

**PENGETAHUAN TENTANG CEDERA, PENCEGAHAN DAN  
PERAWATAN CEDERA SISWA KELAS ATAS  
SD N 2 BUGISAN PRAMBANAN KLATEN  
TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Debi Dwi Haryanto  
12604224029

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Pengetahuan Tentang Cedera, Pencegahan dan Perawatan Cedera Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016” yang disusun oleh Debi Dwi Haryanto, NIM 12604224029 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2016  
Pembimbing Skripsi,



Sriawan, M. Kes  
NIP. 19580830 198703 1 003

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengetahuan Tentang Cedera, Pencegahan dan Perawatan Cedera Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2016

Yang menyatakan,



Debi Dwi Haryanto

NIM. 12604224029

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengetahuan Tentang Cedera, Pencegahan dan Perawatan Cedera Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016” yang disusun oleh Debi Dwi Haryanto, NIM 12604224029 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 September 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sriawan, M. Kes	Ketua Penguji		19-9-2016
Saryono, M. Or	Sekretaris Penguji		16-9-2016
Tri Ani H, M. Pd	Penguji I (Utama)		13-9-2016
Yudanto, M. Pd	Penguji II (Pendamping)		15-9-2016

Yogyakarta, September 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed

NIP. 19640707 198812 1 001 ♂

## **MOTTO**

1. Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua (Aristoteles)
2. Semangat manusia tidak akan pernah berakhir ketika dikalahkan, semangat tersebut berakhir ketika manusia itu menyerah (Ben Stein)
3. Tuhan itu tidak pernah memberatkan umat-Nya melampaui batas kemampuannya (Albert Einstein)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya, Ibu Waryanti dan Bapak Hartono yang selalu tulus dan ikhlas dalam memberikan bimbingan, arahan, semangat dan do'a, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Serta kakakku Apriska Lupi Hartanti yang selalu memberikan motivasi.
2. Fenti Fatma Fajar Nurhidayah, terimakasih atas do'a, motivasi, saran dan bantuan yang telah diberikan selama ini.

**PENGETAHUAN TENTANG CEDERA, PENCEGAHAN DAN  
PERAWATAN CEDERA SISWA KELAS ATAS  
SD N 2 BUGISAN PRAMBANAN KLATEN  
TAHUN 2016**

**Oleh :  
Debi Dwi Haryanto  
NIM 12604224029**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan pendidikan jasmani yang berisiko menimbulkan cedera dan tidak adanya materi pencegahan dan perawatan cedera di buku pegangan siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan Pengetahuan tentang Cedera, Pencegahan dan Perawatan Cedera Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei, instrumen berupa tes pilihan ganda. subjek dari penelitian ini adalah seluruh siswa SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten dari kelas IV yang berjumlah 15 anak, kelas V berjumlah 12 anak, dan kelas VI berjumlah 16 anak dengan total keseluruhan berjumlah 43 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis yaitu teknik statistik deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan dari penelitian dan pembahasan diperoleh hasil, kategori sangat tinggi sebanyak 4 siswa (9,3%), kategori tinggi sebanyak 7 siswa (16,3%), kategori sedang sebanyak 22 siswa (51,2%), kategori rendah sebanyak 8 siswa (18,6%), kategori sangat rendah sebanyak 2 siswa (4,7%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan tentang Cedera, Pencegahan dan Perawatan Cedera Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016 termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 51,2%.

Kata kunci : *pengetahuan, pencegahan dan perawatan, cedera*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Pengetahuan Tentang Cedera, Pencegahan dan Perawatan Cedera Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016” ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan, bimbingan dan pengarahan serta kerjasama yang diberikan oleh berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengijinkan dalam melaksanakan penelitian ini.

5. Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M. Pd. Selaku penasehat akademik yang telah memberi nasihat selama penulis menjalani pendidikan di FIK UNY.
6. Bapak Sriawan, M.Kes. Selaku pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Ibu Nur Sita Utami, M.Or. Selaku dosen yang membimbing dalam melakukan *expert judgement*.
8. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat serta seluruh staf karyawan yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
9. Teman-teman PGSD Penjas kelas B angkatan 2012 yang telah mendukung penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu dalam memberikan saran dan kritik serta bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, untuk itu saran dan kritik sangat diharapkan. Penulis mengharapkan semoga skripsi ini bermanfaat serta menambah wawasan dan pengetahuan bagi para pembaca.

Yogyakarta, Agustus 2016

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Pengetahuan.....	8
2. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan .....	10
a. Faktor Internal.....	10
b. Faktor Eksternal .....	10
3. Hakikat Pencegahan .....	12

a.	Pengertian Cedera .....	12
b.	Penyebab Cedera Olahraga .....	12
c.	Bagian-bagian Tubuh yang Biasa Terkena Cedera.....	15
d.	Klasifikasi Cedera .....	16
4.	Hakikat Pencegahan Cedera.....	18
a.	Pencegahan Cedera menurut Hardianto Wibowo.....	19
b.	Pencegahan Cedera menurut Andun Sudijandoko .....	19
1)	Faktor Intrinsik .....	20
2)	Faktor Ekstrinsik .....	22
5.	Hakikat Perawatan (Penanganan) Cedera .....	24
6.	Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	30
B.	PENELITIAN YANG RELEVAN .....	35
C.	KERANGKA BERPIKIR .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
A.	Desain Penelitian.....	38
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
C.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
D.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
E.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
F.	Teknik Analisis Data.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
A.	Hasil Penelitian .....	49
1.	Faktor Pengertian Tentang Cedera.....	51
2.	Faktor Pengetahuan Tentang Penyebab Cedera.....	53
3.	Faktor Pengetahuan Bagian Tubuh yang Sering Terjadi Cedera.....	54
4.	Faktor Pengetahuan Tingkat Klasifikasi Cedera.....	56
5.	Faktor Pencegahan Cedera .....	57
6.	Faktor Perawatan Cedera .....	59
B.	Pembahasan.....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
A.	Kesimpulan .....	65
B.	Implikasi Hasil Penelitian .....	65
C.	Keterbatasan Penelitian .....	66
D.	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA .....		68
LAMPIRAN.....		70

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pembagian Terapi Panas Menurut Kedalaman Penetrasinya.....	27
Tabel 2. Jumlah Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten .....	39
Tabel 3. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen .....	41
Tabel 4. Hasil Uji Validitas.....	44
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas .....	45
Tabel 6. Kisi-kisi Setelah Uji Coba Instrumen .....	46
Tabel 7. Norma Pengkategorian.....	48
Tabel 8. Kategorisasi Data Pengetahuan Tentang Cedera, Pencegahan dan Perawatan Cedera Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016 .....	50
Tabel 9. Kategorisasi Data Faktor Pengertian Tentang Cedera .....	52
Tabel 10. Kategorisasi Data Faktor Pengetahuan Tentang Penyebab Cedera ....	53
Tabel 11. Kategorisasi Data Faktor Pengetahuan Bagian Tubuh yang Sering Terjadi Cedera .....	55
Tabel 12. Kategorisasi Data Faktor Pengetahuan Tingkat Klasifikasi Cedera ...	56
Tabel 13. Kategorisasi Data Faktor Pencegahan Cedera .....	58
Tabel 14. Kategorisasi Data Faktor Perawatan Cedera.....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Kerangka Berpikir .....	37
Gambar 2. Diagram Batang Pengetahuan Siswa Tentang Cedera, Pencegahan dan Perawatan Cedera .....	51
Gambar 3. Diagram Batang Pengertian Tentang Cedera .....	53
Gambar 4. Diagram Batang Pengetahuan Tentang Penyebab Cedera .....	54
Gambar 5. Diagram Batang Pengetahuan Bagian Tubuh yang Sering Terjadi Cedera.....	56
Gambar 6. Diagram Batang Pengetahuan Tingkat Klasifikasi Cedera .....	57
Gambar 7. Diagram Batang Pencegahan Cedera .....	59
Gambar 8. Diagram Batang Perawatan Cedera.....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal Tugas Akhir Skripsi.....	71
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	72
Lampiran 3. Kartu Bimbingan <i>Expert Judgement</i> .....	73
Lampiran 4. Permohonan dan Pernyataan <i>Expert Judgement</i> Instrumen Penelitian .....	74
Lampiran 5. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i> I.....	75
Lampiran 6. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i> II .....	76
Lampiran 7. Surat Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian .....	77
Lampiran 8. Instrumen Uji Coba Penelitian .....	78
Lampiran 9. Jawaban Responden Uji Coba Penelitian .....	83
Lampiran 10. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian.....	84
Lampiran 11. Data Uji Coba Penelitian .....	85
Lampiran 12. Analisis Data Uji Validitas dan Reliabilitas .....	87
Lampiran 13. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Kampus .....	91
Lampiran 14. Surat Permohonan Ijin Penelitian Dari BAPPEDA.....	92
Lampiran 15. Instrumen Penelitian .....	93
Lampiran 16. Jawaban Responden Penelitian.....	98
Lampiran 17. Surat Keterangan Penelitian .....	99
Lampiran 18. Data Penelitian.....	100
Lampiran 19. Hasil Uji Deskriptif .....	102
Lampiran 20. Dokumentasi.....	107

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani hakikatnya merupakan bagian integral dari pendidikan, yang dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Tujuan yang mulia itu tidak akan tercapai dengan sendirinya, tetapi harus melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang dikelola dengan sebaik-baiknya. Dalam hal ini, sulit untuk membuat lompatan seketika untuk mencapai tujuan tersebut. Semua komponen yang ada pada pendidikan harus menjalin hubungan dan kerjasama dengan baik, bekerja keras untuk mencapai tujuan mulia sesuai dengan peran dan fungsi masing-masing. Sedemikian halnya dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus berfikir agar dengan pendidikan yang dimulai dari pembelajaran yang diberikan atau ditujukan untuk siswanya, maka tujuan pendidikan akan sedikit demi sedikit mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam proses pembelajaran tidak dapat dipungkiri bahwa adanya aktivitas fisik pasti ada risiko yang muncul bersandingan, salah satu risikonya yaitu cedera. Menurut andun Sudijandoko yang dikutip Ranintya Meikahani dan Erwin Setyo Kriswanto (2015: 16) dalam jurnal pendidikan jasmani indonesia menyatakan bahwa cedera adalah suatu akibat dari gaya-gaya yang bekerja pada tubuh untuk mengatasinya dan bisa berlangsung dengan jangka waktu yang cepat atau singkat maupun jangka panjang. Cedera dapat terjadi

sewaktu-waktu, tidak hanya dalam kegiatan fisik atau olahraga saja, seseorang dapat mengalami cedera kapanpun dan dimanapun. Seperti dalam proses pembelajaran penjas di Sekolah Dasar, seorang anak khususnya cedera dapat terjadi tidak hanya pada saat pembelajaran di lapangan, cedera dapat terjadi sewaktu anak dalam perjalanan menuju sekolah, di rumah, maupun dimana saja. Namun, cedera paling sering dikaitkan pada saat proses pembelajaran penjas di lapangan, karena pembelajaran penjas langsung bersentuhan dengan aktivitas fisik, seperti langsung berhadapan dan kontak langsung dengan sarana dan prasarana yang ada di lapangan. Serta dalam olahraga banyak menggunakan aktivitas fisik, sehingga kemungkinan besar cedera dapat terjadi, dalam hal ini kegiatan pembelajaran juga berisiko mengalami cedera, namun tidak sepenuhnya cedera terjadi pada saat kegiatan olahraga.

Cedera merupakan sesuatu yang sangat sulit dihindarkan ketika seseorang melakukan aktivitas olahraga. Cedera pada usia anak Sekolah Dasar sangat rentan terjadi, dikarenakan kurangnya kesadaran untuk berhati-hati dalam melakukan berbagai aktivitas. Ada berbagai faktor yang kemungkinan mengakibatkan cedera, seperti kemampuan siswa itu sendiri, sarana prasarana yang digunakan, fasilitas, alat, maupun lingkungan (cuaca), dan lain-lain. Untuk menciptakan rasa aman dalam proses pembelajaran guru sebaiknya dapat meminimalisir dengan cara mempersiapkan dan mengecek sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran penjas, serta mengaplikasikan bekal ilmu yang dimilikinya dalam meminimalisir cedera pada anak didiknya. Guru sebaiknya memberikan ilmu dengan pengetahuan

dan keterampilannya dalam pencegahan dan perawatan cedera dalam proses pembelajaran kepada siswanya, supaya dalam proses pembelajaran tersebut dapat diminimalisir terjadinya cedera pada siswanya, dan siswanya juga tahu akan pengetahuan mengenai pencegahan dan perawatan cedera. Dalam hal ini guru dapat memberikan pengetahuan mengenai cedera beserta pencegahan dan perawatannya. Pencegahan dapat dijelaskan pada siswanya bahwa pencegahan dapat dilakukan dengan berbagai cara dan dilakukan pada waktu sebelum kejadian atau sebelum terjadinya cedera, lebih tepatnya menolak agar tidak terjadi cedera pada saat beraktifitas dengan melakukan persiapan dan antisipasi sebelum melakukan aktifitas atau kegiatan apapun yang berisiko cedera. Untuk perawatan dapat dijelaskan sebagai perlakuan yang diberikan guna memberikan pengobatan dalam proses penyembuhan akibat dari tindakan atau akibat dari cedera yang dialami seseorang. Namun, pengetahuan ini tidak hanya didapat di sekolah melalui guru saja. Akan tetapi pengetahuan mengenai pencegahan dan perawatan cedera juga bisa didapat melalui pengalaman siswa itu sendiri, orang tua, teman, dan lain-lain. Dengan mengetahui pencegahan dan perawatan cedera secara luas, maka cedera pada siswa itu sendiri dapat diminimalisir.

Siswa kelas atas di SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten dalam kegiatan pembelajarannya sudah dibekali dan guru sudah menyampaikan pembelajaran mengenai pencegahan dan perawatan cedera. Sebagian besar siswa sudah mengenal, namun dalam masing-masing kelas tingkatannya dalam pengetahuan pasti berbeda, itu sesuai dengan guru dalam memberikan pembelajaran atau

ilmu pengetahuan mengenai pencegahan dan perawatan cedera serta penangkapan siswa dalam aspek pengetahuan mengenai pencegahan dan perawatan cedera. Dari hasil survei di SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten peneliti mengamati bahwa adanya beberapa masalah yang ada pada beberapa siswa dalam pengetahuannya terhadap pencegahan dan perawatan cedera, seperti adanya beberapa siswa yang kurang mengetahui apa itu cedera, kurang menangkap (merespon) pengetahuan yang diberikan gurunya maupun orang disekitarnya, terlebih karena tidak adanya materi khusus pencegahan dan perawatan cedera di buku penjas pegangan siswa. Dari pembelajaran yang sudah diterapkan sejauh mana pengetahuan siswa khususnya kelas atas yang sudah cukup dibekali ilmu, apakah baik atau belum.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengetahuan Tentang Cedera, Pencegahan dan Perawatan Cedera Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Ada beberapa siswa yang kurang mengetahui cedera.
2. Ada beberapa siswa yang kurang menangkap pembelajaran mengenai pengetahuan tentang pencegahan cedera yang diberikan guru maupun orang disekitarnya.

3. Ada beberapa siswa yang kurang mengetahui tentang perawatan cedera yang diajarkan guru maupun orang disekitarnya.
4. Belum diketahuinya pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka diperlukan adanya batasan masalah agar penelitian tidak terlepas dari inti permasalahan yang akan diteliti. Dari beberapa masalah yang menjadi prioritas utama yaitu: “Pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Seberapa baik pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa baik pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016.

## **F. Manfaat Penelitian**

Diharapkan dari penelitian ini dapat diambil manfaatnya, antara lain :

### 1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru penjas untuk dijadikan acuan atau gambaran untuk selalu memperhatikan dan memantau anak didiknya. Dan diharapkan dapat dijadikan referensi atau bahan bagi peneliti lain untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan penelitian.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Siswa

Memperoleh pengalaman serta menambah pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera.

#### b. Bagi Guru (PJOK)

1) Sebagai motivasi untuk dapat memperdalam ilmu pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera.

2) Berguna sebagai bahan masukan dalam hal penguasaan materi tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera.

#### c. Bagi Sekolah

1) Sebagai acuan pihak sekolah untuk lebih memperbaiki pengetahuan guru-guru tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera.

2) Memberikan pengetahuan lebih terhadap sekolah khususnya pihak guru penjas dan siswa terhadap ilmu pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera.

d. Bagi Peneliti

Memberikan wawasan tambahan dalam ilmu pengetahuan seputar cedera, pencegahan dan perawatan cedera.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat pengetahuan**

“Pengetahuan dalam pengertian ini melibatkan proses mengingat kembali hal-hal yang spesifik dan universal, mengingat kembali metode dan proses, atau mengingat kembali pola, struktur, atau seting”, (Longman, Addison W, 2010: 406). Menurut Jujun S. Suriasumantri yang dikutip Febyan Aditya Krisnanto (2014: 7), pengetahuan pada hakikatnya merupakan segenap apa yang kita ketahui tentang suatu obyek tertentu, termasuk kedalamnya adalah ilmu, jadi ilmu merupakan bagian dari pengetahuan yang diketahui oleh manusia disamping berbagai pengetahuan lainnya seperti seni dan agama.

Menurut Notoatmojo yang dikutip Agung Dwi Cahyo (2015: 9):

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu, pengetahuan terjadi melalui panca indera manusia, yakni : indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga.

Menurut Benjamin Bloom yang dikutip oleh Arni Wulandari (2014: 8), klasifikasi tingkah laku meliputi :

##### **a. Pengetahuan**

Aspek ini mengacu pada kemampuan mengenal atau mengingat materi yang sudah dipelajari dari yang sederhana sampai pada hal-hal yang sukar.

b. Pemahaman (*Comprehension*)

Aspek ini mengacu pada kemampuan memahami makna materi yang dipelajari. Pada umumnya unsur pemahaman ini menyangkut kemampuan menangkap makna suatu konsep, yang ditandai antara lain dengan kemampuan menjelaskan arti suatu konsep dengan kata-kata sendiri.

c. Aplikasi (Penerapan)

Aspek ini mengacu pada kemampuan menggunakan atau menerapkan pengetahuan yang sudah dimiliki pada situasi baru, yang menyangkut aturan, prinsip dan sebagainya dalam memecahkan persoalan tertentu.

d. Analisis

Aspek ini mengacu pada kemampuan mengkaji atau menguraikan sesuatu kedalam komponen-komponen atau bagian-bagian yang lebih spesifik, serta mampu memahami hubungan di antara bagian yang satu dengan yang lain, sehingga struktur dan aturannya dapat lebih dipahami.

e. Sintesis

Aspek ini mengacu pada kemampuan memadukan berbagai konsep kemampuan, sehingga membentuk pola struktur atau bentuk baru.

f. Evaluasi

Aspek ini mengacu pada kemampuan memberikan pertimbangan atau penilaian terhadap gejala atau peristiwa berdasarkan norma-norma atau patokan-patokan tertentu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan segala sesuatu atau objek tertentu seperti ilmu yang diketahui dari proses belajar, yaitu melalui proses penginderaan, seperti dengan merasakan, mengalami, melihat, mendengarkan dan mengingat kembali informasi yang didapatkan. Aspek pengetahuan adalah tingkatan pertama dalam klasifikasi tingkah laku menurut Benjamin Bloom yang dikutip oleh Arni Wulandari (2014: 8).

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan**

Menurut Noor Utomo yang dikutip oleh Agung Dwi Cahyo (2015: 11), pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

### **a. Faktor Internal**

Faktor internal meliputi jasmani dan rohani. Faktor jasmani diantaranya adalah keadaan indera seseorang, sedangkan faktor rohani diantaranya adalah kesehatan psikis, intelektual, psikomotor, serta afektif dan kognitif.

### **b. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat pengetahuan dapat berupa:

#### **1) Tingkat pendidikan**

Pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon yang akan datang dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang akan datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut.

## 2) Paparan media massa

Melalui media baik cetak maupun elektronik berbagai informasi yang diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering mendengar atau melihat media massa (TV, Radio, Majalah) akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah mendapat informasi media.

## 3) Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer maupun kebutuhan sekunder keluarga dengan status ekonomi lebih baik mudah tercukupi dibandingkan keluarga dengan status ekonomi rendah. Hal ini akan mempengaruhi kebutuhan informasi yang termasuk kebutuhan sekunder.

## 4) Hubungan Sosial

Manusia adalah makhluk sosial dimana dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lainnya. Hubungan sosial terbentuk karena adanya pengaruh lingkungan yang meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa dipengaruhi dua faktor, seperti faktor internal (kesehatan, cacat tubuh, intelektual) dan faktor eksternal yang terdapat pada siswa (Hubungan sosial : keluarga, sekolah, masyarakat).

### 3. Hakikat Cedera

#### a. Pengertian Cedera

Menurut Andun Sudijandoko yang dikutip Ranintya Meikahani dan Erwin Setyo Kriswanto (2015: 16), cedera adalah suatu akibat dari gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian dari tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat dan jangka lama. “Cedera tidak hanya terjadi pada saat berolahraga, namun pada saat pembelajaran penjasorkes (penjas), cedera akan selalu membayangi terlebih pada materi yang relatif lebih berat seperti senam lantai” Paul M Taylor yang dikutip oleh Baskoro Pandu Aji (2013: 8).

Dari dua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa cedera merupakan suatu akibat dari gaya-gaya yang berkerja yang melampaui kemampuan tubuh dan dapat terjadi pada saat latihan, olahraga atau pembelajaran maupun pada saat diluar kegiatan tersebut.

#### b. Penyebab Cedera Olahraga

Menurut Andun Sudijandoko (2000: 18-21), beberapa faktor penting yang perlu diperhatikan sebagai penyebab cedera olahraga :

##### 1) Faktor olahragawan (siswa)

Ini meliputi beberapa faktor manusia itu sendiri antara lain :

##### a) Umur

Faktor umur sangat menentukan karena mempengaruhi kekuatan serta kekenyalan jaringan.

b) Faktor pribadi

Faktor ini lebih menekankan pada diri sendiri, faktor kehati-hatian jadi penentu dalam terjadinya kesalahan yang mengakibatkan munculnya cedera.

c) Pengalaman

Bagi atlet (siswa) yang baru terjun akan lebih mudah terkena cedera dibandingkan dengan atlet (siswa) yang telah berpengalaman.

d) Tingkat latihan

Betapa penting peran latihan-latihan yaitu pemberian awal dasar latihan fisik untuk menghindari terjadinya cedera, namun sebaiknya latihan yang terlalu berlebihan bisa mengakibatkan cedera karena “*over use*”.

e) Teknik

Perlu diciptakan teknik yang benar. Dalam melakukan teknik salah maka akan dapat menyebabkan cedera.

f) Kemampuan awal (*warming up*)

Kecenderungan tinggi apabila tidak dilakukan pemanasan, pemanasan dilakukan agar mencegah terjadinya cedera.

g) *Recovery period*

Memberikan waktu istirahat pada tubuh setelah dipergunakan, atau memberikan waktu pada tubuh untuk *recovery* (pulih asal).

Sehingga tubuh dapat kembali menjadi prima, dengan demikian kemungkinan terjadinya cedera bisa dihindari.

h) Kondisi tubuh yang “fit”

Kondisi yang kurang sehat, sebaiknya tidak dipaksakan untuk berolahraga. Kondisi tubuh yang tidak fit atau tidak sehat akan mempermudah terjadinya cedera.

i) Keseimbangan nutrisi

Butuh nutrisi maupun gizi yang memadai atau cukup untuk kebutuhan tubuh yang sehat.

j) Hal-hal yang umum

Istirahat dengan tidur yang cukup, hindari alkohol, rokok dan lain-lain.

2) Peralatan dan fasilitas

a) Peralatan

Bila kurang atau tidak memadai, desain yang jelek dan kurang baik akan mudah terjadinya cedera.

b) Fasilitas

Kemungkinan alat-alat proteksi badan, jenis olahraga yang bersifat *body contact*, serta jenis-jenis olahraga yang khusus.

c) Faktor karakter dari olahraga

Masing-masing cabang olahraga mempunyai tujuan tertentu, misal olahraga yang kompetitif, biasanya mengundang cedera olahraga dan sebagainya, ini semua harus diketahui sebelumnya.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penyebab cedera dapat terjadi karena dua faktor yaitu olahragawan (siswa) serta peralatan dan fasilitas. Olahragawan yang meliputi umur, faktor pribadi, pengalaman, tingkat latihan, teknik, kemampuan awal, *recovery*, kondisi tubuh, keseimbangan nutrisi, dan hal-hal yang umum. Serta dalam peralatan dan fasilitas meliputi peralatan, fasilitas dan karakter dari olahraga itu sendiri.

c. Menurut Hardianto Wibowo (1994: 21-28), bagian-bagian tubuh yang biasa terkena cedera :

1) Cedera yang terjadi pada kulit

Luka yang sering terjadi ialah, lecet, terkelupasnya kulit, terpotong maupun luka tusuk.

2) Cedera pada otot/tendon dan ligamen

Ada dua cedera pada otot/tendon dan ligamen, yaitu:

a) *Strain* adalah cedera yang terjadi pada otot & tendon.

b) *Sprain* adalah cedera yang terjadi pada ligamen.

3) Patah tulang (*fraktur*)

Fraktur (patah tulang) adalah suatu keadaan dimana tulang retak, pecah/patah, baik tulang maupun tulang rawan. Bentuk dari patah tulang bisa hanya retakan saja, sampai hancur berkeping-keping.

Patah tulang dapat dibagi menjadi 2 macam :

a) *Simple fracture* (Fraktur sederhana)

Dimana patah tulang terjadi tidak diikuti robeknya kulit.

b) *Compound fractur* (Fraktur komplek)

Fraktur dimana ujung tulang menonjol keluar, fraktur ini lebih berbahaya, karena terlukanya kulit maka ada bahaya infeksi, karena masuknya kuman-kuman penyakit ke dalam jaringan.

4) Cedera pada sendi atau tulang rawan

Sendi adalah hubungan diantara dua buah ujung tulang yang berfungsi seperti sebuah engsel, sehingga tulang yang satu dapat bergerak terhadap tulang yang lainnya.

Tulang rawan sendi adalah tulang rawan yang berwarna putih, kuat dan liat serta tidak mengandung pembuluh darah dan saraf, melapisi ujung-ujung tulang dalam suatu persendian dan melindungi tulang-tulang tersebut agar tidak bergesekan satu sama lain. Tulang rawan dapat retak atau patah atau menjadi berkeping-keping.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa bagian tubuh yang biasa atau sering terjadi cedera yaitu pada bagian kulit, otot/tendon dan ligamen, patah tulang (*fraktur*), dan sendi atau tulang rawan.

d. Menurut Andun Sudijandoko (2000: 12), secara umum cedera olahraga dapat diklasifikasikan menjadi 3 macam, yaitu :

1) Cedera tingkat 1 (cedera ringan)

Pada cedera ini penderita tidak mengalami keluhan yang serius, namun dapat mengganggu penampilan atlet (aktivitas siswa), misalnya : lecet, memar, *sprain* yang ringan.

2) Cedera tingkat 2 (cedera sedang)

Pada cedera ini tingkatan kerusakan jaringan lebih nyata, namun berpengaruh pada penampilan atlet (aktivitas siswa). Keluhan berupa nyeri, bengkak, misalnya robeknya ligamen atau *strain* otot.

3) Cedera tingkat 3 (cedera berat)

Pada cedera tingkat ini atlet atau siswa perlu penanganan yang intensif, istirahat total, dan mungkin perlu tindakan bedah, terdapat pada robekan lengkap atau hampir lengkap ligamen atau fraktur tulang.

Menurut Hardianto Wibowo yang dikutip Tri Ani Hastuti (2006: 64), cedera pada otot/tendon dan ligamen yaitu *strain* dan *sprain* tersebut dapat dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu :

1) *First Degree Strain/Sprain (Strain/Sprain derajat 1)*

Yaitu cedera yang paling ringan, dimana cedera yang terjadi hanya mengenai beberapa serabut otot/tendon, atau ligamen yang robek dan tidak memerlukan pengobatan, disertai sedikit pembengkakan dan sedikit rasa nyeri. Dengan istirahat saja dapat sembuh dengan sendirinya.

2) *Second Degree Strain/Sprain (Strain/Sprain derajat 2)*

Cedera yang terjadi adalah robeknya sebagian besar serabut otot/tendon serta ligamen, dapat sampai setengah jumlah serabut otot yang robek.

### 3) *Third Degree Strain/Sprain (Strain/Sprain derajat 3)*

Kadang disebut *Complete Rupture* (Robek Total), yaitu cedera yang terjadi dimana serabut otot/tendon ataupun ligamen sudah putus (robek total), atau hampir putus, lebih dari setengah jumlah serabut otot yang robek.

Berdasarkan materi-materi di atas dapat disimpulkan bahwa klasifikasi cedera dibagi menjadi 3 macam, yaitu Cedera tingkat 1 (cedera ringan), Cedera tingkat 2 (cedera sedang), dan Cedera tingkat 3 (cedera berat). Sedangkan secara khusus cedera pada otot/tendon dan ligamen dapat dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu *First Degree Strain/Sprain (Strain/Sprain derajat 1)*, *Second Degree Strain/Sprain (Strain/Sprain derajat 2)*, dan *Third Degree Strain/Sprain (Strain/Sprain derajat 3)*.

## **4. Hakikat Pencegahan Cedera**

Menurut Andun Sudijandoko (2000: 21), mencegah lebih baik daripada mengobati hal ini tetap merupakan kaidah yang harus dipegang teguh. Banyak cara pencegahan tampaknya biasa-biasa saja tetapi masing-masing tetaplah memiliki kekhususan yang perlu diperhatikan. Pencegahan setara dengan usaha untuk menahan, mengurangi, atau menghentikan dampak dan akibat dari terjadinya risiko yang akan terjadi. Pencegahan dapat dijelaskan pada siswanya bahwa pencegahan dapat dilakukan dengan berbagai cara dan dilakukan pada waktu sebelum kejadian atau sebelum terjadinya cedera, lebih tepatnya menolak agar tidak terjadi cedera pada saat

beraktifitas dengan melakukan persiapan dan antisipasi sebelum melakukan aktifitas atau kegiatan apapun yang berisiko cedera. Selain dari guru penjas dalam mengantisipasi atau mencegah cedera dengan mengecek sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran, siswa juga harus tahu dan mampu mengantisipasi terjadinya cedera pada dirinya, seperti pemanasan atau peregangan sebelum memasuki inti pembelajaran ketika aktivitas fisik. Selain itu pencegahan ini dapat dilakukan siswa dengan memperoleh pengetahuan atau himbauan dari guru, orang tua, teman maupun orang lain. Seperti guru yang memberikan pengetahuan secara luas tentang ilmu pengetahuan dan pengalamannya sendiri maupun pengalaman orang lain kepada siswanya, himbauan dari orang tua ke anaknya, teman antar teman, dan yang lainnya dapat memberikan ilmu yang dipelajarinya, dengan hal ini anak atau siswa akan mempunyai banyak pengetahuan, sehingga sikap waspada dan kehati-hatian akan muncul dengan sendirinya. Serta adanya pengawasan dari guru saat pembelajaran berlangsung juga sangat penting dilakukan.

a. Menurut Hardianto Wibowo (1994: 77), untuk mencegah cedera olahraga, kita dapat membedakan 2 sebab, yaitu :

1) Ditinjau dari sudut sarana/ prasarana (infrastruktur).

2) Ditinjau bukan dari sudut sarana dan prasarana, tapi dari si atlet sendiri.

b. Menurut Andun Sudijandoko (2000: 21-27), mencegah lebih baik daripada mengobati, hal ini merupakan kaidah yang harus dipegang

teguh. Banyak cara pencegahan tampaknya biasa-biasa saja, tetapi masing-masing memiliki kekhususannya yang perlu diperhatikan.

Ada beberapa macam pencegahan terhadap cedera yang di bagi menjadi 2 yaitu :

1) Pencegahan Intrinsik

a) Pencegahan lewat keterampilan

Pencegahan lewat keterampilan memiliki andil yang besar dalam pencegahan cedera karena persiapan dan risikonya harus dipikirkan lebih awal. Semakin terampil seorang siswa dalam mengikuti suatu materi dalam mata pelajaran Penjasorkes, maka potensi cedera akan semakin berkurang. Untuk itu para siswa perlu ditumbuhkan kemampuan untuk bersikap wajar atau relaks.

b) Pencegahan lewat *fitness*

*Fitness* secara terus menerus mampu mencegah cedera para siswa baik cedera otot, sendi dan tendon serta mampu bertahan untuk pertandingan lebih lama tanpa mengalami kelelahan. *Fitness* mempunyai dua macam komponen yaitu *strength* atau kekuatan dan daya tahan. Kekuatan sangat berpengaruh terhadap kualitas otot, jika siswa melatih ototnya dengan beban dan waktu sesuai dengan takaran, yang juga disesuaikan dengan nomor yang diinginkan, maka semakin kuat ototnya maka akan mampu menahan beban semakin berat. Demikian halnya dengan daya

tahan, semakin bagus daya tahan siswa maka tidak akan cepat merasa lelah, sehingga tidak mudah mengalami cedera.

c) Pencegahan lewat makanan

Dalam proses pencegahan makanan yang bergizi tinggi akan mengurangi risiko terjadinya cedera, karena dalam pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh akan cepat membantu proses *recovery* pada seorang atlet atau siswa. Pemilihan makanan juga harus memenuhi tuntutan gizi yang dibutuhkan siswa, sesuai dengan latihan dan takaran yang telah ditentukan. Makanan yang mudah dicerna juga sangat membantu siswa dalam proses pencegahan, karena kira-kira 2,5 jam menjelang pertandingan atau latihan disarankan berhenti makan terlebih dahulu.

d) Pencegahan lewat pemanasan

Ada 3 alasan kenapa pemanasan harus dilakukan :

- (1) Untuk melenturkan otot, tendon, dan ligamen utama yang akan dipakai.
- (2) Untuk menaikkan suhu tubuh.
- (3) Untuk menyiapkan siswa secara fisik dan mental menghadapi latihan, pembelajaran atau pertandingan.

## 2) Pencegahan Ekstrinsik

### a) Pencegahan lewat lingkungan (alam)

Pencegahan lewat lingkungan dalam pembelajaran dapat diminimalisir melalui pengecekan yang dilakukan guru serta siswanya, lingkungan yang akan digunakan atau dilalui dalam proses pembelajaran harus diketahui terlebih dahulu, misal : lapangan yang tidak rata, halaman sekolah yang sempit, lapangan yang tergenang air hujan dan lain-lain. Pada saat proses pembelajaran juga harus benar-benar diperhatikan karena potensi terjadinya cedera juga bisa berasal dari luar.

### b) Pencegahan lewat peralatan

Selain peralatan yang harus standar, peralatan untuk pembelajaran baik yang dimiliki sekolah maupun guru atau siswanya juga harus dirawat dengan baik supaya tidak cepat mengalami kerusakan, karena peralatan yang rusak akan menimbulkan potensi cedera.

### c) Pencegahan lewat pakaian

Pencegahan lewat pakaian bisa dilakukan dengan menggunakan pakaian yang seharusnya untuk berolahraga. Pakaian seperti baju, celana, kaos kaki, dan lain-lain harus disesuaikan dengan kenyamanan saat digunakan. Contohnya siswa menggunakan pakaian olahraga yang ketat akan menyebabkan rasa

tidak nyaman atau sakit saat melakukan gerakan sehingga aktivitas akan terasa tidak leluasa.

d) Pencegahan lewat pertolongan

Setiap cedera memberi kemungkinan untuk terjadi cedera lagi yang sama atau yang lebih berat lagi, masalahnya ada kelemahan otot yang lebih berat lagi, kurang stabil atau kelainan anatomi. Kestabilan tersebut mengakibatkan timbulnya cedera berikutnya. Dengan demikian dalam menangani atau memberikan pertolongan harus kondisi benar dan rehabilitasi yang tepat pula.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Pencegahan lebih baik daripada mengobati, dan pencegahan setara dengan usaha untuk menahan, mengurangi, atau menghentikan dampak dan akibat dari terjadinya risiko yang akan terjadi. Pencegahan cedera merupakan cara atau proses yang dilakukan pada waktu sebelum kejadian atau sebelum terjadinya cedera yang bertujuan untuk meminimalisir atau menolak terjadinya cedera yang sebenarnya. Pencegahan dapat dilakukan dari siswa maupun gurunya. Untuk siswanya sendiri dapat mengantisipasi cedera melalui pengetahuan yang didapatnya dari guru, orang tua maupun temannya yang didapat dari berbagai pengalaman dan pengetahuannya masing-masing. Dari dua sumber di atas pencegahan cedera dapat disimpulkan sebagai berikut, pencegahan dapat dicegah melalui unsur intrinsik yaitu keterampilan, *fitness*, makanan, pemanasan dan unsur ekstrinsik yaitu lingkungan (alam), peralatan, pakaian, pertolongan.

## 5. Hakikat Perawatan (Penanganan) Cedera

Dalam hal ini perawatan cedera dapat diartikan sebagai perlakuan yang diberikan guna memberikan pengobatan dalam proses penyembuhan akibat dari tindakan atau akibat dari cedera yang dialami seseorang. Walaupun pencegahan yang dilakukan guru maupun siswa dalam proses pembelajaran atau diluar proses pembelajaran sudah maksimal, belum tentu potensi cedera akan menghilang sepenuhnya. Potensi cedera pada siswa dalam pembelajaran Penjasorkes sangat mungkin terjadi, dikarenakan banyaknya faktor yang berpengaruh pada proses pembelajaran. Berikut ini adalah penanganan cedera berdasarkan cedera yang sering diderita oleh siswa yaitu Memar, *Strain* dan *Sprain*. Menurut Ronald P. Pfeiffer (2012: 36) dalam Cerika Rismayanthi ketika terjadi cedera memar, *strain* dan *sprain* saat berolahraga terapi dingin sering digunakan bersama-sama dengan teknik pertolongan pertama pada cedera yang disebut RICE (*Rest, Ice, Compression and Elevation*).

### 1) *Rest* (istirahat)

Mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, bertujuan untuk mencegah bertambah parahnya cedera dan mengurangi aliran darah yang menuju ke daerah yang cedera.

### 2) *Ice* (aplikasi dingin)

Yaitu memberikan es selama dua hari setelah cedera untuk melokalisir daerah cedera, mematikan ujung syaraf sehingga mengurangi rasa nyeri, dan mencegah agar jaringan yang cedera tidak bertambah bengkak

karena pemberian es akan menyebabkan *vasokonstriksi* sehingga aliran darah yang menuju daerah cedera berkurang. Pemberian es jangan sampai terlalu lama karena akan mengakibatkan iritasi, *hypothermia*, dan *frost bite* yaitu kerusakan yang terjadi karena penerapan aplikasi dingin yang berlebihan.

Cara penerapan aplikasi dingin atau pemberian es yaitu :

- a) Es ditempatkan pada kantong plastik kemudian dibungkus dengan handuk.
- b) Kompres es dilakukan selama 2-3 menit.
- c) Bila sudah terasa kesemutan atau terlihat pucat pemberian es dapat dihentikan sementara. Ini merupakan tanda telah terjadi *vasokonstriksi*.

### 3) *Compression* (pembalutan)

Yaitu mempergunakan kompresi elastis selama dua hari untuk mencegah pembengkakan dan menghentikan perdarahan. Pembalutan dapat menggunakan perban atau pembalut tekan yang elastis (*tensocrepe*) dan harus dipakai senyaman mungkin.

### 4) *Elevation* (meninggikan daerah cedera)

Berusaha agar bagian yang cedera ada di atas letak jantung untuk mengurangi kemungkinan terjadinya pembengkakan akibat perdarahan dan peradangan.

Dalam perawatan nyeri yang disebabkan karena cedera, terapi dingin dilakukan sampai pembengkakan berkurang. Terapi dingin biasanya digunakan pada 24 sampai 48 jam setelah terjadinya cedera dan dipakai

untuk mengurangi sakit dan pembengkakan. Panas selanjutnya digunakan dalam fase rehabilitasi fase kronis. Beberapa kondisi yang dapat ditangani dengan RICE antara lain cedera memar, *strain* dan *sprain*, dan kram otot.

Selain perawatan yang dikemukakan oleh Ronald P. Pfeiffer, menurut Andun Sudijandoko (2000: 30-37), pada terjadinya cedera, upaya rehabilitasi medik atau perawatan yang sering digunakan adalah :

1) Pelayanan fisioterapi

Ada beberapa terapi dalam pelayanan fisioterapi ini, antara lain :

a) Terapi dingin, yaitu dengan cara :

(1) Kompres dingin

Kompres dingin dengan cara potongan es dimasukkan dalam kantong yang tidak tembus air lalu kompreskan pada bagian tubuh yang cedera. Dengan waktu 20-30 menit dengan interval kira-kira 10 menit.

(2) *Massage* (pemijatan)

Tekniknya dengan menggosok-gosokan es yang telah dibungkus dengan lama 5-7 menit, dapat diulang dengan tenggang waktu 10 menit.

(3) Perendaman

Tekniknya yaitu memasukkan tubuh atau bagian tubuh kedalam bak air dingin yang dicampur es. Lamanya 10-20 menit.

(4) Semprot dingin

Tekniknya dengan menyemprotkan kloretil atau fluorimethane kebagian tubuh yang cedera.

b) Terapi panas

Pada umumnya toleransi yang baik terhadap terapi panas adalah bila diberikan pada fase subakut atau kronis dari suatu cedera, namun terapi panas juga dapat diberikan pada keadaan akut. Berikut pembagian terapi panas menurut kedalaman penetrasinya :

Tabel 1. Pembagian Terapi Panas Menurut Kedalaman Penetrasinya

Penetrasi	Macam	Contoh
Dangkal ( <i>superfisial</i> )	Lembab/basah	Kompres kain air panas atau mandi uap panas
	Kering	Kompres dengan botol air panas, bantal pemanas tenaga listrik, atau lampu merah infra
Dalam ( <i>deep</i> )	Diatermi	Diatermi gelombang pendek, gelombang mikro dan atau suara ultra.

c) Terapi air

Pada sebagian kasus pemberian terapi air akan banyak menolong. Terapi air dipilih karena adanya efek daya apung dan efek pembersih. Jenis terapi ini dapat kita berikan dengan memakai bak atau kolam air. Teknik ini juga dapat dilakukan dengan menggunakan dua bak atau bejana, yang satu buah bak diisi air hangat dengan suhu

40,5° - 43,3° C dan satunya lagi diisi air dingin dengan suhu 10°- 15° C. Dengan bagian yang cedera dimasukan secara bergantian waktu 8-10 menit dimasukan ke air hangat lalu pindah ke air dingin selama 2 menit dan pindah lagi secara bergantian dengan waktu 3-4, 1, 3-4, 1, dan seterusnya.

d) Terapi perangsangan listrik

Perangsang listrik mempunyai efek pada otot yang normal maupun otot yang *denervasi*. Efek rangsangan listrik pada otot normal antara lain relaksasi otot *spasme*, re-edukasi otot, mengurangi *spasitas*, dan mencegah terjadinya tromboflebitis. Sedang pada otot *denervasi* efeknya meliputi menunda progresse atropi otot, memperbaiki sirkulasi darah dan nutrisi.

e) *Massage* (pemijatan)

Dengan memberikan *massage* yang lembut dan ringan kurang lebih satu minggu setelah trauma mungkin akan dapat mengatasi rasa nyeri tersebut. Dengan syarat diberikan dengan betul dan dengan dasar ilmiah akan efektif untuk mengurangi bengkak dan kekakuan otot.

f) Terapi latihan

Waktu untuk memulai terapi latihan tergantung pada macam cederanya. Pada cedera otot misalnya terjadi kerusakan atau robekan serabut otot bagian sentral memerlukan waktu pemulihan 3 kali lebih lama dibandingkan dengan robeknya otot bagian perifer. Sedangkan

cedera tulang, persendian (ligamen) memerlukan waktu yang lebih lama. Terapi latihan yang dapat diberikan, berupa :

- (1) Latihan luas gerak sendi
- (2) Latihan peregangan
- (3) Latihan daya tahan
- (4) Latihan yang spesifik (untuk masing-masing bagian tubuh).

## 2) Pelayanan alat bantu (*ortesa*)

Pada terjadinya cedera olahraga yang akut, *ortesa* terutama berfungsi untuk mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, sehingga membantu mempercepat proses penyembuhan dan melindungi dari cedera ulangan. Pada fase berikutnya *ortesa* dapat berfungsi lebih banyak, antara lain : *ortesa* leher, dan *support* pada anggota gerak bawah, mencegah terjadinya deformitas dan meningkatkan fungsi anggota gerak yang terganggu.

## 3) Pelayanan pengganti tubuh (*protesa*)

*Protesa* adalah suatu alat bantu yang diberikan pada seseorang yang mengalami kehilangan sebagian anggota geraknya. Fungsi dari alat ini adalah untuk menggantikan bagian tubuh yang hilang akibat cedera.

Berdasarkan materi-materi tersebut dapat disimpulkan bahwa perawatan atau penanganan cedera diartikan sebagai perlakuan yang diberikan guna memberikan pengobatan dalam proses penyembuhan akibat dari tindakan atau akibat dari cedera yang dialami seseorang. Perawatan atau penanganan terhadap terjadinya cedera ada berbagai macam cara,

seperti dari Ronald P. Pfeiffer ataupun dari Andun Sudijandoko di atas, namun dalam perawatan yang baik haruslah di sesuaikan dengan kondisi atau tingkat cederanya.

## **6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Pendidikan Jasmani merupakan proses pembelajaran melalui pemberian materi dari guru kepada siswanya yang sebagian besar berupa pengetahuan aktivitas jasmani serta kesehatan, dalam proses pembelajaran penjas sebagian besar dimiliki dari pengalaman yang sudah pernah dilakukan oleh gurunya. Dari berbagai pengalaman yang sudah pernah di alami, guru memberikan pengetahuan dan pengalaman yang baik kepada siswanya sebagai ilmu pengetahuan untuk proses pembelajaran yang berlangsung.

Untuk anak usia sekolah dasar bermain merupakan hal yang sangat disukai dan sering dilakukan, itu sangat penting dibutuhkan dalam proses pertumbuhan. Model olahraga permainan merupakan salah satu model yang paling disukai oleh anak usia Sekolah Dasar. Menurut Syamsu Yusuf L. N. & Nani M. Sugandhi (2012: 59 & 76), fase atau usia sekolah dasar (7-12 tahun) ditandai dengan gerak atau aktivitas motorik yang lincah. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik. Untuk memfasilitasi perkembangan motorik atau keterampilan ini, maka sekolah perlu menyiapkan guru khusus untuk mengajar olahraga, atau kesenian. Serta adanya fasilitas yang memadai seperti lapangan olahraga dan fasilitas lainnya.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru merupakan salah satu faktor penentu berhasil atau tidaknya suatu pendidikan pada suatu sekolah. Untuk menentukan pembelajaran yang tepat maupun bahan ajar yang berguna bagi siswa, guru pendidikan jasmani perlu mengetahui karakteristik siswa SD yang setara dengan anak kelas IV dan V menurut Tisnowati, dkk yang dikutip Agung Dwi Cahyo (2015: 24-25) adalah sebagai berikut :

a. Karakteristik Jasmani

- 1) Mereka mulai menyadari dirinya secara fisik dan perbedaan seks mulai kelihatan.
- 2) Pertumbuhan tubuhnya mulai lambat.
- 3) Waktu reaksinya semakin bagus.
- 4) Koordinasi semakin baik.
- 5) Mereka kelihatan sehat dan kokoh.
- 6) Pertumbuhan tungkai lebih cepat daripada badan bagian atas.
- 7) Paru-paru hampir terbentuk secara penuh.
- 8) Laki-laki dan wanita mulai kelihatan perbedaannya dalam keterampilan.

b. Karakteristik Psikis/Mental

- 1) Mereka meyenangi bentuk kegiatan yang kompetitif.
- 2) Lebih tertarik pada permainan dengan bola.
- 3) Lebih tertarik pada permainan beregu.
- 4) Belum mengenal masalah kesehatan.

- 5) Waktu perhatian/konsentrasi lebih panjang.
- 6) Mereka sangat memikirkan kelompoknya dan menghargai prestasinya.
- 7) Sebagian cepat putus asa apabila gagal, sukar untuk disuruh mencoba kembali.
- 8) Merasa sudah besar (dewasa).
- 9) Kemampuan membaca lebih baik, menghargai waktu sehingga senang apabila segala sesuatu tepat waktu.

c. Karakteristik Sosial

- 1) Rasa sosial dan perasaannya sesuai dengan pertumbuhan psikisnya.
- 2) Reaktif terhadap komentar dan kata-kata serta mudah terpancing.
- 3) Sangat kritis terhadap tindakan orang dewasa.
- 4) Siswa putra tidak begitu suka pada siswa putri, sedangkan siswa putri mulai menaruh perhatian kepada teman prianya yang lebih tua.
- 5) Mereka senang apabila dianggap oleh kelompoknya, bangga dengan prestasinya dan benci pada kegagalan atau berbuat salah.
- 6) Mereka akan bekerja keras apabila dapat dorongan dari orang dewasa.
- 7) Kerjasama meningkat terutama pada siswa putra.

Ciri-ciri lain karakteristik kemampuan motorik anak pada masa usia sekolah dasar menurut Syamsu Yusuf yang dikutip Agung Dwi Cahyo (2015: 26-27), masa usia sekolah dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara

relatif, anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu :

a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira usia 6 atau 7 tahun sampai usia 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain :

- 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaniahnya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
- 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
- 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut namanya sendiri).
- 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
- 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal maka soal itu dianggap tidak penting.
- 6) Pada masa ini (terutama usia 6-8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya pantas diberi nilai baik atau tidak.

b. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira usia 9 atau 10 sampai 12 atau 13 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada usia ini adalah :

- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- 2) Amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar.

- 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (bakat khusus).
- 4) Sampai kira-kira usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
- 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa sekolah dasar terutama kelas atas merupakan masa usia sekolah dasar yang berada pada tingkatan atas. Pada usia tersebut anak mulai aktif bergerak melakukan permainan-permainan yang digemarinya dengan membentuk kelompok atau bermain bersama-sama. Anak mulai mempunyai keinginan dan rasa ingin tahu mengenai suatu permainan atau hal baru yang mereka dapatkan, serta munculnya minat terhadap mata pelajaran khusus yang dia sukai.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Untuk membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan dari penelitian yang relevan. Penelitian tersebut adalah :

1. Andreanto (2014), yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD se-Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen”. Hasil penelitian membuktikan bahwa tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada guru penjasorkes se-Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen berada pada kategori baik.
2. Baskoro Pandu Aji (2013), yang berjudul “Identifikasi Cedera dan Penanganan Cedera saat Pembelajaran PENJASORKES di Sekolah Dasar se-Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga”. Hasil penelitian membuktikan bahwa pengetahuan guru penjas di kecamatan Mrebet tentang prosedur penanganan cedera adalah baik, yaitu sebesar 50%.
3. Wasiluddin Warisatmaja (2016), yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas tentang Perilaku Hidup Sehat di Sekolah Dasar Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo”. Hasil penelitian membuktikan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo yaitu 6 anak (9,52%) kurang sekali, 20 anak (31,75%) kurang, 17 anak (26,98%) cukup, 16 anak (25,40%) tinggi, dan 4 anak (6,35%) sangat tinggi. Frekuensi terbanyak sebesar 31,75% pada katagori kurang.

### **C. Kerangka Berpikir**

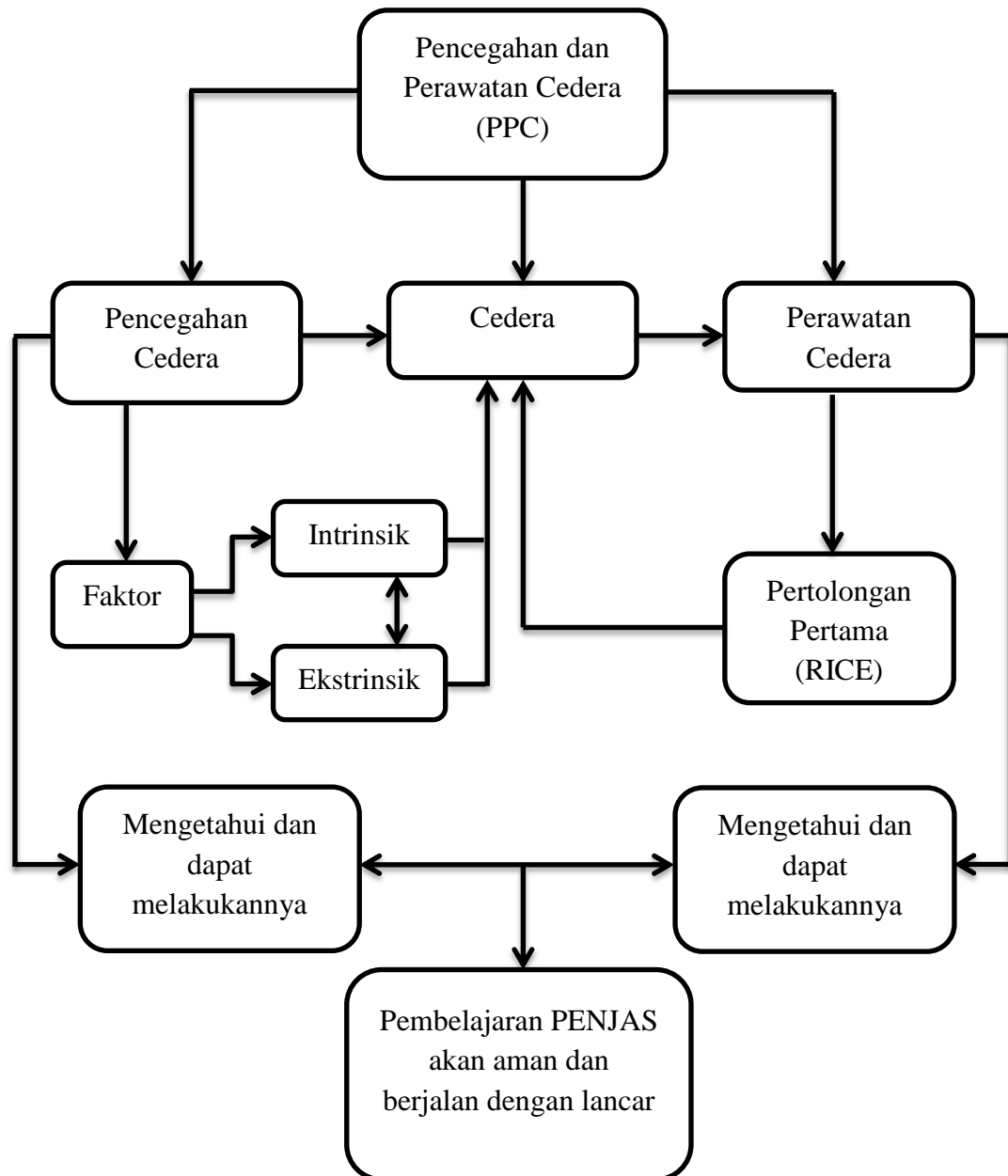
Dalam proses pembelajaran tidak dapat dipungkiri bahwa adanya aktivitas fisik pasti ada risiko yang muncul bersandingan, salah satu risikonya yaitu cedera. Proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat sewaktu-waktu mengalami cedera, disebabkan karena faktor internal dan faktor eksternal, serta dalam pembelajaran penjas banyak menggunakan aktivitas fisik yang sering tidak dilengkapinya sarana dan prasarana yang memadai dan kurangnya kesadaran siswa untuk lebih berhati-hati, sehingga kemungkinan cedera dapat terjadi.

Cedera merupakan sesuatu yang sangat sulit dihindarkan ketika seseorang melakukan aktivitas olahraga. Cedera bisa terjadi pada waktu olahraga baik saat pembelajaran, latihan maupun bertanding, aktifitas sehari-hari yang berat dan kejadian ini sulit untuk dihindari (Cerika dan Yustinus Sukarmin, 2006: 94). Cedera yang dialami siswa saat pembelajaran contohnya siswa mengalami kerugian seperti rugi waktu untuk mengobati atau rugi waktu karena siswa tidak dapat mengikuti pembelajaran yang lain. Selain itu rugi dalam hal uang itu pasti jika cedera itu parah. Dalam hal ini guru disarankan agar dapat memberikan pengertian cedera dan tata cara pencegahan dan perawatan cedera bagi siswanya.

Penelitian ini mengungkapkan seberapa baik pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016 yang dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa metode tes berbentuk soal tes. Soal tes dalam penelitian berupa

pertanyaan yang mengidentifikasi tingkatan seberapa baik pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema di bawah ini.



Gambar 1. Skema Kerangka Berpikir

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, penelitian deskriptif hanya memaparkan keadaan objek atau peristiwa yang diteliti yaitu seberapa baik pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016. Dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu survei dengan instrumen tes berupa pilihan ganda.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang cedera, pencegahan cedera dan perawatan cedera, dalam hal ini berkaitan dengan seberapa baik informasi yang diketahui siswa tentang pengetahuannya dalam cedera, pencegahan dan perawatan cedera yang diukur dengan menggunakan tes pengetahuan.

Peneliti mengukur seberapa baik pengetahuan cedera yang terdiri dari pengertian tentang cedera, pengetahuan tentang penyebab cedera, pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera, dan pengetahuan tingkat klasifikasi cedera. Untuk variabel pencegahan cedera mencakup pengetahuan dalam pencegahan cedera dan variabel perawatan cedera yang di dalamnya terdapat faktor macam-macam perawatan cedera.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan objek yang akan diteliti. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas di SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten yang berjumlah 43 siswa. Keseluruhan siswa akan dijadikan sampel pada penelitian ini yang terdiri dari 15 siswa kelas IV, 12 siswa kelas V, dan 16 siswa kelas VI.

Tabel 2. Jumlah Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten

Tahun	Kelas			Total
	IV	V	VI	
2015/2016	15	12	16	43

### D. Tempat dan Waktu Penelitian

Pengambilan data penelitian pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas dilakukan di SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten. Waktu penelitian dilaksanakan dimulai dari tanggal 23 Mei 2016 sampai dengan 27 Mei 2016.

### E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160), "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah". Instrumen dalam penelitian ini berupa soal tes pilihan ganda.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 6) ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen, yaitu :

a. Menetapkan Sebuah Konstrak

Langkah yang pertama yaitu mendefinisikan konstrak berarti membatasi variabel yang akan diukur atau diteliti. Konsep dasar yang digunakan sebagai konstrak dalam penelitian ini adalah mengenai pengetahuan siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten yang berkaitan dengan pengetahuan siswa terhadap cedera, pencegahan dan perawatan cedera.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang dikemukakan dalam konstrak yang akan diteliti. Faktor tersebut meliputi pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016, dirinci menjadi pengertian tentang cedera, pengetahuan tentang penyebab cedera, pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera, pengetahuan tingkat klasifikasi cedera, pengetahuan dalam pencegahan cedera, dan macam-macam perawatan cedera.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Langkah terakhir dalam penyusunan instrumen yaitu menyusun butir-butir pertanyaan, butir-butir harus merupakan penjabaran dari isi faktor. Berdasarkan faktor-faktor yang telah diuraikan di atas, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang sesuai pada tiap faktor,

kemudian dari indikator-indikator yang ada disusun butir-butir soal. Sebelum menyusun butir-butir pertanyaan (pernyataan), peneliti menyusun tabel kisi-kisi variabel penelitian sebagai berikut :

Tabel 3. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal	Jml
Pengetahuan Cedera	1. Pengertian tentang cedera	a. Pengertian tentang cedera b. Contoh cedera pada olahraga	1, 2 3, 4, 5	5
	2. Pengetahuan tentang penyebab cedera	a. Berasal dari siswa b. Berasal dari peralatan, fasilitas dan karakter dari olahraga	6, 7 8, 9, 10	5
	3. Pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera	Macam cedera pada bagian tubuh	11, 12, 13, 14, 15	5
	4. Pengetahuan tingkat klasifikasi cedera	a. Tingkat cedera b. Tingkatan cedera dalam olahraga	16, 17 18, 19, 20	5
Pengetahuan Pencegahan Cedera	5. Pencegahan cedera	a. Pengertian pencegahan dalam cedera b. Cara pencegahan cedera	21, 22 23, 24, 25	5
Pengetahuan Perawatan Cedera	6. Perawatan cedera	a. Pengetahuan perawatan cedera b. Rehabilitasi cedera	26, 27, 28 29, 30	5
Jumlah				30

Setelah instrumen penelitian dibuat dan berdasarkan saran dari pembimbing, maka instrumen ini di *expert judgement* kepada salah satu dosen di FIK UNY yaitu Nur Sita Utami, M. Or. Instrumen penelitian kemudian diuji cobakan di SD N 1 Mutihan Gantiwarno Klaten yang karakteristiknya hampir sama dengan SD N 2 Bugisan. Setelah Proses Uji Coba Instrumen Penelitian dilaksanakan, diperoleh hasil Uji Validitas Instrumen dan Uji Reliabilitas instrumen sebagai berikut :

a. Uji Validitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 168) “yang dimaksud dengan validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen”. Instrumen dapat dikatakan valid apabila dapat mengukur apa yang hendak diukur dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Suatu instrumen dikatakan valid atau sah apabila telah memenuhi validitas yang telah ditentukan. Untuk mengukur validitas soal tes yang telah dibuat sebagai instrumen menggunakan rumus *product moment* yang perhitungannya dengan bantuan komputer program SPSS versi 21 *for windows*. Semua butir pernyataan dikatakan valid atau sah apabila mempunyai  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Berikut rumus korelasi *product moment* dari Pearson (Suharsimi Arikunto, 2010: 275) yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{[(N \cdot \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2) - (N \cdot \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2)]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = korelasi momen tangkar

N = cacah subjek uji coba

$\Sigma x$  = sigma atau jumlah skor butir

$\Sigma x^2$  = sigma x kuadrat

$\Sigma y$  = sigma y atau skor faktor

$\Sigma y^2$  = sigma y kuadrat

$\Sigma_{xy}$  = sigma tangkar (perkalian) x dan y

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh tes tersebut menunjukkan konsistensi hasil pengukuran. Instrumen dikatakan reliabel apabila suatu instrumen memberikan hasil yang tetap, walaupun dilakukan beberapa kali tes dalam waktu yang berbeda. Uji reliabilitas instrumen penelitian menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* sebagai berikut :

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

$r_{11}$  = Reliabilitas Instrumen

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_t^2$  = jumlah varians butir

$\sigma_t^2$  = varians total

(Suharsimi Arikunto, 2010: 239)

c. Hasil Uji Coba Instrumen SD N 1 Mutihan, Gantiwarno, Klaten

Uji coba instrumen dilakukan di SD N 1 Mutihan, Gantiwarno, Klaten dengan membagikan soal tes kepada siswa kelas atas. Untuk menguji apakah instrumen yang telah dibuat sudah memenuhi syarat sebagai alat pengumpul data, maka langkah-langkah yang harus ditempuh ialah :

### 1) Perhitungan Validitas Instrumen

Dari data hasil uji coba penelitian dengan jumlah 30 butir soal dan 4 alternatif jawaban, selanjutnya dilakukan perhitungan menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan bantuan komputer program *SPSS versi 21 for windows* disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Validitas

Pernyataan	R hitung	R tabel	Keterangan
Pernyataan 1	0,258	0,246	Valid
Pernyataan 2	0,647	0,246	Valid
Pernyataan 3	0,625	0,246	Valid
Pernyataan 4	0,301	0,246	Valid
Pernyataan 5	0,181	0,246	Gugur
Pernyataan 6	0,349	0,246	Valid
Pernyataan 7	0,374	0,246	Valid
Pernyataan 8	0,625	0,246	Valid
Pernyataan 9	0,550	0,246	Valid
Pernyataan 10	0,510	0,246	Valid
Pernyataan 11	0,647	0,246	Valid
Pernyataan 12	0,550	0,246	Valid
Pernyataan 13	0,190	0,246	Gugur
Pernyataan 14	0,448	0,246	Valid
Pernyataan 15	0,529	0,246	Valid
Pernyataan 16	0,292	0,246	Valid
Pernyataan 17	0,625	0,246	Valid
Pernyataan 18	0,501	0,246	Valid
Pernyataan 19	0,155	0,246	Gugur
Pernyataan 20	0,323	0,246	Valid
Pernyataan 21	0,395	0,246	Valid
Pernyataan 22	0,542	0,246	Valid
Pernyataan 23	0,321	0,246	Valid
Pernyataan 24	0,763	0,246	Valid
Pernyataan 25	0,501	0,246	Valid
Pernyataan 26	0,763	0,246	Valid
Pernyataan 27	0,371	0,246	Valid
Pernyataan 28	0,416	0,246	Valid
Pernyataan 29	-0,014	0,246	Gugur
Pernyataan 30	-0,087	0,246	Gugur

Dari data uji coba penelitian yang dilakukan di SD N 1 Mutihan diolah menggunakan program komputer *SPSS versi 21 for windows*. Hasil analisis data uji coba tersebut dari 30 butir soal terdapat 25 butir soal yang dinyatakan valid dan 5 butir soal dinyatakan gugur. Sehingga data yang digunakan untuk pengambilan data yang sebenarnya menggunakan 25 butir soal.

## 2) Perhitungan Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh tes tersebut menunjukkan konsistensi atau ketetapan hasil pengukurannya. Instrumen dikatakan reliabel jika suatu instrumen memberikan hasil yang tetap walaupun dilakukan beberapa kali dalam waktu yang berbeda. Berikut data hasil analisis tingkat reliabel dengan bantuan program komputer *SPSS versi 21 for windows* :

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Nilai <i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
Pengetahuan Tentang Cedera, Pencegahan dan Perawatan Cedera Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016	0,859	Reliabel

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa butir soal tersebut reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* > 0,60. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen, maka diperoleh kisi-kisi tes dan butir soal sebagai instrumen yang valid dan reliabel.

Tabel 6. Kisi-kisi Setelah Uji Coba Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal	Jml
Pengetahuan Cedera	1. Pengertian tentang cedera	a. Pengertian tentang cedera b. Contoh cedera pada olahraga	1, 2 3, 4	4
	2. Pengetahuan tentang penyebab cedera	a. Berasal dari siswa b. Berasal dari peralatan, fasilitas dan karakter dari olahraga	5, 6 7, 8, 9	5
	3. Pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera	Macam cedera pada bagian tubuh	10, 11, 12, 13	4
	4. Pengetahuan tingkat klasifikasi cedera	a. Tingkat cedera b. Tingkatan cedera dalam olahraga	14, 15 16, 17	4
Pengetahuan Pencegahan Cedera	5. Pencegahan cedera	a. Pengertian pencegahan dalam cedera b. Cara pencegahan cedera	18, 19 20, 21, 22	5
Pengetahuan Perawatan Cedera	6. Perawatan cedera	Pengetahuan perawatan cedera	23, 24, 25	3
Jumlah				25

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan soal tes, dengan tahapan sebagai berikut :

- a. Peneliti meminta izin kepada pihak sekolah dan observasi dengan menyampaikan maksud bahwa peneliti akan meneliti tentang pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas yang berada di SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016.
- b. Pengambilan data langsung dengan tes yaitu soal tes yang diberikan kepada siswa kelas atas untuk dikerjakan (dijawab) dengan waktu yang

telah ditentukan. Dengan pengambilan data dilakukan dua hari dengan rincian satu hari pertama untuk uji coba penelitian dan satu hari berikutnya untuk uji penelitian sesungguhnya. Pengambilan data tiap kelas dilaksanakan pada jam yang bersamaan, dibantu dengan guru PJOK dan guru kelas masing-masing sebagai pengawas. Dilakukan sampai waktu habis dan jawaban terkumpul dengan lengkap.

- c. Peneliti meminta surat keterangan dari pihak SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten bahwa peneliti telah atau sudah mengambil data di sekolahnya.

#### **F. Teknik analisis data**

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Adapun teknik penghitungannya untuk masing-masing butir dalam angket menggunakan persentase. Menurut Anas Sudijono (2012: 43) dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Angka Persentase

*f* = Frekuensi yang dicari persentasenya

*N* = Jumlah frekuensi banyaknya individu

Kriteria dalam penskoran data tiap faktor dapat diketahui dengan melakukan pengkategorian sesuai dengan instrumen. Agar memudahkan untuk mengidentifikasi dan pendeskripsian setiap faktor dalam penelitian ini

didasarkan pada nilai *mean* ( $\bar{x}$ ) dan *standar deviasi* ( $\sigma$ ) dengan menggunakan skala lima.

Tabel 7. Norma Pengkategorian

Interval	Kategori
$X > \bar{x} + 1,5 \sigma$	Sangat Tinggi
$\bar{x} + 0,5 \sigma < X \leq \bar{x} + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\bar{x} - 0,5 \sigma < X \leq \bar{x} + 0,5 \sigma$	Sedang
$\bar{x} - 1,5 \sigma < X \leq \bar{x} - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \bar{x} - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Sumber: Saifuddin Azwar (2012: 148)

Keterangan :

$X$  : Total Jawaban Responden

$\bar{x}$  : *Mean*

$\sigma$  : *Standar Deviasi*

Hasil perhitungan di atas selanjutnya dibuat ke dalam distribusi frekuensi dan ditampilkan pada diagram batang.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

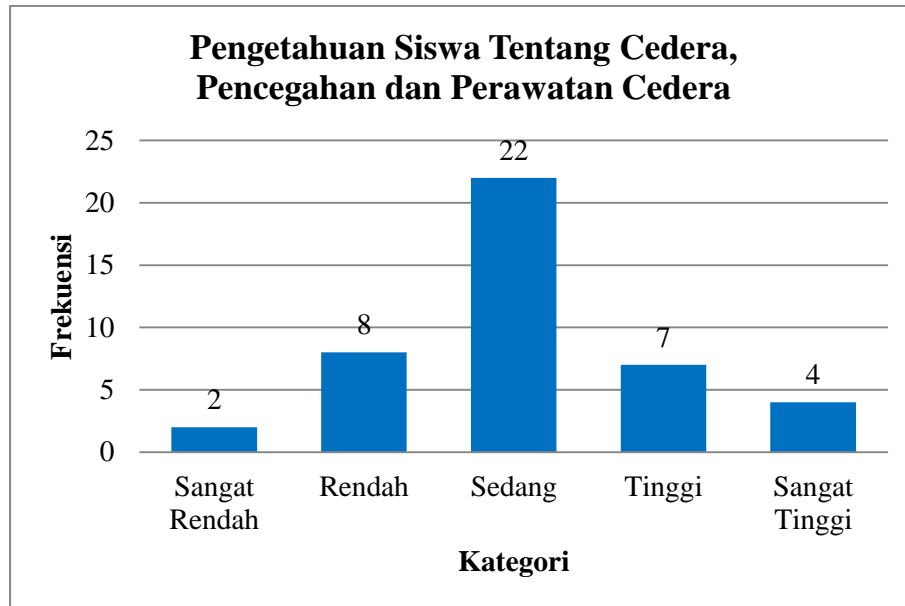
Pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016 diukur dengan tes sebanyak 25 butir soal pilihan ganda dengan skor 1 jika benar dan 0 jika salah. Setelah data ditabulasi, diskor dan dianalisis dengan program komputer *SPSS versi 21 for windows*, kemudian data hasil penelitian dianalisis menggunakan teknik perhitungan persentase dengan lima pengkategorian data yaitu : sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Analisis deskriptif pada data pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016 diperoleh nilai *maximum* sebesar 25 dan nilai *minimum* sebesar 10 dari 25 butir soal. Dari keseluruhan 25 butir soal tersebut terdiri dari 6 faktor, yaitu : faktor pengertian tentang cedera, faktor pengetahuan tentang penyebab cedera, faktor pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera, faktor pengetahuan tingkat klasifikasi cedera, faktor pencegahan cedera, dan faktor perawatan cedera. Perhitungan deskriptif data pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016 menghasilkan data *mean* sebesar 18,23 dan *standar deviasi* sebesar 3,24. Pengkategorian dibuat berdasarkan *mean* dan *standar deviasi* hasil perhitungan deskriptif. Hasil pengkategorian data pengetahuan siswa kelas atas SD N 2 Bugisan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Kategorisasi Data Pengetahuan Tentang Cedera, Pencegahan dan Perawatan Cedera Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
Lebih dari 23,09	4	9,3	Sangat Tinggi
19,85 - 23,08	7	16,3	Tinggi
16,61 - 19,84	22	51,2	Sedang
13,37 - 16,60	8	18,6	Rendah
Kurang dari 13,36	2	4,7	Sangat Rendah
Jumlah	43	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016 yaitu 4 siswa (9,3%) dengan kategori sangat tinggi, 7 siswa (16,3%) dengan kategori tinggi, 22 siswa (51,2%) dengan kategori sedang, 8 siswa (18,6%) dengan kategori rendah, dan 2 siswa (4,7%) dengan kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak sebesar 51,2% dengan jumlah 22 siswa dan berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016 termasuk dalam kategori sedang. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram maka hasilnya sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Batang Pengetahuan Siswa Tentang Cedera, Pencegahan dan Perawatan Cedera

Deskripsi di atas adalah hasil analisis data keseluruhan yang mendeskripsikan pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016. Untuk lebih jelasnya berikut ini akan dideskripsikan data mengenai 6 faktor yang mendasari tingkat pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016.

### 1. Faktor Pengertian Tentang Cedera

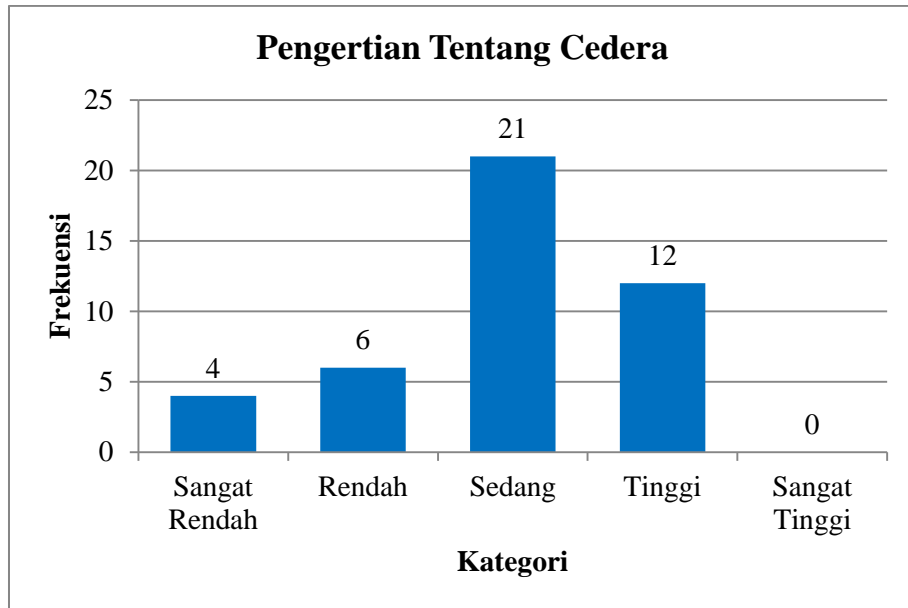
Analisis deskriptif pada faktor pengertian tentang cedera dengan jumlah soal atau item pernyataan sebanyak 4 butir. Dari hasil penelitian keseluruhan siswa kelas atas diperoleh nilai *maximum* sebesar 4 dan nilai *minimum* sebesar 1. Skor data pengertian tentang cedera tersebut diperoleh nilai *mean* sebesar 2,95 dan *standar deviasi* sebesar 0,90. Pengkategorian dibuat berdasarkan *mean* dan *standar deviasi* hasil perhitungan deskriptif.

Hasil pengkategorian data faktor pengertian tentang cedera dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Kategorisasi Data Faktor Pengertian Tentang Cedera

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
Lebih dari 4,3	0	0,0	Sangat Tinggi
3,4 - 4,2	12	27,9	Tinggi
2,5 - 3,3	21	48,8	Sedang
1,6 - 2,4	6	14	Rendah
Kurang dari 1,5	4	9,3	Sangat Rendah
Jumlah	43	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa faktor pengertian tentang cedera pada siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten yaitu 0 siswa (0,0%) dengan kategori sangat tinggi, 12 siswa (27,9%) dengan kategori tinggi, 21 siswa (48,8%) dengan kategori sedang, 6 siswa (14%) dengan kategori rendah, dan 4 siswa (9,3%) dengan kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak sebesar 48,8% dengan jumlah 21 siswa dan berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada faktor pengertian tentang cedera, siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten termasuk dalam kategori sedang. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram maka hasilnya sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Pengertian Tentang Cedera

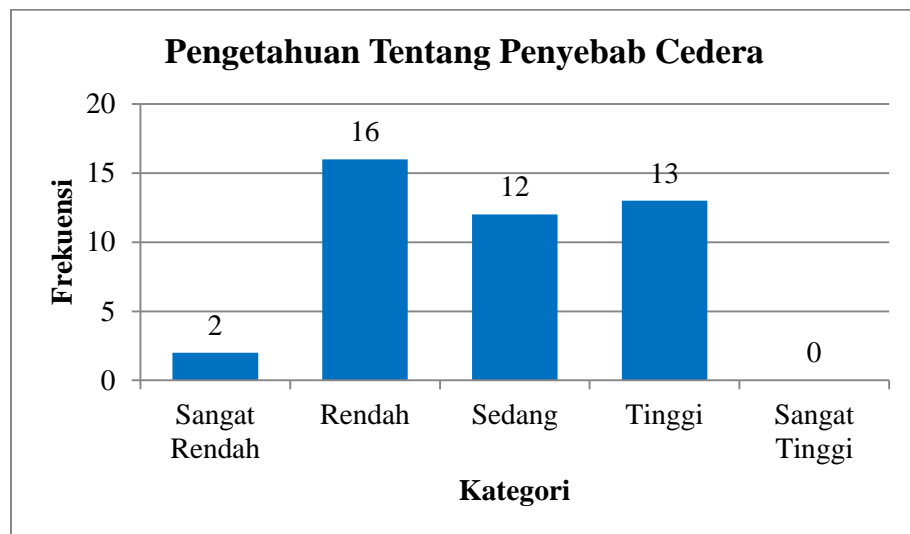
## 2. Faktor Pengetahuan Tentang Penyebab Cedera

Analisis deskriptif pada faktor pengetahuan tentang penyebab cedera dengan jumlah soal atau item pernyataan sebanyak 5 butir. Dari hasil penelitian keseluruhan siswa kelas atas diperoleh nilai *maximum* sebesar 5 dan nilai *minimum* sebesar 1. Skor data pengetahuan tentang penyebab cedera tersebut diperoleh nilai *mean* sebesar 3,60 dan *standar deviasi* sebesar 1,20. Pengkategorian dibuat berdasarkan *mean* dan *standar deviasi* hasil perhitungan deskriptif. Hasil pengkategorian data faktor pengetahuan tentang penyebab cedera dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10. Kategorisasi Data Faktor Pengetahuan Tentang Penyebab Cedera

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
Lebih dari 5,4	0	0,0	Sangat Tinggi
4,2 - 5,3	13	30,2	Tinggi
3,1 - 4,1	12	27,9	Sedang
1,8 - 3,0	16	37,2	Rendah
Kurang dari 1,7	2	4,7	Sangat Rendah
Jumlah	43	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa faktor pengetahuan tentang penyebab cedera pada siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten yaitu 0 siswa (0,0%) dengan kategori sangat tinggi, 13 siswa (30,2%) dengan kategori tinggi, 12 siswa (27,9%) dengan kategori sedang, 16 siswa (37,2%) dengan kategori rendah, dan 2 siswa (4,7%) dengan kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak sebesar 37,2% dengan jumlah 16 siswa dan berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada faktor pengetahuan tentang penyebab cedera, siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten termasuk dalam kategori rendah. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram maka hasilnya sebagai berikut :



Gambar 4. Diagram Batang Pengetahuan Tentang Penyebab Cedera

### 3. Faktor Pengetahuan Bagian Tubuh yang Sering Terjadi Cedera

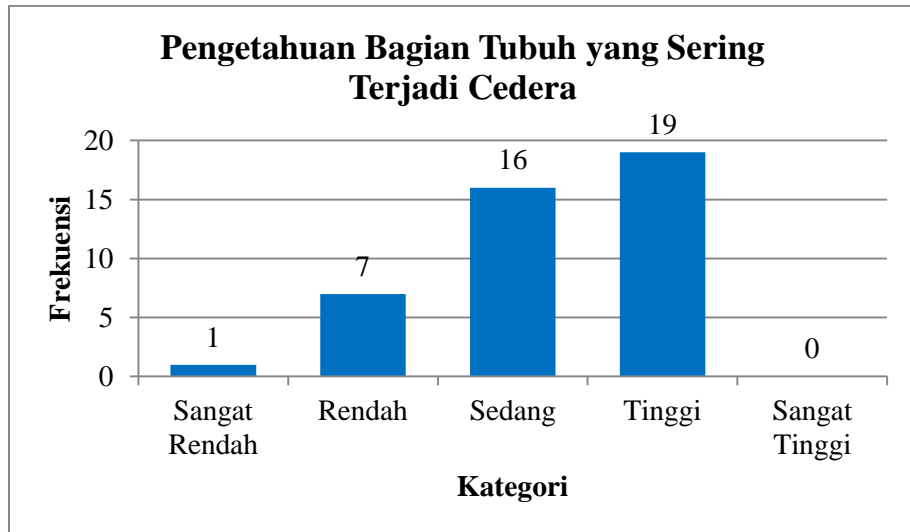
Analisis deskriptif pada faktor pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera dengan jumlah soal atau item pernyataan sebanyak 4 butir. Dari hasil penelitian keseluruhan siswa kelas atas diperoleh nilai *maximum*

sebesar 4 dan nilai *minimum* sebesar 0. Skor data pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera tersebut diperoleh nilai *mean* sebesar 3,21 dan *standar deviasi* sebesar 0,89. Pengkategorian dibuat berdasarkan *mean* dan *standar deviasi* hasil perhitungan deskriptif. Hasil pengkategorian data faktor pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 11. Kategorisasi Data Faktor Pengetahuan Bagian Tubuh yang Sering Terjadi Cedera

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
Lebih dari 4,5	0	0,0	Sangat Tinggi
3,6 - 4,4	19	44,2	Tinggi
2,8 - 3,5	16	37,2	Sedang
1,9 - 2,7	7	16,3	Rendah
Kurang dari 1,8	1	2,3	Sangat Rendah
Jumlah	43	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa faktor pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera pada siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten yaitu 0 siswa (0,0%) dengan kategori sangat tinggi, 19 siswa (44,2%) dengan kategori tinggi, 16 siswa (37,2%) dengan kategori sedang, 7 siswa (16,3%) dengan kategori rendah, dan 1 siswa (2,3%) dengan kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak sebesar 44,2% dengan jumlah 19 siswa dan berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada faktor pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera, siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten termasuk dalam kategori tinggi. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram maka hasilnya sebagai berikut :



Gambar 5. Diagram Batang Pengetahuan Bagian Tubuh yang Sering Terjadi Cedera

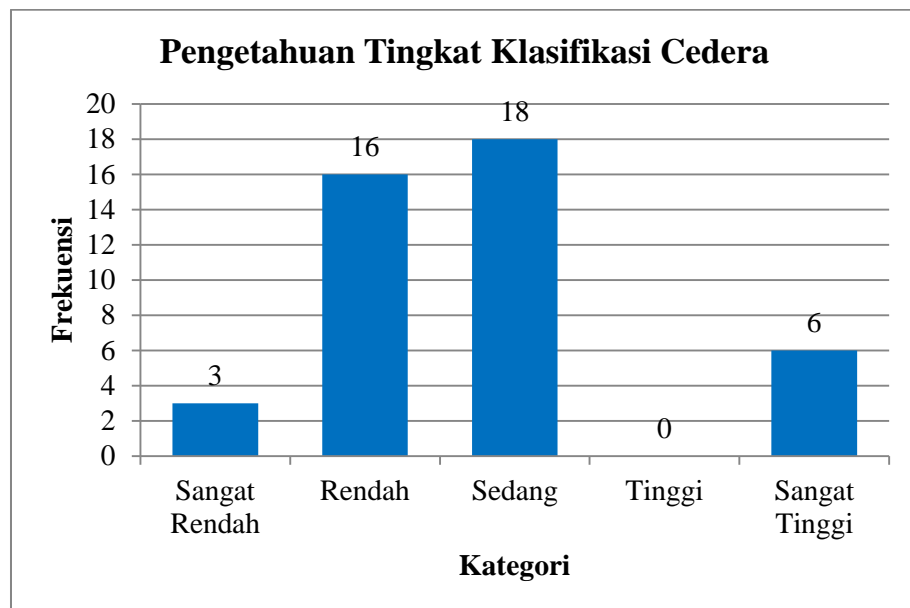
#### 4. Faktor Pengetahuan Tingkat Klasifikasi Cedera

Analisis deskriptif pada faktor pengetahuan tingkat klasifikasi cedera dengan jumlah soal atau item pernyataan sebanyak 4 butir. Dari hasil penelitian keseluruhan siswa kelas atas diperoleh nilai *maximum* sebesar 4 dan nilai *minimum* sebesar 0. Skor data pengetahuan tingkat klasifikasi cedera tersebut diperoleh nilai *mean* sebesar 2,60 dan *standar deviasi* sebesar 0,88. Pengkategorian dibuat berdasarkan *mean* dan *standar deviasi* hasil perhitungan deskriptif. Hasil pengkategorian data faktor pengetahuan tingkat klasifikasi cedera dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Kategorisasi Data Faktor Pengetahuan Tingkat Klasifikasi Cedera

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
Lebih dari 3,9	6	13,9	Sangat Tinggi
3,1 - 3,8	0	0,0	Tinggi
2,2 - 3,0	18	41,9	Sedang
1,3 - 2,1	16	37,2	Rendah
Kurang dari 1,2	3	7,0	Sangat Rendah
Jumlah	43	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa faktor pengetahuan tingkat klasifikasi cedera pada siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten yaitu 6 siswa (13,9%) dengan kategori sangat tinggi, 0 siswa (0,0%) dengan kategori tinggi, 18 siswa (41,9%) dengan kategori sedang, 16 siswa (37,2%) dengan kategori rendah, dan 3 siswa (7,0%) dengan kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak sebesar 41,9% dengan jumlah 18 siswa dan berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada faktor pengetahuan tingkat klasifikasi cedera, siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten termasuk dalam kategori sedang. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram maka hasilnya sebagai berikut :



Gambar 6. Diagram Batang Pengetahuan Tingkat Klasifikasi Cedera

## 5. Faktor Pencegahan Cedera

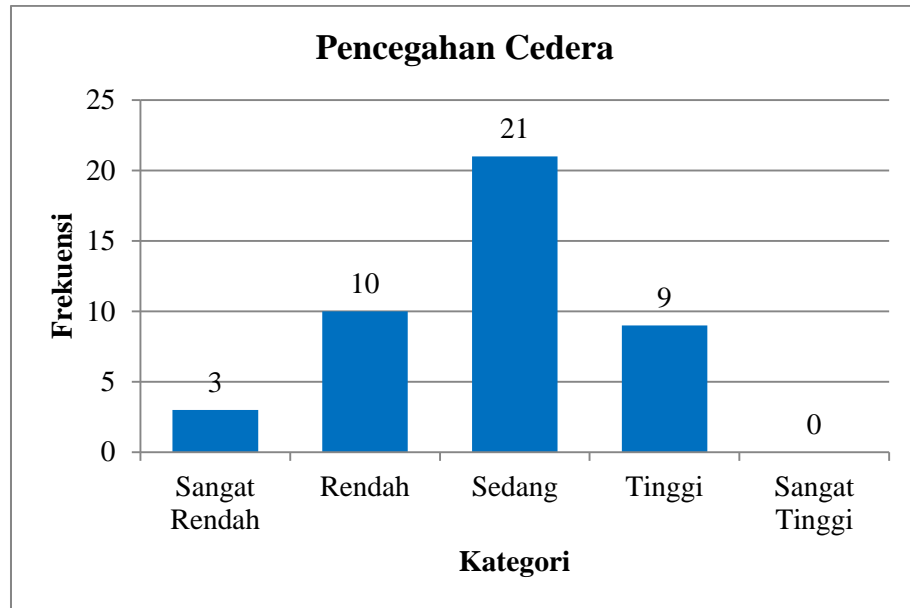
Analisis deskriptif pada faktor pencegahan cedera dengan jumlah soal atau item pernyataan sebanyak 5 butir. Dari hasil penelitian keseluruhan

siswa kelas atas diperoleh nilai *maximum* sebesar 5 dan nilai *minimum* sebesar 1. Skor data pencegahan cedera tersebut diperoleh nilai *mean* sebesar 3,81 dan *standar deviasi* sebesar 0,91. Pengkategorian dibuat berdasarkan *mean* dan *standar deviasi* hasil perhitungan deskriptif. Hasil pengkategorian data faktor pencegahan cedera dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 13. Kategorisasi Data Faktor Pencegahan Cedera

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
Lebih dari 5,2	0	0,0	Sangat Tinggi
4,3 - 5,1	9	20,9	Tinggi
3,4 - 4,2	21	48,8	Sedang
2,4 - 3,3	10	23,3	Rendah
Kurang dari 2,3	3	7	Sangat Rendah
Jumlah	43	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa faktor pencegahan cedera pada siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten yaitu 0 siswa (0,0%) dengan kategori sangat tinggi, 9 siswa (20,9%) dengan kategori tinggi, 21 siswa (48,8%) dengan kategori sedang, 10 siswa (23,3%) dengan kategori rendah, dan 3 siswa (7,0%) dengan kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak sebesar 48,8% dengan jumlah 21 siswa dan berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada faktor pencegahan cedera, siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten termasuk dalam kategori sedang. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram maka hasilnya sebagai berikut :



Gambar 7. Diagram Batang Pencegahan Cedera

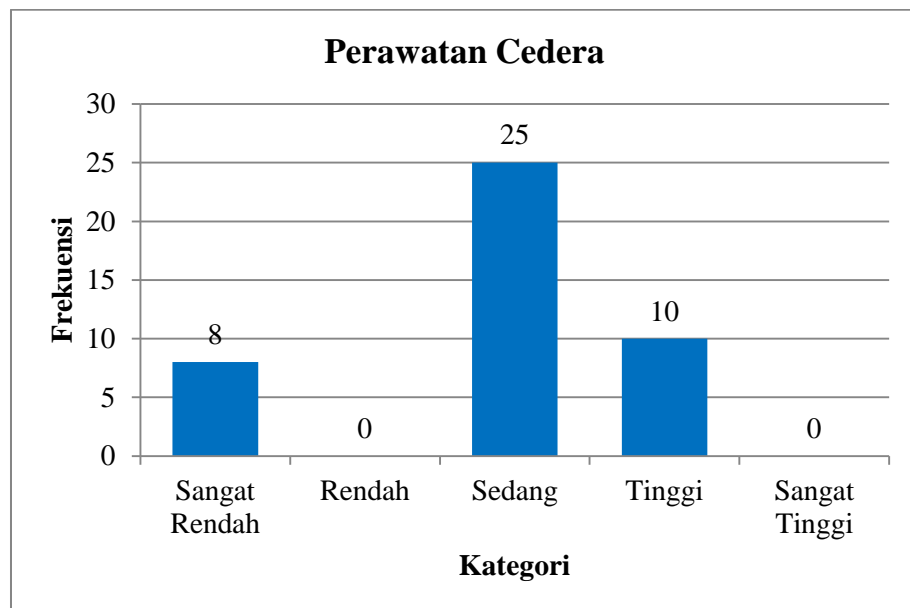
## 6. Faktor Perawatan Cedera

Analisis deskriptif pada faktor perawatan cedera dengan jumlah soal atau item pernyataan sebanyak 3 butir. Dari hasil penelitian keseluruhan siswa kelas atas diperoleh nilai *maximum* sebesar 3 dan nilai *minimum* sebesar 1. Skor data perawatan cedera tersebut diperoleh nilai *mean* sebesar 2,05 dan *standar deviasi* sebesar 0,65. Pengkategorian dibuat berdasarkan *mean* dan *standar deviasi* hasil perhitungan deskriptif. Hasil pengkategorian data faktor perawatan cedera dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 14. Kategorisasi Data Faktor Perawatan Cedera

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
Lebih dari 3,1	0	0,0	Sangat Tinggi
2,4 - 3,0	10	23,3	Tinggi
1,7 - 2,3	25	58,1	Sedang
1,2 - 1,6	0	0,0	Rendah
Kurang dari 1,1	8	18,6	Sangat Rendah
Jumlah	43	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa faktor perawatan cedera pada siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten yaitu 0 siswa (0,0%) dengan kategori sangat tinggi, 10 siswa (23,3%) dengan kategori tinggi, 25 siswa (58,1%) dengan kategori sedang, 0 siswa (0,0%) dengan kategori rendah, dan 8 siswa (18,6%) dengan kategori sangat rendah. Frekuensi terbanyak sebesar 58,1% dengan jumlah 25 siswa dan berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada faktor perawatan cedera, siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten termasuk dalam kategori sedang. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram maka hasilnya sebagai berikut :



Gambar 8. Diagram Batang Perawatan Cedera

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen tes berupa soal tes pilihan ganda dengan analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif yang perhitungannya menggunakan persentase.

Hasil analisis data deskriptif menunjukkan bahwa pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016 termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 51,2%. Hasil tersebut diartikan bahwa siswa-siswi kelas atas di SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten pengetahuannya tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera masih dalam rata-rata sedang.

Pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016 didasarkan pada 3 variabel dan 6 faktor yang saling berkaitan. Pada variabel pengetahuan tentang cedera terdapat 4 faktor, yaitu Pengertian tentang cedera, Pengetahuan tentang penyebab cedera, Pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera, Pengetahuan tingkat klasifikasi cedera, pada variabel pencegahan cedera terdapat faktor Pencegahan cedera, dan pada variabel perawatan cedera terdapat faktor Perawatan cedera. Berikut pembahasan secara lengkap :

### 1. Pengertian tentang cedera

Berdasarkan faktor Pengertian tentang cedera, diketahui bahwa pengetahuan siswa kelas atas tentang pengertian cedera di SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten masuk dalam kategori sedang. Dengan demikian sebagian besar siswa sudah mengetahui tentang pengertian cedera, namun hal ini perlu dijadikan tolak ukur dalam pembelajaran penjas, agar lebih ditingkatkan dalam pembelajaran mengenai pengertian tentang cedera supaya anak mengetahui lebih luas dalam pengertian tentang cedera.

### 2. Pengetahuan tentang penyebab cedera

Berdasarkan faktor pengetahuan tentang penyebab cedera, diketahui bahwa pengetahuan siswa kelas atas tentang penyebab cedera di SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten yaitu berada pada kategori rendah. Hal ini dikarenakan sebagian siswa kurang mengetahui tentang penyebab cedera secara luas. Siswa sebagian besar hanya mengetahui penyebab terjadinya cedera dikarenakan faktor individu yaitu kurangnya hati-hati. Maka dari itu perlu adanya perbaikan pemberian materi dari guru tentang penyebab cedera, sehingga siswa diharapkan dapat mengetahui penyebab-penyebab yang terjadi pada cedera secara luas.

### 3. Pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera

Berdasarkan faktor pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera, diketahui bahwa pengetahuan siswa kelas atas tentang bagian tubuh yang sering terjadi cedera di SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten yaitu ada pada kategori tinggi. Dengan demikian sebagian besar siswa sudah

mengetahui tentang pengetahuan bagian tubuh yang sering terjadi cedera. Diharapkan dengan ini supaya guru lebih kreatif dalam memberikan materi, supaya materi yang didapat siswa tentang bagian-bagian yang sering terjadi cedera pada tubuh dan materi yang lain atau berkelanjutan dapat diketahui dan dipahami oleh siswanya.

#### 4. Pengetahuan tingkat klasifikasi cedera

Berdasarkan faktor pengetahuan tingkat klasifikasi cedera, diketahui bahwa pengetahuan siswa kelas atas tentang tingkat klasifikasi cedera di SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten yaitu ada pada kategori sedang. Dengan demikian pengetahuan siswa kelas atas tentang tingkat klasifikasi cedera di SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten sebagian besar sudah cukup baik. Dengan hal ini perlu adanya peningkatan pembelajaran dari guru, ataupun guru dapat mengulang pembelajaran mengenai klasifikasi cedera agar siswa sebagian besar mengetahui dengan baik tentang tingkat klasifikasi cedera.

#### 5. Pencegahan cedera

Berdasarkan faktor pencegahan cedera, diketahui bahwa pengetahuan siswa kelas atas tentang pencegahan cedera di SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten yaitu ada pada kategori sedang. Dengan demikian pengetahuan siswa dan siswi kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten tentang pencegahan cedera sebagian besar pengetahuannya sudah cukup baik. Hal ini berarti siswa sudah mengetahui tentang apa yang sudah diajarkan dari guru ataupun pengalamannya sendiri. Diharapkan dengan materi yang diberikan oleh guru tentang pencegahan cedera, siswa dapat mengaplikasikan apa yang didapat

tentang materi itu terhadap kondisi siswa maupun orang lain jika terjadi cedera.

#### 6. Perawatan cedera

Berdasarkan faktor perawatan cedera, diketahui bahwa pengetahuan siswa kelas atas tentang perawatan cedera di SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten yaitu ada pada kategori sedang. Dengan demikian sebagian besar siswa kelas atas sudah mengetahui tentang bagaimana cara perawatan jika terjadi cedera pada dirinya sendiri maupun orang lain. Dengan ini perlu adanya perbaikan dari pembelajaran yang diberikan oleh guru supaya pengetahuan siswa dapat meningkat menjadi lebih baik lagi. Dari materi yang didapat siswa dari guru maupun pengalaman, diharapkan siswa dapat memberikan pertolongan jika ada seseorang yang terjadi cedera, namun dalam pengaplikasiannya siswa harus diberikan arahan dan pengawasan dari guru.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016 yaitu pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 siswa dengan persentase sebesar 9,3%, kategori tinggi sebanyak 7 siswa dengan persentase sebesar 16,3%, kategori sedang sebanyak 22 siswa dengan persentase sebesar 51,2%, kategori rendah sebanyak 8 siswa dengan persentase sebesar 18,6%, kategori sangat rendah sebanyak 2 siswa dengan persentase sebesar 4,7%. Frekuensi terbanyak sebesar 51,2% pada kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016 termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 51,2%.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016 berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sebuah masukan bagi pihak sekolah yaitu SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten, sehingga penelitian ini berimplikasi pada :

1. Adanya upaya perbaikan dari pihak sekolah maupun guru penjas untuk meningkatkan pembelajaran tentang pengetahuan cedera, pencegahan dan perawatan cedera.
2. Sebagai motivasi bagi siswa-siswi SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten dalam mempelajari ilmu tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam proses penelitian sudah dilakukan secara optimal, namun masih terdapat beberapa keterbatasan maupun kekurangan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Instrumen penelitian yang berupa tes pilihan ganda dengan kelemahan responden yang kurang serius dalam menjawab atau asal-asalan sehingga berpengaruh pada hasil pengolahan data yang dilakukan.
2. Penelitian ini hanya sebatas untuk mengetahui pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016.
3. Penelitian ini mengalami pergantian judul dikarenakan ketidaksesuaian judul sebelumnya dengan instrumen, dimungkinkan ada beberapa lampiran yang tidak sesuai dan menggunakan judul lama.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan, implikasi, serta keterbatasan di atas, saran yang dapat diberikan bagi pihak yang terkait adalah sebagai berikut :

1. Memberikan penjelasan dan arahan kepada siswa sebelum siswa mengerjakan soal penelitian, serta mengawasi siswa pada saat mengerjakan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti tingkatan yang lebih luas, seperti; pengetahuan, pemahaman, ataupun keterampilan siswa maupun guru yang dapat memberikan sumbangan ilmu terhadap dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Dwi Cahyo. (2015). *Tingkat Pengetahuan Bola Voli Mini Siswa Kelas V SD N Beji Kelurahan Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo Tahun 2015*. Skripsi FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Andreanto. (2014). *Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD se-Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen*. Skripsi FIK UNY.
- Andun Sudijandoko. (1999/2000). *Perawatan Dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Depdiknas.
- Arni Wulandari. (2014). *Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X SMA N 1 Raman Utara Kabupaten Lampung Timur Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Skripsi FIK UNY.
- Baskoro Pandu Aji. (2013). *Identifikasi Cedera dan Penanganan Cedera Saat Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga*. Skripsi FIK UNY.
- Cerika Rismayanthi. *Bahan Ajar PPC Penanganan Cedera Olahraga*. Yogyakarta.
- Cerika R. dan Yustinus Sukarmin. (2006). Usaha-usaha Pencegahan Cedera Olahraga pada Pemain Bolabasket. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga MEDIKORA*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Febyan Aditya Krisnanto. (2014). *Tingkat Pengetahuan Guru PENJAS Terhadap Materi Permainan Bola Basket SMA Negeri Se-Kabupaten Banyumas Tahun 2013/2014*. Skripsi FIK UNY.
- Hardianto Wibowo. (1994). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Jujun S. Suriasumantri. (1985). *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Longman, Addison W. (2010). *Kerangka Landasan Untuk Pembelajaran, Pengajaran, dan Asesmen Revisi Taksonomi Pendidikan Bloom*. Terjemahan: Agung Prihantoro, cetakan pertama, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2010, halaman 406.

- Noor Utomo. (2013). *Tingkat Pengetahuan Peserta Ekstrakurikuler SMK N 1 Magelang Terhadap Peraturan Violation dan Foul Permainan Bola Basket*. Skripsi FIK UNY.
- Pfeiffer Ronal P. (2012). *Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga*. Jakarta: Erlangga
- Ranintya Meikahani dan Erwin Setyo Kriswanto. (2015). Pengembangan Buku Saku Pengenalan Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 11, Nomor 1). Hlm. 15-22.
- Saifuddin Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi, Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes Dan Skala Nilai Dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syamsu Yusuf L. N dan Nani M. Sugandhi. (2012). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Taylor, P. M dan Taylor, D.K. (1997). *Mencegah & Mengatasi Cedera Olahraga*. (Jamal Khalib. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tri Ani Hastuti. (2006). Cedera pada Permainan Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 5, Nomor 1). Hlm. 62-71.
- Wasiluddin Warisatmaja. (2016). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Atas Tentang Perilaku Hidup Sehat di Sekolah Dasar Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo*. Skripsi FIK UNY.

# LAMPIRAN

## 1. Surat Pembimbing Proposal Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 06/PGSD Penjas/I/2016  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Sriawan, M.Kes**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta


Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Debi Dwi Haryanto  
NIM : 12604224029  
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V SD N 2 Bugisan Prambanan  
Klaten Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.







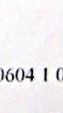


Yogyakarta, 11 Januari 2016  
Kaprod PGSD Penjas.

  
Dr. Gunter, M.Pd  
NIP. 19810926 200604 1 001

## 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

**KARTU BIMBINGAN  
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : DEBI DWI HARYANTO  
 NIM : 12604224029  
 Program Studi : PGSD Penjás  
 Jurusan : Pendidikan Olahraga  
 Pembimbing : SRIAWAN, M Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	20 Januari 2016	Revisi dari latarbelakang masalah dan identifikasi masalah.	
2.	27 Januari 2016	BAB I Keseluruhan	
3.	04 Februari 2016	BAB I dan BAB II	
4.	10 Maret 2016	BAB II (Pendahuluan materi / teori PPC) dan BAB II	
5.	16 Maret 2016	BAB II (Pencegahan Cedera) dan BAB III	
6.	23 Maret 2016	Pencegahan Cedera dan mulai Instrumen BAB III	
7.	31 Maret 2016	BAB III dan Kisi-kisi (Instrumen)	
8.	7 Maret 2016	Kisi-kisi dan Instrumen Soal → sematkan skripsi di sekolah	
9.	27 Juli 2016	BAB IV dan BAB V ujian akhir	





Mengetahui  
Kaprosdi PGSD Penjás,

Dr. Guntur, M.Pd  
NIP 19810926 200604 1 001

### 3. Kartu Bimbingan Expert Judgement

**KARTU BIMBINGAN EXPERT JUDGEMENT  
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : DEBI DWI HARYANTO  
NIM : 12604224029  
Program Studi : PGSD Penjaskes  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Pembimbing : Nur Sita Utami, M. Or

No	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
1.	Rabu, 4 - 5 - 2016	Pengajuan instrumen	
2.	Rabu, 11 - 5 - 2016	Diskusi revisi instrumen	
3.	Jum'at, 13 - 5 - 2016	Revisi instrumen	
4.	Senin, 16 - 5 - 2016	Validasi	

#### 4. Permohonan dan Pernyataan Expert Judgement Instrumen Penelitian

##### PERMOHONAN DAN PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT INSTRUMEN PENELITIAN

Hal : Surat Permohonan menjadi Expert Judgement

Lamp :-

Kepada

Yth. Nur Sita Utami, M. Or

Di Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Pengetahuan Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten dalam Pencegahan dan Perawatan Cedera”, maka dengan ini saya mohon agar Ibu berkenaan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian ini sebagai *Expert Judgement*. Masukan dari Ibu sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya lakukan nantinya.

Demikian permohonan dari saya, besar harapan saya Ibu berkenaan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 4 Mei 2016

Hormat Saya,

Dosen Pembimbing



Sriawan, M. Kes  
NIP : 19580830 198703 1 003



Debi Dwi Haryanto  
NIM : 12604224029

## 5. Surat Persetujuan Expert Judgement I

### SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sriawan, M. Kes

NIP : 19580830 198703 1 003

Menerangkan bahwa instrumen penelitian tugas akhir skripsi saudara :

Nama peneliti : Debi Dwi Haryanto

NIM : 12604224029

Jurusan/Prodi : POR/S1- PGSD Penjas

Judul TAS : Pengetahuan Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan  
Prambanan Klaten dalam Pencegahan dan Perawatan  
Cedera

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 4 Mei 2016  
Yang Memvalidasi



Sriawan, M. Kes  
NIP. 19580830 198703 1 003

## 6. Surat Persetujuan Expert Judgement II

### SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Sita Utami, M. Or

NIP : 19890825 201404 2 003

Menerangkan bahwa instrumen penelitian tugas akhir skripsi saudara :

Nama peneliti : Debi Dwi Haryanto

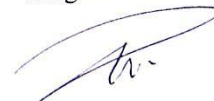
NIM : 12604224029

Jurusan/Prodi : POR/S1- PGSD Penjas

Judul TAS : Pengetahuan Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan  
Prambanan Klaten dalam Pencegahan dan Perawatan  
Cedera

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 18 Mei 2016  
Yang Memvalidasi



Nur Sita Utami, M. Or  
NIP. 19890825 201404 2 003

## 7. Surat Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 277.a/UN.34.16/PP/2016. 19 Mei 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian.

**Yth : Kepala Sekolah SD Negeri 1 Mutihan  
Jetak, Mutihan, Gantiwarno, Klaten.**

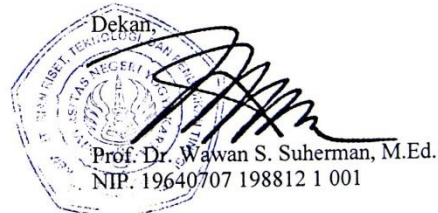
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Debi Dwi Haryanto.  
NIM : 12604224029.  
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei 2016.  
Tempat/Obyek : SD Negeri 1 Mutihan.  
Judul Skripsi : Pengetahuan Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prmabanan Klaten dalam Pencegahan dan Perawatan Cidera.

Demikian surat ijin uji coba penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan.  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**  
1. Kaprodi PGSD Penjas.  
2. Pembimbing TAS.  
3. Mahasiswa ybs.

## 8. Instrumen Uji Coba Penelitian

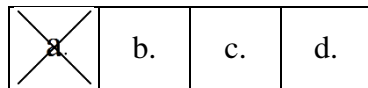
**Tes Uji Coba**  
**Pengetahuan Siswa Kelas Atas SD N 1 Mutihan Gantiwarno Klaten**  
**Dalam Pencegahan dan Perawatan Cedera**

---

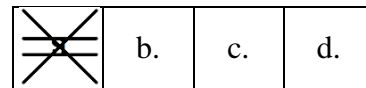
### Petunjuk Umum :

1. Bacalah soal dengan teliti sebelum menjawab!
2. Jumlah soal ada 30 butir pilihan ganda
3. Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda silang (×) pada huruf a, b, c atau di lembar jawab yang tersedia!
4. Jika ingin memperbaiki jawaban yang salah, coretlah dengan dua garis mendatar pada jawaban yang salah, kemudian silanglah pada huruf jawaban yang benar !

Contoh cara menyilang :



Jika ingin memperbaiki jawaban:



---

### SELAMAT MENGERJAKAN

---

1. Pengertian cedera adalah . . .
  - a. Keadaan tubuh yang sakit dan dapat diderita oleh setiap orang
  - b. Penyakit yang menyerang tubuh
  - c. Tubuh yang sakit karena penyakit
  - d. Tubuh yang terus menerus sakit
2. Cedera dapat terjadi di . . .
  - a. Rumah
  - b. Sekolah
  - c. Manasaja
  - d. Lapangan
3. Cedera yang sering terjadi pada kaki saat olahraga yaitu . . .
  - a. Mual
  - b. Muntah
  - c. Pusing
  - d. Keseleo
4. Siswa saat melakukan permainan hijau hitam sering terjadi tabrakan atau benturan yang mengakibatkan terjadi luka. . .
  - a. Memar
  - b. Tusuk

- c. Pingsan
  - d. Keram
5. Bagian tubuh mana yang sering terkena cedera saat bermain sepak bola . . .
    - a. Punggung
    - b. Kaki
    - c. Tangan
    - d. Kepala
  6. Salah satu penyebab terjadi cedera pada siswa saat olahraga adalah kurang melakukan . . .
    - a. Pemanasan
    - b. Pendinginan
    - c. Penenangan
    - d. Perhatian
  7. Cara dasar yang paling tepat untuk menghindari cedera ialah . . .
    - a. Latihan tanpa istirahat
    - b. Latihan dengan berhati-hati
    - c. Latihan tanpa pemanasan
    - d. Latihan terus menerus
  8. Supaya tidak terkena cedera saat melakukan olahraga senam lantai, maka alas yang baik untuk senam lantai menggunakan . . .
    - a. Tikar
    - b. Matras
    - c. Kasur
    - d. Karpet
  9. Jika terdapat lubang yang cukup besar di lapangan atau halaman sekolah, maka tindakan siswa yang paling tepat ialah . . .
    - a. Diberi tiang atau kayu
    - b. Ditutupi daun atau rumput
    - c. Menimbun dan meratakan tanah
    - d. Membiarkan
  10. Salah satu ciri olahraga yang berisiko cedera adalah terjadi kontak langsung antar pemain. Contoh olahraga yang memiliki ciri tersebut adalah . . .
    - a. Senam kesegaran jasmani
    - b. Berenang
    - c. Bulu tangkis
    - d. Pencak silat
  11. Cara menolong teman yang pingsan saat upacara adalah . . .
    - a. Panik dan berteriak minta tolong
    - b. Menyiram air

- c. Membiarkan
  - d. Membawa ke uks
12. Cedera pada tulang yang sangat parah yaitu . . .
- a. Patah
  - b. Keseleo
  - c. Retak
  - d. Memar
13. Bagian tubuh mana yang sering terjadi cedera retak atau patah . . .
- a. Tulang
  - b. Kulit
  - c. Lidah
  - d. Rambut
14. Siswa terjatuh dan mengalami lecet dibagian lutut saat melakukan lari di lapangan. Ini termasuk macam cedera yang terjadi pada . . .
- a. Tulang
  - b. Otot
  - c. Kulit
  - d. Sendi
15. Macam-macam cedera :
- Tulang retak
  - Keseleo
  - Patah tulang
  - Lecet
- Urutkan macam-macam cedera tersebut dari yang cedera ringan ke yang parah !
- a. Keseleo – tulang retak – patah tulang - Lecet
  - b. Lecet – tulang retak - keseleo – patah tulang
  - c. Patah Tulang – tulang retak - keseleo - Lecet
  - d. Lecet - keseleo – tulang retak – patah tulang
16. Bengkak termasuk cedera sedang yang sering terjadi ditubuh bagian . . .
- a. Telinga
  - b. Hidung
  - c. Lutut
  - d. Perut
17. Cedera parah yang harus segera dibawa kerumah sakit adalah. . .
- a. Patah tulang
  - b. Lecet
  - c. Bengkak
  - d. Sakit perut

18. Macam-macam olahraga

- Jalan
- Sepak bola
- Pencak silat
- Voli mini

Urutkan macam-macam olahraga tersebut dari yang memiliki risiko cedera teringan sampai parah !

- a. Jalan – pencak silat - sepak bola - voli mini
- b. Pencak silat - jalan - sepak bola - voli mini
- c. Jalan - voli mini - sepak bola – pencak silat
- d. Pencak silat - sepak bola - voli mini - Jalan

19. Jika teman kalian mengalami cedera patah tulang, yang harus kalian lakukan adalah . . .

- a. Diberikan obat
- b. Membalut cedera itu
- c. Mengangkat dan membawa ke kelas
- d. Segera memanggil dan meminta bantuan pada guru penjas atau guru kelas

20. Olahraga yang berisiko terkena keram perut adalah . . .

- a. Jalan
- b. Renang
- c. Lari
- d. Lempar tangkap

21. **Mencegah** cedera. Kata yang bercetak tebal dilakukan . . .

- a. Saat waktu terjadi cedera
- b. Sebelum terjadi cedera
- c. Sesudah terjadi cedera
- d. Dengan pengobatan

22. Pencegahan cedera dapat dilakukan oleh . . .

- a. Siswa saja
- b. Orang tua saja
- c. Guru penjas saja
- d. Siapa saja

23. Pemilihan pakaian yang tepat untuk mengikuti pelajaran penjas adalah . . .

- a. Menggunakan baju yang besar
- b. Menggunakan pakaian yang sesuai ukuran tubuh dan nyaman
- c. Menggunakan celana ketat
- d. Menggunakan celana rangkap

24. Siswa sebelum olahraga sebaiknya melakukan. . .
- Pendinginan
  - Penenangan
  - Inti gerakan
  - Pemanasan
25. Pencegahan cedera lewat **lingkungan** dapat dilakukan dengan . . .
- Memeriksa peralatan yang akan di pakai
  - Melakukan pemanasan
  - Menggunakan sepatu saat olahraga
  - Memeriksa keadaan lapangan
26. Perawatan cedera dapat diartikan sebagai . . .
- Pertolongan pertama pada cedera
  - Pengobatan dalam proses penyembuhan
  - Memperparah cedera
  - Pencegahan terjadi cedera
27. Perawatan cedera dapat dilakukan ditempat yang tepat, seperti . . .
- UKS dan Lapangan
  - Lapangan dan Rumahsakit
  - Rumah dan Lapangan
  - UKS dan Rumahsakit
28. Siapa yang dapat melakukan perawatan cedera secara tepat saat berada di sekolah. . .
- Guru Penjas
  - Dokter
  - Orang tua
  - Teman
29. Terapi menggunakan **es** sering digunakan untuk perawatan cedera seperti keseleo, yaitu dengan cara. . .
- Diurut
  - Rendam air
  - Kompres dingin (kantong yang di isi es)
  - Digosokes
30. Jika terjadi luka perdarahan yang parah di kaki, yang harus dilakukan adalah . . .
- Memberikan obat merah
  - Membiarkan lukanya terbuka
  - Meninggikan luka lebih dari posisi jantung
  - Diolesi salep

9. Jawaban Responden Uji Coba Penelitian

Nama	: SRiyono
No	: 1
Kelas	: V

**LEMBAR JAWAB**  
**Uji Coba Tes Pengetahuan Siswa**  
**Pengetahuan Siswa Kelas Atas SD N 1 Mutihan Gantiwarno Klaten**  
**Dalam Pencegahan dan Perawatan Cedera**

1.	<del>a</del>	b	c	d
2.	a	b	<del>c</del>	d
3.	a	b	c	<del>d</del>
4.	a	b	c	<del>d</del>
5.	a	<del>b</del>	c	d
6.	<del>a</del>	b	c	d
7.	a	<del>b</del>	c	d
8.	a	<del>b</del>	c	d
9.	<del>a</del>	b	c	d
10.	a	b	c	<del>d</del>
11.	a	b	c	<del>d</del>
12.	<del>a</del>	b	c	d
13.	a	<del>b</del>	c	d
14.	a	b	<del>c</del>	d
15.	a	b	c	<del>d</del>

16.	a	b	<del>c</del>	d
17.	<del>a</del>	b	c	d
18.	a	b	<del>c</del>	d
19.	a	b	c	<del>d</del>
20.	a	<del>b</del>	c	d
21.	a	<del>b</del>	c	d
22.	a	b	c	<del>d</del>
23.	a	<del>b</del>	c	d
24.	a	b	c	<del>d</del>
25.	a	<del>b</del>	c	<del>d</del>
26.	<del>a</del>	b	c	d
27.	a	b	c	<del>d</del>
28.	<del>a</del>	b	c	d
29.	<del>a</del>	b	<del>c</del>	d
30.	<del>a</del>	b	c	d

## 10. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN  
DINAS PENDIDIKAN  
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN GANTIWARNO  
SD NEGERI 1 MUTIHAN

**SURAT IJIN UJI COBA PENELITIAN**

Nomor : 186 / SD.16 / V / 2016

Berdasarkan surat permohonan ijin uji coba penelitian dari Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan:

Nomor : 277.a/UN.34.15/PP/2016  
Tanggal : 19 Mei 2016

Diberikan ijin uji coba penelitian kepada:

Nama : **Debi Dwi Haryanto**  
NIM : 1260 4224029  
Program Studi : PGSD Penjas  
Waktu : Mei 2016

**Untuk Keperluan Penelitian dalam Rangka Penelitian Tugas Akhir Skripsi.**

Demikian surat ijin uji coba ini dibuat untuk dapat dilaksanakan dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mutihan, 23 Mei 2016  
Kepala Sekolah  
SD Negeri 1 Mutihan



**Muji Raharjo, S.Pd.SD**  
NIP : 19590427 197802 1 003

### 11. Data Uji Coba Penelitian

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total
1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	8
2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	7
3	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	18
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
7	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
8	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	19
9	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	24
12	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	19
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	28
14	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	12
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
16	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	25
17	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
19	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	25
20	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	17
21	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
23	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	18
24	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	27
26	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	24
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	28
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	25
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29

33	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	26	
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	28	
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	28		
36	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	27		
37	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	22		
38	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	26	
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	27	
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	24	
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	26		
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	27	
43	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	26	
44	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	
45	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	24		
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	26		
47	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	21		
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	26		
49	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	26	
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	28	
51	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	25	
52	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	25	
53	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	27	
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	28	
55	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23	
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	27	
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23	
59	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	27	
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	25	
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22	
62	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	28	
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	25	
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	29

## 12. Analisis Data Uji Validitas dan Reliabilitas

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	64	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	64	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.859	.886	30

**Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Variances	.131	.016	.242	.226	15.476	.005	30
Inter-Item Correlations	.206	-.243	1.000	1.243	-4.123	.044	30

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	23.67	22.732	.258	.	.858
VAR00002	23.78	20.967	.647	.	.848
VAR00003	23.69	21.996	.625	.	.853
VAR00004	23.98	21.508	.301	.	.858
VAR00005	23.73	22.516	.181	.	.859
VAR00006	23.78	21.856	.349	.	.855
VAR00007	23.81	21.647	.374	.	.855
VAR00008	23.69	21.996	.625	.	.853

VAR00009	23.86	20.853	.550	.	.849
VAR00010	23.83	21.129	.510	.	.851
VAR00011	23.78	20.967	.647	.	.848
VAR00012	23.86	20.853	.550	.	.849
VAR00013	23.70	22.625	.190	.	.858
VAR00014	23.92	21.026	.448	.	.852
VAR00015	23.78	21.316	.529	.	.851
VAR00016	23.80	21.974	.292	.	.857
VAR00017	23.69	21.996	.625	.	.853
VAR00018	23.88	20.968	.501	.	.851
VAR00019	23.94	22.187	.155	.	.862
VAR00020	24.05	21.347	.323	.	.857
VAR00021	24.03	21.047	.395	.	.855
VAR00022	23.75	21.492	.542	.	.851
VAR00023	23.80	21.879	.321	.	.856
VAR00024	23.73	21.087	.763	.	.847

VAR00025	23.88	20.968	.501	.	.851
VAR00026	23.73	21.087	.763	.	.847
VAR00027	23.77	21.865	.371	.	.855
VAR00028	23.83	21.446	.416	.	.853
VAR00029	24.00	22.889	-.014	.	.869
VAR00030	24.30	23.228	-.087	.	.871

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
24.66	23.055	4.802	30

### 13. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Kampus



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 289/UN.34.16/PP/2016. 25 Mei 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : **Ka.BAPPEDA Kab.Klaten**  
**Jl.Pemuda No.140 Klaten, Jawa Tengah.**


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Debi Dwi Haryanto.  
NIM : 12604224029.  
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei 2016.  
Tempat/Obyek : SD Negeri 2 Bugisan.  
Judul Skripsi : Pengetahuan Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten dalam Pencegahan dan Perawatan Cedera.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,  
  
Wawan S. Suherman, M.Ed.  
Telp. 89640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 2 Bugisan.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

## 14. Surat Permohonan Ijin Penelitian Dari BAPPEDA



**PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**  
**(BAPPEDA)**

Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt. 2 Telp. (0272)321046 Psw 314-318 Faks 328730  
KLATEN 57424

Nomor : 072/579/V/09  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Penelitian.

Klaten, 26 Mei 2016  
Kepada Yth.  
Ka. SDN 2 Bugisan  
Di

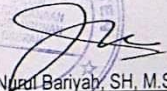
**KLATEN**

Menunjuk Surat dari Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor 289/IN.34.16/PL/2016 Tanggal 25 Mei 2016 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan hormat kami beritahukan bahwa di Instansi/Wilayah yang saudara pimpin akan dilaksanakan Penelitian oleh :

Nama : Debi Dwi Haryanto  
Alamat : Karangmalang, Yogyakarta  
Pekerjaan : Mahasiswa UNY  
Penanggungjawab : Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed  
Judul/Topik : Pengetahuan siswa kelas atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten dalam pencegahan dan perawatan cedera  
Jangka Waktu : 3 Bulan (26 Mei s/d 26 Agustus 2016)  
Catatan : Menyerahkan Hasil Penelitian Berupa **Hard Copy** Dan **Soft Copy** Ke Bidang PEPP/ Litbang BAPPEDA Kabupaten Klaten

Demikian atas kerjasama yang baik selama ini kami ucapkan terima kasih

An. BUPATI KLATEN  
Kepala BAPPEDA  
Ub. Kepala Bidang PEPP

  
Nurd Baryah, SH, M.Si  
Pembina  
NIP 195910271987032003

**Tembusan** disampaikan Kepada Yth :

1. Ka. Kantor Kesbangpol Kab. Klaten
2. Ka. Dinas Pendidikan Kab. Klaten
3. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
4. Yang bersangkutan
5. Arsip

## 15. Instrumen Penelitian

### Tes Penelitian

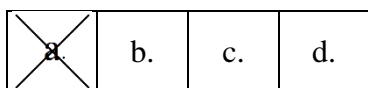
#### Pengetahuan Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten dalam Pencegahan dan Perawatan Cedera

---

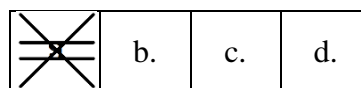
#### Petunjuk Umum :

1. Bacalah soal dengan teliti sebelum menjawab!
2. Jumlah soal ada 30 butir pilihan ganda
3. Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda silang (×) pada huruf a, b, c atau d, di lembar jawab yang tersedia!
4. Jika ingin memperbaiki jawaban yang salah, coretlah dengan dua garis mendatar pada jawaban yang salah, kemudian silanglah pada huruf jawaban yang benar !

Contoh cara menyilang :



Jika ingin memperbaiki jawaban :



---

### SELAMAT MENGERJAKAN

---

1. Pengertian cedera adalah . . .
  - a. Keadaan tubuh yang sakit dan dapat diderita oleh setiap orang
  - b. Penyakit yang menyerang tubuh
  - c. Tubuh yang sakit karena penyakit
  - d. Tubuh yang terus menerus sakit
2. Cedera dapat terjadi di . . .
  - a. Rumah
  - b. Sekolah
  - c. Mana saja
  - d. Lapangan
3. Cedera yang sering terjadi pada kaki saat olahraga yaitu . . .
  - a. Mual
  - b. Muntah
  - c. Pusing
  - d. Keseleo
4. Siswa saat melakukan permainan hijau hitam sering terjadi tabrakan atau benturan yang mengakibatkan terjadi luka . . .
  - a. Memar
  - b. Tusuk
  - c. Pingsan
  - d. Keram

5. Salah satu penyebab terjadi cedera pada siswa saat olahraga adalah kurang melakukan . . .
  - a. Pemanasan
  - b. Pendinginan
  - c. Penenangan
  - d. Perhatian
6. Cara dasar yang paling tepat untuk menghindari cedera ialah . . .
  - a. Latihan tanpa istirahat
  - b. Latihan dengan berhati-hati
  - c. Latihan tanpa pemanasan
  - d. Latihan terus menerus
7. Supaya tidak terkena cedera saat melakukan olahraga senam lantai, maka alas yang baik untuk senam lantai menggunakan . . .
  - a. Tikar
  - b. Matras
  - c. Kasur
  - d. Karpet
8. Jika terdapat lubang yang cukup besar di lapangan atau halaman sekolah, maka tindakan siswa yang paling tepat ialah . . .
  - a. Diberi tiang atau kayu
  - b. Ditutupi daun atau rumput
  - c. Menimbun dan meratakan tanah
  - d. Membiarkan
9. Salah satu ciri olahraga yang berisiko cedera adalah terjadi kontak langsung antar pemain. Contoh olahraga yang memiliki ciri tersebut adalah . . .
  - a. Senam kesegaran jasmani
  - b. Berenang
  - c. Bulu tangkis
  - d. Pencak silat
10. Cara menolong teman yang pingsan saat upacara adalah . . .
  - a. Panik dan berteriak minta tolong
  - b. Menyiram air
  - c. Membiarkan
  - d. Membawa ke uks
11. Cedera pada tulang yang sangat parah yaitu . . .
  - a. Patah
  - b. Keseleo
  - c. Retak
  - d. Memar

12. Siswa terjatuh dan mengalami **lecet** di bagian lutut saat melakukan lari di lapangan. Ini termasuk macam cedera yang terjadi pada . . .
- Tulang
  - Otot
  - Kulit
  - Sendi
13. Macam-macam cedera :
- Tulang retak
  - Keseleo
  - Patah tulang
  - Lecet
- Urutkan macam-macam cedera tersebut dari yang cedera ringan ke yang parah !
- Keseleo - tulang retak - patah tulang - Lecet
  - Lecet - tulang retak - keseleo - patah tulang
  - Patah Tulang - tulang retak - keseleo - Lecet
  - Lecet - keseleo - tulang retak - patah tulang
14. Bengkak termasuk cedera sedang yang sering terjadi di tubuh bagian . . .
- Telinga
  - Hidung
  - Lutut
  - Perut
15. Cedera parah yang harus segera dibawa ke rumah sakit adalah . . .
- Patah tulang
  - Lecet
  - Bengkak
  - Sakit perut
16. Macam-macam olahraga
- Jalan
  - Sepak bola
  - Pencak silat
  - Voli mini
- Urutkan macam-macam olahraga tersebut dari yang memiliki risiko cedera teringan sampai parah !
- Jalan - pencak silat - sepak bola - voli mini
  - Pencak silat - jalan - sepak bola - voli mini
  - Jalan - voli mini - sepak bola - pencak silat
  - Pencak silat - sepak bola - voli mini - Jalan
17. Olahraga yang berisiko terkena keram perut adalah . . .
- Jalan
  - Renang

- c. Lari
  - d. Lempar tangkap
18. **Mencegah** cedera. Kata yang bercetak tebal dilakukan . . .
- a. Saat waktu terjadi cedera
  - b. Sebelum terjadi cedera
  - c. Sesudah terjadi cedera
  - d. Dengan pengobatan
19. Pencegahan cedera dapat dilakukan oleh . . .
- a. Siswa saja
  - b. Orang tua saja
  - c. Guru penjas saja
  - d. Siapa saja
20. Pemilihan pakaian yang tepat untuk mengikuti pelajaran penjas adalah . . .
- a. Menggunakan baju yang besar
  - b. Menggunakan pakaian yang sesuai ukuran tubuh dan nyaman
  - c. Menggunakan celana ketat
  - d. Menggunakan celana rangkap
21. Siswa sebelum olahraga sebaiknya melakukan . . .
- a. Pendinginan
  - b. Penenangan
  - c. Inti gerakan
  - d. Pemanasan
22. Pencegahan cedera lewat **lingkungan** dapat dilakukan dengan . . .
- a. Memeriksa peralatan yang akan di pakai
  - b. Melakukan pemanasan
  - c. Menggunakan sepatu saat olahraga
  - d. Memeriksa keadaan lapangan
23. Perawatan cedera dapat diartikan sebagai . . .
- a. Pertolongan pertama pada cedera
  - b. Pengobatan dalam proses penyembuhan
  - c. Memperparah cedera
  - d. Pencegahan terjadi cedera
24. Perawatan cedera dapat dilakukan di tempat yang tepat, seperti . . .
- a. UKS dan Lapangan
  - b. Lapangan dan Rumah sakit
  - c. Rumah dan Lapangan
  - d. UKS dan Rumah sakit

25. Siapa yang dapat melakukan perawatan cedera secara tepat saat berada di sekolah . . .
- a. Guru Penjas
  - b. Dokter
  - c. Orang tua
  - d. Teman

## 16. Jawaban Responden Penelitian

B-19

Nama	: Anggota nawang saki
No	: 16
Kelas	: V (lima)

**LEMBAR JAWAB**  
**Tes Pengetahuan Siswa**  
**Pengetahuan Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten**  
**dalam Pencegahan dan Perawatan Cedera**

1.	<del>X</del>	b	c	d
2.	a	b	<del>X</del>	d
3.	a	b	<del>X</del>	d
4.	<del>X</del>	b	c	d
5.	<del>X</del>	b	c	d
6.	a	b	c	<del>X</del>
7.	a	<del>X</del>	c	d
8.	a	b	<del>X</del>	d
9.	a	b	c	<del>X</del>
10.	<del>X</del>	b	c	d
11.	<del>X</del>	b	c	d
12.	a	b	<del>X</del>	d
13.	a	b	c	<del>X</del>
14.	a	b	<del>X</del>	d
15.	a	b	<del>X</del>	d

16.	a	b	<del>X</del>	d
17.	a	b	<del>X</del>	d
18.	a	b	c	<del>X</del>
19.	a	b	c	<del>X</del>
20.	a	<del>X</del>	c	d
21.	a	b	c	<del>X</del>
22.	a	b	c	<del>X</del>
23.	a	<del>X</del>	c	d
24.	a	b	c	<del>X</del>
25.	<del>X</del>	b	c	d

## 17. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN  
DINAS PENDIDIKAN  
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN PRAMBANAN  
SD NEGERI 2 BUGISAN  
Alamat : Purwodadi Bugisan Prambanan Klaten 57454

SURAT KETERANGAN  
Nomor : 95/Bgs.II/V/2016

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : **Sugiyana, S.Pd.**  
NIP : 19620309 198702 1 002  
Pangkat, Golongan : Pembina, IV/A  
Jabatan : Kepala SD Negeri 2 Bugisan

Menerangkan bahwa :

Nama : **Debi Dwi Haryanto**  
NIM : 12604224029  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Prodi/Jurusan : PGSD Pendidikan Jasmani / POR

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 2 Bugisan Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten dengan judul Pengetahuan Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Bugisan Prambanan Klaten dalam Pencegahan dan Perawatan Cedera pada hari Jum'at tanggal 27 Mei 2016.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Prambanan, 27 Mei 2016  
Kepala SD Negeri 2 Bugisan,  
  
**Sugiyana, S.Pd.**  
NIP.19620309 198702 1 002

**18. Data Penelitian**

No	FAKTOR I				FAKTOR II					FAKTOR III				FAKTOR IV				FAKTOR V					FAKTOR VI			Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	17
2	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	17
3	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	17
4	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	10
5	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	19
6	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	18
7	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	17
8	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	19
9	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	10
10	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	18
11	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	18
12	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	18
13	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	17
14	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	16
15	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	16
16	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	19
17	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	18
18	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	18
19	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	14
20	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	18
21	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	18
22	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	17
23	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	20
24	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	16
25	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	17

26	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	16
27	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	18
28	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	16
29	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	17
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	17
31	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	16
32	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	22
33	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	16
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	24
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	22
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	24
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	23
38	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
39	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	22
40	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	21
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	22
43	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	17

## 19. Hasil Uji Deskriptif

### HASIL UJI DESKRIPTIF

#### Frequencies

#### Statistics

		Pengetahuan SiswaKelasA tas	Faktor1	Faktor2	Faktor3	Faktor4	Faktor5	Faktor6
N	Valid	43	43	43	43	43	43	43
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		18.23	2.95	3.60	3.21	2.60	3.81	2.05
Median		18.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	2.00
Mode		17	3	4	4	3	4	2
Std. Deviation		3.243	.899	1.198	.888	.877	.906	.653
Variance		10.516	.807	1.435	.788	.769	.822	.426
Minimum		10	1	1	0	0	1	1
Maximum		25	4	5	4	4	5	3
Sum		784	127	155	138	112	164	88

## Frequency Table

### PengetahuanSiswaKelasAtas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	4.7	4.7	4.7
	14	1	2.3	2.3	7.0
	16	7	16.3	16.3	23.3
	17	10	23.3	23.3	46.5
	18	9	20.9	20.9	67.4
	19	3	7.0	7.0	74.4
	20	1	2.3	2.3	76.7
	21	1	2.3	2.3	79.1
	22	4	9.3	9.3	88.4
	23	1	2.3	2.3	90.7
	24	3	7.0	7.0	97.7
	25	1	2.3	2.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

### Faktor1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	9.3	9.3	9.3
	2	6	14.0	14.0	23.3
	3	21	48.8	48.8	72.1
	4	12	27.9	27.9	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

**Faktor2**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	4.7	4.7	4.7
2	7	16.3	16.3	20.9
3	9	20.9	20.9	41.9
4	13	30.2	30.2	72.1
5	12	27.9	27.9	100.0
Total	43	100.0	100.0	

**Faktor3**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	1	2.3	2.3	2.3
2	7	16.3	16.3	18.6
3	16	37.2	37.2	55.8
4	19	44.2	44.2	100.0
Total	43	100.0	100.0	

**Faktor4**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	1	2.3	2.3	2.3
1	2	4.7	4.7	7.0
2	16	37.2	37.2	44.2
3	18	41.9	41.9	86.0
4	6	14.0	14.0	100.0
Total	43	100.0	100.0	

**Faktor5**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	2.3	2.3	2.3
2	2	4.7	4.7	7.0
3	10	23.3	23.3	30.2
4	21	48.8	48.8	79.1
5	9	20.9	20.9	100.0
Total	43	100.0	100.0	

**Faktor6**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	8	18.6	18.6	18.6
2	25	58.1	58.1	76.7
3	10	23.3	23.3	100.0
Total	43	100.0	100.0	

## 20. Dokumentasi



Dokumentasi Uji Coba Penelitian di SD N 1 Mutihan (Siswa Siswi Kelas VI)



Dokumentasi Uji Coba Penelitian di SD N 1 Mutihan (Proses Uji Coba Instrumen)



Dokumentasi Penelitian di SD N 2 Bugisan



Dokumentasi Penelitian di SD N 2 Bugisan

