mengajak siswa untuk selalu bersikap sportif  |  |  |  |  |
| **Pencegahan Lewat Pemanasan, Latihan dan Pendinginan** |
| 10 | Melakukan pemanasan sebelum inti pembelajaran |  |  |  |  |
| 11 | Memberi aktivitas untuk meningkatkan suhu tubuh saat pemanasan, misalnya lari |  |  |  |  |
| 12 | Memberikan aktivitas peregangan yang bersifat statis dan dinamis |  |  |  |  |
| 13 | Memberi latihan untuk menguatkan otot tubuh, misalnya : push up, sit up, dll |  |  |  |  |
| 14 | Memberi latihan untuk daya tahan jantung dan paru-paru, misalnya : lari jarak jauh |  |  |  |  |
| 15 | Memberi latihan peregangan untuk menambah fleksibilitas otot, misalnya : mencium lutut |  |  |  |  |
| 16 | Melakukan pendinginan setelah selesai kegiatan initi pembelajaran |  |  |  |  |
| 17 | Melakukan gerakan-gerakan seperti aktivitas peregangan untuk pendinginan |  |  |  |  |
| 18 | Memberikan aktivitas-aktivitas ringan (misalnya permainan kecil) saat pendinginan untuk melemaskan otot-otot tubuh |  |  |  |  |
| No | Pernyataan | Jawaban |
| Selalu | Sering | Kadang | Tidak Pernah |
| **Pencegahan Lewat Pengaturan Waktu dan Makanan** |
| 19 | Melaksanakan pembelajaran praktik tidak melebihi waktu yang disediakan dalam jadwal pelajaran (2 jam pelajaran untuk kelas bawah dan 3 jam pelajaran untuk kelas atas) |  |  |  |  |
| 20 | Memberi jeda/ waktu istirahat di sela waktu pembelajaran |  |  |  |  |
| 21 | Tetap melanjutkan pembelajaran meskipun siswa merasa kelelahan |  |  |  |  |
| 22 | Memberi penjelasan tentang pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi untuk tubuh |  |  |  |  |
| 23 | Memberi pengarahan pada siswa untuk sarapan sebelum mengikuti pembelajaran |  |  |  |  |
| 24 | Siswa diperbolehkan minum hanya di luar jam pelajaran |  |  |  |  |
| 25 | Memberikankan pengarahan pada siswa untuk mengkonsumsi makanan lengkap 2 sampai 3 jam setelah mengikuti pembelajaran penjas untuk memulihkan kondisi tubuh |  |  |  |  |
| **Pencegahan Lewat Sarana, Prasarana dan Lingkungan** |
| 26 | Mengecek sarana dan prasarana yang akan digunakan sebelum pembelajaran |  |  |  |  |
| 27 | Memilih sarana dan prasarana yang layak dan sesuai dengan materi pembelajaran yang akan diberikan |  |  |  |  |
| 28 | Menjelaskan cara penggunaan dari sarana dan prasarana yang akan dipakai |  |  |  |  |
| 29 | Menggunakan sarana dan prasarana yang dimodifikasi, khusus untuk anak sekolah dasar pada cabang olahraga tertentu (misalnya : turbo) |  |  |  |  |
| 30 | Memperhatikan lingkungan sekitar sebelum pembelajaran  |  |  |  |  |
| 31 | Memeriksa permukaan lapangan (tidak licin dan rata) |  |  |  |  |
| No | Pernyataan | Jawaban |
| Selalu | Sering | Kadang | Tidak Pernah |
| 32 | Tetap melaksanakan kegiatan pembelajaran di lapangan meskipun sedang hujan dan angin kencang |  |  |  |  |
| 33 | Tetap melaksanakan pembelajaran seperti biasa meskipub matahari sedang sangat terik  |  |  |  |  |
| **Pencegahan Lewat Pakaian dan Karakteristik Olahraga Tertentu** |
| 34 | Memastikan siswa memakai pakaian olahraga yang nyaman (menyerap keringat dengan baik) |  |  |  |  |
| 35 | Memastikan siswa memakai pakaian yang sesuai dengan kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan |  |  |  |  |
| 36 | Memperbolehkan siswa menggunakan berbagai macam aksesoris (misalnya gelang, kalung, cincin,dll) saat pembelajaran |  |  |  |  |
| 37 | Memastikan siswa memakai sepatu yang sesuai saat pembelajaran di lapangan |  |  |  |  |
| 38 | Memberi pengarahan tentang karakteristik olahraga tertentu yang berpotensi mendatangkan cedera (terutama olahraga yang banyak melibatkan kontak fisik) |  |  |  |  |
| 39 | Memberi pengarahan tentang peraturan cabang olahraga yang akan dilaksanakan |  |  |  |  |
| 40 | Memberi pengarahan agar siswa tidak bertindak sembrono dalam pembelajaran,terutama pada aktivitas yang berpotensi mendatangkan bahaya tinggi |  |  |  |  |