

**TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN
CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DI SD N SE KECAMATAN WATES,
KABUPATEN KULON PROGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Nova Dhwiana
13604221059

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “ Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Di SD N Se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo” yang disusun oleh Nova Dhwiana, Nim 13604221059 ini telah disetujui untuk diujikan

Yogyakarta, 4 Mei 2017

Pembimbing



Tri Ani Hastuti, M.Pd.

NIP. 19720904 200112 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo” 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 telah 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, 4 Mei 2017

Yang menyatakan



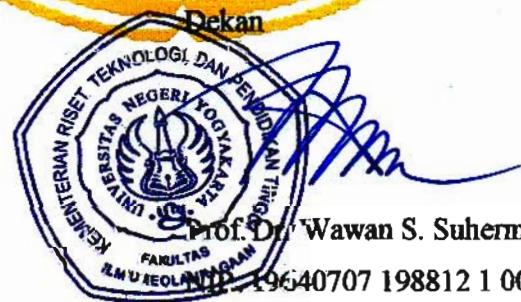
Nova Dhwiana

13604221059

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul " Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo" yang disusun oleh Nova Dhwiana, Nim 13604221059 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 14 Juni 2017 dan dinyatakan LULUS

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Ketua Penguji		12/7/17
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Sekertaris Penguji		12/7/17
Dr. Prijo Sudibjo, M.Kes, Sp. S	Penguji 1 (Utama)		13/7/17



MOTTO

Tidak ada rahasia untuk sukses,

Ini adalah hasil dari sebuah persiapan, kerja keras, dan belajar dari kesalahan,

Hadapilah segala tantangan mohon petunjuk sang Kuasa. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini penulis persembahan kepada:

1. Terima kasih kepada kedua orangtuaku atas segala doa, kerja keras serta memberikan motivasi yang tiada hentinya.
2. Terimakasih buat adik-adikku yang selalu memberikan semangat dan doa untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Dan tak lupa terimakasih banyak buat teman-teman yang telah memberikan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan selesai.

**TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN
CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAGRAGA DI SD N SE-KECAMATAN WATES
KABUPATEN KULON PROGO**

Oleh
Nova Dhwiana
13604221059

ABSTRAK

Beberapa guru pendidikan jasmani Olahraga Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo DIY, ada yang belum maksimal dalam memberikan pertolongan pertama apabila terjadi kasus cedera saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo DIY tentang pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Teknik pengumpulan data berupa angket menggunakan tes soal pilihan ganda. Pengambilan data dilakukan di SD Mangunan Baru pada saat kegiatan kelompok kerja guru (KKG). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo DIY yang berjumlah 30 guru. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, dapat dideskripsikan pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera sebagai berikut, kategori kurang baik sebesar 10,3% (3 guru), kategori “kurang” sebesar 31,0% (9 guru), kategori “sedang” sebesar 17,2% (5 guru), kategori “baik” sebesar 41,4% (12 guru).

Kata kunci: pemahaman, pencegahan dan perawatan cedera, SD Negeri Kecamatan Wates

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan kasih dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ”
Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo” dengan lancar.

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak tidak dapat terwujud. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor UNY atas pemberian kesempatan dalam menempuh studi S1
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas izin yang telah diberikan.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan atas motivasinya.
4. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi PGSD Penjas yang telah memberikan banyak pengarahan untuk cepat menyelesaikan studi.
5. Ibu Triani Hastuti, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar membimbing serta memberikan saran dan arahan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan

6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah membekali ilmu yang sangat berguna bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.
7. Keluarga besar PGSD Penjas Kelas B Angkatan 2013 terimakasih kebersamaannya.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini.

Yogyakarta, 4 Mei 2017

Penulis,

Nova Dhwiana

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatas Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	
1. Pemahaman	8
2. Cedera	10
3. Pencegahan Cedera	20
4. Perawatan Cedera.....	22
5. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	34
6. Karakteristik Guru Pendidikan Jasmani di SD N Se-Kecamatan Wates	37

B. Penelitian Yang Relevan.....	38
C. Kerangka Berfikir	40
BABIII. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel.....	42
C. Definisi Operasional Variabel	43
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	43
E. Teknik Analisis Data	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	52
1. Faktor Cedera	54
2. Faktor Pencegahan Cedera.....	55
3. Faktor Perawatan Cedera	57
B. Pembahasan	59
BAB V. KESIMPULAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi Penelitian	62
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
D. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisiInstrumenUji Coba Penelitian	44
Tabel 2. AnalisisUji Validitas	47
Tabel 3. Kisi-kisiInstrumenPenelitian.....	48
Tabel 4. Norma Pengkategorian	50
Tabel 5. Distribusi FrekuensiPemahaman Guru PenjasorkesSekolah DasarNegeri Se-KecamatanWatestentangPencegahandan PerawatanCedera.....	53
Tabel 6. Distribusi FrekuensiPemahaman Guru PenjasorkesSekolah DasarNegeri Se-KecamatanWatestentangPencegahandan PerawatanCederaberdasarkanFaktorCedera.....	54
Tabel 7. DistribusiFrekuensiPemahaman Guru PenjasorkesSekolah DasarNegeri Se-KecamatanWatestentangPencegahandan PerawatanCederaberdasarkan FaktorPencegahanCedera	56
Tabel8.DistribusiFrekuensiPemahaman Guru PenjasorkesSekolah DasarNegeri Se-KecamatanWatestentangPencegahandan PerawatanCederaberdasarkan FaktorPerawatanCedera	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Strain	15
Gambar 2. Sprain	16
Gambar 3. Lecet	23
Gambar 4. Memar	23
Gambar 5. Luka iris.....	24
Gambar 6. Cara pernafasandarimulutkemulut	26
Gambar7. Pernafasancaranielsen	279
Gambar 8. Pernafasanbuatan carasilvester.....	27
Gambar 9. Cara menekanpendarahansecaralangsung	28
Gambar 10. Tempat-tempatpenekananpendarahanpembuluhnadi	29
Gambar 11. Cara memasangtorniket.....	30
Gambar 12. Memperbaikidislokasisendibahu.....	33
Gambar 13. Diagram BatangPemahaman Guru PenjasorkesSekolah DasarNegeri Se-KecamatanWatestentangPencegahan dan PerawatanCedera	53
Gambar 14. Diagram BatangPemahaman Guru PenjasorkesSekolah DasarNegeri Se-KecamatanWatestentangPencegahan DanPerawatanCederaberdasarkanCedera.....	55
Gambar 15. Diagram BatangPemahaman Guru PenjasorkesSekolah DasarNegeri Se-KecamatanWatestentangPencegahan DanPerawatanCederaberdasarkanPencegahanCedera	56
Gambar 16. Diagram BatangPemahaman Guru PenjasorkesSekolah DasarNegeri Se-KecamatanWatestentangPencegahan DanPerawatanCederaberdasarkanPerawatanCedera	58

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1.Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	66
Lampiran 2.SuratValidasiAhli	67
Lampiran 3.SuratKeterangan UjiCobaPenelitian.....	68
Lampiran 14.SuratIjinPenelitianKasbengpol	79
Lampiran 15.SuratIjinPenelitiandi KKG	80
Lampiran 16.SuratIjinRekomendasiPenelitian	81
Lampiran 17.SuratIjinPenelitian	82
Lampiran 18.SuratIjinTelahMelakukanPenelitian	83
Lampiran 19.DaftarHadirPenelitian	84
Lampiran 20.SuratIjinPenelitian	85
Lampiran 25.AngketPenelitian	90
Lampiran 26.MatrikUjiValiditas.....	97
Lampiran 27.UjiReliabilitas.....	98
Lampiran 28.HasilPerhitunganAngket.....	99
Lampiran 29.DokumentasiPenelitian	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) menjadi suatu proses yang amat penting dalam keseluruhan tahap pendidikan yang ada di sekolah dasar dan sekolah menengah. Dalam proses pembelajaran penjas, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik, permainan dan olahraga, nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Siswa dituntut untuk aktif dalam mempelajari suatu gerak yang nantinya akan dilakukan secara berulang-ulang untuk mendapatkan suatu keterampilan dalam olahraga tertentu.

Aktivitas gerak yang harus dilakukan siswa dalam penjas sangat bervariasi, antara lain yang tercantum dalam ruang lingkup mata pelajaran penjas di Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 (Samsudin, 2008: 141), yaitu permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, atletik, bela diri, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif serta aktivitas lainnya, aktivitas pengembangan meliputi mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya. Aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. Aktivitas ritmik meliputi gerak bebas, senam pagi, skj serta aktivitas lainnya. Aktivitas air meliputi permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.

Pendidikan luar kelas, meliputi piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari- hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (PPPK) dan Unit Kesehatan Sekolah (UKS).

Proses pembelajaran penjas, alat dan fasilitas, bahan ajar, cuaca dan tempat berlangsungnya proses pembelajaran penjas mengandung resiko terjadinya kecelakaan yang tinggi. Materi pembelajaran yang bersifat kontak fisik lebih berpotensi mendatangkan cedera. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecelakaan saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diantaranya adalah (1) Faktor Lingkungan Belajar, (2) Faktor Fasilitas, (3) Faktor Peralatan, (4) Faktor Manajemen Pembelajaran, (5) Faktor Teknik Bantuan, (6) Faktor Perencanaan Tugas Ajar (Muchtamadji 2004: 63-64). Penting bagi guru penjasorkes memahami tentang faktor penyebab cedera dalam pembelajaran agar dapat mencegah terjadinya cedera. Di lapangan membuktikan pentingnya usaha pencegahan cedera saat pembelajaran penjas. Pencegahan dapat dilakukan melalui pengecekan kelayakan sarana dan prasarana sebelum melaksanakan pembelajaran penjas, melakukan pemanasan yang cukup agar tubuh benar-benar siap untuk melaksanakan pembelajaran penjas, guru juga harus memperhatikan siswa

dengan mengecek kondisi kesehatannya, sehingga dalam pelaksanaan pembelajaran penjas persentase terjadinya cedera semakin kecil.

Terjadinya cedera bisa di sebabkan oleh faktor internal (dari dalam diri pelaku) dan faktor eksternal (dari luar diri pelaku). Secara internal, selain pemanasan yang belum maksimal, cedera juga disebabkan oleh kelelahan fisik, kelainan fungsi tubuh, kurangnya konsentrasi dan ketidakdisiplinan. Secara eksternal cedera bisa di sebabkan oleh sarana dan prasarana yang belum memadai dan kegiatan pembelajaran yang terlalu keras.

Menurut Dunkin (2004:2) cedera pada saat melakukan kegiatan olahraga disebabkan oleh (1) kecelakaan, (2) pelaksanaan latihan yang jelek, (3) peralatan yang tidak baik, (4) kurang persiapan kondisi fisik, dan (5) kurangnya pemanasan dan peregangan. Sedangkan cedera yang sering dialami oleh anak disebabkan antara lain (1) kurangnya kepekaan/mawas diri untuk menjaga keselamatan, sehingga siswa kurang bersikap hati-hati, (2) kurangnya tanggungjawab dan antisipasi terhadap keselamatan diri sehingga siswa bersikap masa bodoh dan tidak peduli, dan (3) kurangnya sikap disiplin diri (Suharto (2001:127))

Dalam pembelajaran penjas, terjadinya cedera bukan hanya disebabkan oleh kesalahan siswa, tetapi kesalahan juga dapat dilakukan oleh seorang guru penjasorkes yang berpotensi menyebabkan siswa cedera. Hal ini terjadi ketika pembelajaran penjas guru tidak mengecek kesehatan siswa sehingga siswa sakit memaksakan diri mengikuti pembelajaran penjas, penggunaan alat yang tidak layak pakai, memberikan materi pembelajaran dengan pemanasan yang

kurang dan kurangnya pengetahuan guru penjasorkes terhadap pencegahan cedera olahraga. Seorang guru penjasorkes dituntut untuk mengetahui cara penyampaian pembelajaran penjas dan mampu menangani cedera yang terjadi pada siswanya.

Kenyataan yang terjadi saat kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL), sarana dan prasarana yang digunakan guru penjasorkes di SD se Kecamatan Wates sebagian belum memadai untuk digunakan dalam pembelajaran penjas. Sebagai contoh kondisi lapangan yang terlalu dekat dengan ruang kelas hal tersebut mengakibatkan pada saat pembelajaran lari cepat kurang maksimal. Alat-alat olahraga yang sudah rusak seperti bola yang seharusnya dipompa terlebih dahulu tetapi tetap digunakan saat pembelajaran. Hal ini seharusnya diperhatikan oleh guru penjasorkes dan pihak sekolah agar siswa dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran penjas dengan aman dan menyenangkan serta tidak ada rasa takut ketika siswa melakukan aktivitas.

Dalam pengamatan penulis bahwa ada beberapa siswa pada saat kegiatan lari 5km yang diadakan seluruh kecamatan Wates ada yang tidak memakai sepatu akibatnya siswa tersebut mengalami lepuh dan lecet-lecet pada kaki, sedangkan pemakaian sepatu sangatlah penting guna melindungi kaki agar tidak cedera. selain itu saat pembelajaran kasti ada siswa yang berdarah karena terkena pemukul kasti tetapi guru tersebut hanya membiarkan dan mendekati siswa tersebut agar tidak melanjutkan aktivitasnya jika sakit.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan saat observasi Semua guru PJOK yang baik itu berlatar belakang SGO, DII, dan SI, memiliki

pengetahuan dan keterampilan dalam pencegahan dan perawatan cedera. Karena di setiap jenjang pendidikan yang telah di tempuh seharusnya terdapat mata kuliah PPC (Pencegahan dan Perawatan Cedera) dan Pendidikan Keselamatan, yang dimaksud untuk menambahkan materi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Baik itu berupa teori maupun praktik di lapangan, sehingga guru mampu mengatasi dengan benar masalah yang terjadi pada siswa yang cedera. Namun kenyataan yang terjadi dilapangan tidak seperti itu, hal ini dialami siswa saat cedera tetapi tidak dilakukan penanganan terlebih dahulu dan langsung di larikan ke klinik atau rumah sakit. Selain itu beberapa guru yang sudah senior beranggapan jika terjadi cedera yang cukup parah merupakan hal yang biasa bagi anak sekolah dasar. Hal ini merupakan masalah bagi guru penjasorkes di SD Kecamatan Wates dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes yang harus diatasi agar siswa tidak mengalami cedera.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di identifikasi masalah yaitu:

1. Beberapa siswa belum memakai sepatu saat pembelajaran berlangsung.
2. Beberapa alat tidak layak pakai sehingga menimbulkan cedera.
3. Kondisi lingkungan sekolah yang kurang memadai untuk melaksanakan pembelajaran olahraga.
4. Beberapa guru penjasorkes belum mengetahui tentang pertolongan pertama saat terjadi cedera dan belum pernah mengikuti pelatihan PPPK.

5. Belum diketahui tingkat pencegahan dan perawatan cedera yang dilakukan oleh guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di SD N Se-Kecamatan Wates.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah ini dibatasi pada “Tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di SD N Se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, maka dapat ditarik rumusan masalah “Seberapa baik tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di SD N Se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa baik tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di SD N Se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Dapat memberi gambaran tentang tingkat pemahaman pencegahan dan perawatan cedera terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

2. Praktis

Bagi peneliti, hasil penelitian ini bermanfaat dalam mendapatkan pengalaman penelitian mengenai tingkat pemahaman pencegahan dan perawatan cedera terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar serta meminimalisir terjadinya cedera.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pemahaman

Beberapa definisi tentang pemahaman telah diungkapkan oleh para ahli. Menurut Sudaryono (2012: 44), pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui atau diingat, yang mencakup kemampuan untuk menangkap makna dari arti dan bahan yang telah dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan, atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk yang lain. Menurut Eko Putro Widoyoko (2014: 31), pemahaman merupakan proses mengkonstruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran, baik yang bersifat lisan, tulisan, atau grafik yang telah disampaikan melalui pengajaran, buku, dan sumber-sumber belajar lainnya.

Sementara Ngalim Purwanto (2013: 44) menyatakan bahwa pemahaman atau komprehensi adalah tingkat kemampuan seseorang yang diharapkan mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta fakta yang diketahuinya sehingga seseorang tidak hanya hafal secara verbalistik tetapi juga memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan. Dengan kata lain, memahami adalah mengerti tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa seorang siswa dikatakan memahami sesuatu apabila siswa tersebut dapat

memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal yang siswa pelajari dengan menggunakan bahasanya sendiri. Lebih baik lagi apabila siswa dapat memberikan contoh yang telah siswa pelajari dengan permasalahan-permasalahan yang ada di sekitarnya.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah tingkat kemampuan seseorang yang diharapkan dapat memahami arti atau konsep, serta fakta yang diketahuinya. Seseorang akan memahami setelah sesuatu itu diketahui dan diingat melalui penjelasan tentang isi pokok sesuai makna yang telah ditangkap dari suatu penjelasan atau bacaan. Siswa dituntut untuk memahami atau mengerti apa yang diajarkan, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan, dan dapat memanfaatkan isinya tanpa keharusan untuk menghubungkan dengan hal-hal yang lain.

Menurut Daryanto (2005: 106) kemampuan pemahaman berdasarkan tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi dapat dijabarkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu:

a. Menerjemahkan (*translation*).

Pengertian menerjemahkan bukan hanya berarti pengalihan arti dari bahasa yang satu ke dalam bahasa yang lain. Tetapi dapat berarti dari konsepsi abstrak menjadi suatu model simbolik untuk mempermudah orang dalam mempelajarinya.

b. Menafsirkan (*interpretation*).

Kemampuan ini lebih luas daripada menerjemahkan. Hal ini merupakan kemampuan untuk mengenal dan memahami. Menafsirkan dapat dilakukan dengan cara menghubungkan pengetahuan yang lalu dengan pengetahuan yang diperoleh berikutnya, menghubungkan antara grafik dengan kondisi yang dijabarkan sebenarnya, serta membedakan yang pokok dan tidak pokok dalam pembahasan.

c. Mengekstrapolasi (*extrapolation*).

Berbeda dari menerjemahkan dan menafsirkan, tetapi lebih tinggi sifatnya karena menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi sehingga seseorang dituntut untuk bisa melihat sesuatu yang tertulis.

Menurut Ngalim Purwanto (2013: 44), Pemahaman atau komprehensi juga dibedakan menjadi tiga tingkatan, yaitu:

- a. Terjemahan seperti dapat menjelaskan arti Bhineka Tunggal Ika dan dapat menjelaskan fungsi hijau daun bagi suatu tanaman.
- b. Komprehensi penafsiran seperti dapat menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, dapat menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian atau dapat membedakan yang pokok dari yang bukan pokok.
- c. Komprehensi ekstrapolasi, seseorang diharapkan mampu melihat dibalik yang tertulis, atau dapat membuat ramalan tentang konsekuensi sesuatu, atau dapat memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus, atau masalahnya.

2. Hakikat Cedera

a. Pengertian cedera

Menurut Andun Sudijandoko (2006: 6) cedera adalah suatu akibat dari pada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian dari pada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama. Cedera tidak hanya menjadi masalah bagi atlet profesional, melainkan juga menjadi masalah bagi semua orang yang mengikuti olahraga. Cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh.

Menurut Afriwardi (2011: 115) cedera olahraga dapat diartikan sebagai cedera yang terjadi akibat kegiatan olahraga baik secara langsung

atau tidak langsung, yang mengenai sistem muskuloskeletal dan semua sistem atau organ lain yang mempegaruhinya sehingga menimbulkan gangguan fungsi sistem tersebut.

Berdasarkan kutipan di atas maka dapat di simpulkan bahwa cedera merupakan suatu kerusakan pada organ tubuh yang terjadi di sebabkan dari perbuatan tersendiri terhadap tubuh yang melampaui batas kemampuan tubuh untuk di atasnya baik di sengaja ataupun tidak di sengaja sehingga mengakibatkan cedera yang menyebabkan suatu luka, cacat dan lainnya.

b. Macam-macam cedera

Brad Walker (2007: 11) mengklasifikasikan cedera olahraga menjadi tiga jenis sebagai berikut:

(1)Cedera ringan atau tingkat I

Cedera ini akan menyebabkan rasa sakit minimal dan pembengkakan. Hal ini tidak akan mempengaruhi aktifitas dan daerah yang terkena cedera tidak akan menimbulkan cacat pada bagian tubuh.

(2)Cedera sedang atau tingkat II,

Akibat dari cedera ini menimbulkan pembengkakkan, sehingga akan berpengaruh pada aktivitas olahraga dan daerah yang mengalami cedera terasa nyeri. Beberapa luka di daerah cedera juga dapat muncul.

(3)Cedera berat atau tingkat III

Pada cedera ini terjadi peningkatan rasa sakit dan pembengkakkan, ini berakibat pada aktivitas yang dijalani setiap harinya. Cedera yang

terjadi akan sakit ketika disentuh dan luka yang dialami juga mengakibatkan cacat pada anggota tubuh, sehingga memerlukan istirahat total, pengobatannya intensif, bahkan mungkin operasi.

Secara umum macam-macam cedera yang terjadi saat olahraga maupun saat pembelajaran pendidikan jasmani antara lain:

(1) Pendarahan

Menurut Kartono Mohammad (2003:88) ada tiga jenis yang berhubungan dengan jenis pembuluh darah yang rusak yaitu:

- (a) Perdarahan kapiler, berasal dari luka yang terus-menerus tetapi lambat. Perdarahan ini paling sering terjadi dan paling mudah dikontrol.
- (b) Perdarahan vena, mengalir terus- menerus karena tekanan rendah perdarahan vena tidak menyembur dan lebih mudah dikontrol.
- (c) Perdarahan arteri, menyembur bersamaan dengan denyut jantung, tekanan yang menyebabkan darah menyembur juga menyebabkan jenis perdarahan ini sulit dikontrol. Perdarahan arteri merupakan jenis perdarahan yang paling serius karena banyak darah yang dapat hilang dalam waktu sangat singkat

(2) Luka lecet

Menurut Kartono Mohammad (2003: 62), luka lecet terjadi apabila permukaan kulit terkelupas akibat pergeseran dengan benda yang keras dan kasar.

(3) Luka memar

Menurut Kartono Mohammad (2003: 62), memar di timbulkan oleh pukulan benda tumpul, yang mengakibatkan terjadinya kerusakan pada jaringan dibawah kulit. Memar ditandai dengan kulit yang membiru dan membengkak.

(4) Luka iris

Menurut Kartono Mohammad (2003: 62), luka yang di timbulkan oleh irisan benda bertepi tajam. Luka iris ditandai dengan bentuk luka yang memanjang dengan luka berupa garis lurus.

(5) Kejang otot/ Kram

Menurut Kartono Mohammad (2003), kram merupakan kontraksi otot tertentu yang berlebihan dan terjadi secara mendadak dan tanpa disadari. Kejang otot biasanya terjadi karena letih, dingin dan juga terjadi karena panas. Ada beberapa yang mempengaruhi terjadinya kram otot. Pada saat otot mengalami kelelahan dan secara tiba-tiba meregang, maka otot tersebut dengan terpaksa akan meregang secara penuh dan ini dapat mengakibatkan kram.

Menurut Taylor (1997: 127) kram disebabkan oleh adanya ketidaksempurnaan biomekanik tubuh karena adanya malalignment (ketidaksejajaran) dari bagian kaki bawah, atau karena otot yang terlalu kencang, kekurangan beberapa jenis mineral tertentu yang dibutuhkan oleh tubuh juga dapat mempengaruhi terjadinya kram otot, seperti kekurangan zat sodium, potassium, kalsium, zat besi, dan fosfor, dan terbatasnya suplai darah yang tersedia pada otot tersebut sehingga menyebabkan

terjadinya kram. Pada intinya, kram otot terjadi karena terjadinya penumpukan asam laktat karena mengalami kelelahan.

(6) Terkilir

Merupakan kecelakaan sehari-hari, terutama di lapangan olahraga. Terkilir disebabkan adanya hentakan yang keras terhadap sebuah sendi tetapi dengan arah yang salah. Akibatnya jaringan pengikat antara tulang (ligamen) robek. Robekan ini diikuti oleh pendarahan di bawah kulit. Darah yang mengumpul di bawah kulit itulah yang menyebabkan terjadinya pembengkakan. (Kartono Mohammad 2003: 106)

(7) Dislokasi

Menurut Kartono Mohammad (2003: 31), dislokasi ialah terlepasnya sebuah sendi dari tempat yang seharusnya. Dislokasi yang sering terjadi pada olahragawan ialah dislokasi sendi bahu dan sendi paha.

(8) Patah tulang

Menurut Kartono Mohammad (2003: 73), patah tulang adalah suatu keadaan dimana tulang mengalami keretakan, pecah, atau patah, baik pada tulang rawan (kartilago) maupun tulang keras (osteon). Patah tulang ini ada dua yaitu patah tulang terbuka dan atah tulang tertutup.

(9) Cedera otot tendo dan ligamen

Menurut Ronald P. Pfeiffer (2009) ada cedera otot tendo dan ligamen yaitu:

(a) Strain

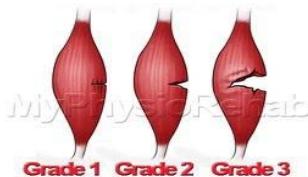
Strain merupakan cedera yang menyangkut cedera otot dan tendon.

Strain ini ada 3 tingkatan yaitu:

Tingkat I, strain tingkat ini tidak ada robekan, hanya terdapat kondisi inflamasi ringan.

Tingkat II, strain tingkat ini terdapat kerusakan sehingga mengurangi kekuatan otot.

Tingkat III, strain pada tingkat ini sudah terjadi kerobekan yang parah bahkan sampai putus sehingga perlukan tindakan operasi.



Gambar 1. Strain

(Sumber: Cedera Olahraga Serta Pencegahan Dan Perawatan.blogspot.com)

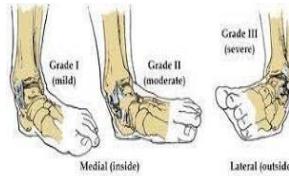
(b) Sprain

Sprain merupakan cedera yang menyangkut ligamen. Cedera sprain dapat dibedakan menjadi beberapa tingkatan yaitu:

Tingkat I, cedera ini menimbulkan rasa nyeri, pembengkakkan dan rasa sakit pada daerah tersebut. Cedera ini tidak perlu pengobatan, cedera pada tingkat ini cukup diberikan istirahat karena akan sembuh dengan sendirinya.

Tingkat II, pada cedera ini lebih banyak serabut dari ligamentum yang putus. Cedera ini menimbulkan rasa sakit, nyeri, bengkak dan biasanya cedera ini tidak dapat menggerakkan persendian.

Tingkat III, cedera ini mengalami putus pada ligamentum, sehingga cedera ini sangat sakit dan terdapat darah dalam persendian dan tidak dapat bergerak seperti biasa.



Gambar 2. Sprain
(Sumber: Cedera Olahraga Serta Pencegahan Dan Perawatan.blogspot.com)

(10) Cedera pada pingsan

Menurut Kartono Mohammad (2003: 96-97), pingsan merupakan suatu kejadian yang menimbulkan tidak sadarkan diri. Ada beberapa macam pingsan antara lain:

(a) Pingsan biasa (*simple fainting*)

Pingsan jenis ini sering diderita oleh orang yang memulai aktivitas tanpa melakukan makan pagi terlebih dahulu. Orang yang cenderung pingsan ini ialah orang yang penderita anemia, orang yang mengalami kelelahan, ketakutan, kesedihan.

(b) Pingsan karena panas (*heat exhaustion*)

Pingsan ini terjadi pada orang sehat yang melakukan aktivitas di tempat yang sangat panas. Biasanya penderita merasakan jantung berdebar, mual, muntah, sakit kepala dan pingsan. Keringat yang berkucuran pada orang pingsan di udara yang sangat panas merupakan petunjuk bahwa orang tersebut mengalami pingsan jenis ini.

(c) Pingsan karena sengatan terik (*heat stroke*)

Pingsan jenis ini merupakan keadaan yang lebih parah dari heat exhaustion. Sengatan terik terjadi karena bekerja di udara panas dengan terik matahari dalam jangka waktu yang lama, sehingga kelenjar keringat menjadi lemah dan tidak mampu mengeluarkan keringat lagi. Akibatnya panas yang mengenai tubuh tidak ditahan oleh adanya penguapan keringat. Gejala sengatan panas biasanya didahului oleh keringat yang mendadak menghilang, penderita kemudian merasa udara disekitarnya mendadak menjadi sangat panas. Selain itu penderita merasa lemas, sakit kepala, tidak dapat berjalan tegap, mengigau dan pingsan. Keringatnya tidak keluar sehingga badan menjadi kering. Suhu badan meningkat sampai 40-41 derajat celcius, mukanya memerah dan pernafasannya cepat.

c. Penyebab terjadinya cedera

Menurut Paul M. Taylor (1997:12) membagi penyebab cedera, yaitu faktor dari dalam (*intern*) seperti kelelahan, kelalaian, ketrampilan yang kurang, dan kurangnya pemanasan dan peregangan saat akan melakukan olahraga atau pembelajaran. Kemudian faktor dari luar (*ekstern*) seperti alat dan fasilitas yang kurang baik, cuaca yang buruk, dan pemberian materi oleh guru yang salah. Salah satu faktor ekstern yang sering dilupakan oleh seorang guru adalah cuaca, yaitu suhu lingkungan.

Menurut Andun Sudijandoko (2000: 18-21) penyebab terjadinya cedera antara lain:

(1) Faktor Individu

(a) Umur

Faktor umur sangat menentukan karena sangat mempengaruhi kekuatan serta kekenyalan jaringan.

(b) Faktor pribadi

Kematangan seorang olahraga akan lebih mudah dan lebih sering mengalami cedera dibandingkan dengan olahragawan yang telah berpengalaman.

(c) Pengalaman

Bagi atlet yang baru terjun akan lebih mudah terkena cedera dibandingkan dengan olahragawan/atlet yang telah berpengalaman.

(d) Tingkat latihan

Pemberian beban awal saat latihan merupakan hal yang sangat penting guna menghindari cedera. Namun pemberian beban yang berlebihan bisa mengakibatkan cedera.

(e) Teknik

Setiap melakukan gerakan harus menggunakan teknik yang benar guna menghindari cedera. Namun dalam beberapa kasus terdapat pelaksanaan teknik yang tidak sesuai sehingga terjadi cedera.

(f) Pemanasan

Pemanasan yang kurang dapat menyebabkan terjadinya cedera karena otot belum siap untuk menerima beban yang berat.

(g) Istirahat

Memberikan waktu istirahat sangat penting bagi para atlet maupun siswa ketika melakukan aktivitas fisik. Istirahat berfungsi untuk mengembalikan kondisi fisik agar kembali prima. Dengan demikian potensi terjadinya cedera bisa diminimalisasi.

(h) Kondisi tubuh

Kondisi tubuh yang kurang sehat dapat menyebabkan terjadinya cedera karena semua jaringan juga mengalami penurunan kemampuan dari kondisi normal sehingga memperbesar potensi terjadinya cedera.

(i) Gizi

Gizi harus terpenuhi secara cukup karena tubuh membutuhkan banyak kalori untuk melakukan aktivitas fisik.

(2) Faktor Alat, Fasilitas dan Cuaca

(a) Peralatan

Peralatan untuk pembelajaran olahraga harus dirawat dengan baik karena peralatan yang tidak terawat akan mudah mengalami kerusakan dan sangat berpotensi mendatangkan cedera pada siswa yang memakai.

(b) Fasilitas

Fasilitas olahraga biasanya berhubungan dengan lingkungan yang digunakan ketika proses pembelajaran seperti lapangan dan gedung olahraga.

(c) Cuaca

Cuaca yang terik atau panas akan menyebabkan seseorang mengalami keadaan kehilangan kesadaran atau pingsan sedangkan hujan yang deras juga bisa menyebabkan tergelincir ketika melakukan aktivitas diluar lapangan.

(d) Faktor karakter olahraga

Faktor karakter pada olahraga dan materi pelajaran karakter atau jenis materi pembelajaran pendidikan jasmani juga mempengaruhi potensi terjadinya cedera. Misalnya olahraga beladiri mempunyai potensi yang lebih besar untuk terjadi cedera daripada permainan net seperti tenis meja dan voli.

3. Hakikat Pencegahan Cedera

Pencegahan merupakan suatu tindakan untuk mengurangi terjadinya resiko yang akan terjadi sehingga sebelum melakukan pembelajaran, sebaiknya seorang guru melakukan pengecekan terhadap alat dan fasilitas yang akan digunakan. Contohnya dengan memeriksa keadaan bola, mengecek keadaan lapangan dengan cara menyingkirkan batu, bambu atau bahkan pecahan kaca yang berada di lapangan atau tempat pembelajaran. Kemudian selanjutnya memberikan pemanasan kepada siswa dengan benar. Artinya pemanasan harus sesuai dengan arah atau materi yang akan diberikan. Misalnya apabila seorang guru akan memberikan materi tentang permainan kasti berarti yang diperbanyak untuk peregangan dan pemanasan adalah tubuh bagian atas terutama lengan dan tangan.

Pemanasan dan peregangan sangat diperlukan guna mempersiapkan otot untuk beraktivitas.

Menurut Andun Sudijandoko (2000: 22-27) ada beberapa macam pencegahan terhadap cedera, yaitu:

a. Pencegahan lewat keterampilan

Pencegahan lewat keterampilan memiliki andil yang besar dalam pencegahan cedera karena persiapan dan resikonya sudah dipikirkan terlebih dahulu. Semakin terampil seorang siswa dalam mengikuti suatu materi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, maka potensi cedera akan semakin berkurang.

b. Pencegahan lewat fitnes

Fitnes mempunyai dua macam yaitu *strength* atau kekuatan dan daya tahan. Kekuatan berpengaruh otot lebih kuat bila di latih, beban waktu latihan harus cukup, untuk latihan sifatnya individual, otot yang di latih dengan benar tidak mudah cedera. Demikian dengan daya tahan, ini meliputi endurance otot, paru dan jantung, daya tahan yang baik berarti tidak cepat lelah, karena kelelahan mengundang cedera.

c. Pencegahan lewat makanan

Nutrisi yang baik akan mempunyai manfaat mencegah cedera karena akan membantu proses pemulihan kesegaran pada seorang atlet atau siswa. Pemilihan makanan harus memenuhi tuntunan gizi yang dibutuhkan pada saat latihan

d. Pencegahan lewat pemanasan

Pemanasan berfungsi untuk menyiapkan atau melenturkan otot agar tidak kaku dan menaikan suhu tubuh khususnya pada otot yang akan mengalami kerja lebih.

e. Pencegahan lewat lingkungan

Lingkungan disaat melakukan pembelajaran juga harus benar-benar diperhatikan karena potensi terjadinya cedera juga bisa berasal dari luar. Terjadinya cedera lingkungan karena tersandung sesuatu (tas, peralatan yang tidak ditaruh secara baik) sehingga mengakibatkan cedera.

f. Pencegahan lewat peralatan

Peralatan yang standar punya peranan penting dalam mencegah cedera. Kerusakan alat sering menjadi penyebab cedera, contoh sederhana sepatu. Sepatu menjadi salah satu peralatan yang sangat penting karena sangat membantu kenyamanan berolahraga dan untuk meminimalisir resiko cedera olahraga.

g. Medan

Medan yang di gunakan dalam latihan/ pertandingan alam ataupun buatan/ sintetik, keduanya menimbulkan masalah tersendiri. Alam dapat selalu berubah-ubah karena iklim, sedangkan sintetik yang telah banyak dipakai juga dapat rusak.

h. Pencegahan lewat pakaian

Pakaian sangat bergantung selera tetapi haruslah dipilih dengan benar, kaos, celana, kaos kaki sama juga perlu mendapat perhatian. Misalnya celana yang terlalu ketat dan tidak elastis maka dalam melakukan gerakan juga tidak bebas.

i. Pencegahan lewat pertolongan

Setiap cedera memberi kemungkinan untuk terjadi cedera lagi yang samaatau yang lebih berat lagi karena pada otot yang sebelumnya mengalami cedera akan berakibat otot tersebut kurang stabil sehingga bisa menimbulkan cedera lagi.

Dari beberapa pencegahan di atas, pencegahan dapat dilakukan sebelum proses pembelajaran terjadi, ketika proses pembelajaran berlangsung dan setelah proses pembelajaran selesai. Pencegahan sebelum proses pembelajaran dapat dilakukan dengan memperhatikan faktor intrinsik dan ekstrinsik. Sedangkan pencegahan ketika proses pembelajaran berlangsung dapat dilakukan dengan menjelaskan materi yang akan diajarkan dan teknik yang benar, serta mengawasi setiap aktivitas yang dilakukan siswa. Pencegahan setelah proses pembelajaran dapat dilakukan dengan memberikan pendinginan. Banyak kasus ditemukan ketika selesai memberikan pelajaran biasanya seorang guru pendidikan jasmani hanya membubarkan saja tanpa ada proses pendinginan terlebih dahulu.

4. Hakikat Perawatan Cedera

Secara umum cedera yang terjadi saat olahraga maupun saat pembelajaran pendidikan jasmani di SD banyak di temukan seperti memar, kram otot, terkilir/keseleo, pendarahan/ lecet dan pingsan. Berikut ini jenis-jenis cedera dan perawatannya yang sering di alami oleh siswa:

a. Luka lecet, memar, iris

Menurut Kartono Mohammad (2003: 63-64) tindakan pertolongan yang di lakukan pada luka ini yaitu:

1) Luka lecet

Bersihkan luka dengan air dan obat antiseptik yg ada. Tutup luka dengan kasa steril yang kering, dan plester atau balut. Balutan diganti setiap hari sekali sampai luka sembuh. Luka lecet yang kecil cukup dicuci dan diolesi betadine, dan apabila perlu di plester dengan hansaplast.



Gambar 3. Lecet

(Sumber: Cedera Olahraga Serta Pencegahan Dan Perawatan.blogspot.com)

2) Luka memar

Jaringan kulit yang memar dikompres dengan es atau air dingin dan kalau perlu dibri balutan penekanan. Pembengkakan karena memar kadang-kadang dapat disusutkan dengan mempergunakan salep lasonil atau sejenisnya.



Gambar 4. Memar

(Sumber: Cedera Olahraga Serta Pencegahan Dan Perawatan.blogspot.com)

3) Luka iris

Luka iris yang penek atau dangkal, dapat ditolong dengan mempergunakan plester berobat. Pada luka iris ini tindakan yang dilakukan sama dengan luka lecet, sebelum luka di plester harus dibersihkan dulu dengan air dan obat antiseptik.



Gambar 5. Luka iris

(Sumber: Cedera Olahraga Serta Pencegahan Dan Perawatan.blogspot.com)

b. Pingsan

Dalam pengertian kita sehari-hari, pingsan berarti tidak sadarkan diri. Berikut ini beberapa macam penanganan pingsan menurut Kartono Mohamad (2003: 96-97):

1) Pingsan biasa

Orang yang cenderung pingsan ini adalah orang yang anemia (kurang darah), lelah, takut, atau tidak tahan melihat darah. Tindakan pertolongan yang dilakukan yaitu:

- (a) Baringkan penderita di tempat yang teduh dan datar. Kalau mungkin dengan kepala di letakkan agak lebih rendah
- (b) Buka baju bagian atas, serta pakaian yang menekan leher.
- (c) Bila penderita muntah, letakkan kepalanya kedalam kedudukan miring untuk mencegah muntahan terselah masuk ke paru-paru
- (d) Kompres kepalanya dengan air dingin.
- (e) Kalau ada, hembuskan uap amoniak di depan lubang hidungnya.

2) Pingsan karena panas (*heat exhaustion*)

Tindakan pertolongan pada pingsan panas (*heat exhaustion*) ini dapat dilakukan dengan:

- (a) Biringkan penderita di tempat yang teduh, dan perlakuan seperti hal-hal tersebut pada pingsan biasa
- (b) Beri penderita minum air garam. Air garam tersebut diminumkan dalam keadaan dingin.
- (c) Tindakan ini tentu saja dilakukan setelah penderita sadar kembali

3) Pingsan karena sengatan terik (*heat stroke*)

Penanganan pada pingsan ini dapat dilakukan dengan cara dinginkan tubuh penderita dengan membawanya ketempat yang teduh, banyak angin (kalau perlu pakai kipas angin), dan kompres badannya dengan air dingin atau es. Usahakan agar penderita tidak menggigil, dengan memijit-mijit kaki dan tangannya. Setelah suhu badannya menurun hentikan pengompresan dan kirim penderita ke rumah sakit.

Selain pingsan ada juga keadaan kehilangan kesadaran karena nafas terhenti akibat tersumbat oleh air misalnya orang yang tenggelam, jalan nafas membengkak karena keracunan gas yang merangsang. Untuk menggembalikan fungsi pernafasan pada korban tersebut, pernafasan buatan perlu segera di berikan. Ada beberapa pernafasan buatan menurut Kartono Mohammad (2003: 122-125) antara lain:

- (a) Pernafasan dari mulut ke mulut

Cara ini mulanya dipergunakan untuk menolong bayi dan anak-anak kecil. Tetapi karena efektif, kini merupakan cara yang paling di

anjurkan untuk setiap korban yang memerlukan. Berikut ini adalah cara pemberian pertolongan:

- (i) Telentangkan korban dan kemudian dorong kepalanya ke belakang hingga dagunya tegak ke atas. Pada penderita patah tulang leher, kepala tidak boleh di dorong mengadah cukup diberi bantal di bawah lehernya.
- (ii) Dorong dagunya sehingga mulut korban terbuka sedikit. Bersihkan mulut tersebut dari kotoran yang menghalangi
- (iii) Mulut penolong di buka lebar dan diletakkan kemulut korban dan bersamaan dengan itu, hidung korban dipencet rapat-rapat.
- (iv) Bila mulut korban cedera atau terkunci, penolong meletakkan mulutnya di hidung korban. Dalam hal itu harus dijaga agar mulut korban tetap tertutup rapat. Kemudian hembuslah (baik melalui mulut maupun hidung korban) kuat-kuat ke dalam saluran nafas korban. Selanjutnya angkatlah mulut anda untuk memberi jalan bagi arus hawa yang keluar dari mulut korban. Kemudian ulangi lagi usaha tadi. Untuk dewasa, hembusan dilakukan dengan kecepatan 12 kali dalam semenit dan kuat. Untuk anak, berikan hembusan pendek dengan kecepatan 20 kali/menit.



Gambar 6. Cara pernafasan dari mulut ke mulut
(Sumber: Kartono Mohammad 2003: 122)

(b)Pernafasan buatan cara nielsen

Cara ini dapat mengalirkan udara ke paru-paru lebih banyak daripada cara dari mulut ke mulut. Tetapi kelebihannya adalah, bahwa penolong tidak menguasai saluran pernafasan korban secara terus-menerus. Apabila terjadi penyumbatan (misalnya oleh lendir), usaha ini tidak banyak memberikan hasil. Cara penanganan ini yaitu:

- (i) Berlututlah di dekat kepala korban. Pegang kedua lengan atas korban untuk diangkat ke atas. Korban dalam kedudukan tengkurap.
- (ii) Angkat siku korban ke atas dan ke depan untuk mengembangkan paru-parunyanya, dengan demikian udara akan terhisap ke dalam. Kemudian kembalikan lagi ke sikap semula
- (iii) Bentangkan kedua telapak tangan anda di punggung korban, sedemikian rupa sehingga ibu jari tangan kiri bertemu dengan ibu jari tangan kanan.
- (iv) Kemudian tekanlah punggung korban ke bawah untuk mengempiskan paru-parunyanya, dan ulangi lagi dari awal



Gambar 7. Pernafasan cara Nielsen
(Sumber: Kartono Mohammad 2003: 124)

(c) Pernafasan buatan cara silvester

Cara melakukan penanganan pada pernafasan buatan cara silvester ini yaitu dengan membaringkan korban secara telentang. Kemudian kedua tangannya direntangkan dan dilipat ke dada secara bergantian. Penolong berlutut di depan kepala korban.



Gambar 8. Pernafasan buatan cara silvester
(Sumber: Kartono Mohammad 2003: 125)

c. Pendarahan

Menurut Kartono Mohammad (2003: 88-91), pada pendarahan yang di alami korban harus segera diberikan pertolongan, karena penderita akan cepat kehilangan darah dan terjadi shock. Ada tiga cara untuk penghentian pendarahan ini antara lain:

1. Tekanan di tempat pendarahan

Cara ini adalah cara yang terbaik untuk pendarahan nadi pada umumnya. Caranya dengan menggunakan setumpuk kasa steril (atau kain bersih), tempat pendarahan itu ditekan. Tekanan harus di pertahankan terus sampai pendarahan berhenti atau sampai pertolongan yang lebih dapat diberikan

Kasa boleh dilepas apabila sudah terlalu basah oleh darah dan perlu diganti dengan yang baru. Selanjutnya tutuplah kasa itu dengan balutan yang menekan, dan bawa penderita ke rumah sakit. Selama dalam perjalanan bagian yang mengalami pendarahan diangkat lebih tinggi dari letak kantung.

Sementara itu perhatikan pula adanya tanda-tanda terjadinya shock, dan juga apakah pendarahan masih berlangsung dengan deras. Usahakan agar penderita tetap dalam keadaan tenang, karena kegelisahan dapat menyebabkan pendarahan berulang kembali.



Gambar 9. Cara menekan pendarahan secara langsung
(Sumber: Kartono Mohammad 2003: 89)

2. Tekanan pada tempat-tempat tertentu

Cara ini dikerjakan sebelum cara pertama atau cara ketiga dikerjakan, atau dapat pula sebagai tindakan tambahan apabila cara pertama tidak segera berhasil menghentikan pendarahan.

Tempat-tempat yang ditekan ialah hulu (pangkal) pembuluh nadi yang terluka. Tujuan penekanan ini ialah untuk menghentikan aliran darah yang menuju ke pembuluh nadi yang cedera. Garis-garis panah menunjukkan arah aliran darah di dalam pembuluh nadi. Perhatikan bahwa tempat-tempat yang ditekan terletak di antara jantung dan tempat luka.

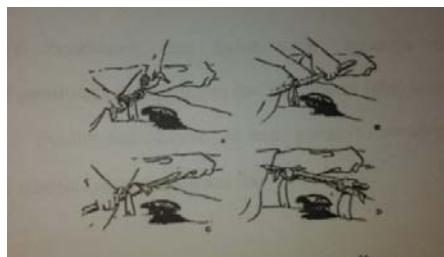
- A : untuk pendarahan di daerah muka.
- B : untuk pendarahan muka dan kepala.
- C : untuk pendarahan di kaki.
- D : untuk pendarahan di daerah di bawah lutut.
- E : untuk pendarahan di lengan.
- F : untuk pendarahan di bawah siku.
- G : untuk pendarahan di pundak dan sepanjang lengan.
- H : untuk pendarahan kulit kepala dan kepala bagian atas.



Gambar 10. Tempat-tempat penekanan pendarahan pembuluh nadi
(Sumber: Kartono Mohammad 2003: 90)

3. Tekanan dengan torniket (*tourniquet*)

Torniket ialah balutan yang menjepit sehingga aliran darah di bawahnya terhenti sama sekali. Sehelai pita kain yang lebar, pembalut segitiga yang dilipat-lipat, atau sepotong karet ban sepeda dapat dipergunakan untuk keperluan ini. Tempat yang terbaik untuk memasang torniket ialah lima jari di bawah ketiak (untuk pendarahan di lengan) dan lima jari dibawah lipat paha (untuk pendarahan di kaki).



Gambar 11. Cara memasang torniket
(Sumber: Kartono Mohammad 2003: 91)

- A : Buat ikatan di anggota badan yang cedera.
- B : Selipkan sebatang kayu di bawah ikatan itu.
- C : kencangkan kedudukan kayu itu dengan memutarnya.
- D : agar kayu tetap erat kedudukannya, ikat ujung satunya.

Caranya yaitu:

Lilitkan torniket, untuk mencegah di tempat yang dikehendaki. Lebih baik lagi apabila sebelumnya dialasi dengan kain atau kain kasa, untuk mencegah lecet dikulit yang terkena torniket. Untuk torniket kain, masih perlu dikencangkan dengan sepotong kayu. Caranya eratkan torniket dengan sebuah simpul hidup. Kemudian selipkan sebatang kayu diatas simpul tersebut. Selanjutnya diikat lagi dengan simpul mati.

Kemudian putar kayu seperti memutar keran air untuk mengencangkan torniket. Tetapi jangan diputar terlalu keras, karena dapat melukai jaringan-jaringan di bawahnya. Tanda bahwa torniket sudah kencang ialah menghilangkannya denyut nadi di tempat yang rendah dari torniket. Warna kulit daerah itu menjadi pucat kekuningan. Setiap 10 menit, torniket boleh dikendorkan (dengan memutar kayunya) selama 30 detik tepat. Sementara torniket kendor, luka ditekan dengan kasa steril.

d. Kram otot

Menurut Paul M. Taylor (1997: 127), untuk mengatasi cedera kram otot, pertolongan pertama yang dilakukan yaitu dengan meregangkan (menarik) otot tersebut secara perlahan-lahan dan pijit/ pegang otot tersebut. Apabila kram otot terjadi di betis, maka penderita berdiri dengan bertumpu jari kaki atau jinjit dan kemudian sentakkan tumit ke bawah. Dapat pula di coba dengan melemaskan tungkai yang mengalami kram otot dan memijat otot yang mengalami kram ke arah letak jantung. Apabila terjadi pada otot kaki bagian atas atau bagian-bagian tubuh lainnya diperlukan orang lain untuk mengatasi kram tersebut.

e. Strain dan sprain

Menurut Ronald. P. Pfeiffer (2009: 40), untuk merawat cedera sprain dan strain harus dilakukan beberapa langkah untuk menanganinya. Pada cedera sprain yang harus dilakukan yaitu:

1. Keluarkan atlit dari kompetisi.
2. Kompres dengan es selama 20 menit.

3. Jika dicurigai terjadi sprain minor dan cedera bersifat lokalisata, evaluasi sendi terhadap rentang gerak sendi dan kemampuan menopang tubuh.
4. Pada sprain ini, disarankan siswa untuk menghentikan aktivitas selama sekurang-kurangnya 24 jam dan gunakan prinsip RICE
5. Jika rasa nyeri, bengkak dan semakin parah cari pertolongan medis.

Untuk penanganan strain dilakukan dengan cara RICE yaitu:

Rice merupakan salahsatu penanganan pertama untuk kasus atau kondisi cedera. berikut ini kepanjangan dari RICE yaitu R (Rice), I (Ice), C (Compresion), E (Elevation) :

- | | |
|-----------------|---|
| R – Rest | : diistirahatkan, artinya untuk mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut. |
| I – Ice | : terapi dingin, untuk mengurangi pendarahan dan meredakan rasa nyeri. |
| C – Compression | : penekanan atau balutan, guna membantu mengurangi pembengkakan jaringan dan pendarahan lebih lanjut. |
| E – Elevation | : peninggian daerah cedera guna mencegah statis, mengurangi cedera |

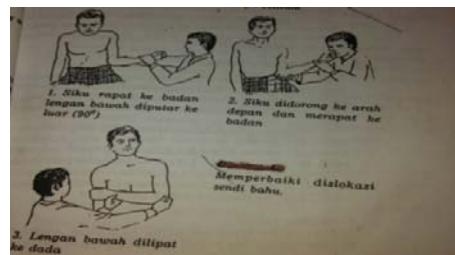
f. Dislokasi

Menurut Kartono Mohammad (2003: 31-34) menjelaskan bahwa cedera dislokasi yang sering terjadi pada daerah sendi bahu dan sendi pinggul (paha). Pertolongan pada dislokasi sebaiknya dilakukan oleh medis, namun apabila keterbatasan akses maka pertolongan pertama harus diberikan. Penanganan untuk cedera ini bisa dilakukan dengan pembalutan kain atau perban.

Pertolongan untuk cedera dislokasi pada bahu dilakukan secepat mungkin, tetapi harus dengan tenang dan berhati-hati. Pertama perhatikan apakah ada patah tulang atau tidak. Apabila ada tanda-tanda patah tulang, tindakan pertolongannya harus diserahkan kepada dokter di rumah sakit.

Apabila tidak ada patah tulang, dislokasi sendi bahu dapat diperbaiki dengan cara sebagai berikui:

Ketika yang cedera ditekan dengan telapak kaki (tanpa sepatu). Sementara itu lengan penderita ditarik sesuai dengan arah kedudukannya. Tarikan itu harus dilakukan dengan pelan-pelan dan semakin lama semakin kuat. Hal ini untuk menghindari rasa nyeri yang hebat yang dapat mengakibatkan terjadinya shock. Selain itu, tarikan yang mendadak dapat merusak jaringan-jaringan yang ada disekitar sendi. Setelah ditarik dengan kekuatan yang tetap selama beberapa menit, dengan hati-hati lengan atas diputar keluar (arah menjauhi tubuh). Hal ini sebaiknya dilakukan dengan siku terlipat. Dengan cara ini, diharapkan ujung tulang lengan atas akan menggeser kembali ke tempatnya semula.



Gambar 12. Memperbaiki dislokasi sendi bahu
(Sumber: Kartono Mohammad 2003: 34)

g. Patah tulang

Menurut Ronald P. Pfeiffer (2009: 39) untuk merawat fraktur/patah tulang dapat dilakukan dengan cara, jika korban tidak memberikan respons atau dicurigai terjadinya fraktur tulang belakang atau tulang tengkorak, segera cari pertolongan medis. Pada korban yang sadar usahakan untuk menahan atau menjaga agar bagian tulang yang patah tidak bergerak dengan memasangkan bidai. Tutup setiap luka terbuka dan hentikan pendarahan. Jika terdapat fraktur terbuka jangan didorong kembali. Sebanyak mungkin, bidai bagian tersebut dengan posisi seperti saat ditemukan dan segera cari pertolongan medis.

5. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

a. Pengertian pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses memperolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu.

Menurut Dimyati dan Mudjiono pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar. Dalam Undang-Undang No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 20 di nyatakan bahwa Pembelajaran adalah Proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan kegiatan interaksi antara pendidik dan peserta didik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan dengan menggunakan berbagai macam metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar dengan efektif dan efisien dengan hasil yang optimal.

b. Pengertian Penjas

Penjas merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, ketrampilan dan sebagainya. Aktivitas jasmani ini dapat melalui olahraga dan non olahraga. Pengertian penjas telah banyak diterangkan oleh para ahli di antaranya adalah:

Bucher menyatakan bahwa penjas merupakan bagian yang integral dari seluruh proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan fisik, mental, emosi, dan sosial, melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk mencapai hasilnya. SK mendikbud nomor 413/U/1987 menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional. Rusli Lutan menyatakan bahwa penjas dapat diartikan sebagai proses sosialisasi melalui aktivitas jasmani, bermain dan atau olahraga untuk mencapai tujuan jasmani. Melalui aktivitas jasmani ini peserta didik memperoleh beragam pengalaman kehidupan yang nyata sehingga benar-benar membawa anak kearah sikap dan tindakan yang baik.

c. Peran guru dalam pembelajaran penjas

Pendidikan merupakan status profesional pekerjaan atau guru yang menggambarkan kedudukan jabatan atau pekerjaan guru dalam masyarakat baik dilihat dari status akademis, ekonomis maupun organisasi profesional. Pekerjaan guru sudah dapat dikatakan sebagai suatu profesi. Agar guru dapat melaksanakan tugas mengajar dengan baik diperlukan seperangkat kemampuan yang harus dikuasainya. Seperangkat kemampuan itu antara lain, kemampuan profesional yang disebut dengan kompetensi profesional.

Menurut Wawan s. Suherman (2004: 18) guru harus secara terus menerus mengembangkan program pembelajarannya agar tetap sesuai dengan bidang kajian penjasorkes, selaras dengan kehidupan masyarakat masa kini dan masa yang akan datang, dan memenuhi kebutuhan peserta didiknya. Dalam setiap pengalaman belajar siswa harus dikembangkan berdasarkan pengalaman yang telah diselesaikan oleh siswa, dan harus membangun keterampilan yang dibutuhkan untuk pengalaman belajar berikutnya. Menurut depdiknas (2003: 11) guru adalah orang yang pekerjaannya mengajar, guru sebagai figur di sekolah harus memiliki kemampuan atau kompetensi mengajar sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan. Guru yang kompeten atau lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang efektif, menyenangkan, dan akan lebih mampu mengelola kelasnya, sehingga belajar para siswa berada pada tingkat optimal. Untuk menjadi guru penjasorkes yang profesional dituntut dapat berperan sesuai dengan bidangnya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tugas guru penjasorkes adalah mengajar, menyelenggarakan ekstrakulikuler, pengadaan, pemeliharaan, pengaturan sarana prasarana penjas olahraga dan kesehatan. Didalam pembelajaran penjasguru juga harus bisa mengembangkan program pembelajaran yang sesuai, yang selaras dengan kehidupan masa kini dan masa yang akan datang.

6. Karakteristik guru Penjasorkes di SD N Se-Kecamatan Wates

Guru yang baik dalam mengajar adalah guru yang memiliki beberapa karakteristik yang dibutuhkan dalam proses mengajar. Secara garis besar seorang guru dituntut memiliki minimal tiga karakteristik utama, yaitu karakteristik pribadi, karakteristik profesional dan karakteristik keahlian. Tingkat kualitas inilah yang nantinya akan menentukan kualitas suatu proses pembelajaran. Tingkat kualitas guru ini juga berbeda-beda karena setiap individu memiliki sifat yang berbeda juga dalam mengajar. Khususnya sekolah di Kecamatan Wates terdapat 30 SD Negeri. Hal ini memiliki latar belakang yang berbeda-beda dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga setiap guru memiliki cara tersendiri dalam mengajar ataupun menangani masalah-masalah olahraga di sekolah tersebut. Berikut ini karakteristik guru yang baik menurut Ngahim Purwanto (2008), antara lain:

- a) Memiliki minat yang besar terhadap mata pelajaran yang diajarkan.
- b) Memiliki kecapakan untuk memperkirakan kepribadian dan suasana hati secara tepat.

- c) Memiliki kesabaran, keakraban dan sensitivitas yang diperlukan untuk menumbuhkan semangat belajar.
- d) Memiliki pemikiran yang imajinatif (konseptual) dan praktis dalam usaha memberi penjelasan pada siswa.
- e) Memiliki kualifikasi memadai dalam bidangnya baik isi maupun metode mengajar.
- f) Memiliki sikap terbuka, luwes, dan eksperimental dalam metode dan teknik.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan yang membahas tentang pemahaman cedera dalam pembelajaran penjas di Sekolah Dasar antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Arif Adetya dengan judul “Identifikasi Cedera Dalam Pembelajaran Sepakbola Sekolah Dasar Se-Gugus Sugarda Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar identifikasi cedera pada bagian tubuh yang mengalami cedera pada saat pembelajaran sepakbola. Instrumen penelitian ini yang digunakan berupa angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, bagian tubuh yang sering mengalami cedera dalam pembelajaran sepakbola Sekolah Dasar se Gugus Sugarda Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga yaitu(1) lengan termasuk kategori rendah dengan persentase sebesar 38,15%, (2) kaki termasuk dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 32,10%, (3) kepala termasuk

kategori rendah dengan persentase 24,41%, (4) torso termasuk kategori rendah dengan persentase 5,34%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa indentifikasi tersebut termasuk kategori rendah.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Galih Muniage tentang pemahaman guru penjas tentang pencegahan cedera olahraga dalam pembelajaran penjasorkes di SD Se-Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman. Penelitian ini membahas seberapa baik tingkat pemahaman guru SD di Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga dalam pembelajaran penjasorkes. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survey. Teknik pengumpulan data berupa tes soal pilihan ganda. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah guru penjasorkes di UPT Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman DIY yang berjumlah 28 guru. Analisis data menggunakan deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; pemahaman guru pendidikan jasmani sekolah dasar di Kecamatan Sayegan tentang pencegahan dan perawatan cedera masuk dalam kategori-kategori. Dengan hasil secara umum sebagai berikut, kategori “kurang sekali” sebesar 14,29% (4 guru), kategori “kurang” sebesar 10,71% (3 guru), kategori “sedang” sebesar 46,43% (13 guru), kategori “baik” sebesar 21,43% (6 guru), dan kategori “baik sekali” sebesar 7,14% (2 guru). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 23,32. Jadi dapat disimpulkan secara

keseluruhan tingkat pemahaman guru penjasorkes se Kecamatan Seyegan termasuk dalam kategori sedang atau cukup baik.

C. Kerangka Berfikir

Pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk memahami suatu arti atau konsep yang telah diketahui dan diingat serta mempu menjelaskan dengan bahasa sendiri. Terkait dengan tingkat pemahaman maka pembelajaran penjas di sekolah dasar harus dilaksanakan secara baik agar tujuan pembelajaran tercapai dengan optimal. Akan tetapi tidak semua guru pendidikan jasmani dapat melaksanakan pendidikan jasmani dengan baik artinya beberapa guru mengalami kesulitan dalam menangani suatu kecelakaan pada saat pembelajaran berlangsung. Jika guru pendidikan jasmani sekolah dasar mempunyai pemahaman yang tinggi mengenai cedera olahraga maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meminimalisir terjadinya cedera. Guru harus bisa melakukan pencegahan ataupun penanganan saat terjadi cedera pada siswanya, sehingga pada saat pembelajaran berlangsung dapat berjalan dengan baik.

Pencegahan cedera yang dilakukan guru juga harus diperhatikan artinya selain melakukan pencegahan, guru mampu melakukan perawatan serta pertolongan pertama apabila terjadi kecelakaan saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung. Hal tersebut harus dilakukan agar dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan selamat. Resiko terjadinya cedera sangatlah sering dialami saat proses pembelajaran maka pemahaman guru pendidikan jasmani terhadap pencegahan dan perawatan

cedera sangat penting. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani harus memiliki pemahaman mengenai pencegahan dan perawatan cedera.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif tentang tingkat pemahaman guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Artinya dalam penelitian ini peneliti ingin menggambarkan seberapa baik tingkat pemahaman guru dalam pencegahan dan perawatan cedera saat pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan metode survei.

B. Populasi dan Sampel (Subyek Penelitian)

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 119). Populasi dalam penelitian ini adalah guru penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. Sedangkan subjek penelitian yaitu seluruh guru penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2013: 120) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan teknik total sampling artinya populasi

yang digunakan semuanya dijadikan sampel, mengingat jumlah populasi yang relatif kecil.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini yaitu pemahaman guru tentang pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Definisi operasionalnya adalah pemahaman guru tentang pencegahan dan perawatan cedera. Pemahaman tersebut dapat diartikan sebagai kemampuan guru penjasorkes untuk mengerti, memahami dan menerapkan pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran penjas. Berdasarkan pada definisi operasional variabel, penelitian ini menggunakan soal dalam bentuk pilihan ganda yang meliputi 3 faktor yaitu hakikat cedera, pencegahan cedera, dan perawatan cedera.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1996:150) 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. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) langkah yang harus di tempuh dalam menyusun instrumen yaitu:

a. Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan konstrak adalah menjelaskan variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang diukur yaitu pemahaman guru penjasorkes dalam pencegahan dan perawatan cedera untuk meminimalisir terjadi cedera pada proses pembelajaran penjas.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang akan diteliti. Faktor-faktor meliputi hakikat cedera, pencegahan cedera dan perawatan cedera

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan.

Dalam menyusun butir pernyataan yang akan disusun mengenai cedera, pencegahan dan perawatan cedera. Sedangkan jumlah butir pertanyaan digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD N Sek Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan quisioner berupa soal pilihan ganda (*multiple choice*). Di bawah ini adalah kisi-kisi instrumen uji coba penelitian:

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen uji coba penelitian

Variabel penelitian	Faktor	Indikator	Item	Jml
„Tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan	Cedera	a. Pengertian cedera b. Penyebab terjadinya cedera c. Macam-	1, 2, 3, 4, 5, 6 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 14, 15, 16,	19

perawatan cedera terhadap pembelajaran penjas di SD N se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo		macam cedera	17, 18, 19	
	Pencegahan cedera	a. Pengertian pencegahan b. Cara pencegahan cedera	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	12
	Perawatan cedera	a. Pengertian perawatan b. Cara perawatan cedera	32, 33, 34, 35, 36 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44	13
Jumlah				44

Sebelum diujicobakan, peneliti melakukan validasi/ *expert judgment* kepada Bapak Fatkurahman Arjuna, M.Or untuk mendapatkan masukan/ saran. Setelah mendapatkan persetujuan dari ahli kemudian ujicoba dilakukan di 10 Sekolah Dasar Negeri di kecamatan pengasih. Uji coba ini untuk mencari validitas dan reliabilitas instrumen agar lebih valid. Penskoran yang dipergunakan adalah berdasarkan pada pertanyaan yang dijawab dengan benar atau salah. Pembobotan skor dari setiap jawaban adalah benar skor 1 dan salah skor 0.

2. Uji Coba Instrumen

Sebelum instrumen di gunakan untuk alat ukur pengumpulan data, maka diperlukan uji instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman

responden. Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah uji coba sebagai berikut :

a) Uji Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 96) validitas tes adalah tingkat suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi product moment sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Untuk mengukur validitas alat atau instrumen, digunakan teknik korelasi produk moment sari karl pearson dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Kemudian setelah data uji coba terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan Komputer SPSS 16. Butir dikatakan valid apabila r hitung $\geq r$ tabel. Untuk nilai r tabel dengan responden 10 orang adalah sebesar 0,632.

Setelah dilakukan perhitungan dapat diketahui ada 6 butir soal yang menunjukkan tidak valid karena hasil r hitung kurang dari r tabel (0,632). Butir soal yang tidak valid yaitu nomor 5, 8, 19, 23, 38, 41 dan selanjutnya ke enam soal tersebut tidak digunakan pada penelitian karena butir soal yang valid sudah mewakili untuk digunakan penelitian yang

sesungguhnya, jadi soal pilihan ganda yang digunakan untuk penelitian menjadi 38 butir. Di bawah ini adalah hasil analisis uji validitas menggunakan rumus *Person Product Moment* dan dengan menggunakan bantuan komputer *SPSS 16*.

Tabel 2. Analisis Uji Validitas

	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Soal1	.874	Valid
Soal2	.874	Valid
Soal3	.913	Valid
Soal4	.913	Valid
Soal5	.567	Tidak Valid
Soal6	.701	Valid
Soal7	.874	Valid
Soal8	-.509	Tidak Valid
Soal9	.874	Valid
Soal10	.786	Valid
Soal11	.701	Valid
Soal12	.874	Valid
Soal13	.874	Valid
Soal14	.913	Valid
Soal15	.786	Valid
Soal16	.701	Valid
Soal17	.786	Valid
Soal18	.874	Valid
Soal19	.297	Tidak Valid
Soal20	.874	Valid
Soal21	.874	Valid
Soal22	.733	Valid
Soal23	.490	Tidak Valid
Soal24	.701	Valid
Soal25	.874	Valid
Soal26	.730	Valid
Soal27	.730	Valid
Soal28	.786	Valid
Soal29	.701	Valid
Soal30	.790	Valid
Soal31	.701	Valid
Soal32	.786	Valid
Soal33	.786	Valid
Soal34	.701	Valid
Soal35	.701	Valid
Soal36	.786	Valid

Soal37	.786	Valid
Soal38	-.390	Tidak Valid
Soal39	.730	Valid
Soal40	.730	Valid
Soal41	.490	Tidak Valid
Soal42	.701	Valid
Soal43	.730	Valid
Soal44	.701	Valid

b) Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk di gunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sahij saja dan bukan semua butir yang belum di uji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, penggunaan teknik *Alpha Cronbach* akan menunjukkan bahwa suatu instrumen dapat dikatakan handal (reliabel) bila memiliki koefisien reliabilitas atau alpha sebesar 0,6 atau lebih (Suharsimi Arikunto,2006: 47). Setelah dilakukan ujicoba reliabilitas dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan adalah reliabel karena *Alpha Cronbach* lebih dari 0,6 yaitu sebesar 0,977. Berikut kisi-kisi instrumen penelitian.

Tabel 2. Kisi-kisi instrumen penelitian

Variabel penelitian	Faktor	Indikator	Item	Jml
„Tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan	Cedera	a. Pengertian cedera b. Penyebab terjadinya cedera c. Macam-macam cedera	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 12, 13, 14, 15, 16,	16

perawatan cedera terhadap pembelajaran penjas di SD N Se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo	Pencegahan cedera	a. Pengertian pencegahan b. Cara pencegahan cedera	17, 18, 19, 20, 21 22, 23, 24, 25, 26, 27	11
	Perawatan cedera	a. Pengertian perawatan b. Cara perawatan cedera	28, 29, 30, 31, 32 33, 34, 35, 36, 37, 38	11
Jumlah				38

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah survei, pengumpulan data diperoleh dengan cara membagikan soal kepada guru pendidikan jasmani olahraga di SD N yang akan digunakan untuk penelitian, peneliti mendatangi pada saat kegiatan kelompok kerja guru (KKG) di Kecamatan Wates sehingga mempermudah untuk melakukan penelitian, setelah itu membagikan soal yang sudah disiapkan untuk diisi oleh guru penjasorkes.

Pada saat kegiatan KKG terdapat beberapa guru penjasorkes yang tidak hadir sehingga peneliti mendatangi sekolah kemudian menemui guru penjasorkes yang akan menjadi subjek dan menyerahkan soal tersebut untuk diisi, setelah itu hari berikutnya peneliti mengambil angket yang sudah selesai diisi dan meminta tanda tangan sebagai bukti penyelesaian pengeraaan soal tes pilihan ganda.

E. Teknik Analisis Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data. Analisis tersebut untuk mengetahui seberapa baik pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD N Se-Kecamatan Wates.

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2010: 43) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala dapat dilihat pada tabel sebagai berikut

Tabel 3. Norma Pengkategorian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Baik

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean)

X : Skor

SD : Standar Deviasi

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dalam bentuk presentase. Menurut Sugiyono (2008:199) rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

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

Keterangan

P : angka presentase

F : jumlah frekuensi jawaban

N : jumlah subyek (responden)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Mangunan Baru Kecamatan Wates pada saat kegiatan KKG, pada tanggal 6 April 2017 pada pukul 10.30 WIB. Subjek dalam penelitian ini yaitu guru Penjasorkes SD N Se-Kecamatan Wates berjumlah 30 guru, tetapi dalam proses pengambilan data hanya berjumlah 29 guru dikarenakan 1 diantaranya sekolah tersebut belum ada guru penjasorkes dikarenakan sudah pensiun. Deskripsi data hasil penelitian ini diungkapkan dengan 38 soal pilihan ganda, dengan 3 faktor yaitu, faktor hakikat cedera, faktor pencegahan cedera dan perawatan cedera. Tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di SD N Se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo dideskripsikan berdasarkan jawaban guru atas angket yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

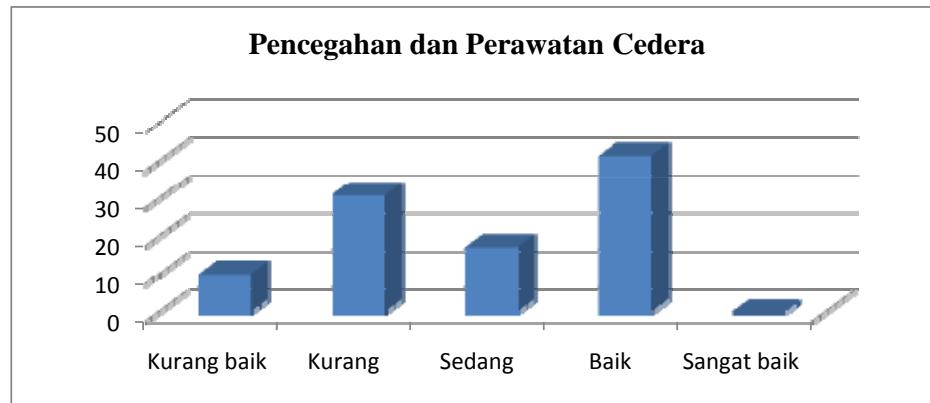
Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan komputer program SPSS 16.0 for windows. Dari analisis data pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera diperoleh rata-rata 31,86, dan standard deviasi (SD) 3,68.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan penanganan cedera adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$37,38 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$33,7 < X \leq 37,38$	Baik	12	41,4 %
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	5	17,2 %
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang	9	31,0 %
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Baik	3	10,3 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera yaitu sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berada pada kategori kurang baik sebesar 10,3% (3 guru), kategori “kurang” sebesar 31,0% (9 guru), kategori “sedang”

sebesar 17,2% (5 guru), kategori “baik” sebesar 41,4% (12 guru), Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 31,86. Jadi dapat di simpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates termasuk dalam kategori baik.

Rincian mengenai pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera terbagi dalam tiga faktor, yaitu; (1) hakikat cedera, (2) pencegahan cedera, dan (3) perawatan cedera adalah sebagai berikut:

1. Faktor Cedera

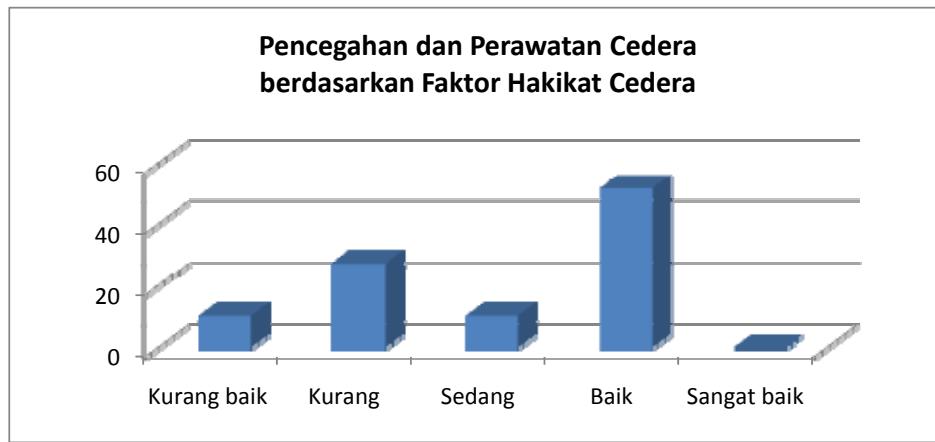
Pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor hakikat cedera menghasilkan rata-rata 13,03, dan standar deviasi 1,88. Adapun tabel distribusi pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Hakikat Cedera, sebagai berikut:

Tabel 6. Pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Hakikat Cedera.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$15,85 < X$	Sangat Baik	0	0 %
2	$13,97 < X \leq 15,85$	Baik	15	51,7 %
3	$12,09 < X \leq 13,97$	Sedang	3	10,3 %
4	$10,21 < X \leq 12,09$	Kurang	8	27,6 %
5	$X \leq 10,21$	Kurang Baik	3	10,3 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Wates tentang pencegahan

dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Hakikat Cedera yaitu sebagai berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Hakikat Cedera

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Hakikat Cedera berada pada kategori kurang baik sebesar 10,3% (3 guru), kategori “kurang” sebesar 27,6% (8 guru), kategori “sedang” sebesar 10,3% (3 guru), kategori “baik” sebesar 51,7% (15 guru). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 13,03. Jadi dapat di simpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates berdasarkan Faktor Hakikat Cedera termasuk dalam kategori baik.

2. Faktor Pencegahan Cedera

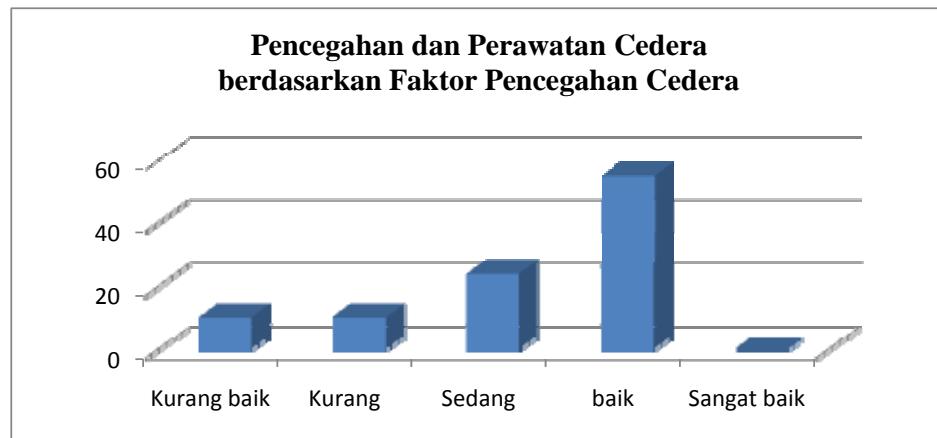
Pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor

pencegahan cedera menghasilkan rata-rata 9,24, dan standar deviasi 1,02. Adapun tabel distribusi pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera, sebagai berikut:

Tabel 7. Pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$10,77 < X$	Sangat Baik	0	0 %
2	$9,75 < X \leq 10,77$	Baik	16	55,2 %
3	$8,73 < X \leq 9,75$	Sedang	7	24,1%
4	$7,71 < X \leq 8,73$	Kurang	3	10,3 %
5	$X \leq 7,71$	Kurang Baik	3	10,3 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera yaitu sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera berada pada kategori kurang baik sebesar 10,3% (3 guru), kategori “kurang” sebesar 10,3% (3 guru), kategori “sedang” sebesar 24,1% (7 guru), kategori “baik” sebesar 55,2% (16 guru). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 9,24. Jadi dapat di simpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera termasuk dalam kategori baik.

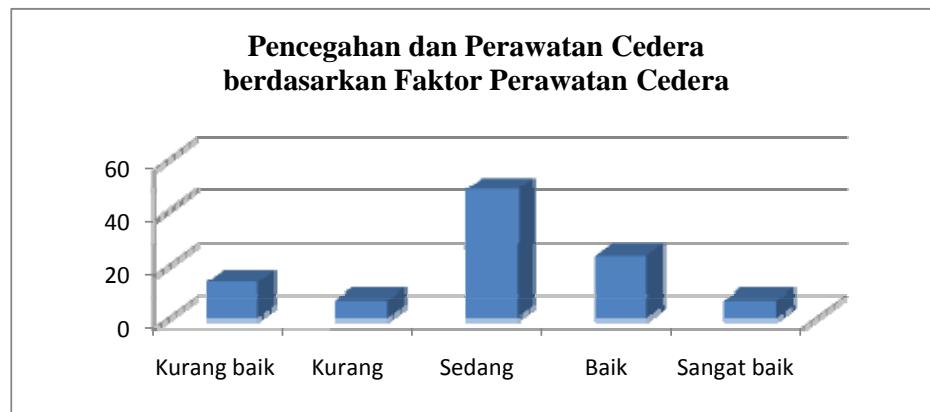
3. Faktor perawatan cedera

Pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Perawatan Cedera menghasilkan rata-rata 8,66, dan standar deviasi 1,47. Adapun tabel distribusi pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Perawatan Cedera, sebagai berikut:

Tabel 8. Pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Perawatan Cedera.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$10,86 < X$	Sangat Baik	2	6,9 %
2	$9,39 < X \leq 10,86$	Baik	7	24,1 %
3	$7,92 < X \leq 9,39$	Sedang	14	48,3 %
4	$6,45 < X \leq 7,92$	Kurang	2	6,9 %
5	$X \leq 6,45$	Kurang Baik	4	13,8 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Perawatan Cedera yaitu sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram Batang Pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Perawatan Cedera.

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Perawatan Cedera berada pada kategori kurang baik sebesar 13,8% (4 guru), kategori “kurang” sebesar 6,9% (2 guru), kategori “sedang” sebesar 48,3% (14 guru), kategori “baik” sebesar 24,1% (7 guru), dan kategori “sangat baik” sebesar 6,9% (2 guru). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 8,66. Jadi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates berdasarkan Faktor Perawatan Cedera termasuk dalam kategori sedang.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera terbagi dalam tiga faktor, yaitu: (1) hakikat cedera, (2) pencegahan cedera, dan (3) perawatan cedera.

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera berada pada kategori kurang baik sebesar 10,3% (3 guru), kategori “kurang” sebesar 31,0% (9 guru), kategori “sedang” sebesar 17,2% (5 guru), kategori “baik” sebesar 41,4% (12 guru), Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 31,86. Jadi dapat di simpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates termasuk dalam kategori baik.

Berdasarkan data tersebut terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera, yaitu; (1) latar belakang pendidikan guru pendidikan jasmani, (2) kondisi sekolah, (3) persepsi guru penjasorkes mengenai pencegahan dan perawatan cedera.

Dengan sampel sejumlah 29 guru Penjasorkes Sekolah Dasar terdapat 10 guru yang berlatar belakang D2 (Diploma-2) pendidikan jasmani, 16 guru penjasorkes yang berlatar belakang S1 pendidikan jasmani, dan 3 guru penjasorkes yang berlatar belakang dari jurusan PBB dan 1 BK. Hal ini

dibuktikan dengan data yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti yaitu terdapat 3 guru yang berada pada kategori “kurang baik”. Pernyataan ini dibuktikan dari hasil penelitian yang ternyata mendapatkan hasil kurang baik adalah guru yang mempunyai atar belakang dari jurusan yang berbeda.

Selanjutnya berdasarkan kondisi Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates, letak Sekolah Dasar yang berada di perkotaan guru penjasorkes lebih memperdulikan hal-hal mengenai perawatan cedera, hal ini dikarenakan dari pihak sekolah sendiri memfasilitasi peralatan PPPK(Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan) dan UKS, sedangkan sekolah dasar yang berada pada pedesaan atau terletak pada daerah yang jauh dari pusat kota guru penjasorkes cenderung kurang peduli terhadap hal-hal mengenai perawatan cedera, dikarenakan fasilitas yang ada dari sekolah kurang memadai, PPPK yang kurang dan UKS seadanya bahkan masih ada sekolah yang tidak memiliki UKS. Hal ini dibuktikan dengan data yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti yaitu 4 sekolah dasar yang kurang mendukung adanya peralatan PPPK. Menurut data yang diperoleh peneliti, terdapat beberapa guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates cenderung belum berusaha memperdalam mengenai pengetahuan dan keterampilan dalam P3K. Hal ini banyak ditemui pada guru penjasorkes yang memiliki usia lebih senior. Bahkan peneliti menemukan fakta yang terjadi di lapangan bahwa terdapat guru penjasorkes yang mempunyai persepsi bahwa pembelajaran penjas cukup dengan menyampaikan materi penjas pada siswa dan tidak terlalu memperdulikan hal-

hal mengenai pencegahan dan perawatan cedera, beberapa guru tersebut beranggapan apabila terjadi cedera pada siswa saat pembelajaran penjas penanganannya langsung diserahkan pada tenaga medis terdekat dalam hal ini puskesmas.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, dapat dideskripsikan pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera sebagai berikut, kategori kurang baik sebesar 10,3% (3 guru), kategori “kurang” sebesar 31,0% (9 guru), kategori “sedang” sebesar 17,2% (5 guru), kategori “baik” sebesar 41,4% (12 guru).

B. Implikasi Penelitian

Implikasi pada penelitian ini adalah dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah khususnya guru penjasorkees, agar dapat mengidentifikasi sedini mungkin akan timbulnya cedera atau dapat menangani cedera yang terjadi. Guru mempunyai gambaran cedera yang terjadi sehingga dapat melakukan pencegahan dan dapat melakukan usaha-usaha untuk mengurangi terjadinya cedera serta penanganan atau pertolongan pertama.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilaksanakan dengan optimal. Melewati tahap-tahap sistematis sebuah penelitian. Akan tetapi peneliti merasa masih ada keterbatasan yaitu, sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi angket. Kemungkinan responden tidak bersungguh-sungguh dalam mengisi angket tersebut. Walaupun peneliti sudah berusaha agar responden bersungguh-sungguh dalam mengisi angket tersebut dengan cara menjelaskan terlebih dahulu tiap butir pernyataan.

D. Saran

- a. Bagi guru, sangat diharapkan untuk lebih meningkatkan lagi pemahaman tentang pencegahan dan perawatan cedera agar pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dapat berlangsung dengan lancar.
- b. Bagi pihak sekolah, sangat diharapkan untuk melakukan pengadaan alat-alat pertolongan dini untuk perawatan cedera seperti kotak PPPK, sehingga dapat dilakukan perawatan dini apabila terjadi cedera pada saat pembelajaran penjas sehingga proses pembelajaran tetap dapat berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil pembelajaran penjas yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Andun sudijandoko. (2000). *Pencegahan dan Perawatan Cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Andun sudijandoko. (2006). *Pencegahan dan Perawatan Cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Bradwalker. (2007). *The Anatomy of Sports Injuries*. California: North Atlantic Book
- Daryanto. (2005). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2013, tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Dekdikbud.
- Dimyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dunkin, M.A. (2004). *”Sport Injuries”*
- Eko Putro Widoyoko. 2014. Penilaian Hasil Pembelajaran di Sekolah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lukas Ani Murtopo. (2013). Identifikasi Cedera Dalam Proses Pembelajaran PJOK di Kecamatan Grabag Kabupaten Purworejo. *Skripsi*. Yogyakarta. FIK UNY
- Muchtamadji. (2004). Pendidikan Keselamatan: Konsep dan Penerapan . Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Nana Sudjana. (2013). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Ngalim Purwanto. (2013). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nur Arif Adetya. (2013). Identifikasi Cedera Dalam Pembelajaran Sepakbola Sekolah Dasar Se-Gugus Sugarda Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012. *Skripsi*. Yogyakarta. FIK UNY.

- Kartono Mohammad. (2003). *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Pfeiffer,Ronald. P. (2009). *Sport Firsts Aid (Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga)*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Saifudin Azwar. (2000). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SD/MI)*. Jakarta: Litera
- Sudaryono. (2012). *Dasar-dasar Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR
- Suharsimi Arikunto. (1996). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharto. (2001). *Pedoman Penyelenggaraan dan Modul Pendidikan Ketrampilan Hidup Sehat*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Sutrisno Hadi. (1991). Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA. Yogyakarta: Andi Offset
- Taylor, Paul M. (1997). *Mencegah dan Mengatasi Cedera.(Khabib. Terjemahan)* Jakarta: PT. Raja Grafika
- Wawan s. Suherman. (2004). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY

Lampiran 1. Persetujuan *Expert Judgement*

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*

Lampiran : 1 Bendel angket penelitian

Yth. Bapak Fatkurahman Arjuna, M.Or

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubung dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu tentang
“Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan
Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo” maka dengan
ini saya mohon agar bapak berkenan ikut serta memberikan masukan terhadap
instrumen penelitian ini sebagai *Expert Judgment*. Masukan tersebut sangat
membantu dalam penelitian yang akan dilaksanakan nantinya.

Demikian permohonan dari saya, besar harapan saya Bapak berkenan
dengan penelitian ini. Atas perhatiannya saya ucapan terimakasih.

Yogyakarta, 14 Februari 2017

Mengetahui

Dosen pembimbing

Hormat saya



Tri Ani Hastuti, M.Pd.

NIP. 19720904 200112 2 001



Nova Dhwiana

NIM. 13604221059

Lampiran 2. Surat Validasi Ahli

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fatkuraḥman Arjuna, M.Or

Nip : 198303132010121005

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Nova Dhwiana

Nim : 13604221059

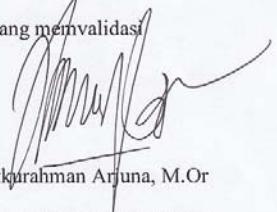
Jurusan/ Prodi : POR/ PGSD PENJAS

Judul : Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 17 Maret 2017

Yang memvalidasi



Fatkuraḥman Arjuna, M.Or

NIP. 198303132010121005

Lampiran 3. Surat Keterangan 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
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 033.a/UN.34.16/PP/2017.

23 Maret 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Yth. : Kepala Sekolah SD

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Nova Dhwiana
NIM : 13604221059
Program Studi : PGSD Penjas
Dosen Pembimbing : Tri Ani Hastuti, M.Pd
NIP : 19720904 200112 2 001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d selasai 2017.
Tempat/Objek : 10 Sd Negeri di Kecamatan Pengasih
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD Negeri se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

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

Tembusan :

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



Lampiran 5. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH
SD NEGERI KEPEK

Kedunggalih, Pengasih, Pengasih, Kulon Progo 556252 Telp 274774723

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 87/SD/IV/2017

Kepala Sekolah Dasar Negeri Kepek, UPTD PAUD DIKDAS Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo menerangkan bahwa:

Nama : Nova Dhwiana
Nim : 13604221059
Prodi : PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan dan melaksanakan ujicoba penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul "Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo" yang berlangsung pada bulan maret 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.



Lampiran 6. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



Lampiran 7. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH
SD NEGERI SERANG

Kedunggalih, Pengasih, Pengasih, Kulon Progo 556252 Telp 274774723

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 421.2/015

Kepala Sekolah Dasar Negeri Serang, UPTD PAUD DIKDAS Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo menerangkan bahwa:

Nama : Nova Dhwiana
Nim : 13604221059
Prodi : PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan dan melaksanakan ujicoba penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul "Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo" yang berlangsung pada bulan maret 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.



Lampiran 8. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian


PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH
SD NEGERI CLERENG
Kedunggalih, Pengasih, Pengasih, Kulon Progo 556252 Telp 274774723

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 99/CL/C.KET/IV/2017

Kepala Sekolah Dasar Negeri Clereng, UPTD PAUD DIKDAS Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo menerangkan bahwa:

Nama	:	Nova Dhwiana
Nim	:	13604221059
Prodi	:	PGSD Penjas
Universitas	:	Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan dan melaksanakan ujicoba penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul "Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo" yang berlangsung pada bulan maret 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.

Pengasih, 25 Maret 2017
Kepala Sekolah

NIP. 19630502 198091001

Lampiran 9. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH
SD NEGERI 1 PENGASIH

Kedunggalih, Pengasih, Pengasih, Kulon Progo 556252 Telp 274774723

SURAT KETERANGAN NOMOR : 421.2/28/s.ket/SDNIP/IV/2017

Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Pengasih, UPTD PAUD DIKDAS Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo menerangkan bahwa:

Nama : Nova Dhwiana
Nim : 13604221059
Prodi : PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan dan melaksanakan ujicoba penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul "Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo" yang berlangsung pada bulan maret 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.

Pengasih, 1 April 2017
Kepala Sekolah
SD NEGERI 1
PENGASIH
KECAMATAN PENGASIH
KABUPATEN KULON PROGO
Rr Dwi Rinarwati, S. Pd
NIP. 19670216 1988042001

Lampiran 10. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH
SD NEGERI MARGOSARI

Kedunggalih, Pengasih, Pengasih, Kulon Progo 556252 Telp 274774723

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 30/S.Ket/SD.M/IV/2017

Kepala Sekolah Dasar Negeri Margosari, UPTD PAUD DIKDAS
Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo menerangkan bahwa:

Nama : Nova Dhwiana
Nim : 13604221059
Prodi : PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan dan melaksanakan ujicoba penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo” yang berlangsung pada bulan maret 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.



Lampiran 11. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH
SD NEGERI GEBANGAN
Tinpong, Pengasih, Pengasih, Kulon Progo

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 421/32/SD-GEN/IV/2017

Kepala Sekolah Dasar Negeri Gebangan, UPTD PAUD DIKDAS
Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo menerangkan bahwa:

Nama : Nova Dhwiana
Nim : 13604221059
Prodi : PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan dan melaksanakan ujicoba penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo” yang berlangsung pada bulan maret 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.

Pengasih, 1 April 2017



Lampiran 12. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH
SD NEGERI PENGASIH 2
Margosari, Pengasih, Kulon Progo 556252 Telp 274774723

SURAT KETERANGAN
NOMOR :

Kepala Sekolah Dasar Negeri Pengasih 2, UPTD PAUD DIKDAS Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo menerangkan bahwa:

Nama : Nova Dhwiana
Nim : 13604221059
Prodi : PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan dan melaksanakan ujicoba penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul "Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo" yang berlangsung pada bulan maret 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.

Pengasih, 16 Maret 2017
Kepala Sekolah


Lampiran 13. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN PENGASIH
SD NEGERI KALIPETIR 1

Kalisoko, Margosari, Pengasih, Kulon Progo 556252 Telp 274774723

SURAT KETERANGAN NOMOR :

Kepala Sekolah Dasar Negeri Kali Petir 1, UPTD PAUD DIKDAS
Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo menerangkan bahwa:

Nama : Nova Dhwiana
Nim : 13604221059
Prodi : PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan dan melaksanakan ujicoba penelitian untuk
penyusunan skripsi dengan judul "Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani
Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam
Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten
Kulon Progo" yang berlangsung pada bulan maret 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang
berkepentingan.



Lampiran 14. Surat Ijin Penelitian Kasbengpol

**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
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 162/UN.34.16/PP/2017. 31 Maret 2017.
Lamp. :
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :
Yth. Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Daerah Istimewa Yogyakarta.
Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Nova Dhwiana.
NIM : 13604221059.
Program Studi : PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing : Tri Ani Hastuti S.Pd.,M.Pd.
NIP : 197209042001122001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Juni 2017.
Tempat/Objek : SD Negeri Se-Kecamatan Wates Kab. Kulon Progo.
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD N Se- Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,


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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri (daftar terlampir).
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian KKG

 **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
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 162/UN.34.16/PP/2017. 31 Maret 2017.
Lamp. :
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :
Yth. Ka. KKG SD Kecamatan Wates
Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta.
di Tempat.

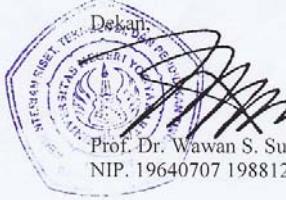
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Nova Dhwiana.
NIM : 13604221059.
Program Studi : PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing : Tri Ani Hastuti S.Pd.,M.Pd.
NIP : 197209042001122001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Juni 2017.
Tempat/Objek : SD Negeri Se-Kecamatan Wates Kab. Kulon Progo.
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD N Se- Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


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

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

Lampiran 16. Surat Ijin Rekomendasi Penelitian


PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 3 April 2017

Kepada Yth. :

Nomor : 074/3310/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Bupati Kulon Progo
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal
dan Pelayanan Terpadu Kulon Progo
Kabupaten Kulon Progo
Di

WATES

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Yogyakarta

Nomor : 162/UN.34.16/PP/2017
Tanggal : 31 Maret 2017
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal: "TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SD N SE-KECAMATAN WATES, KABUPATEN KULON PROGO" kepada :

Nama : NOVA DHWIANA
Nim : 13604221059
No. HP/Identitas : 089632738481 / 3404026111940001
Prodi/Jurusan : PGSD Penjas/ Pendidikan Olahraga
Fakultas/PT : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : Kabupaten Kulon Progo, DIY
Waktu Penelitian : 6 April 2017 s.d. 6 Juli 2017

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Izin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY
BAKESBANGPOL
AGUNG SUPRIYONO, SH
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth. :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Lampiran 17. Surat Ijin Penelitian


PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
Unit 1: Jl. Perwakilan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611
Unit 2: Jl. KHA Dahlia, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611
Website: dpmpk.kulonprogokab.go.id Email : dpmpk@kulonprogokab.go.id

SURAT KETERANGAN / IZIN
Nomor : 070.2 /00313/IV/2017

Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 074/3310KESBANGPOL/2017. TANGGAL 3 APRIL 2017, PERIHAL ; IZIN PENELITIAN

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 14 Tahun 2016 tentang Pembentukan Dan Susunan Pearngkat Daerah;
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 121 Tahun 2016 tentang Standar Pelayanan Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu..

Diizinkan kepada : NOVA DHWIANA
NIM / NIP : 13604221059
PT/Instansi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Keperluan : IZIN PENELITIAN
Judul/Tema : TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIDKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SD NEGERI SE-KECAMATAN WATES KABUPATEN KULON PROGO

Lokasi : SD NEGERI SE-KECAMATAN WATES
Waktu : 06 April 2017 s/d 06 July 2017

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti
6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

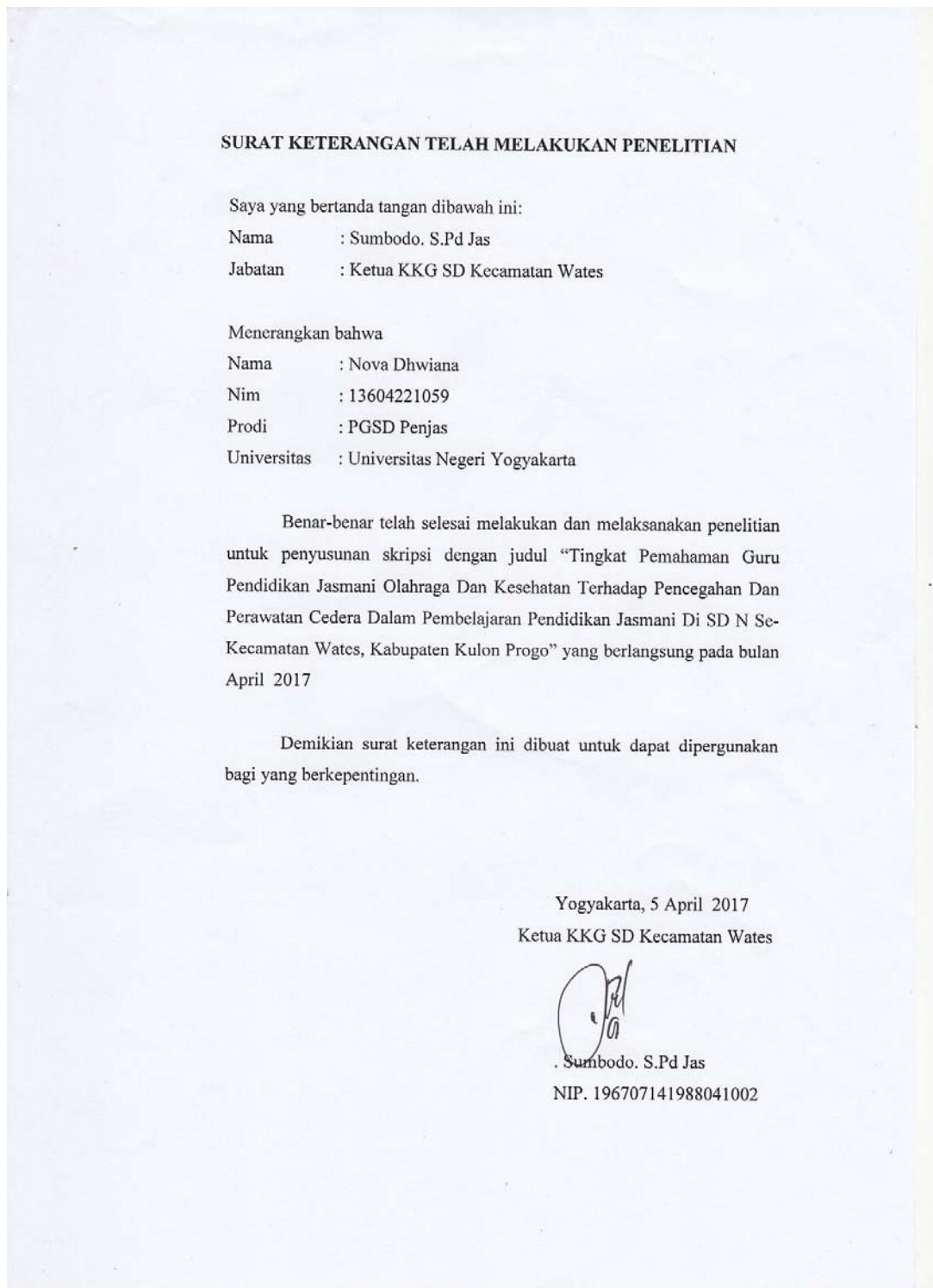
Ditetapkan di : Wates
Pada Tanggal : 03 April 2017

KEPALA
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU

AGUNG KURNIAWAN, S.I.P., M.Si
Pembina Utama Muda; IV/c
NIP. 19680805 199603 1 005

Tembusan kepada Yth. :
1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga Kabupaten Kulon Progo
5. Kepala UPTD PAUD Dan DIKDAS Kecamatan wates
6. Kepala SD Negeri
7. Yang bersangkutan
8. Arsip

Lampiran 18. Surat Ijin Telah Melakukan Penelitian



Lampiran 19. Daftar Hadir Penelitian

DAFTAR HADIR SD NEGERI SE-KECAMATAN WATES

NO	NAMA SEKOLAH	NAMA GURU	TTD
1.	SDN GRAULAN		
2.	SDN PERCOBAAN 4	Kusdiyana	
3.	SDN 4 WATES	SUGIYATI, S.Pd. Jas.	
4.	SDN BENDUNGAN IV	PANDAYO	
5.	MIN NGESTI HARJO	NAZKUL	
6.	SDN 6 BENDUNGAN	POHJO	
7.	SDN CONEGARAN	KADIYONO	
8.	SDN KARANGWUNI	EULARSYAH	
9.	SDN 2 WATES	James Hartini S.Pd.	
10.	SDN SOGAN	Day Ism. Mewartha	
11.	SDN KULWARU KULON	SUNARYANTO	
12.	SDN I KULWARU	SUPARTO	
13.	SDN 5 BENDUNGAN	SUMARATO	
14.	SDN BEJI		
15.	SDN GIRIPENI	YULIATI	
16.	SDN KASATRIAN	SUMARTO	
17.	SDN MANGUNAN BARU	SRI HARTUTI, S.Pd.Jas	
18.	SDN PUNUKAN	SUMIRAH, S.Pd.Jas	
19.	SDN SUMBERAN	SUMBODO	
20.	SDN TERBAHSARI		
21.	SDN 5 WATES	Abus Hartanto	
22.	SDN BENDUNGAN I	Heru S.	
23.	SDN DARAT	IDA SETIYAWATI	
24.	SDN DUKUH		
25.	SDN GADINGAN	SD Gadingan (Amnah)	
26.	SDN JURANGJERO		
27.	SDN KALIKEPEK	YULIA SUPRIYATI	
28.	SDN PEPEN	YURMIYAH	
29.	SDN SANGGRAHAN	TUK-JA	
30.	SDN TRIHARJO I		

Yogyakarta 5 April 2017

Ketua KKG SD Kecamatan Wates



Sumbodo, S.Pd Jas

NIP. 196707141988041002

Lampiran 20. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN WATES
SD NEGERI TERBAHSARI
Punukan, Wates , Kulon Progo

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 29 /Tbs/S-kef/14/2017

Kepala Sekolah Dasar Negeri Terbahssari, UPTD PAUD DIKDAS
Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo menerangkan bahwa:

Nama : Nova Dhwiana
Nim : 13604221059
Prodi : PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah selesai melakukan dan melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo” yang berlangsung pada bulan April 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.



Lampiran 21. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN WATES
SD NEGERI GRAULAN
Tegallembut, Giripeni, Wates , Kulon Progo

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 02/62/Ket/IV/2017

Kepala Sekolah Dasar Negeri Graulan, UPTD PAUD DIKDAS
Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo menerangkan bahwa:

Nama : Nova Dhwiana
Nim : 13604221059
Prodi : PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah selesai melakukan dan melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Keshatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo” yang berlangsung pada bulan April 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.

Wates 6 April 2017

Kepala Sekolah



Lampiran 22. Surat Ijin Penelitian


PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN WATES
SD NEGERI DUKUH
Dukuh, Ngestiharjo, Wates , Kulon Progo

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 141/KET/SDN/14/17

Kepala Sekolah Dasar Negeri Dukuh, UPTD PAUD DIKDAS Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo menerangkan bahwa:

Nama : Nova Dhwiana
Nim : 13604221059
Prodi : PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah selesai melakukan dan melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul "Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo" yang berlangsung pada bulan April 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.

Wates 6 April 2017
Kepala Sekolah
Suparman, S.Pd SD
NIP. 19610901 198012 1 01



Lampiran 23. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN WATES
SD NEGERI TRIHARJO 1
Seworan, Triharjo, Wates , Kulon Progo

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 321/Ket/Th/1/IV/2017

Kepala Sekolah Dasar Negeri Triharjo 1, UPTD PAUD DIKDAS
Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo menerangkan bahwa:

Nama : Nova Dhwiana
Nim : 13604221059
Prodi : PGSD Penjas
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah selesai melakukan dan melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD N Se-Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo” yang berlangsung pada bulan April 2017

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan bagi yang berkepentingan.



Lampiran 24. Surat Ijin Penelitian



Lampiran 25. Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN

1. IDENTITAS RESPONDEN

- a. Nama :
- b. Nama Instansi :
- c. Umur :
- d. Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan*
- e. Tingkat Pendidikan :
- f. Jurusan :
- g. Pengalaman Mengajar:

2. PETUNJUK PENGISIAN SOAL

- a. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan bapak/ ibu untuk menjawab seluruh pertanyaan yang ada.
- b. Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang tepat.

Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang paling tepat

1. Suatu kerusakan pada organ tubuh yang terjadi disebabkan dari perbuatan tersendiri terhadap tubuh yang melampaui batas kemampuan tubuh baik disengaja ataupun tidak merupakan pengertian dari
A. Kesakitan C. Kelelahan
B. Cedera olahraga D. Cedera
 2. Rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menyebabkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain adalah pengertian dari
A. Cedera C. Cedera olahraga
B. Kecelakaan D. Kelelahan
 3. Cedera olahraga dapat diklasifikasikan menjadi tingkat.
A. 3 C. 7
B. 5 D. 10
 4. Suatu keadaan yang bebas terhindar dari cedera fisik maupun psikis merupakan
A. Kecelakaan C. Keselamatan
B. Kesengajaan D. Trauma
 5. Suatu hal yang tidak disengaja/ tidak direncanakan yang disebabkan oleh faktor tertentu dan mengakibatkan kerugian yang dapat terjadi kapan saja dan dimana saja merupakan
A. Kecelakaan C. Keselamatan
B. Ketakutan D. Trauma
 6. Berikut ini yang tidak termasuk kegunaan alat dalam aktivitas olahraga yaitu
A. Membantu C. Hasil belajar
kenyamanan tercapai
berolahraga
B. Meminimalisir D. Pembelajaran tidak
terjadinya cedera maksimal

15. Berikut ini yang tidak termasuk cedera ringan adalah
A. Patah tulang D. Kr
B. Memar am
C. Lecet

16. Berikut ini yang termasuk cedera berat adalah
A. Memar C. Patah tulang
B. Pingsan D. Kram

17. Salah satu alasan pemanasan harus dilakukan sebelum pembelajaran pendidikan jasmani kecuali
A. Menaikkan suhu tubuh C. Melenturkan otot
B. Agar lelah D. Persiapan fisik dan mental

18. Suatu tindakan untuk mengurangi terjadinya resiko kecelakaan yang akan terjadi merupakan pengertian dari
A. Perawatan C. Pencegahan
B. Istirahat D. Dehidrasi

19. Dibawah ini yang dapat mencegah terjadinya cedera olahraga kecuali
A. Mematuhi peraturan C. Memakai sepatu
permainan D. Berlatih sampai lelah
B. Memakai pakaian olahraga

20. Dibawah ini yang bukan merupakan tanda-tanda tubuh setelah melakukan pemanasan untuk mencegah cedera adalah
A. Denyut jantung meningkat C. Sudah keluar keringat
B. Suhu tubuh meningkat D. Badan terasa lemas

21. Pemanasan perlu dilakukan dalam aktivitas olahraga agar
A. Agar tubuh lelah C. Agar lama dalam beraktivitas
B. Mencegah terjadinya cedera D. Agar senang

22. Usaha pencegahan cedera olahraga melalui pakaian antara lain
A. Memakai peralatan yang standar C. Memakai celana yang tidak ketat/ fleksibel
B. Memakai pakaian yang berat D. Melakukan pemanasan

- A. Mengurangi pendarahan
B. Membantu mengurangi pembengkakan dan pendarahan lebih lanjut
C. Mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut
D. Agar tidak sakit
31. Mengompres es pada cedera sprain ini dilakukan dalam waktu menit.
A. 5 menit
B. 20 menit
C. 45 menit
D. 55 menit
32. Perawatan segera yang diberikan pada orang yang mengalami cedera atau sakit yang mendadak adalah
A. Pertolongan pertama
B. Penanganan cedera
C. Pencegahan cedera
D. Perawatan cedera
33. Peninggian bagian yang terkena cedera guna mencegah statis/ mengurangi cedera merupakan pengertian dari
A. Elevation
B. Compression
C. Rest
D. Tourniquet
34. Berikut ini yang dapat digunakan sebagai bidai adalah
A. Kain kasa
B. Bantal yang lunak
C. Kain biasa
D. Papan kayu
35. Pembidaian merupakan pertolongan yang dilakukan pada cedera
A. Pendarahan
B. Patah tulang
C. Dislokasi
D. Ankle
36. Fungsi dari pengompresan es pada cedera, kecuali
A. Mengurangi pendarahan
B. Mencegah tulang retak
C. Mencegah infeksi
D. Mengurangi pembengkakan
37. Penekanan atau balutan guna membantu mengurang pembengkakkan jaringan dan pendarahan lebih lanjut merupakan
A. Rest
B. Ice
C. Compression
D. Elevation
38. Apa yang dilakukan pertama kali jika seseorang mengalami pingsan

- A. Di siram dengan air
- B. Memijit penderita dan mengompres dengan air dingin
- C. Memberi balsem pada penderita
- D. Baringkan penderita di tempat teduh dan lakukan penanganan

KUNCI JAWABAN

1.	D
2.	C
3.	A
4.	C
5.	A
6.	D
7.	B
8.	C
9.	B
10.	D
11.	A
12.	A
13.	A

14.	B
15.	A
16.	C
17.	B
18.	C
19.	D
20.	D
21.	B
22.	C
23.	B
24.	B
25.	B
26.	C

27.	D
28.	D
29.	A
30.	B
31.	B
32.	A
33.	A
34.	D
35.	B
36.	B
37.	C
38.	D

Lampiran 26. Matrik Uji Validitas

UJI VALIDITAS

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0
2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
3	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0
4	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
5	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
8	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
9	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0
10	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0
11	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
13	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0
14	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0
15	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
16	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1
17	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0
18	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0
19	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1
20	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0
21	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1
23	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
24	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
25	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
26	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
27	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
28	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0
29	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1
30	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0
33	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0
34	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
36	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0
37	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
38	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1
39	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
40	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
41	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
42	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
43	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
44	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
JML	38	28	39	40	22	40	27	37	38	19

Lampiran 27. Uji Reliabilitas

Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	10	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.977	44

Lampiran 28. Hasil Perhitungan Angket

A. Hasil Penelitian Keseluruhan (Pencegahan dan Perawatan Cedera)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PPC	29	26	37	31.86	3.681
Valid N (listwise)	29				

Pencegahan dan Perawatan Cedera

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	0	0	0	0
	Baik	12	41.4	41.4	41.4
	Kurang	9	31.0	31.0	72.4
	Kurang Baik	3	10.3	10.3	82.8
	Sedang	5	17.2	17.2	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

B. Hasil Penelitian Tiap-tiap Faktor

1. Faktor Hakikat Cedera

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hakikat Cedera	29	8	15	13.03	1.880
Valid N (listwise)	29				

Hakikat Cedera

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	0	0	0	0
	Baik	15	51.7	51.7	51.7
	Kurang	8	27.6	27.6	79.3
	Kurang Baik	3	10.3	10.3	89.7
	Sedang	3	10.3	10.3	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

2. Faktor Pencegahan Cedera

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PencegahanCedera	29	7	10	9.24	1.023
Valid N (listwise)	29				

Pencegahan Cedera

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	0	0	0	0
	Baik	16	55.2	55.2	55.2
	Kurang	3	10.3	10.3	65.5
	Kurang Baik	3	10.3	10.3	75.9
	Sedang	7	24.1	24.1	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

3. Faktor Perawatan Cedera

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PerawatanCedera	29	6	11	8.66	1.471
Valid N (listwise)	29				

Perawatan Cedera

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	7	24.1	24.1	24.1
	Kurang	2	6.9	6.9	31.0
	Sangat Baik	2	6.9	6.9	37.9
	Kurang Baik	4	13.8	13.8	51.7
	Sedang	14	48.3	48.3	100.0
	Total	29	100.0	100.0	

Lampiran 29. Dokumentasi Penelitian





