

**PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI TENTANG
PENANGANAN DINI CEDERA OLAHRAGA DENGAN
METODE *Protect Rest Ice Compression Elevation Support*
(*PRICES*) DI SMA/MA NEGERI SE-KABUPATEN
KULON PROGO TAHUN 2017**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Yuliana Tri Susanti
NIM 13601244047

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

**PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI TENTANG
PENANGANAN DINI CEDERA OLAHRAGA DENGAN
METODE *Protect Rest Ice Compression Elevation Support*
(*PRICES*) DI SMA/MA NEGERI SE-KABUPATEN
KULON PROGO TAHUN 2017**

Oleh

Yuliana Tri Susanti
13601244047

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo tahun 2017.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan metode survei. Instrumen penelitian menggunakan tes pengetahuan dalam bentuk benar-salah. Populasi dalam penelitian ini adalah guru Pendidikan Jasmani di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo sebanyak 24 orang. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: kategori sangat tinggi sebesar 12,5% (3 orang), kategori tinggi sebesar 37,5% (9 orang), kategori sedang sebesar 45,83% (11 orang), kategori rendah sebesar 4,17% (1 orang) dan kategori sangat rendah sebesar 0%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* (*Protect Rest Ice Compression Elevation Support*) di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo sebagian besar masuk kategori sedang.

Kata kunci: Pengetahuan, Guru Pendidikan Jasmani, Cedera Olahraga, Metode PRICES

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuliana Tri Susanti

NIM : 13601244047

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode *Protect Rest Ice Compression Elevation Support (PRICES)* di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 8 Januari 2018
Yang menyatakan



Yuliana Tri Susanti
13601244047

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI TENTANG
PENANGANAN DINI CEDERA OLAHRAGA DENGAN
METODE *Protect Rest Ice Compression Elevation Support*
(*PRICES*) DI SMA/MA NEGERI SE-KABUPATEN
KULON PROGO TAHUN 2017**

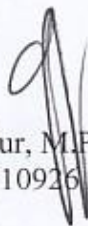
Disusun Oleh:

Yuliana Tri Susanti
13601244047

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, 8 Januari 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Indah Prasetyawati TPS., M.Or
NIP. 19821214 2010122 004

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI TENTANG
PENANGANAN DINI CEDERA OLAHRAGA DENGAN
METODE *Protect Rest Ice Compression Elevation Support*
(PRICES) DI SMA/MA NEGERI SE-KABUPATEN
KULON PROGO TAHUN 2017**

Disusun Oleh:

Yuliana Tri Susanti
13601244047

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 22 Januari 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati TPS., M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		19-2-18
Tri Ani Hastuti, M.Pd Sekretaris		15-2-18
Erwin Setyo K, M.Kes Penguji		6-2-18

Yogyakarta, Februari 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

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

MOTTO

1. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan..(QS. Al-Insyirah :5-6)
2. Sesungguhnya Allah SWT tidak akan merubah keadaan suatu kaum ‘sebelum mereka merubah keadaan diri mereka sendiri..(QS. Ar Ra’ad :11)
3. Untuk mendapatkan kesuksesan, keberanianmu harus lebih besar daripada ketakutanmu (Yuliana Tri Susanti)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Ayah dan Ibundaku tercinta, Bapak Sarijo dan Ibu Jumirah yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa, dan semangat dalam menyelesaikan karya sederhana ini.
2. Kakak-kakakku tersayang, Nanik Indriastuti dan Novia Ratnawati yang selalu memberikan perhatian, bantuan, dan semangat yang tiada hentinya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode *Protect Rest Ice Compression Elevation Support (PRICES)* di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat

1. Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or dan Bapak dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O selaku Validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Sujarwo, S.Pd., Jas.M.Or selaku Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.
4. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd selaku Sekretaris dan Bapak Erwin Setyo K, M.Kes selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
5. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, selaku Ketua Jurusan POR dan Ketua Program Studi PJKR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
6. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan penelitian TAS ini.

7. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Bapak dan Ibu selaku Kepala Sekolah SMA dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Para guru dan staf SMA dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
11. Keluarga PJKR E 2013 yang selalu memberikan dukungan dan semangat.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 8 Januari 2018

Penulis,



Yuliana Tri Susanti

NIM 13601244047

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Pengetahuan	9
2. Guru Pendidikan Jasmani	15
3. Cedera Olahraga	19
4. Penanganan Dini Cedera Olahraga	24
5. Karakteristik Guru SMA/MA	35
B. Penelitian Yang Relevan	36
C. Kerangka Berpikir	38
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	43
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	45
G. Teknik Analisis Data	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi	64
C. Keterbatasan Penelitian	65
D. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Populasi Guru Pendidikan Jasmani SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo	42
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Penelitian Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode <i>PRICES</i>	44
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode <i>PRICES</i>	47
Tabel 4. Nilai Interpretasi Uji Reliabilitas	48
Tabel 5. Pedoman Konversi	49
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode <i>PRICES</i>	50
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Mengingat	52
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Memahami	53
Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Mengaplikasikan	55
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Menganalisis	56
Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Mengevaluasi	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Air Splint</i> dan <i>Ankle Brace</i>	25
Gambar 2. Kompres Es	28
Gambar 3. Balut Tekan dengan <i>Elastic Bandage</i>	31
Gambar 4. Daerah Cedera dalam Posisi Istirahat, dilakukan Kompres Es, Balut Tekan, dan Elevasi	33
Gambar 5. <i>Kinesio Tape</i> dan <i>Straps</i>	34
Gambar 6. Kerangka Berpikir	40
Gambar 7. Diagram Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode <i>PRICES</i>	51
Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Faktor Mengingat	52
Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Faktor Memahami	54
Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Faktor Mengaplikasikan	55
Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Faktor Menganalisis	56
Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Faktor Mengevaluasi	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan <i>Expert Judgment</i>	69
Lampiran 2. Kartu Bimbingan <i>Expert Judgement</i>	71
Lampiran 3. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i>	73
Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Uji Coba Penelitian	75
Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Fakultas	76
Lampiran 6. Surat Rekomendasi Penelitian dari KESBANGPOL	77
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 8. Angket Uji Coba Penelitian	79
Lampiran 9. Kunci Jawaban Angket Uji Coba Penelitian	87
Lampiran 10. Data Uji Coba Penelitian	88
Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas	89
Lampiran 12. Tabel r	91
Lampiran 13. Angket Penelitian	92
Lampiran 14. Kunci Jawaban Angket Penelitian	100
Lampiran 15. Data Penelitian	101
Lampiran 16. Statistik Hasil Penelitian	103
Lampiran 17. Surat Keterangan	105
Lampiran 18. Dokumentasi	110

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (BSNP, 2006: 243). Pendidikan jasmani adalah salah satu bidang pelajaran yang wajib diikuti oleh seluruh siswa dari tingkat Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas.

Pendidikan jasmani sangat penting bagi siswa usia Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas, karena pendidikan jasmani dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat membantu siswa mengoptimalkan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya dengan baik serta mulai menunjukkan pola hidup yang sehat. Pendidikan jasmani apabila dilaksanakan sampai usia dewasa, maka siswa diharapkan dapat memiliki kebugaran jasmani dan keterampilan gerak yang baik, namun apabila pendidikan jasmani tidak dilaksanakan secara tepat dan sarana prasarana yang belum layak, maka dapat mengakibatkan cedera.

Cedera dapat dialami oleh semua orang yang melakukan aktivitas dengan berat dan berlebih ataupun kesalahan gerak tubuh saat melakukan aktivitas sehari-hari atau olahraga. Adapun faktor yang menyebabkan cedera yaitu: (1) faktor

internal diantaranya kondisi fisik, beban berlebih, koordinasi gerakan yang salah, ketidakseimbangan otot, postur tubuh (*malalignment*), kurangnya pemanasan, (2) faktor eksternal diantaranya karena sarana dan prasarana olahraga, serta olahraga yang mempunyai unsur *body contact* dan (3) *over use* akibat penggunaan otot berlebihan atau terlalu lelah (Wibowo, 1995: 13).

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani diharuskan memiliki pengetahuan terhadap cara menangani cedera tersebut, akan tetapi pada kenyataannya saat siswa mengalami cedera di lapangan, guru tidak langsung tanggap terhadap cedera yang dialami oleh siswa tersebut. Hal itu menyebabkan cedera yang seharusnya dapat ditangani bisa menjadi semakin parah.

Guru pendidikan jasmani di sekolah saat ini memegang peranan penting di bidang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Guru pendidikan jasmani mempunyai kewajiban penuh terhadap siswa yang mengalami cedera pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani maupun di luar proses pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu saat di luar kelas ataupun saat siswa melakukan aktivitas di lingkungan sekolah. Guru pendidikan jasmani dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) tentunya sudah dibekali cara penanganan cedera melalui mata kuliah Pencegahan Perawatan Cedera (PPC).

Cedera yang sering terjadi dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah memar akibat benturan. Saat siswa mengalami memar akibat benturan, beberapa guru memberikan pertolongan pertama di lapangan dengan menggunakan balsem panas atau minyak panas. Ada kasus lain yang terjadi selain memar akibat

benturan pada siswa, misalnya pada saat pembelajaran sepak bola siswa tidak menggunakan sepatu khusus sepak bola yang mengakibatkan siswa bisa mengalami keseleo. Guru memberikan penanganan pertama dengan langsung melakukan pembalutan pada bagian yang mengalami cedera. Hal tersebut di atas pernah terjadi ketika sedang melakukan observasi pada salah satu SMA di kabupaten Kulon Progo.

Cedera yang terjadi harusnya diberi penanganan yang tepat, apabila tidak tepat dapat menyebabkan cedera bertambah parah. Penanganan cedera di atas merupakan contoh penanganan yang tidak tepat. Penanganan pada kasus pertama dengan menggunakan balsem panas atau minyak panas tidak tepat karena seharusnya dengan menggunakan kompres es. Penanganan pada kasus kedua dengan menggunakan pembalutan pada bagian kaki yang mengalami keseleo juga tidak tepat karena seharusnya diberikan kompres es terlebih dahulu untuk mengurangi rasa nyeri maupun pembengkakan, lalu setelah di kompres baru dilakukan pembalutan. Penanganan pertama dari guru sangat berpengaruh dikarenakan penanganan yang salah akan memperparah cedera. Guru pendidikan jasmani sebagai seseorang yang dibekali ilmu kesehatan diharapkan dapat memberikan pertolongan yang tepat jika kemungkinan terjadi cedera pada siswa.

Beberapa guru pendidikan jasmani selain memberikan penanganan cedera yang belum tepat, ada juga penanganan yang belum terlaksana dalam mengatasi cedera contohnya yaitu *ice* (kompres es). Penanganan kompres es tersebut tidak dilaksanakan karena es tidak langsung tersedia di UKS dan guru kurang terampil dalam menangani karena jarang terjadi cedera. Kompres es pada bagian cedera

sangat penting karena dapat membantu menghentikan perdarahan dan mengurangi rasa nyeri, namun pada kenyataannya ada beberapa guru yang menangani cedera langsung melakukan *compression* (balut tekan), setelah siswa mengalami cedera diistirahatkan sebentar lalu bagian yang mengalami cedera dilakukan pembalutan. Ada juga sekolah di mana siswa ketika mengalami cedera tidak ditangani oleh guru pendidikan jasmani melainkan dibawa ke UKS untuk dilakukan penanganan oleh petugas Palang Merah Remaja (PMR).

Penanganan cedera pada masa dini sangat signifikan fungsinya sebagai faktor penentu lamanya proses kesembuhan penderita yang mengalami cedera tersebut. Apabila ada tindakan pertolongan pertama yang salah, maka akan berakibat pada proses penyembuhan cedera yang berlangsung lama. Usaha yang dilakukan untuk menangani cedera dini, menggunakan prinsip tindakan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dengan metode *Protect Rest Ice Compression Elevation Support*.

Tindakan *PRICES* merupakan tindakan penanganan yang komponennya mempunyai peranan masing-masing dan mempunyai fungsi yang berbeda sehingga saling melengkapi untuk penanganan cedera yang terjadi, namun saat dilakukan observasi beberapa guru masih kurang mengetahui tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES*. Pandangan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga masih mengenai metode *RICE*. Metode *RICE* adalah penanganan dini cedera olahraga yang sudah diterapkan sejak lama dan merupakan penanganan yang mudah dilakukan, kemudian metode itu dikembangkan oleh Tim Bantuan Medis BEM IKM FKUI pada tahun 2015

dengan membuat modul penanganan cedera olahraga menggunakan metode *PRICES*. *PRICES* adalah tindakan penanganan cedera yang lebih lengkap yaitu dengan dilakukan tindakan mencegah atau melindungi cedera dari lingkungan pembelajaran kemudian tindakan *RICE* serta tindakan dukungan atau tindakan pemulihan cedera agar cedera tidak berulang. Metode ini biasanya dilakukan pada kasus *sprain* dan *strain*. *PRICES* tidak boleh dilakukan pada kram otot, patah tulang terbuka, luka terbuka pada kulit, dan korban yang alergi dingin (BEM IKM FKUI, 2015: 7).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa apabila guru pendidikan jasmani memiliki pengetahuan yang luas tentang penanganan dini cedera olahraga, maka guru dapat menangani kemungkinan cedera yang terjadi pada siswa dan dapat meminimalisir cedera tersebut agar tidak bertambah parah dikarenakan penanganan yang tepat. Peneliti juga berharap guru pendidikan jasmani dapat memberikan penanganan dini cedera yang terjadi pada siswa dengan tepat dan benar agar cedera yang terjadi tidak menjadi lebih parah. Selain itu, apabila siswa benar-benar mengalami cedera yang parah dan mengharuskan untuk dibawa ke rumah sakit, guru juga dapat mempermudah pihak rumah sakit dalam memberikan pertolongan pertama sehingga cedera yang terjadi pada siswa tersebut tidak menjadi fatal. Untuk itu, perlu diadakan penelitian yang berguna untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* di SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Penanganan guru belum tepat saat ada siswa yang mengalami memar akibat benturan, guru memberikan pertolongan pertama dengan balsem panas atau minyak panas yang seharusnya dengan memberikan kompres es.
2. Penanganan guru belum tepat saat ada siswa mengalami keseleo, guru memberikan penanganan pertama dengan melakukan pembalutan yang seharusnya sebelum dilakukan, bagian yang keseleo harus dikompres terlebih dahulu untuk mengurangi rasa nyeri maupun pembengkakan.
3. Penanganan guru yang belum terlaksana contohnya *ice* (kompres es) pada bagian yang mengalami cedera, tidak tersedianya es di UKS menjadi penyebab guru tidak melakukan kompres es.
4. Ada beberapa guru yang menangani cedera langsung melakukan *compression* (balut tekan), setelah siswa mengalami cedera diistirahatkan sebentar lalu bagian yang mengalami cedera dilakukan pembalutan.
5. Belum diketahui pengetahuan guru pendidikan jasmani di SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo mengenai penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES*.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah adalah usaha untuk menetapkan batasan-batasan dari masalah peneliti yang akan diteliti agar permasalahan tidak menjadi luas. Berdasarkan identifikasi masalah dan mengingat keterbatasan kemampuan, biaya,

dan waktu penelitian, penelitian ini hanya akan membahas tentang “Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode *PRICES* di Sekolah Menengah Atas Negeri dan Madrasah Aliyah Negeri se-Kabupaten Kulon Progo”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* di SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* di SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat bagi berbagai pihak. Manfaat secara teoritis dan praktis dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani.
 - b. Dapat dijadikan bahan kajian penelitian selanjutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam.

2. Secara Praktis

- a. Memberikan gambaran kepada guru pendidikan jasmani mengenai pentingnya memiliki pengetahuan khusus tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES*.
- b. Memberikan masukan bagi para guru pendidikan jasmani agar dalam pelaksanaan pembelajaran lebih memperhatikan proses pembelajaran sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya cedera.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengetahuan

a. Hakikat pengetahuan

Pengetahuan menurut Anderson dan Krathwohl (2010: 61) adalah “sebuah domain yang spesifik dan kontekstual. Pengetahuan merefleksikan spesifikasi domain ini dan peran pengalaman dan konteks sosial dalam mengkonstruksi dan mengembangkan pengetahuan”. Pengetahuan menurut Notoatmodjo (2007: 11) merupakan “hasil dari tahu dan ini setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga”.

Beberapa pengertian pengetahuan di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu yang bisa berasal dari pengalaman pribadinya maupun berhubungan dengan lingkungan sosialnya dan terjadi setelah menggunakan penginderaan tertentu. Pengetahuan akan berkembang apabila seseorang memiliki banyak pengalaman pribadi dan dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut (Wawan dan Dewi, 2010: 16-17):

1) Faktor internal

a) Umur

Semakin cukup umur seseorang, akan semakin bertambah pengetahuan yang diperoleh, tetapi pada usia lanjut kemampuan mengingat suatu pengetahuan akan berkurang.

b) Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, akan semakin meningkat pula pengetahuannya.

c) Pekerjaan

Seseorang yang memiliki pekerjaan akan memiliki pengetahuan yang baik dalam bidang pekerjaannya, daripada seseorang yang tidak bekerja.

2) Faktor eksternal

a) Faktor lingkungan

Seseorang akan memperoleh pengalaman di dalam lingkungan yang kemudian akan berpengaruh pada cara berpikir seseorang.

b) Sosial budaya

Sistem sosial dan budaya dalam masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu

(Sukmadinata, 2007: 41) :

1) Faktor internal

Faktor internal meliputi jasmani dan rohani. Faktor jasmani adalah tubuh orang itu sendiri, sedangkan faktor rohani adalah psikis, intelektual, psikomotor, serta kondisi afektif dan kognitifnya.

2) Faktor eksternal

a) Tingkat pendidikan

Pendidikan berpengaruh dalam memberi respon yang datang dari luar. Orang berpendidikan tinggi akan memberi respon lebih rasional terhadap informasi yang datang.

b) Papan media masa

Seseorang yang lebih sering menggunakan media masa akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah menggunakan media masa.

c) Ekonomi

Keluarga yang memiliki status ekonomi tinggi mampu menunjang kebutuhan primer maupun sekunder dibandingkan keluarga dengan status ekonomi rendah. Hal ini akan mempengaruhi kebutuhan akan informasi yang termasuk kebutuhan sekunder.

d) Pengalaman

Pengalaman seseorang tentang berbagai hal diperoleh dari lingkungannya. Orang yang berpengalaman akan lebih mudah menerima informasi dari lingkungan sekitar sehingga lebih baik dalam mengambil keputusan.

e) Hubungan sosial

Manusia adalah makhluk sosial, dimana dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lain. Individu yang berinteraksi dengan baik akan lebih mudah mendapatkan informasi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengaruh dari intelektual, afektif, kognitif dan pengalaman manusia akan mempengaruhi pengetahuannya terhadap suatu objek yang terjadi melalui penginderaan.

c. Tingkatan pengetahuan

Ada 6 domain kognitif yaitu (Wawan dan Dewi, 2010: 26) :

1) Tahu (*know*)

Tahu merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah, ide, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Pengetahuan atau ingatan adalah merupakan proses berfikir yang paling rendah.

2) Memahami (*comperehetion*)

Memahami adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Seseorang dapat dikatakan paham ketika orang tersebut dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya tentang suatu objek tertentu yang sudah dipelajari atau diajarkan.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan materi, tata cara atau pun metode-metode, prinsip-prinsip, rumus-rumus, teori-teori dan sebagainya, yang sudah dipelajari pada situasi ataupun kondisi *riil* (sebenarnya).

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk merinci atau menguraikan suatu bahan atau keadaan menurut bagian-bagian yang lebih kecil dan mampu memahami hubungan di antara bagian-bagian atau faktor-faktor yang satu dengan faktor-faktor lainnya.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan berpikir yang merupakan kebalikan dari proses berpikir analisis. Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi dalam hal ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek atau materi.

Tingkatan pengetahuan menurut Bloom dalam Anderson dan Krathwohl, (2010: 99-132) dibagi menjadi enam kategori, dari yang sederhana (mengingat) sampai dengan yang lebih kompleks (mencipta). Ranah kognitif terdiri atas (berturut-turut dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks), ialah:

1) Mengingat

Mengingat adalah mengambil pengetahuan yang dibutuhkan dari memori jangka panjang. Pengetahuan yang dibutuhkan ini boleh jadi pengetahuan *factual*, *konseptual*, *prosedural*, atau *metakognitif*, atau kombinasi dari beberapa pengetahuan ini.

2) Memahami

Siswa memahami ketika menghubungkan pengetahuan baru dan pengetahuan lama. Lebih tepatnya, pengetahuan yang baru masuk dipadukan dengan skema-skema dan kerangka-kerangka kognitif, pengetahuan konseptual menjadi dasar memahami. Jadi memahami adalah menghubungkan pengetahuan baru dan pengetahuan lama serta dapat mengkonstruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran.

3) Mengaplikasikan

Mengaplikasikan adalah penggunaan prosedur-prosedur tertentu untuk mengerjakan soal-soal latihan atau menyelesaikan masalah.

4) Menganalisis

Menganalisis adalah proses memecah-mecah materi jadi bagian-bagian kecil dan menentukan bagaimana hubungan antar bagian dan antara setiap bagian dan struktur keseluruhannya.

5) Mengevaluasi

Mengevaluasi adalah membuat keputusan berdasarkan kriteria dan standar. Kriteria-kriteria yang paling sering digunakan adalah kualitas, efektivitas, efisiensi, dan konsistensi.

6) Mencipta

Mencipta merupakan proses menyusun elemen-elemen jadi sebuah keseluruhan yang koheren atau fungsional dan membuat produk baru dengan mereorganisasi sejumlah elemen atau bagian jadi suatu pola atau struktur yang tidak pernah ada sebelumnya dengan melibatkan kreatifitas.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan memiliki beberapa tingkatan, dari tingkatan paling rendah (mengingat) sampai tingkatan paling tinggi (mencipta). Setiap tingkatan pengetahuan membutuhkan kemampuan yang berbeda-beda, mulai dari kemampuan mengingat kembali, menghubungkan pengetahuan baru dengan pengetahuan lama, menggunakan prosedur tertentu, memecah materi, membuat keputusan, dan menyusun elemen baru. Dalam penelitian ini akan menggunakan tingkatan pengetahuan dengan faktor mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta.

2. Guru Pendidikan Jasmani

a. Hakikat guru pendidikan jasmani

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pasal 1 ayat 1 menyebutkan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2005: 2). Guru memberikan sumbangan terbesar

terhadap prestasi siswa. Prestasi yang dimaksud bukan hanya bersifat akademik saja melainkan aspek psikologis lainnya.

Seorang guru pendidikan jasmani yang profesional dituntut untuk dapat berperan sesuai dengan bidangnya. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan yang tercantum dalam kurikulum salah satunya yaitu tugas seorang guru pendidikan jasmani untuk mendidik siswa dan melatih gerak dasar olahraga, maka seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki karakteristik yang baik untuk menjadi guru yang efektif.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa guru pendidikan jasmani adalah seorang tenaga pendidik profesional dengan tugas mendidik, mengajar, dan melatih siswa tentang gerak dasar olahraga. Profesi guru pendidikan jasmani secara umum sama dengan guru mata pelajaran yang lain, perbedaannya terletak pada tujuan yang membentuk siswa menjadi manusia yang sehat secara jasmani dan rohani.

b. Kompetensi guru pendidikan jasmani

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pasal 1 ayat 10 menyebutkan bahwa kompetensi adalah seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dan dikuasai oleh guru atau dosen dalam melaksanakan tugas keprofesionalan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2005: 3). Kompetensi guru sebagaimana dimaksud dalam pasal 8 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 tahun 2005 meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial yang diperoleh dari lembaga

Penyelenggara Tenaga Kependidikan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2005: 6).

Definisi dan jenis-jenis kompetensi guru yang profesional menurut Usman (2009: 17-19) dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1) Kompetensi Pedagogik

Merupakan kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran, sekurang-kurangnya meliputi, (a) pemahaman wawasan atau landasan pendidikan, (b) pemahaman terhadap peserta didik, (c) pengembangan kurikulum/silabus, (d) perancangan pembelajaran, (e) pelaksanaan pembelajaran yang mendidik dan dialogis, (f) pemanfaatan teknologi pembelajaran, (g) evaluasi dan hasil pembelajaran dan, (h) pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya.

2) Kompetensi Kepribadian

Sekurang-kurangnya mencakup (a) berakhlak mulia, (b) arif dan bijaksana, (c) mantab, (d) berwibawa, (e) stabil, (f) dewasa, (g) jujur, (h) mampu menjadi teladan bagi peserta didik dan masyarakat, (i) secara obyektif mengevaluasi kinerja diri sendiri, (j) mengembangkan diri sendiri secara mandiri dan berkelanjutan.

3) Kompetensi Sosial

Merupakan kemampuan guru sebagai bagian dari masyarakat, sekurang-kurangnya meliputi, (a) berkomunikasi lisan atau tulisan, atau isyarat, (b) menggunakan teknologi komunikasi secara fungsional, (c) bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, pimpinan satuan pendidikan, orang tua/wali peserta didik, (d) bergaul secara santun dengan masyarakat sekitar dengan mengindahkan norma serta sistem nilai yang berlaku, (e) menerapkan prinsip-prinsip persaudaraan dan semangat kebersamaan.

4) Kompetensi Profesional

Merupakan kemampuan guru dalam menguasai pengetahuan bidang ilmu, teknologi dan seni yang sekurang-kurangnya meliputi penguasaan, (a) materi pelajaran secara luas dan mendalam sesuai standar isi program satuan pendidikan, mata pelajaran dan kelompok mata pelajaran yang diampunya, (b) konsep-konsep dan metode disiplin keimuan, teknologi dan seni yang relevan secara konseptual menaungi atau koheren dengan program satuan pendidikan, mata pelajaran dan kelompok mata pelajaran yang diampu.

Persyaratan guru pendidikan jasmani menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk mempunyai persyaratan kompetensi pendidikan jasmani agar mampu melaksanakan tugasnya dengan baik yaitu (Sukintaka, 2001: 42) :

- 1) Memahami pengetahuan penjas sebagai bidang studi
- 2) Memahami karakteristik anak didiknya
- 3) Mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan pada anak untuk aktif dan kreatif saat pembelajaran penjas, serta mampu menumbuh kembangkan potensi kemampuan motorik anak
- 4) Mampu memberikan bimbingan pada anak dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan penjas
- 5) Mampu merencanakan, melaksanakan dan mengendalikan, dan menilai serta mengoreksi dalam proses pembelajaran penjas
- 6) Memiliki pemahaman dan penguasaan keterampilan gerak
- 7) Memiliki pemahaman tentang unsur-unsur kondisi jasmani
- 8) Memiliki kemampuan untuk menciptakan, mengembangkan, dan memanfaatkan lingkungan yang sehat dalam upaya mencapai tujuan penjas
- 9) Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi potensi peserta didik dalam berolahraga
- 10) Memiliki kemampuan untuk menyalurkan hobinya dalam berolahraga.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi guru pendidikan jasmani yang profesional harus memiliki empat kompetensi guru yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial dan kompetensi profesional. Guru pendidikan jasmani diharuskan mendidik sesuai dengan bidang ahli yang dimilikinya. Dalam penelitian ini guru pendidikan jasmani dituntut memiliki kompetensi profesional, yaitu kemampuan dalam menguasai pengetahuan dengan baik tentang penanganan dini cedera olahraga menggunakan metode *PRICES*. Hal ini dilakukan agar ketika ada siswa yang mengalami cedera, seorang guru pendidikan jasmani dapat memberikan tindakan penanganan cedera yang berupa *PRICES*.

3. Cedera Olahraga

a. Hakikat cedera olahraga

Cedera olahraga menurut Wibowo (1995: 11) adalah “segala macam cedera yang timbul pada waktu latihan ataupun pada waktu pertandingan ataupun pada sesudah pertandingan”. 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 (Sudijandoko, 2000: 7).

Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan (Sudijandoko, 2000: 7). Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara tim yang multidisipliner. Beberapa pengertian cedera di atas dapat disimpulkan bahwa cedera olahraga merupakan cedera yang timbul karena olahraga yang harus ditangani dengan cepat dan benar.

b. Klasifikasi cedera olahraga

Klasifikasi cedera olahraga menurut berat dan ringan cedera, yaitu (Graha dan Priyonoadi, 2009: 46):

- 1) Cedera ringan adalah cedera yang tidak menimbulkan kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh dan juga tidak membutuhkan penanganan/tindakan khusus.
- 2) Cedera berat adalah cedera kerusakan pada jaringan tubuh yang memerlukan penanganan khusus dalam proses penyembuhannya.

Ada 2 jenis cedera yang sering dialami, yaitu (Taylor dan Taylor, 2002: 5):

1) Trauma akut

Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh.

2) Sindrom yang berlarut-larut (*Overuse Syndrome*)

Sindrom ini bermula dari adanya suatu kekuatan abnormal dalam level yang rendah atau ringan, namun berlangsung secara berulang-ulang dalam jangka waktu lama.

Cedera menurut Wibowo, dalam Hastuti (2006: 64) dapat dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

- 1) Sprain strain tingkat 1 adalah cedera yang mengenai beberapa simpul otot atau tendo dan ligamen yang robek dan tidak memerlukan pengobatan disertai sedikit pembengkakan dan rasa nyeri.
- 2) Sprain strain tingkat 2 adalah cedera yang sebagian serabut otot serta ligamen ditandai dengan terjadinya pembengkakan, perubahan warna kulit disekitarnya dan disertai rasa nyeri.
- 3) Sprain strain tingkat 3 adalah cedera yang hampir terjadi dimana serabut otot dan tendo atau ligamen sudah putus (robek otot) atau hampir putus lebih dari setengah jumlah serabut otot yang robek. Cedera ini ditandai dengan rasa nyeri yang tinggi dan terjadi instabilitas sendi, sendi yang cedera seolah-olah terlepas.

Uraian diatas cedera olahraga dapat diklasifikasikan menjadi berbagai macam yaitu cedera ringan, cedera sedang, dan cedera berat. Cedera ringan yaitu cedera yang tidak menimbulkan kerusakan jaringan tubuh dan tidak memerlukan

penanganan khusus, cedera sedang yaitu cedera dengan tingkat kerusakan jaringan lebih nyata dan terjadi pembengkakan, dan cedera berat adalah cedera yang mengalami kerusakan pada jaringan yang memerlukan penanganan intensif.

c. Faktor-faktor penyebab cedera olahraga

Cedera pada olahraga disebabkan oleh salah satu dari 4 penyebab pokok, yaitu: 1) kelemahan fisik yang terbawa sejak lahir, seperti kaki yang tidak sama panjang, 2) berlatih pada waktu sedang menderita sakit, 3) pengaruh lingkungan, dan 4) kesalahan latihan (Somosardjuno dalam Hastuti, 2006: 65).

Cedera olahraga dapat dibagi atas sebab-sebabnya (Wibowo, 1995: 13):

- 1) *External Violence* (sebab-sebab yang berasal dari luar)
Cedera yang timbul atau terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar, misalnya:
 - a) Karena *body contact*
 - b) Karena alat-alat olahraga
 - c) Karena keadaan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya cedera misalnya keadaan lapangan yang tidak memenuhi persyaratan.
- 2) *Internal Violence* (sebab-sebab yang berasal dari dalam)
Cedera ini terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah, sehingga menimbulkan cedera. Misalnya disebabkan karena:
 - a) Kurang pemanasan, kurang konsentrasi
 - b) Pemain memiliki fisik dan mental yang lemah
 - c) *Overuse* (pemakaian terus menerus atau terlalu lelah).

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang dianggap sebagai penyebab terjadinya cedera meliputi faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang itu sendiri dimana seorang siswa menyiapkan fisik dan mental yang lemah dan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar dalam hal ini adalah semua yang dapat mempengaruhi fisik dan mental yang berasal dari luar diri seseorang, misalnya perlengkapan, lawan, peraturan.

d. Pencegahan cedera olahraga

Mencegah lebih baik daripada mengobati hal ini tetap merupakan kaidah yang harus dipegang teguh. Banyak cara pencegahan tampaknya biasa-biasa saja tetapi masing-masing tetaplah memiliki kekhususan yang perlu diperhatikan (Sudijandoko, 2000: 21-27).

1) 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 penjas, maka potensi cedera akan semakin berkurang.

2) Pencegahan lewat *fitness*

Fitness mempunyai dua macam yaitu *strength* atau kekuatan dan daya tahan. Kekuatan berpengaruh terhadap kualitas otot sehingga semakin kuat ototnya maka akan mampu menahan beban semakin berat. Demikian halnya dengan daya tahan, semakin bagus daya tahan seseorang maka tidak akan cepat merasa letih sehingga tidak mudah mengalami cedera.

3) Pencegahan lewat makanan

Pemilihan makanan yang bergizi tinggi akan mengurangi resiko cedera karena pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh akan cepat membantu proses *recovery* pada seorang atlet atau siswa.

4) Pencegahan lewat pemanasan

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

5) Pencegahan lewat lingkungan

Lingkungan disaat melakukan pembelajaran juga harus benar-benar diperhatikan karena potensi terjadinya cedera juga bisa berasal dari luar.

6) Pencegahan lewat peralatan

Peralatan untuk mengajar harus dirawat dengan baik agar tidak cepat mengalami kerusakan karena peralatan yang rusak akan menimbulkan potensi cedera.

7) Pencegahan lewat pakaian

Pencegahan lewat pakaian bisa dilakukan dengan menggunakan pakaian yang seharusnya untuk berolahraga. Contohnya menggunakan pakaian yang terlalu ketat akan menyebabkan rasa tidak nyaman sehingga aktivitas akan terasa tidak leluasa.

8) Pencegahan lewat pertolongan

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

4. Penanganan Dini Cedera Olahraga

Cedera yang terjadi pada saat berolahraga harus mendapatkan perhatian yang lebih. Hal ini bertujuan untuk memberikan penanganan yang tepat dan sesuai dengan cedera yang dialami. Penanganan rehabilitas medik harus disesuaikan dengan kondisi cedera (Sudijandoko, 2000: 30-31). Hal penting dalam penanganan cedera adalah dengan evaluasi awal terhadap keadaan umum penderita, untuk menentukan apakah ada keadaan yang mengancam kelangsungan hidupnya. Bila ada tindakan pertama harus berupa penyelamatan jiwa. Setelah diketahui tidak ada hal yang membahayakan jiwanya atau hal tersebut telah teratasi maka dilanjutkan upaya yang terkenal yaitu *RICE*:

- a. *R – Rest* : diistirahatkan, adalah tindakan pertolongan pertama yang esensial penting untuk mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut.
- b. *I – Ice* : terapi dingin, gunanya mengurangi perdarahan dan meredakan rasa nyeri.
- c. *C – Compression* : penekanan atau balut tekan gunanya membantu mengurangi pembengkakan jaringan dan pendarahan lebih lanjut.
- d. *E – Elevation* : peninggian daerah cedera gunanya mencegah statis, mengurangi edema (pembengkakan) dan rasa nyeri (Graha dan Priyonoadi, 2009: 13).

Prinsip *RICE* adalah pemberian penanganan dini terhadap reaksi peradangan pada cedera dengan mengistirahatkan, memberikan es, balut tekan, dan meninggikan bagian tubuh yang mengalami cedera. Sebelum dilakukan penanganan *RICE*, lakukan terlebih dahulu evaluasi awal tentang keadaan-

keadaan umum penderita, untuk menentukan apakah ada keadaan yang mengancam kelangsungan hidup atau tidak (*protect*). Bila tidak ada maka dilakukan tindakan *RICE*, selanjutnya dilakukan tindakan pemulihan agar cedera yang terjadi tidak berulang (*support*). Oleh karena itu, Tim Bantuan Medis BEM IKM FKUI (2015: 7) memberikan tindakan penanganan yang lebih lengkap yaitu tindakan *protect rest ice compression elevation support*. Metode ini biasanya dilakukan pada kasus *sprain* dan *strain*. *PRICES* tidak boleh dilakukan pada kram otot, patah tulang terbuka, luka terbuka pada kulit, dan korban yang alergi dingin.

Hal yang perlu untuk diperhatikan dalam penanganan cedera menurut Giam, dkk (1992: 21), yaitu “dalam 24-48 jam pertama setelah terjadinya cedera tidak boleh melakukan *massage* atau memanaskan bagian yang cedera karena dapat memperberat cedera”. Penanganan menggunakan prinsip *PRICES* dapat memberikan penanganan dini yang cepat, tepat dan aman terhadap reaksi peradangan pada cedera. Cara yang dilakukan yaitu dengan proteksi, mengistirahatkan, memberikan es, penerapan balut tekan ringan, meninggikan posisi cedera, dan dukungan. Keterangan lebih lanjut mengenai *protect rest ice compression elevation support* dijelaskan sebagai berikut:

- 1) *Protect* (Proteksi)

Penghentian aktivitas sesaat setelah cedera harus dilakukan untuk mencegah cedera lanjutan, perlambatan penyembuhan, peningkatan nyeri dan stimulasi pendarahan. *Protect* menurut BEM IKM FKUI (2015: 7) “bertujuan untuk mencegah cedera bertambah parah dengan mengurangi pergerakan bagian otot

yang cedera. Proteksi dapat menggunakan *air splint*, *ankle brace*, bidai dan *tensocrape*".



Gambar 1. *Air Splint* dan *Ankle Brace*
Sumber: (BEM IKM FKUI, 2015: 7)

Pemberian alat untuk melindungi bagian tubuh yang mengalami cedera sangat diperlukan, yaitu untuk memberikan perlindungan terhadap bagian tubuh tersebut. Perlindungan dilakukan untuk meminimalisir perluasan cedera dan menghindari timbulnya komplikasi. Pemasangan alat pelindung harus dilakukan secara hati-hati dan tenang, karena kecerobohan justru malah menimbulkan komplikasi (Fakultas Kedokteran Unand, 2012: 8).

Pelaksanaan pemberian proteksi harus memperhatikan hal-hal berikut (Fakultas Kedokteran Unand, 2012: 9):

- a) Pemilihan alat yang sesuai dengan karakteristik cedera.
- b) Ukuran alat proteksi.
- c) Bentuk permukaan alat proteksi yang mengikuti bentuk anatomis bagian tubuh.
- d) Evaluasi terhadap fungsi proteksi setelah pemakaian.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *protect* adalah suatu tindakan penghentian aktivitas sesaat setelah terjadinya cedera agar cedera dapat segera disembuhkan. *Protect* ini dilakukan dengan pemberian alat yang berguna

melindungi bagian tubuh yang mengalami cedera. Pemasangan alat ini harus dilakukan dengan hati-hati dan tenang agar cedera tidak menjadi semakin parah. Contohnya yaitu apabila siswa tiba-tiba mengalami cedera *sprain* saat sedang berlangsung proses pembelajaran pendidikan jasmani, maka tindakan *protect* yaitu guru menghentikan semua aktivitas pembelajaran yang berlangsung lalu siswa yang mengalami cedera dilakukan pemasangan alat berupa bidai atau *tensocrape* untuk mengurangi pergerakan bagian otot yang cedera.

2) *Rest* (Istirahat)

Rest menurut Wibowo (1995: 16) merupakan “tindakan mengistirahatkan bagian yang mengalami cedera supaya perdarahan yang terjadi lekas berhenti dan mengurangi pembengkakan”. *Rest* (istirahat) perlu dilakukan untuk tetap menjaga tubuh agar cedera tidak bertambah dari adanya tekanan yang berlanjut (Taylor dan Taylor, 2002: 31). *Rest* menurut Sudijandoko (2000: 31) memiliki pengertian “ketika seseorang mengalami cedera ringan maupun berat diharuskan untuk beristirahat. Tindakan ini dilakukan karena merupakan hal penting untuk mencegah kerusakan yang lebih lanjut”.

Rest berarti mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera. Jadi bagian tubuh yang tidak cedera tetap dapat melakukan aktivitas. Tujuan dari perlakuan istirahat pada bagian yang cedera adalah untuk menjaga cedera lebih lanjut dan membuat proses penyembuhan luka lebih cepat. Pemberian istirahat sangat penting karena jika dilanjutkan melakukan aktivitas fisik dapat memperluas terjadinya cedera (Zein, 2015: 29). Cedera akan sembuh lebih cepat apabila pasien beristirahat, istirahat berarti korban tidak menggunakan atau menggerakkan bagian yang

cedera. Hal ini karena menggunakan bagian tubuh manapun akan meningkatkan sirkulasi darah ke area tersebut, yang dapat menyebabkan pembengkakan lebih berat di bagian yang cedera (Thygerson, 2009: 83).

Pemberian istirahat bagi penderita cedera memberikan waktu kepada tubuh untuk melakukan pemulihan kondisi. Pemberian istirahat menurut Zein (2015: 30) yaitu “segera setelah cedera sebaiknya istirahat secara total sekitar 15 menit, namun bagian tubuh yang tidak cedera dapat beraktivitas secara normal. Biasanya harus beristirahat sampai nyeri pada cedera hilang, yaitu 48 jam”. Lamanya waktu istirahat yang dilakukan ditentukan oleh tingkat cedera yang dialami. Suatu cedera yang berat, cedera akut membutuhkan istirahat total, tetapi *overuse syndrome* ringan hanya membutuhkan sedikit pengurangan aktivitas (Taylor dan Taylor, 2002: 31).

Pelaksanaan istirahat terhadap bagian yang mengalami cedera harus memperhatikan beberapa hal, yaitu (Fakultas Kedokteran Unand, 2012: 10):

- a) Posisi cedera berada pada posisi yang dapat memberikan kesempatan otot-otot di daerah dan sekitar cedera relaksasi
- b) Penderita merasa nyaman dengan nyeri minimal
- c) Evaluasi kejiwaan penderita dalam menyikapi cedera yang dialami.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *rest* merupakan suatu tindakan berupa istirahat agar cedera yang terjadi tidak semakin parah. *Rest* ini merupakan tindakan lanjutan setelah melakukan *protect*. Jadi, setelah dilakukan penghentian aktivitas atau pemasangan alat, lalu diistirahatkan untuk mencegah kerusakan yang lebih lanjut. Istirahat ini ditentukan oleh tingkat cedera yang dialami. Contohnya yaitu ketika siswa mengalami cedera, segala aktivitas yang dilakukan

oleh siswa dihentikan lalu siswa diistirahatkan di tempat yang lebih teduh atau di bawa ke UKS untuk diberikan tindakan selanjutnya.

3) *Ice* (es)

Es digunakan untuk memberikan pendinginan pada daerah yang terluka untuk mengurangi peradangan yang terjadi (Graha dan Priyonoadi, 2009: 68). Terapi dingin menurut Sudijandoko (2000: 31) dapat “digunakan untuk mengurangi perdarahan dan meredakan rasa nyeri”. Pemberian es menurut Wibowo (1995: 16) yaitu “bertujuan untuk: (1) mengurangi perdarahan atau menghentikan perdarahan, (2) mengurangi pembengkakan, dan (3) mengurangi rasa sakit. Cedera ditandai dengan adanya reaksi peradangan, penanganannya dapat melakukan pengompresan menggunakan es pada bagian tubuh yang mengalami cedera”.



Gambar 2. Kompres Es
Sumber: (BEM IKM FKUI, 2015: 7)

Cedera ditandai dengan adanya reaksi peradangan, penanganannya dapat melakukan pengompresan menggunakan es pada bagian tubuh yang mengalami cedera. Penggunaan es sebagai penanganan awal menjadi sangat penting. Hal itu

karena es dapat digunakan untuk pendingin pada daerah yang terluka untuk mengurangi reaksi peradangan (Taylor dan Taylor, 2002: 31).

Pemberian es dilakukan selama 15-20 menit paling sedikit 2 hingga 3 kali sehari selama 48-72 jam pertama. Apabila cedera yang dialami tergolong berat, es sebaiknya dipakai setiap jam selama 15-20 menit dalam 24-48 jam pertama. Penggunaan sehelai handuk atau kain diperhatikan untuk melindungi kulit dari cedera dermis (Garrison, 2001: 323). Cara memberikan terapi dingin menurut Sudijandoko (2000: 31-32) yaitu:

- a) Kompres dingin dengan potongan es dimasukkan ke dalam kantong yang tidak tembus air lalu kompreskan pada bagian yang cedera. Lamanya yaitu 20-30 menit dengan interval kira-kira 10 menit.
- b) *Masase* es dengan menggosok-gosokkan es yang telah dibungkus dengan lama 5-7 menit, dapat diulang dengan interval 10 menit.
- c) Pencelupan/perendaman dengan memasukkan tubuh atau bagian tubuh ke dalam bak air dingin yang dicampur es. Lamanya 10-20 menit.
- d) Semprot dingin dengan menyemprotkan *kloretil* atau *fluorimethane* ke bagian tubuh yang cedera.

Cara-cara pemberian kompres dingin adalah sebagai berikut (Wibowo, 1995: 16):

- a) Cedera langsung direndam ke dalam air es.
- b) Es langsung dimasukkan dalam plastik kantong pembalut atau handuk dingin.
- c) *Ice pack* yaitu dengan memasukkan batu es pada kantong karet.

- d) Menggunakan *evaporating lotion/substance*, yaitu zat-zat kimia yang menguap, mengambil panas misalnya: (1) *chloretyl spray*, (2) alkohol 70%, spiritus dan lain-lain.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *ice* merupakan suatu tindakan memberikan es yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, menghentikan perdarahan yang terjadi dan mengurangi pembengkakan. Pemberian es yang baik harus menggunakan pengulangan dengan interval kira-kira 10 menit, untuk lamanya pengompresan yaitu 15-30 menit.

4) *Compression* (Balut Tekan)

Compression merupakan penerapan balut tekan ringan yang bertujuan untuk mengurangi pergerakan dan mengurangi pembengkakan (Wibowo, 1995: 17). *Compression* (balut tekan) menurut Graha dan Priyonoadi (2009: 68) adalah “penerapan tekanan ringan untuk membatasi bengkak”.

Compression menurut Sudijandoko (2000: 31) adalah “penekanan atau balut tekan gunanya membantu mengurangi pembengkakan jaringan dan perdarahan lebih lanjut”. *Compression* adalah penerapan tekanan yang ringan pada daerah yang cedera untuk membatasi bengkak. Balut tekan dapat menyebabkan sedikit penyempitan pada pembuluh darah, mengurangi pendarahan pada jaringan dan mencegah cairan dari penambahan daerah *interstitial* (yang dapat menyebabkan bengkak lebih serius dan penyembuhan berlangsung dengan lambat (Taylor dan Taylor, 2002: 31).



Gambar 3. Balut Tekan dengan *Elastic Bandage*
 Sumber: (BEM IKM FKUI, 2015: 8)

Penggunaan beban dalam pelaksanaan penanganan menggunakan *compression* harus diperhatikan. *Compression* menurut Giam, dkk (1992: 161) “dilakukan dengan membebat bagian yang cedera menggunakan bebat elastis (misal *crepe*), terutama bila terjadi perdarahan atau pembengkakan. Balut tekan juga mempunyai dampak negatif apabila tekanan yang diberikan terlalu kencang”. Apabila balutan terlalu kencang maka darah arteri tidak bisa mengalir kebagian distal ikatan. Hal ini akan menyebabkan kematian dari jaringan-jaringan disebelah distal ikatan. Ikatan dikatakan kencang apabila: (1) denyut nadi bagian distal berhenti, (2) cedera semakin membesar, (3) penderita mengeluh kesakitan, dan (4) warna kulit pucat kebiru-biruan (Wibowo, 1995: 17).

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *compression* merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan cara memberikan balut tekan untuk membatasi bengkak dan perdarahan. Pemberian balut tekan harus dilakukan secara tepat dan tidak boleh terlalu kencang karena dapat menyebabkan kematian pada jaringan yang justru menjadikan cedera tidak segera sembuh.

5) *Elevation* (Meninggikan)

Elevation diperlukan untuk mengurangi peradangan khususnya bila terjadi bengkak (Graha dan Priyonoadi, 2009: 68). *Elevation* menurut Wibowo (1995: 18) merupakan “tindakan mengangkat bagian yang cedera lebih tinggi dari letak jantung”. *Elevation* menurut Giam, dkk (1992: 161) merupakan “tindakan penanganan dengan menaikkan bagian yang cedera lebih tinggi dari jantung, terutama bila ada perdarahan dan pembengkakan, untuk mengurangi kongesti dari darah dan untuk mencegah berkumpulnya darah yang ada di dalam pembuluh darah balik sebagai daya tarik bumi”.

Elevation diperlukan untuk mengurangi peradangan khususnya bengkak (Taylor dan Taylor, 2002: 31). *Elevation* menurut Sudijandoko (2000: 31) merupakan “tindakan peninggian daerah cedera gunanya mencegah statis, mengurangi edema (pembengkakan) dan rasa nyeri”. Pada elevasi bagian yang mengalami cedera diangkat sehingga berada 15 cm sampai 25 cm di atas ketinggian jantung, elevasi dianjurkan untuk dilakukan terus-menerus hingga pembengkakan menghilang (Zein, 2015: 36).



Gambar 4. Daerah Cedera dalam Posisi Istirahat, dilakukan Kompres Es, Balut Tekan, dan Elevasi
Sumber: (BEM IKM FKUI, 2015: 8)

Pemberian elevasi harus memperhatikan beberapa hal, yaitu (Fakultas Kedokteran Unand, 2012: 16):

- a) Posisi tidak menghilangkan kenyamanan penderita.
- b) Berikan kesempatan bagian-bagian tubuh yang mendapat tekanan selama mempertahankan posisi dengan merubah-robah posisi.
- c) Evaluasi fungsi vaskuler dan neurologis pada bagian akral cedera.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *elevation* merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan cara meninggikan bagian yang mengalami cedera lebih tinggi daripada jantung, terutama apabila terjadi pembengkakan dan perdarahan. Hal ini dilakukan untuk mencegah berkumpulnya darah pada bagian yang mengalami cedera.

6) *Support* (Dukungan)

Support menurut BEM IKM FKUI (2015: 9) “bertujuan untuk mencegah pergerakan otot yang berlebihan dan pencegahan cedera berulang”. *Support* dilakukan agar cedera yang terjadi dapat pulih kembali. Bagian tubuh yang terkena cedera ini belum dibolehkan melakukan aktivitas yang berat. Untuk memberikan *support* dapat digunakan *kinesio tape* dan *straps*.



Gambar 5. *Kinesio Tape* dan *Straps*
Sumber: (BEM IKM FKUI, 2015: 9)

Taping menurut Zein (2015: 19) mempunyai beberapa kegunaan, yaitu: “untuk pencegahan cedera (*prophylactic taping*), digunakan pada cedera akut, dan membantu kembali ke aktivitas. Jangan melakukan *taping* pada area yang bengkak, area cedera yang parah dan jika diaplikasikan mengganggu aktivitas normal (lari, *cutting*, atau melompat)”.

Penggunaan *kinesiology tape* yang disertai dengan latihan fisioterapi akan mempercepat proses pemulihan cedera. Selain itu, kombinasi dari terapi dan plester ini mengurangi nyeri dan disabilitas otot secara signifikan. Oleh karena itu, penggunaan *kinesiology tape* dianjurkan untuk pasien yang mengalami cedera (Putri, 2016).

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *support* merupakan suatu tindakan pemulihan bagian yang mengalami cedera, dilakukan dengan cara pemberian alat berupa *kinesio tape* atau *straps*. Alat ini bertujuan untuk mencegah pergerakan otot yang berlebihan dan pencegahan cedera berulang karena bagian yang cedera belum diperbolehkan melakukan aktivitas yang berat.

5. Karakteristik Guru Penjas SMA/MA

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. Berikut ini karakteristik guru yang baik menurut Purwanto (2008), antara lain:

- a. Memiliki minat yang besar terhadap mata pelajaran yang diajarkan.

- b. Memiliki kecakapan 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.

Karakteristik guru yang baik diantaranya adalah sebagai berikut: menampilkan sikap yang bersemangat, memiliki kemampuan mengendalikan diri dan tidak mudah bingung, suka humor, mau mengakui kesalahan sendiri, bersikap adil dan objektif, sabar, memahami dan simpati dalam bekerja, membantu siswa memecahkan masalah. Selain karakteristik di atas seorang guru dituntut untuk melaksanakan tugasnya dengan baik dan mematuhi persyaratan sebagai seorang guru (Yusuf, 2006: 57-58).

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakter guru sangat berpengaruh besar terhadap keberhasilan belajar siswa di tingkat pendidikan menengah. Hal ini dikarenakan karakter guru sangat berpengaruh terhadap rasa suka atau tidak suka terhadap pelajaran yang diampunya, padahal rasa suka itu sangat diperlukan untuk modal awal keberhasilan dalam belajar. Oleh karena itu, sebagai guru pendidikan jasmani harus memiliki karakter yang baik.

B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat penting untuk mendukung kajian teoritik yang telah dikemukakan. Adapun penelitian yang relevan yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2013), dengan judul “Persepsi Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Negeri se-Kecamatan Sewon dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan *Rest Ice Compression Elevation*”, dengan subyek penelitian sejumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi guru penjas sekolah negeri se-Kecamatan Sewon dalam penanganan dini cedera olahraga dengan RICE (*Rest Ice Compression Elevation*) adalah sedang. Secara rinci, sebanyak 3 orang (10,00%) dalam kategori baik sekali, 4 orang (13,33%) dalam kategori baik, 15 orang (50,00%) dalam kategori sedang, 7 orang (23,33%) dalam kategori kurang, 1 orang (3,33%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan persepsi guru penjas sekolah negeri se-Kecamatan Sewon dalam penanganan dini cedera olahraga dengan RICE (*Rest Ice Compression Elevation*) adalah sedang. Relevansi dengan penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei, variabel penelitian berupa metode RICE dan teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Pinanditto. (2016), dengan judul “Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar se-Kecamatan Minggir tentang Penanganan Dini Cedera dalam Pembelajaran dengan Metode RICE”, dengan subyek penelitian sejumlah 26 orang. Hasil penelitian bahwa tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-Kecamatan Minggir tentang penanganan dini cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan metode RICE termasuk dalam kategori baik sekali sebesar 15,54%,

pada kategori baik sebesar 15,54%, pada kategori cukup sebesar 38,46%, kategori kurang sebesar 30,77%, dan kategori kurang sekali sebesar 3,84%. Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-Kecamatan Minggir tentang penanganan dini cedera dalam pembelajaran dengan metode RICE adalah cukup. Relevansi dengan penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei, variabel penelitian berupa metode RICE dan teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup dengan butir pertanyaan yang jawabannya menggunakan Skala Guutman atau Skala Dokotomi.

C. Kerangka Berpikir

Olahraga adalah suatu aktivitas jasmani yang dilakukan di setiap sekolah di Indonesia. Olahraga dilakukan di semua jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas. Olahraga yang ada di Sekolah Menengah Atas yaitu dinamakan pembelajaran PJOK yang dilakukan oleh seorang guru. Pembelajaran PJOK apabila tidak dilaksanakan secara tepat maka dapat mengakibatkan cedera bagi siswa. Oleh karena itu, pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga menjadi penting bagi guru pendidikan jasmani karena untuk memberikan penerapan penanganan apabila ada cedera yang terjadi pada siswa saat sebelum proses pembelajaran, selama proses pembelajaran, dan sesudah proses pembelajaran.

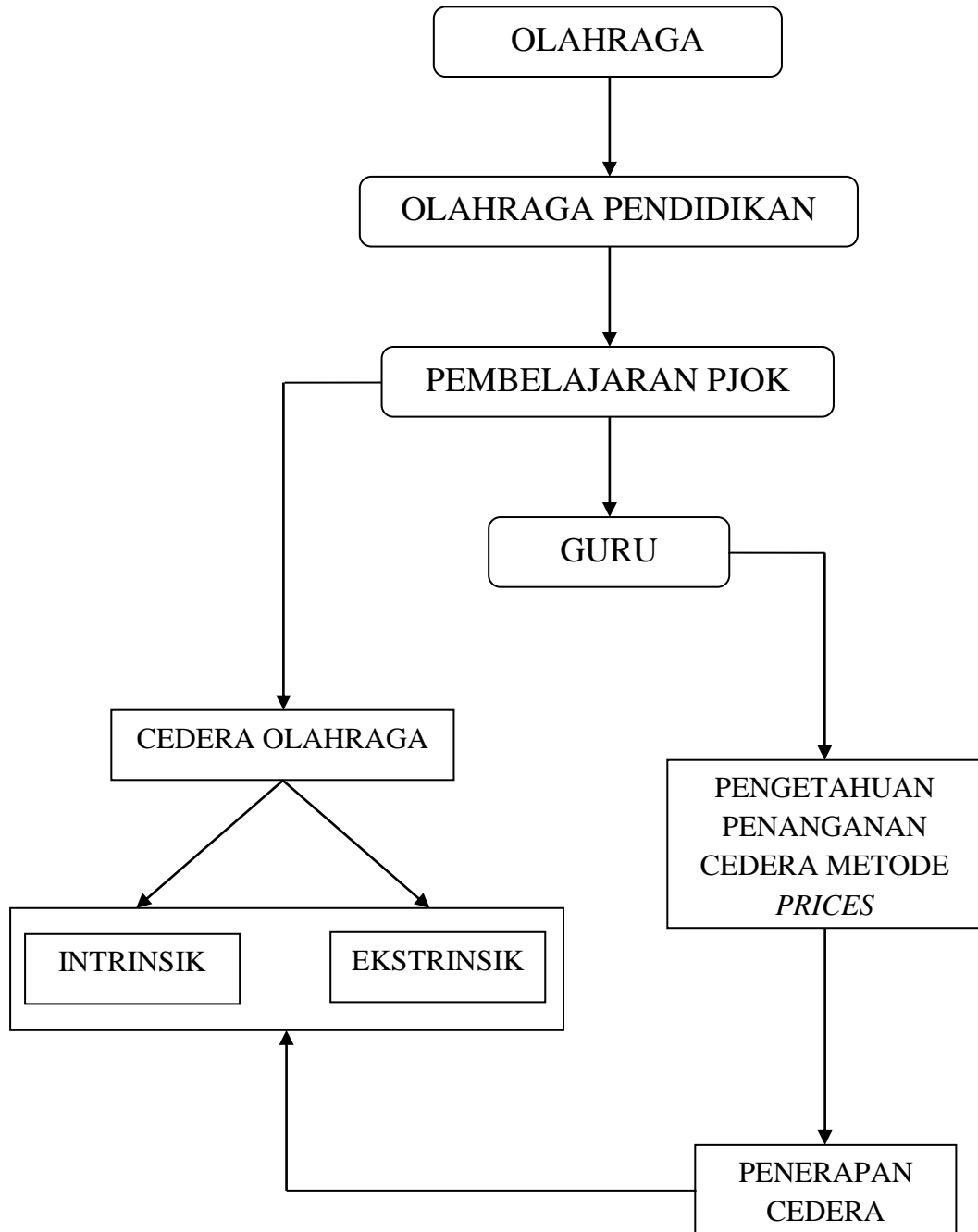
Cedera merupakan sesuatu yang erat kaitannya dengan aktivitas dan olahraga, seseorang yang melakukan aktivitas olahraga bisa mengalami cedera,

bahkan dengan berbagai upaya pencegahan pun, cedera tetap bisa terjadi terutama pada cabang-cabang olahraga yang berbenturan badan dengan teman misalnya olahraga sepakbola. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera, seperti faktor intrinsik (misal: emosi, kondisi fisik, dll) dan faktor ekstrinsik (misal: keadaan sarana dan prasarana, kondisi cuaca, dll).

Sebagai guru pendidikan jasmani harus dapat meminimalisir terjadinya cedera di sekolah, misalnya dengan melaksanakan proses pembelajaran yang aman, memiliki sarana dan prasarana memadai dengan kondisi yang baik, memberikan perhatian yang lebih kepada siswa. Guru pendidikan jasmani diharuskan memiliki pengetahuan tentang penanganan dini cedera olahraga yang lebih dibandingkan dengan guru lainnya agar bisa menangani cedera dengan baik dan tepat, sehingga cedera yang dialami siswa tidak menjadi bertambah parah.

Tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani terhadap penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* (*protect rest ice compression elevation support*) dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan dan keterampilan. Seorang guru yang memiliki pengetahuan, pengalaman dan keterampilan yang baik akan mempunyai tingkat yang baik dalam penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES*. Tingkat yang baik dari seorang guru pendidikan jasmani dalam penanganan cedera dengan metode *PRICES* merupakan indikasi kemampuan pengetahuan yang baik untuk nantinya akan digunakan apabila siswa mengalami cedera waktu pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji tentang seberapa tinggi tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang

penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* di SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo.



Gambar 6. Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif menurut Arikunto (2006: 194) dimaksudkan “untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala menurut keadaan apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan metode survei, sehingga disebut juga dengan penelitian survei”.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai bulan Oktober 2017.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi menurut Arikunto (2006: 173) adalah keseluruhan subyek penelitian. Sampel adalah sebagian dari populasi (Sugiyono, 2015: 215). Sampel dalam penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 24 orang dari 14 sekolah, karena keseluruhan populasi dijadikan sampel sehingga teknik sampel adalah *total sampling*. Daftar sekolah dan jumlah guru pendidikan jasmani SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Daftar Populasi Guru Pendidikan Jasmani SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo

No	Daftar Sekolah	Jumlah Guru
1	SMA Negeri 1 Galur	1
2	SMA Negeri 1 Girimulyo	1
3	SMA Negeri 1 Kalibawang	1
4	SMA Negeri 1 Kokap	1
5	SMA Negeri 1 Lendah	2
6	SMA Negeri 1 Pengasih	2
7	SMA Negeri 1 Samigaluh	1
8	SMA Negeri 1 Sentolo	2
9	SMA Negeri 1 Temon	2
10	SMA Negeri 1 Wates	3
11	SMA Negeri 2 Wates	2
12	MA Negeri 1 Kalibawang	2
13	MA Negeri 1 Wates	2
14	MA Negeri 2 Wates	2
Jumlah Guru		24

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel menurut Arikunto (2006: 118) adalah “objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES*. Pengetahuan adalah sesuatu yang dapat diketahui dari hasil mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis maupun mengevaluasi oleh guru mata pelajaran pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES*. Dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani dijabarkan dalam bentuk tes pengetahuan yang faktor-faktornya meliputi faktor mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis dan mengevaluasi.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

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 (Arikunto, 2006: 195). Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis melalui instrumen tersebut.

Petunjuk-petunjuk dalam menyusun butir angket adalah sebagai berikut (Hadi, 2004: 186) :

a. Mendefinisikan konstruk

Membuat batasan tentang variabel, variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES*.

b. Menyidik faktor

Menemukan unsur-unsur dari faktor yang relevan dari sasaran penelitian. Dalam penelitian ini terdapat 5 faktor, yaitu: 1) mengingat; 2) memahami; 3) mengaplikasikan; 4) menganalisis; 5) mengevaluasi.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Langkah ketiga adalah menyusun butir-butir pertanyaan yang didapat dari faktor-faktor tersebut.

Penulis membuat kisi-kisi berdasarkan indikator untuk memudahkan instrumen seperti pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Penelitian Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode *PRICES*

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal	Jumlah
Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode <i>PRICES</i> di SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo	Mengingat (C1)	a. <i>Protect</i> b. <i>Rest</i> c. <i>Ice</i> d. <i>Compression</i> e. <i>Elevation</i> f. <i>Support</i>	1, 2 3, 4 5, 6 7, 8 9, 10 11, 12	12
	Memahami (C2)	a. <i>Protect</i> b. <i>Rest</i> c. <i>Ice</i> d. <i>Compression</i> e. <i>Elevation</i> f. <i>Support</i>	13, 14 15, 16 17, 18 19, 20 21, 22 23, 24	12
	Mengaplikasikan (C3)	a. <i>Protect</i> b. <i>Rest</i> c. <i>Ice</i> d. <i>Compression</i> e. <i>Elevation</i> f. <i>Support</i>	25, 26 27, 28 29, 30 31, 32 33, 34 35, 36	12
	Menganalisis (C4)	a. <i>Protect</i> b. <i>Rest</i> c. <i>Ice</i> d. <i>Compression</i> e. <i>Elevation</i> f. <i>Support</i>	37, 38 39, 40 41, 42 43, 44 45, 46 47, 48	12
	Mengevaluasi (C5)	a. <i>Protect</i> b. <i>Rest</i> c. <i>Ice</i> d. <i>Compression</i> e. <i>Elevation</i> f. <i>Support</i>	49, 50 51, 52 53, 54 55, 56 57, 58 59, 60	12
Jumlah				60

Penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup, sehingga guru pendidikan jasmani tinggal memilih jawaban yang telah disediakan sesuai dengan pengalaman mengajar yang telah dilakukan selama ini. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket dengan butir pernyataan yang

jawabannya menggunakan Skala Guutman atau Skala Dokotomi dengan memberikan alternatif dua (2) jawaban yang telah tersedia yaitu benar dan salah. Jawaban dari responden diberikan dengan memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom yang telah disediakan. Agar data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, maka setiap alternatif jawaban diberikan skor benar 1 dan salah 0.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan angket.

Cara pengambilan data dengan:

- a. Peneliti memberikan angket kepada responden dan menjelaskan cara mengisi angket.
- b. Responden mengisi angket yang diberikan dengan memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom yang telah disediakan.
- c. Angket dikembalikan kepada peneliti setelah diisi oleh responden.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen merupakan salah satu faktor yang sangat penting yang harus dipertimbangkan dalam pemilihan dan penyusunan suatu tes. Validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono, 2015: 267). Suatu instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel secara tepat (Arikunto, 2006: 168).

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

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi momen tangkar

N : jumlah responden

$\sum XY$: jumlah perkalian antara skor X dan Y

$\sum X^2$: jumlah X kuadrat

$\sum Y^2$: jumlah Y kuadrat

$\sum X$: jumlah X (jumlah skor item)

$\sum Y$: jumlah Y (jumlah skor total)

Pendapat dari ahli (*Expert Judgement*) dapat dilakukan untuk menguji validitas konstruk, setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Penelitian ini menggunakan pendapat dari ahli (*Expert Judgement*) yaitu Ibu Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or dan Bapak dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O. Langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba kepada guru pendidikan jasmani di SMA swasta se-Kabupaten Kulon Progo untuk mengetahui hasil validitas tiap butir. Uji validitas butir menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version*. Kriteria penilaian butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga r hitung \geq r tabel (0,729) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Berdasarkan hasil uji coba diperoleh 8 butir pernyataan yang gugur yaitu nomor 4, 9 17, 24, 29, 46, 50, 57.

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode *PRICES*

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal	Jumlah
Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode <i>PRICES</i> di SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo	Mengingat (C1)	a. <i>Protect</i> b. <i>Rest</i> c. <i>Ice</i> d. <i>Compression</i> e. <i>Elevation</i> f. <i>Support</i>	1, 2 3 4, 5 6, 7 8 9, 10	10
	Memahami (C2)	a. <i>Protect</i> b. <i>Rest</i> c. <i>Ice</i> d. <i>Compression</i> e. <i>Elevation</i> f. <i>Support</i>	11, 12 13, 14 15 16, 17 18, 19 20	10
	Mengaplikasikan (C3)	a. <i>Protect</i> b. <i>Rest</i> c. <i>Ice</i> d. <i>Compression</i> e. <i>Elevation</i> f. <i>Support</i>	21, 22 23, 24 25 26, 27 28, 29 30, 31	11
	Menganalisis (C4)	a. <i>Protect</i> b. <i>Rest</i> c. <i>Ice</i> d. <i>Compression</i> e. <i>Elevation</i> f. <i>Support</i>	32, 33 34, 35 36, 37 38, 39 40 41, 42	11
	Mengevaluasi (C5)	a. <i>Protect</i> b. <i>Rest</i> c. <i>Ice</i> d. <i>Compression</i> e. <i>Elevation</i> f. <i>Support</i>	43 44, 45 46, 47 48, 49 50 51, 52	10
Jumlah				52

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan (Sugiyono, 2015: 268). Analisis kehandalan butir hanya dilakukan pada butir yang salah (yang dianggap memenuhi kriteria butir

pertanyaan) saja, bukan semua butir yang belum diuji kesahihannya. Untuk menguji kereliableitas suatu kuesioner digunakan metode *Alpha-Cronbach*.

Tes yang berbentuk uraian atau angket dan skala bertingkat diuji dengan rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2006: 198):

$$r_1 = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

Keterangan:

k : jumlah belahan

s_i^2 : varian setiap belahan

s_t^2 : varian total

Uji reliabilitas instrumen ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan komputer program *SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version*, dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,987. Hasil nilai reliabilitas tersebut maka dapat diketahui nilai interpretasi hitung berkategori sangat tinggi, dapat dilihat pada tabel di bawah ini (Arikunto, 2006: 276):

Tabel 4. Nilai Interpretasi Uji Reliabilitas

Besarnya Nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai 1,00	Sangat Tinggi
Antara 0,600 sampai 0,800	Tinggi
Antara 0,400 sampai 0,600	Cukup
Antara 0,200 sampai 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai 0,200	Sangat Rendah

G. Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif dengan persentase yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode

PRICES di SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo, untuk memudahkan proses analisis dilakukan dengan suatu kriteria atau patokan. Kriteria yang dimaksud menurut Arifin (2016: 235) adalah suatu tingkat pengalaman belajar yang diharapkan tercapai sesudah selesai kegiatan belajar atau sejumlah kompetensi dasar yang telah ditetapkan terlebih dahulu sebelum kegiatan belajar berlangsung. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah 100%. Adapun pedoman konversi yang digunakan dalam mengubah skor mentah menjadi skor standar pada norma absolut skala lima adalah (Arifin, 2016: 236) :

Tabel 5. Pedoman Konversi

No	Tingkat Penguasaan	Kategori
1.	90% - 100%	Sangat Tinggi
2.	80% - 89%	Tinggi
3.	70% - 79%	Sedang
4.	60% - 69%	Rendah
5.	> 59%	Sangat Rendah

Setelah dilakukan konversi maka dilakukan penghitungan persentase perolehan tiap-tiap kategori dengan rumus Sudijono (2000: 43) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : *Number of Case* (jumlah individu)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

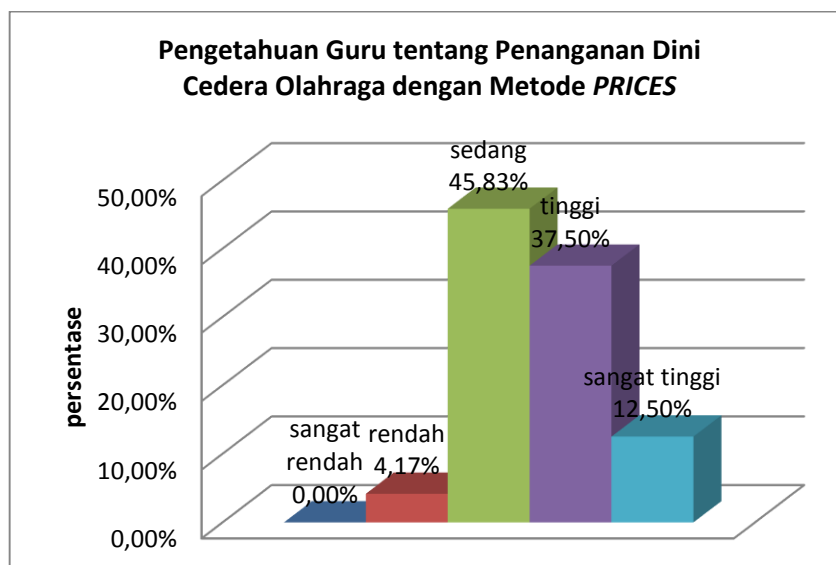
A. Hasil Penelitian

Data hasil penelitian pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017 secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 52 butir pertanyaan, sehingga dengan rentang skor 0 – 1. diperoleh nilai maksimum = 47, nilai minimum = 31, rata-rata = 41,05; nilai tengah = 43; nilai yang sering muncul = 45; dengan simpang baku = 4,51. Deskripsi hasil penelitian pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode *PRICES*

Tingkat Penguasaan	Kategori	Frekuensi	%
46,8 - 52	Sangat Tinggi	3	12,5
41,6 – 46,28	Tinggi	9	37,5
36,4 – 41,08	Sedang	11	45,83
31,2 – 35,88	Rendah	1	4,17
> 30,68	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		24	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 7. Diagram Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode *PRICES*

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017 yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 12,5% (3 orang), kategori tinggi sebesar 37,5% (9 orang), kategori sedang sebesar 45,83% (11 orang), kategori rendah sebesar 4,17% (1 orang) dan kategori sangat rendah sebesar 0%. Hasil tersebut diartikan pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo adalah sebagian besar masuk kategori sedang. Hasil pengetahuan guru tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* dalam penelitian ini didasarkan pada faktor mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, dan mengevaluasi.

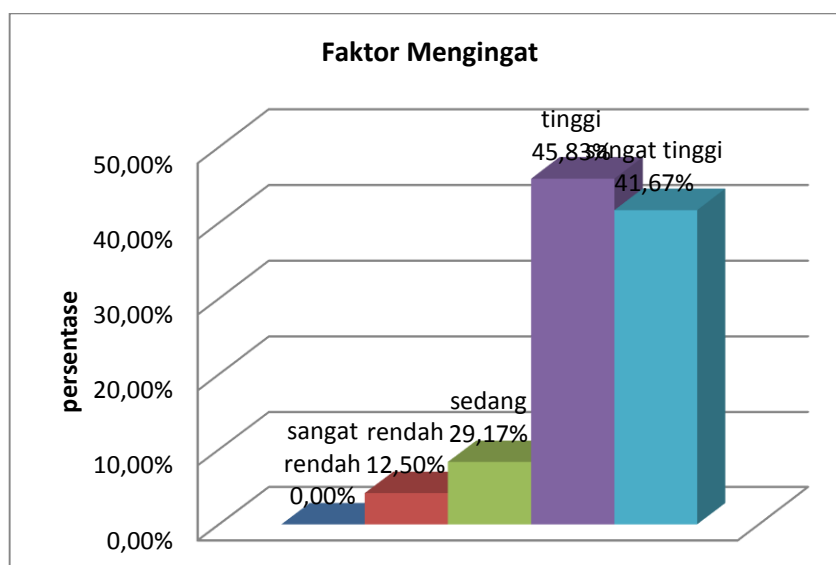
1. Faktor Mengingat

Pengetahuan guru berdasarkan faktor mengingat diukur dengan butir pertanyaan sebanyak 10 butir, sehingga dengan rentang skor 0 – 1, diperoleh nilai maksimum = 10, nilai minimum = 6, rata-rata = 8,33; nilai tengah = 8; nilai yang sering muncul = 8; dengan simpang baku = 0,91. Deskripsi hasil penelitian pengetahuan guru berdasarkan faktor mengingat dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Mengingat

Tingkat Penguasaan	Kategori	Frekuensi	%
9 – 10	Sangat Tinggi	10	41,67
8 – 8,9	Tinggi	11	45,83
7 – 7,9	Sedang	2	8,33
6 – 6,9	Rendah	1	4,17
> 5,9	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		24	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat seperti pada gambar di bawah ini :



Gambar 8. Diagram Faktor Mengingat

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui pengetahuan guru berdasarkan faktor mengingat yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 12,5% (3 orang), kategori tinggi sebesar 45,83% (11 orang), kategori sedang sebesar 29,17% (7 orang), kategori rendah sebesar 12,5% (3 orang) dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

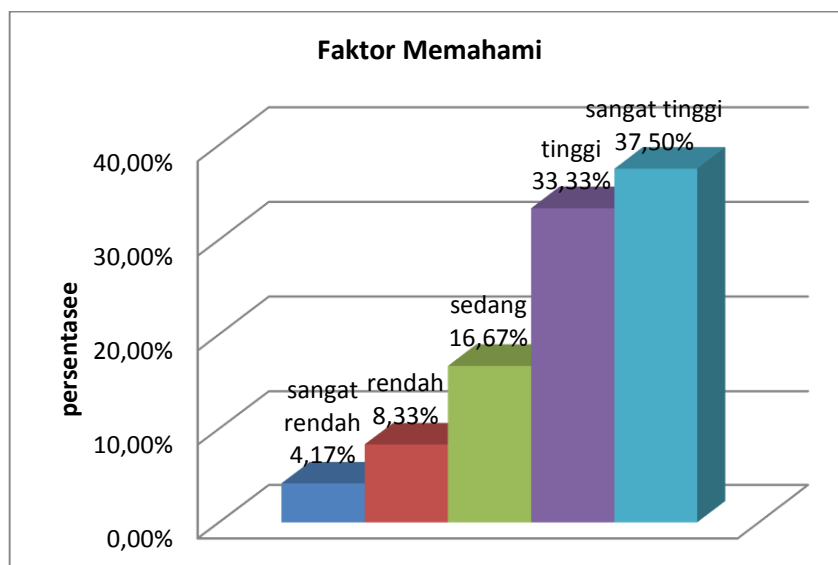
2. Faktor Memahami

Pengetahuan guru berdasarkan faktor memahami diukur dengan butir pertanyaan sebanyak 10 butir, sehingga dengan rentang skor 0 – 1, diperoleh nilai maksimum = 10, nilai minimum = 7, rata-rata = 8; nilai tengah = 9; nilai yang sering muncul = 9; dengan simpang baku = 1,25. Deskripsi hasil penelitian pengetahuan guru berdasarkan faktor memahami dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Memahami

Tingkat Penguasaan	Kategori	Frekuensi	%
9 – 10	Sangat Tinggi	9	37,5
8 – 8,9	Tinggi	8	33,33
7 – 7,9	Sedang	4	16,67
6 – 6,9	Rendah	2	8,33
> 5,9	Sangat Rendah	1	4,17
Jumlah		24	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat seperti pada gambar di bawah ini :



Gambar 9. Diagram Faktor Memahami

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui pengetahuan guru berdasarkan faktor memahami yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 37,5% (9 orang), kategori tinggi sebesar 33,33% (8 orang), kategori sedang sebesar 16,67% (4 orang), kategori rendah sebesar 8,33% (2 orang) dan kategori sangat rendah sebesar 4,17% (1 orang).

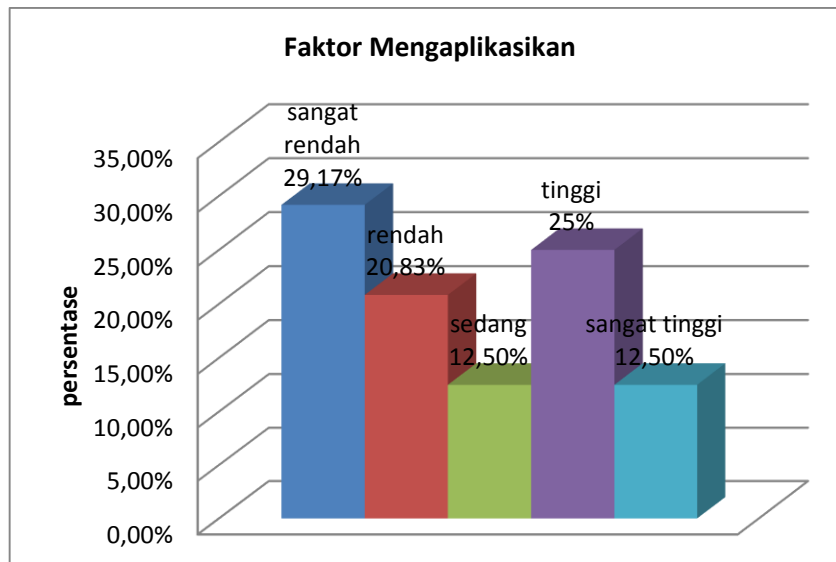
3. Faktor Mengaplikasikan

Pengetahuan guru berdasarkan faktor mengaplikasikan diukur dengan butir pertanyaan sebanyak 11 butir, sehingga dengan rentang skor 0 – 1, diperoleh nilai maksimum = 10, nilai minimum = 5, rata-rata = 7,54; nilai tengah = 7,5; nilai yang sering muncul = 9; dengan simpang baku = 1,69. Deskripsi hasil penelitian pengetahuan guru berdasarkan faktor mengaplikasikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 9. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Mengaplikasikan

Tingkat Penguasaan	Kategori	Frekuensi	%
9,9 - 11	Sangat Tinggi	3	12,5
8,8 – 9,79	Tinggi	6	25
7,7 – 8,69	Sedang	3	12,5
6,6 – 7,59	Rendah	5	20,83
> 6,49	Sangat Rendah	7	29,17
Jumlah		24	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat seperti pada gambar di bawah ini :



Gambar 10. Diagram Faktor Mengaplikasikan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui pengetahuan guru berdasarkan faktor mengaplikasikan yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 12,5% (3 orang), kategori tinggi sebesar 25% (6 orang), kategori sedang sebesar 12,5% (3 orang), kategori rendah sebesar 20,83% (5 orang) dan kategori sangat rendah sebesar 29,17% (7 orang).

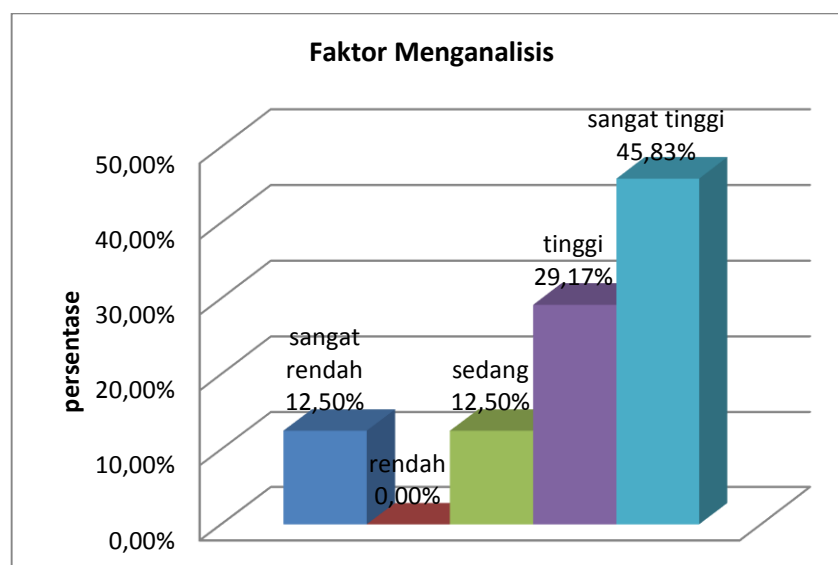
4. Faktor Menganalisis

Pengetahuan guru berdasarkan faktor menganalisis diukur dengan butir pertanyaan sebanyak 11 butir, sehingga dengan rentang skor 0 – 1, diperoleh nilai maksimum = 11, nilai minimum = 5, rata-rata = 9; nilai tengah = 9; nilai yang sering muncul = 10; dengan simpang baku = 1,13. Deskripsi hasil penelitian pengetahuan guru berdasarkan faktor menganalisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Menganalisis

Tingkat Penguasaan	Kategori	Frekuensi	%
9,9 - 11	Sangat Tinggi	11	45,83
8,8 – 9,79	Tinggi	7	29,17
7,7 – 8,69	Sedang	3	12,5
6,6 – 7,59	Rendah	0	0
> 6,49	Sangat Rendah	3	12,5
Jumlah		24	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat seperti pada gambar di bawah ini :



Gambar 11. Diagram Faktor Menganalisis

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui pengetahuan guru berdasarkan faktor menganalisis yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 45,83% (11 orang), kategori tinggi sebesar 29,17 % (7 orang), kategori sedang sebesar 12,5% (3 orang), kategori rendah sebesar 0% dan kategori sangat rendah sebesar 12,5% (3 orang).

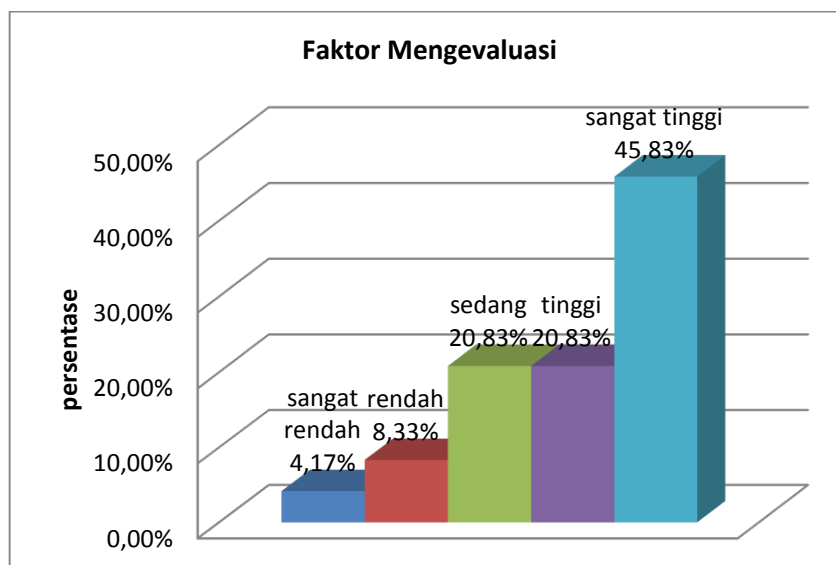
5. Faktor Mengevaluasi

Pengetahuan guru berdasarkan faktor mengevaluasi diukur dengan butir pertanyaan sebanyak 10 butir, sehingga dengan rentang skor 0 – 1, diperoleh nilai maksimum = 10, nilai minimum = 5, rata-rata = 8,16; nilai tengah = 8; nilai yang sering muncul = 9; dengan simpang baku = 1,03. Deskripsi hasil penelitian pengetahuan guru berdasarkan faktor mengevaluasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Mengevaluasi

Tingkat Penguasaan	Kategori	Frekuensi	%
9 – 10	Sangat Tinggi	11	45,83
8 – 8,9	Tinggi	5	20,83
7 – 7,9	Sedang	5	20,83
6 – 6,9	Rendah	2	8,33
> 5,9	Sangat Rendah	1	4,17
Jumlah		24	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat seperti pada gambar di bawah ini :



Gambar 12. Diagram Faktor Mengevaluasi

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui pengetahuan guru berdasarkan faktor mengevaluasi yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 45,83% (11 orang), kategori tinggi sebesar 20,83% (5 orang), kategori sedang sebesar 20,83% (5 orang), kategori rendah sebesar 8,33% (2 orang) dan kategori sangat rendah sebesar 4,17% (1 orang).

B. Pembahasan

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang lebih banyak pada praktek di lapangan. Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani seorang siswa sangat rentan untuk mengalami cedera pada anggota badan. Oleh karena itu cedera yang terjadi pada saat berolahraga harus mendapatkan perhatian yang lebih, dengan memberikan penanganan yang tepat dan sesuai cedera yang dialami. Hal penting dalam penanganan cedera adalah dengan evaluasi awal terhadap keadaan umum siswa yang cedera, untuk menentukan apakah ada keadaan yang mengancam kelangsungan hidupnya.

Melihat hal tersebut dibutuhkan pengetahuan yang baik oleh seorang guru pendidikan jasmani untuk mengetahui dan memahami mengenai metode penanganan cedera. Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil dari tahu yang bisa berasal dari pengalaman pribadi maupun berhubungan dengan lingkungan sosial dan terjadi setelah menggunakan penginderaan tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007: 11).

Seorang guru pendidikan jasmani harus mengetahui cara penanganan cedera yang terjadi pada siswa, oleh karena itu guru harus mempunyai pengetahuan dan pemahaman dalam menangani cedera. Berdasarkan hasil penelitian diketahui pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 12,5% (3 orang), kategori tinggi sebesar 37,5% (9 orang), kategori sedang sebesar 45,83% (11 orang), kategori rendah sebesar 4,17% (1 orang), dan kategori sangat rendah sebesar 0%. Hasil tersebut diartikan bahwa pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* sebagian besar masuk kategori sedang.

Penanganan menggunakan prinsip *PRICES* merupakan penanganan dini yang cepat, tepat dan aman terhadap reaksi peradangan pada cedera. Cara yang dilakukan yaitu dengan memberikan proteksi, mengistirahatkan, memberikan es, penerapan balut tekan, meninggikan posisi cedera, dan dukungan.

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar guru pendidikan jasmani di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo sudah cukup mempunyai pengetahuan yang tinggi dalam menangani cedera khususnya dengan prinsip *PRICES*. Banyak cara yang perlu dilakukan untuk menangani cedera, penanganan yang tepat harus dilakukan guru salah satunya dengan metode *PRICES*. Akan tetapi melihat hasil penelitian, prakteknya di lapangan masih ada juga beberapa guru yang belum mampu mengaplikasikan prinsip penanganan dini cedera, hal tersebut dapat dilihat dari faktor mengaplikasikan yang sebagian besar rendah dan sangat rendah.

Penyebab guru tidak mampu menangani cedera dengan tepat dikarenakan selama ini guru memperoleh pengetahuan penanganan cedera hanya berdasarkan melihat buku, sehingga hal tersebut dirasa masih belum cukup untuk meningkatkan pengetahuan. Pengalaman dan keterampilan yang kurang juga menjadi penyebab guru tidak mampu menangani cedera yang terjadi. Untuk itu guru perlu mencari referensi yang lebih banyak lagi, menambah pengalaman dan meningkatkan keterampilan mengenai penanganan terhadap cedera yang terjadi.

1. Pengetahuan Mengingat

Hasil penelitian diketahui pengetahuan guru berdasarkan faktor mengingat yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 41,67%, kategori tinggi sebesar 45,83%, kategori sedang sebesar 8,33%, kategori rendah sebesar 4,17% dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa pengetahuan guru berdasarkan pada faktor mengingat sebagian besar adalah tinggi. Mengingat merupakan

mengambil pengetahuan yang dibutuhkan dari memori jangka panjang. Pengetahuan yang dibutuhkan ini boleh jadi pengetahuan *factual*, *konseptual*, *prosedural*, atau *metakognitif*, atau kombinasi dari beberapa pengetahuan ini (Bloom dalam Anderson dan Krathwohl, 2010: 99). Hasil penelitian tersebut diartikan guru mempunyai kemampuan dalam mengingat materi penanganan cedera dengan metode *PRICES*. Pengetahuan tersebut ditunjukkan dengan guru mampu menjelaskan pengertian penanganan cedera dengan metode *PRICES* dan mampu menerangkan secara jelas dan runtut cara penanganan cedera dengan metode *PRICES*.

2. Pengetahuan Memahami

Hasil penelitian diketahui pengetahuan guru berdasarkan faktor memahami yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 37,5%, kategori tinggi sebesar 33,33%, kategori sedang sebesar 16,67%, kategori rendah sebesar 8,33% dan kategori sangat rendah sebesar 4,17%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan pengetahuan guru berdasarkan faktor memahami adalah sangat tinggi. Memahami artinya guru mampu memahami dalam menghubungkan pengetahuan baru dan pengetahuan lama. Lebih tepatnya, pengetahuan yang baru masuk dipadukan dengan skema-skema dan kerangka-kerangka kognitif, pengetahuan konseptual menjadi dasar memahami (Bloom dalam Anderson dan Krathwohl, 2010: 106). Hasil tersebut diartikan bahwa guru mampu menghubungkan pengetahuan lama yaitu penanganan cedera metode *RICE* dengan pengetahuan baru yaitu penanganan cedera dengan metode *PRICES*.

3. Pengetahuan Mengaplikasikan

Hasil penelitian diketahui pengetahuan guru berdasarkan faktor mengaplikasikan yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 12,5%, kategori tinggi sebesar 25%, kategori sedang sebesar 12,5%, kategori rendah sebesar 20,83% dan kategori sangat rendah sebesar 29,17%.

Berdasarkan hasil tersebut diartikan pengetahuan guru berdasarkan faktor mengaplikasikan adalah sangat rendah. Mengaplikasikan merupakan penggunaan prosedur-prosedur tertentu untuk mengerjakan soal-soal latihan atau menyelesaikan masalah (Bloom dalam Anderson dan Krathwohl, 2010: 116). Hasil penelitian tersebut diartikan bahwa guru mempunyai kemampuan yang sangat rendah dalam melakukan dan mempraktikkan pelaksanaan penanganan cedera dengan metode *PRICES*. Guru tidak mampu mengaplikasikan prinsip penanganan dini cedera olahraga yang terjadi dengan metode tersebut. Hal ini ditunjukkan dengan guru memberikan penanganan yang tidak tepat pada siswa yang mengalami cedera seperti memar dan keseleo.

4. Pengetahuan Menganalisis

Hasil penelitian diketahui pengetahuan guru berdasarkan faktor menganalisis yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 45,83%, kategori tinggi sebesar 29,17%, kategori sedang sebesar 12,5%, kategori rendah sebesar 0% dan kategori sangat rendah sebesar 12,5%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan pengetahuan guru berdasarkan faktor menganalisis adalah sangat tinggi. Menganalisis merupakan proses memecah-mecah materi menjadi bagian-bagian kecil dan menentukan

bagaimana hubungan antar bagian dan antara setiap bagian dan struktur keseluruhannya (Bloom dalam Anderson dan Krathwohl, 2010: 120). Hasil penelitian tersebut diartikan bahwa guru mampu melaksanakan penanganan cedera menggunakan metode *PRICES* dengan sangat baik. Selain itu guru mampu menerangkan dan memberi pengetahuan kepada siswa, mengenai penanganan cedera dengan metode *PRICES*, secara bagian dan keseluruhan, sehingga dapat diterapkan dengan baik

5. Pengetahuan Mengevaluasi

Hasil penelitian diketahui tingkat pengetahuan guru berdasarkan faktor mengevaluasi yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 45,83%, kategori tinggi sebesar 20,83%, kategori sedang sebesar 20,83%, kategori rendah sebesar 8,33% dan kategori sangat rendah sebesar 4,17%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan pengetahuan guru berdasarkan faktor mengevaluasi adalah tinggi. Mengevaluasi adalah membuat keputusan berdasarkan kriteria dan standar. kriteria-kriteria yang paling sering digunakan adalah kualitas, efektivitas, efisiensi, dan konsistensi (Bloom dalam Anderson dan Krathwohl, 2010: 125).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* (*Protect Rest Ice Compression Elevation Support*) di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017 yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 12,5%, kategori tinggi sebesar 37,5%, kategori sedang sebesar 45,83%, kategori rendah sebesar 4,17% dan kategori sangat rendah sebesar 0%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES* (*Protect Rest Ice Compression Elevation Support*) di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo sebagian besar masuk kategori sedang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu :

1. Menjadi informasi bagi SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo mengenai pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES*.
2. Hasil penelitian dapat menjadi referensi dan kajian pustaka bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat dijadikan penelitian yang relevan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya :

1. Pilihan jawaban yang diberikan oleh peneliti terlalu sederhana yaitu dengan benar-salah.
2. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
3. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran responden dalam menjawab pertanyaan.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan yaitu :

1. Bagi guru yang masih mempunyai pengetahuan kurang dan kurang sekali mengenai penanganan dini cedera olahraga dengan metode *PRICES*, dapat lebih menggali lagi bahan pengetahuan dari internet atau membaca buku mengenai penanganan cedera.
2. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan mengenai pengetahuan guru pendidikan jasmani tentang penanganan dini cedera.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya melakukan penelitian tentang penerapan penanganan cedera yang dilakukan oleh guru dan hasil ini dapat dijadikan pedoman penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L.W & Krathwohl, D.R. (2010). *Kerangka Landasan untuk Pembelajaran, Pengajaran dan Asesmen*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Arifin, Z. (2016). *Evaluasi Pembelajaran Prinsip, Teknik, dan Prosedur*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- BEM IKM FKUI. (2015). *Modul Penanganan Cedera*. Diakses dari <http://tbmfkui.org/wp-content/uploads/2015/08/Modul-Penanganan-Cedera-Olahraga-TBM-BEM-IKM-FKUI.pdf>. Pada tanggal 6 Februari 2017, Jam 18.18 WIB.
- BSNP. (2006). *Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta.
- Fakultas Kedokteran Unand. (2012). *Penuntun Skills lab Blok 4.3*. Diakses dari <http://repository.unand.ac.id/18525/3/Skill%20lab%20Blok%204.3%202B.pdf>. Pada tanggal 6 Februari 2017, Jam 22.01 WIB.
- Garison, S.J. (2001). *Dasar-Dasar Terapi dan Rehabilitasi Fisik*. (Anton Cahya Wijaya, Alih Bahasa). Jakarta: Hipokrates.
- Giam, C.K. (1992). *Ilmu Kedokteran Olahraga* (Hartono Satmoko, Terjemah). Jakarta: FIK UNY.
- Graha, A.S. & Priyonoadi, B. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera pada Anggota Tubuh Bagian Atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hastuti, T.A. (2006). Cedera pada Permainan Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 5, Nomor 1*. Hlm. 62-71.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen*.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanto, N. (2008). *Administrasi dan Supervisi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Putri, T. (2016). *Kinesiology Tape, Solusi Mudah Cegah Cedera*. Diakses dari <http://beranisehat.com/archives/kinesiology-tape-solusi-cegah-cedera/>. Pada tanggal 25 April 2017, Jam 15.30 WIB.
- Sudijandoko, A. (2000). *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.
- Sudijono, A. (2000). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika.
- Sukmadinata, N.S. (2007). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Taylor, P.M & Taylor, D.K. (2002). *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. (Jamal Khalib, Terjemahan). Jakarta: RT. Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan tahun 2002.
- Thygerson, A. (2009). *First Aid Pertolongan Pertama*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Usman, M.U. (2009). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wawan & Dewi. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wibowo, H. (1995). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cidera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Yusuf, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zein, M.I. (2015). *Cedera Olahraga*. Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/dr-muhammad-ikhwan-zein-spko/bahan-ajar-ppc-fix.pdf>. Pada tanggal 25 April 2017, Jam 18.13 WIB.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan *Expert Judgement*

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *Expert Judgement*

Lamp : Angket Penelitian

Kepada:

Yth. Ibu Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or

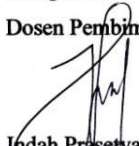
di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode *PRICES (Protect Rest Ice Compression Elevation Support)* di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo", maka dengan ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya lakukan.


Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak/Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui
Dosen Pembimbing


Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or
NIP. 19821214 201012 2 004

Yogyakarta, 19 Mei 2017

Hormat Saya,
Mahasiswa


Yuliana Tri Susanti
NIM. 13601244047

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *Expert Judgement*

Lamp : Angket Penelitian

Kepada:

Yth. Bapak Dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O


di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode *PRICES (Protect Rest Ice Compression Elevation Support)* di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo", maka dengan ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya lakukan.


Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak/Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui
Dosen Pembimbing


Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or
NIP. 19821214 201012 2 004

Yogyakarta, 19 Mei 2017







Hormat Saya,
Mahasiswa


Yuliana Tri Susanti
NIM. 13601244047

Lampiran 2. Surat Keterangan *Expert Judgement*

KARTU BIMBINGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama Mahasiswa : Yuliana Tri Susanti
NIM : 13601244047
Program Studi : PJKR
Pembimbing : Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	29-5-17	Kisi-kisi Instrumen	
2.	5-6-17	Perbaikan kisi-kisi	
3.	9-6-17	Angket Penelitian	
4.	12-6-17	Perbaikan angket Penelitian	
5.	15-6-17	Perbaikan angket Penelitian	
6.	20-6-17	Perbaikan angket Penelitian	

Mengetahui,





Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or

NIP. 19830127 200604 2 001

KARTU BIMBINGAN EXPERT JUDGEMENT

Nama Mahasiswa : Yuliana Tri Susanti
NIM : 13601244047
Program Studi : PJKR
Pembimbing : Dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	5-7-2017	- Revisi buku petunjuk dan jawaban -	
2.	8-8-2017	- Final Revisi kuis dan	

Mengetahui,



Dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O

NIP. 19840315 200912 1 003

Lampiran 3. Kartu Bimbingan *Expert Judgement*

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or

NIP : 19830127 200604 2 001

Bidang Keahlian : Gizi Olahraga

Menerangkan bahwa instrumen penelitian (angket) Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Yuliana Tri Susanti

NIM : 13601244047

Jurusan/Prodi : POR/PJKR

Judul TAS : Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode *PRICES (Protect Rest Ice Compression Elevation Support)* di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 31 Juli 2017

Menerangkan



Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or

NIP. 19830127 200604 2 001

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O

NIP : 19840315 200912 1 003

Bidang Keahlian : Sports Medicine (Kedokteran Olahraga)

Menerangkan bahwa instrumen penelitian (angket) Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Yuliana Tri Susanti

NIM : 13601244047

Jurusan/Prodi : POR/PJKR

Judul TAS : Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode *PRICES (Protect Rest Ice Compression Elevation Support)* di SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 7 Agustus 2017

Menerangkan



Dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O

NIP. 19840315 200912 1 003

Lampiran 4. Surat Permohonan Izin 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 : 137.a/UN.34.16/PP/2017.

23 Agustus 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala Sekolah
di Tempat.

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 : Yuliana Tri Susanti.
NIM : 13601244047.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari S.Or., M.Or.
NIP : 198212142010122004.

Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus s.d September 2017.
Tempat/Objek : SMA dan MA Swasta Se-Kabupaten Kulon Progo.
Judul Skripsi : Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode PRICES di SMA Negeri dan MA Negeri Se-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 PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Fakultas



**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 : 358/UN.34.16/PP/2017.

23 Agustus 2017.

Lamp. : 1Eks

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 : Yuliana Tri Susanti.
NIM : 13601244047.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari S.Or., M.Or.
NIP : 198212142010122004.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September s.d Oktober 2017.
Tempat/Objek : SMA Negeri dan MA Negeri Sekabupaten Kulon Progo.
Judul Skripsi : Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode PRICES di SMA Negeri dan MA Negeri Se-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
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 6. Surat Rekomendasi Penelitian dari KESBANGPOL



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, 24 Agustus 2017

Kepada Yth. :

Nomor : 074/7539/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

1. Kepala Kenwil Kementerian Agama DIY
2. Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda,
dan Olahraga DIY

Di

YOGYAKARTA

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 358/UN.34.16/PP/2017
Tanggal : 23 Agustus 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 Tugas Akhir Skripsi dengan judul proposal: **“PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI TENTANG PENANGANAN DINI CEDERA OLAHRAGA DENGAN METODE PRICES (PROTECT REST ICE COMPRESSION ELEVATION SUPPORT) DI SMA/MA NEGERI SE-KABUPATEN KULON PROGO TAHUN 2017”** kepada :

Nama : YULIANA TRI SUSANTI
NIM : 13601244047
No. HP/Identitas : 085743865169 / 3401104407950001
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/
Pendidikan Olahraga
Fakultas/PT : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMA/MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo, DIY
Waktu Penelitian : 2 September 2017 s.d. 31 Oktober 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 selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan;
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.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 7. Surat Izin 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 : 358/UN.34.16/PP/2017.

23 Agustus 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal --- : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala Sekolah
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 : Yuliana Tri Susanti.
NIM : 13601244047.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen-Pembimbing : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari S.Or., M.Or.
NIP : 198212142010122004.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September s.d Oktober 2017.
Tempat/Objek : SMA Negeri dan MA Negeri Sekabupaten Kulon Progo.
Judul Skripsi : Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode PRICES di SMA Negeri dan MA Negeri Se-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 PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 8. Angket Uji Coba Penelitian

**KUESIONER/ANGKET
PENELITIAN**

I. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah dengan baik setiap butir pertanyaan.
2. Berilah tanda (√) pada kolom yang telah disediakan.
3. Mohon semua butir pertanyaan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan.
4. Jawablah pertanyaan sesuai dengan keadaan yang benar-benar anda ketahui.
5. Contoh pengisian

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Otot yang dilatih dengan benar tidak mudah cedera	√	

II. Identitas Guru

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Umur :
4. Nama Sekolah :
5. Lulusan :

Butir-Butir Pertanyaan

1. Mengingat (C1)

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	<i>Protect</i> adalah suatu tindakan mencegah cedera agar cedera yang terjadi mengalami perlambatan penyembuhan		
2.	Penghentian aktivitas pembelajaran bukan merupakan tindakan <i>protect</i>		
3	<i>Rest</i> adalah pemberian waktu istirahat yang cukup pada tubuh untuk memulihkan bagian cedera		
4	Siswa dipindahkan ke tempat yang lebih teduh atau ke UKS saat mengalami cedera		
5	<i>Ice</i> adalah pemberian aplikasi dingin pada daerah yang mengalami cedera untuk mengurangi pendarahan atau peradangan		
6	Pemberian <i>ice</i> bertujuan untuk menambah peradangan dan pendarahan		
7	<i>Compression</i> yang dimaksud adalah penekanan menggunakan <i>elastic bandage</i>		

No	Pertanyaan	Benar	Salah
8	<i>Compression</i> adalah pembalutan atau pembebatan dengan tujuan agar terjadi pembengkakan		
9	<i>Elevation</i> adalah tindakan untuk meletakkan bagian yang cedera lebih rendah dari posisi jantung		
10	<i>Elevation</i> merupakan tindakan penanganan dengan meninggikan tubuh yang mengalami cedera		
11	<i>Support</i> adalah tindakan pemulihan setelah terjadinya cedera		
12	<i>Support</i> bukan merupakan tindakan pencegahan cedera berulang		

2. Memahami (C2)

No	Pertanyaan	Benar	Salah
13	Guru tidak diwajibkan menghentikan aktivitas olahraga bagi siswa yang mengalami cedera		
14	<i>Protect</i> dilakukan dengan pemberian alat untuk melindungi bagian yang mengalami cedera agar tidak bertambah parah		
15	Lama waktu istirahat yang diberikan sesuai dengan cedera yang dialami		

No	Pertanyaan	Benar	Salah
16	Otot yang baru mengalami cedera tidak boleh diberikan aktivitas fisik		
17	Kompres es tidak boleh dilakukan dengan menggunakan kantong es atau plastik		
18	Lama waktu pemberian es dilakukan selama 15 sampai 20 menit		
19	Bebat yang digunakan terbuat dari bahan yang elastis seperti <i>tensocrape</i>		
20	Pembabatan yang terlalu kuat dapat menyebabkan kesemutan		
21	<i>Elevation</i> boleh dilakukan sesering mungkin hingga pembengkakan menghilang		
22	Korban diminta duduk dengan posisi kedua kaki dibawah kemudian diluruskan apabila mengalami cedera pada bagian kaki		
23	Alat yang elastis seperti <i>kinesio tape</i> atau <i>leucoplast</i> dapat digunakan untuk memberikan <i>support</i>		
24	<i>Support</i> dilakukan agar cedera yang terjadi dapat pulih kembali		

3. Mengaplikasikan (C3)

No	Pertanyaan	Benar	Salah
25	Bentuk permukaan alat <i>protect</i> tidak mengikuti bentuk anatomis bagian tubuh		
26	Pemasangan alat pelindung harus dilakukan secara hati-hati dan tenang supaya tidak menimbulkan komplikasi		
27	Korban boleh menggunakan atau menggerakkan bagian yang mengalami cedera saat dilakukan tindakan <i>rest</i>		
28	Istirahat total dilakukan selama 15 sampai 20 menit setelah terjadi cedera		
29	<i>Ice</i> tidak boleh diberikan tepat pada bagian tubuh yang mengalami cedera		
30	Pemberian es dapat dilakukan dengan memasukkan tubuh atau bagian yang cedera ke dalam bak air dingin yang dicampur dengan es		
31	Pembebatan atau pembalutan dilakukan tepat pada bagian tubuh yang mengalami cedera		
32	Tekanan balutan dilakukan dengan tekanan yang tinggi		
33	Pembengkakan akan berkurang apabila daerah yang mengalami cedera ditinggikan, disertai dengan kompres es dan balut tekan.		

No	Pertanyaan	Benar	Salah
34	Bagian cedera diangkat lebih dari 30 cm di atas ketinggian jantung		
35	Pemberian alat bantu pada bagian cedera bukan merupakan penanganan <i>support</i>		
36	Siswa diperbolehkan melakukan aktivitas olahraga yang berlebihan selama dilakukan tindakan <i>support</i>		

4. Menganalisis (C4)

No	Pertanyaan	Benar	Salah
37	Proteksi dapat mengurangi pergerakan bagian otot yang cedera		
38	Perlindungan cedera dilakukan untuk meminimalisir perluasan cedera		
39	Istirahat pada cedera menyebabkan terjadi kerusakan yang lebih parah pada jaringan		
40	Istirahat yang diberikan dapat memulihkan kondisi tubuh yang mengalami cedera		
41	Tindakan <i>ice</i> dapat dilakukan dengan cara merendam bagian cedera ke dalam air es		
42	Peradangan pada cedera dapat berkurang setelah diberikan kompres dengan es		

No	Pertanyaan	Benar	Salah
43	Tindakan pembebatan tidak dapat mengurangi pergerakan pada bagian cedera (imobilisasi)		
44	Tindakan pembebatan dapat mengurangi pembengkakan pada bagian cedera		
45	Pembengkakan dapat berkurang ketika bagian yang cedera ditinggikan		
46	Bantal tidak boleh digunakan untuk meninggikan bagian yang cedera		
47	Nyeri pada bagian yang cedera dapat terjadi apabila diberikan <i>support</i>		
48	<i>Support</i> dapat menyembuhkan jaringan atau otot tubuh yang cedera		

5. Mengevaluasi (C5)

No	Pertanyaan	Benar	Salah
49	<i>Protect</i> dapat membantu memulihkan bagian yang mengalami cedera		
50	<i>Protect</i> bertujuan untuk memberikan perlindungan terhadap bagian tubuh yang cedera		

No	Pertanyaan	Benar	Salah
51	Reaksi peradangan bertambah dengan diberikan istirahat pada siswa yang cedera		
52	Waktu istirahat yang diberikan mencegah terjadinya cedera yang lebih parah		
53	Elastis perban dapat digunakan untuk menutup es pada bagian cedera		
54	Kompres es dapat membantu menghentikan pendarahan pada cedera otot/sendi		
55	Tindakan pembebatan yang terlalu ketat dapat berdampak negatif berupa gangguan sirkulasi yang serius		
56	Pembebatan dapat menurunkan terjadinya pendarahan		
57	Tindakan meninggikan bagian yang cedera menyebabkan darah menjadi terkumpul		
58	Peredaran darah menjadi tidak lancar dengan meninggikan pada bagian tubuh yang cedera		
59	Pemberian <i>support</i> dapat mencegah gerak otot yang berlebihan		
60	<i>Support</i> memberikan manfaat untuk mengurangi aktivitas atau olahraga yang berlebihan pada bagian yang cedera		

Lampiran 9. Kunci Jawaban Angket Uji Coba Penelitian

KUNCI JAWABAN ANGKET

NO	B/S	NO	B/S	NO	B/S	NO	B/S	NO	B/S
1.	S	13.	S	25.	S	37.	B	49.	B
2.	S	14.	B	26.	B	38.	B	50.	B
3.	B	15.	B	27.	S	39.	S	51.	S
4.	B	16.	B	28.	B	40.	B	52.	B
5.	B	17.	S	29.	S	41.	B	53.	B
6.	S	18.	B	30.	B	42.	B	54.	B
7.	B	19.	B	31.	B	43.	S	55.	B
8.	S	20.	B	32.	S	44.	B	56.	B
9.	S	21.	B	33.	B	45.	B	57.	S
10.	B	22.	S	34.	S	46.	S	58.	S
11.	B	23.	B	35.	S	47.	S	59.	B
12.	S	24.	B	36.	S	48.	B	60.	B

Lampiran 10. Data Uji Coba Penelitian

DATA UJI COBA PENELITIAN

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Q1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Q2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	
Q3	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	
Q4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
Q5	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
Q6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Resp	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	Σ		
Q1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	56	
Q2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6	
Q3	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	20		
Q4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	57
Q5	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	48
Q6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	57	

Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	6	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	6	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,987	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00002	40,1667	471,367	,782	,986
VAR00003	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00004	39,8333	493,367	-,180	,987
VAR00005	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00006	40,1667	471,367	,782	,986
VAR00007	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00008	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00009	39,8333	496,967	-,377	,988
VAR00010	40,1667	471,367	,782	,986
VAR00011	40,0000	468,400	,966	,986

VAR00012	40,1667	471,367	,782	,986
VAR00013	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00014	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00015	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00016	40,1667	471,367	,782	,986
VAR00017	40,0000	482,800	,317	,987
VAR00018	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00019	39,8333	476,567	,759	,986
VAR00020	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00021	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00022	40,1667	471,367	,782	,986
VAR00023	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00024	39,8333	482,167	,442	,987
VAR00025	39,8333	476,567	,759	,986
VAR00026	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00027	40,1667	471,367	,782	,986
VAR00028	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00029	39,8333	496,967	-,377	,988
VAR00030	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00031	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00032	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00033	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00034	39,8333	476,567	,759	,986
VAR00035	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00036	39,8333	476,567	,759	,986
VAR00037	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00038	40,1667	471,367	,782	,986
VAR00039	39,8333	476,567	,759	,986
VAR00040	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00041	39,8333	476,567	,759	,986
VAR00042	40,1667	471,367	,782	,986
VAR00043	39,8333	476,567	,759	,986
VAR00044	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00045	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00046	40,3333	477,467	,555	,987
VAR00047	39,8333	476,567	,759	,986
VAR00048	39,8333	476,567	,759	,986
VAR00049	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00050	40,0000	503,200	-,570	,988
VAR00051	39,8333	476,567	,759	,986
VAR00052	39,8333	476,567	,759	,986
VAR00053	40,1667	471,367	,782	,986
VAR00054	39,8333	476,567	,759	,986
VAR00055	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00056	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00057	40,0000	483,200	,300	,987
VAR00058	39,8333	476,567	,759	,986
VAR00059	40,0000	468,400	,966	,986
VAR00060	40,1667	509,767	,801	,989

$$Df = N - 2$$

$$4 = 6 - 2$$

$$r \text{ tabel} = 0,729$$

Jika *corrected item total correlation* < 0,729, maka butir pertanyaan dinyatakan gugur. Butir yang gugur yaitu 4, 9 17, 24, 29, 46, 50, 57

Lampiran 12. Tabel r

Tabel r pada α (taraf sig) 5 %

df	r (5 %)	Df	r (5 %)	df	r (5 %)	df	r (5 %)
1	0,988	26	0,323	51	0,228	76	0,188
2	0,900	27	0,317	52	0,226	77	0,186
3	0,805	28	0,312	53	0,224	78	0,185
4	0,729	29	0,306	54	0,222	79	0,184
5	0,669	30	0,301	55	0,220	80	0,183
6	0,622	31	0,296	56	0,218	81	0,182
7	0,582	32	0,291	57	0,216	82	0,181
8	0,549	33	0,287	58	0,214	83	0,180
9	0,521	34	0,283	59	0,213	84	0,179
10	0,497	35	0,279	60	0,211	85	0,178
11	0,476	36	0,275	61	0,209	86	0,177
12	0,458	37	0,271	62	0,208	87	0,176
13	0,441	38	0,267	63	0,206	88	0,175
14	0,426	39	0,264	64	0,204	89	0,174
15	0,412	40	0,261	65	0,203	90	0,173
16	0,400	41	0,257	66	0,201	91	0,172
17	0,389	42	0,254	67	0,200	92	0,171
18	0,378	43	0,251	68	0,198	93	0,170
19	0,369	44	0,248	69	0,197	94	0,169
20	0,360	45	0,246	70	0,195	95	0,168
21	0,352	46	0,243	71	0,194	96	0,167
22	0,344	47	0,240	72	0,193	97	0,166
23	0,337	48	0,238	73	0,191	98	0,165
24	0,330	49	0,235	74	0,190	99	0,165
25	0,323	50	0,233	75	0,189	100	0,164

Sumber : Wiratna Sujarweni (2007: 213). Panduan Menggunakan SPSS.

Lampiran 13. Angket Penelitian

**KUESIONER/ANGKET
PENELITIAN**

I. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah dengan baik setiap butir pertanyaan.
2. Berilah tanda (√) pada kolom yang telah disediakan.
3. Mohon semua butir pertanyaan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan.
4. Jawablah pertanyaan sesuai dengan keadaan yang benar-benar anda ketahui.
5. Contoh pengisian

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Otot yang dilatih dengan benar tidak mudah cedera	√	

II. Identitas Guru

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Umur :
4. Nama Sekolah :
5. Lulusan :

Butir-Butir Pertanyaan

1. Mengingat (C1)

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	<i>Protect</i> adalah suatu tindakan mencegah cedera agar cedera yang terjadi mengalami perlambatan penyembuhan		
2.	Penghentian aktivitas pembelajaran bukan merupakan tindakan <i>protect</i>		
3	<i>Rest</i> adalah pemberian waktu istirahat yang cukup pada tubuh untuk memulihkan bagian cedera		
4	<i>Ice</i> adalah pemberian aplikasi dingin pada daerah yang mengalami cedera untuk mengurangi pendarahan atau peradangan		
5	Pemberian <i>ice</i> bertujuan untuk menambah peradangan dan pendarahan		
6	<i>Compression</i> yang dimaksud adalah penekanan menggunakan <i>elastic bandage</i>		
7	<i>Compression</i> adalah pembalutan atau pembebatan dengan tujuan agar terjadi pembengkakan		

No	Pertanyaan	Benar	Salah
8	<i>Elevation</i> merupakan tindakan penanganan dengan meninggikan tubuh yang mengalami cedera		
9	<i>Support</i> adalah tindakan pemulihan setelah terjadinya cedera		
10	<i>Support</i> bukan merupakan tindakan pencegahan cedera berulang		

2. Memahami (C2)

No	Pertanyaan	Benar	Salah
11	Guru tidak diwajibkan menghentikan aktivitas olahraga bagi siswa yang mengalami cedera		
12	<i>Protect</i> dilakukan dengan pemberian alat untuk melindungi bagian yang mengalami cedera agar tidak bertambah parah		
13	Lama waktu istirahat yang diberikan sesuai dengan cedera yang dialami		
14	Otot yang baru mengalami cedera tidak boleh diberikan aktivitas fisik		
15	Lama waktu pemberian es dilakukan selama 15 sampai 20 menit		

No	Pertanyaan	Benar	Salah
16	Bebat yang digunakan terbuat dari bahan yang elastis seperti <i>tensocrape</i>		
17	Pembebatan yang terlalu kuat dapat menyebabkan kesemutan		
18	<i>Elevation</i> boleh dilakukan sesering mungkin hingga pembengkakan menghilang		
19	Korban diminta duduk dengan posisi kedua kaki dibawah kemudian diluruskan apabila mengalami cedera pada bagian kaki		
20	Alat yang elastis seperti <i>kinesio tape</i> atau <i>leucoplast</i> dapat digunakan untuk memberikan <i>support</i>		

3. Mengaplikasikan (C3)

No	Pertanyaan	Benar	Salah
21	Bentuk permukaan alat <i>protect</i> tidak mengikuti bentuk anatomis bagian tubuh		
22	Pemasangan alat pelindung harus dilakukan secara hati-hati dan tenang supaya tidak menimbulkan komplikasi		
23	Korban boleh menggunakan atau menggerakkan bagian yang mengalami cedera saat dilakukan tindakan <i>rest</i>		

No	Pertanyaan	Benar	Salah
24	Istirahat total dilakukan selama 15 sampai 20 menit setelah terjadi cedera		
25	Pemberian es dapat dilakukan dengan memasukkan tubuh atau bagian yang cedera ke dalam bak air dingin yang dicampur dengan es		
26	Pembebatan atau pembalutan dilakukan tepat pada bagian tubuh yang mengalami cedera		
27	Tekanan balutan dilakukan dengan tekanan yang tinggi		
28	Pembengkakan akan berkurang apabila daerah yang mengalami cedera ditinggikan, disertai dengan kompres es dan balut tekan.		
29	Bagian cedera diangkat lebih dari 30 cm di atas ketinggian jantung		
30	Pemberian alat bantu pada bagian cedera bukan merupakan penanganan <i>support</i>		
31	Siswa diperbolehkan melakukan aktivitas olahraga yang berlebihan selama dilakukan tindakan <i>support</i>		

4. Menganalisis (C4)

No	Pertanyaan	Benar	Salah
32	Proteksi dapat mengurangi pergerakan bagian otot yang cedera		
33	Perlindungan cedera dilakukan untuk meminimalisir perluasan cedera		
34	Istirahat pada cedera menyebabkan terjadi kerusakan yang lebih parah pada jaringan		
35	Istirahat yang diberikan dapat memulihkan kondisi tubuh yang mengalami cedera		
36	Tindakan <i>ice</i> dapat dilakukan dengan cara merendam bagian cedera ke dalam air es		
37	Peradangan pada cedera dapat berkurang setelah diberikan kompres dengan es		
38	Tindakan pembebatan tidak dapat mengurangi pergerakan pada bagian cedera (imobilisasi)		
39	Tindakan pembebatan dapat mengurangi pembengkakan pada bagian cedera		
40	Pembengkakan dapat berkurang ketika bagian yang cedera ditinggikan		
41	Nyeri pada bagian yang cedera dapat terjadi apabila diberikan <i>support</i>		

No	Pertanyaan	Benar	Salah
42	<i>Support</i> dapat menyembuhkan jaringan atau otot tubuh yang cedera		

5. Mengevaluasi (C5)

No	Pertanyaan	Benar	Salah
43	<i>Protect</i> dapat membantu memulihkan bagian yang mengalami cedera		
44	Reaksi peradangan bertambah dengan diberikan istirahat pada siswa yang cedera		
45	Waktu istirahat yang diberikan mencegah terjadinya cedera yang lebih parah		
46	Elastis perban dapat digunakan untuk menutup es pada bagian cedera		
47	Kompres es dapat membantu menghentikan pendarahan pada cedera otot/sendi		
48	Tindakan pembebatan yang terlalu ketat dapat berdampak negatif berupa gangguan sirkulasi yang serius		
49	Pembebatan dapat menurunkan terjadinya pendarahan		

No	Pertanyaan	Benar	Salah
50	Peredaran darah menjadi tidak lancar dengan meninggikan pada bagian tubuh yang cedera		
51	Pemberian <i>support</i> dapat mencegah gerak otot yang berlebihan		
52	<i>Support</i> memberikan manfaat untuk mengurangi aktivitas atau olahraga yang berlebihan pada bagian yang cedera		

Lampiran 14. Kunci Jawaban Angket Penelitian

KUNCI JAWABAN ANGKET

NO	B/S	NO	B/S	NO	B/S	NO	B/S	NO	B/S
1.	S	11.	S	21.	S	32.	B	43.	B
2.	S	12.	B	22.	B	33.	B	44.	S
3.	B	13.	B	23.	S	34.	S	45.	B
4.	B	14.	B	24.	B	35.	B	46.	B
5.	S	15.	B	25.	B	36.	B	47.	B
6.	B	16.	B	26.	B	37.	B	48.	B
7.	S	17.	B	27.	S	38.	S	49.	B
8.	B	18.	B	28.	B	39.	B	50.	S
9.	B	19.	S	29.	S	40.	B	51.	B
10.	S	20.	B	30.	S	41.	S	52.	B
				31.	S	42.	B		

Lampiran 15. Data Penelitian

DATA PENELITIAN

Resp	Mengingat										Σ	Memahami										Σ	Mengaplikasikan											Σ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Q1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	7
Q2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	5	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	9	
Q3	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	6	
Q4	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	
Q5	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	9	
Q6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	7	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	7	
Q7	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	7	
Q8	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	9	
Q9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	6	
Q10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	8	
Q11	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	7	
Q12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	6	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	
Q13	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10	
Q14	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	9	
Q15	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	8	
Q16	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	5	
Q17	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	7	
Q18	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	7	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	9	
Q19	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	5	
Q20	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	7	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	5	
Q21	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
Q22	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	8	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	5	
Q23	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	6	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	9	
Q24	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	6	

Resp	Menganalisis											Σ	Mengevaluasi											Σ	Total
	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Q1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	9	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	40	
Q2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	9	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	40	
Q3	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	44	
Q4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	47	
Q5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	47		
Q6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	43	
Q7	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	45	
Q8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	47	
Q9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7	41	
Q10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	10	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	43	
Q11	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	42	
Q12	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8	41	
Q13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	45	
Q14	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	45		
Q15	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	9	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	7	41	
Q16	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	8	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7	35	
Q17	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	8	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	6	36	
Q18	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	8	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	40	
Q19	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	5	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	6	31	
Q20	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	6	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8	34	
Q21	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	45	
Q22	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	7	34	
Q23	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	42	
Q24	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	9	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	5	37	

Lampiran 16. Statistik Hasil Penelitian
Frequencies

Statistics

		Pengetahuan Guru	Mengingat	Memahami	Mengaplikasikan	Menganalisis	Mengevaluasi
N	Valid	24	24	24	24	24	24
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		41,0450	8,3333	8,000	7,5417	9,0000	8,1667
Median		43,0000	8,0000	9,000	7,5000	9,0000	8,0000
Mode		45,00 ^a	8,00	9,00	9,00	10,00	9,00 ^a
Std. Deviation		4,50501	,91683	1,25105	1,69344	1,13226	1,03456
Minimum		31,00	6,00	7,00	5,00	5,00	5,00
Maximum		47,00	10,00	10,00	10,00	11,00	10,00
Sum		999,00	200,00	206,00	181,00	216,00	196,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pengetahuan Guru

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 31,00	1	4,2	4,2	4,2
34,00	2	8,3	8,3	12,5
35,00	1	4,2	4,2	16,7
36,00	1	4,2	4,2	20,8
37,00	1	4,2	4,2	25,0
40,00	3	12,5	12,5	37,5
41,00	3	12,5	12,5	50,0
42,00	2	8,3	8,3	58,3
43,00	2	8,3	8,3	66,7
44,00	1	4,2	4,2	70,8
45,00	4	16,7	16,7	87,5
47,00	3	12,5	12,5	100,0
Total	24	100,0	100,0	

Mengingat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6,00	1	4,2	4,2	4,2
7,00	2	8,3	8,3	12,5
8,00	11	45,8	45,8	58,3
9,00	8	33,3	33,3	91,7
10,00	2	8,3	8,3	100,0
Total	24	100,0	100,0	

Memahami

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5,00	1	4,2	4,2	4,2
6,00	2	8,3	8,3	12,5
7,00	4	16,7	16,7	29,2
Valid 8,00	8	33,3	33,3	62,5
9,00	7	29,2	29,2	91,7
10,00	2	8,3	8,3	100,0
Total	24	100,0	100,0	

Mengaplikasikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5,00	4	16,7	16,7	16,7
6,00	3	12,5	12,5	29,2
7,00	5	20,8	20,8	50,0
Valid 8,00	3	12,5	12,5	62,5
9,00	6	25,0	25,0	87,5
10,00	3	12,5	12,5	100,0
Total	24	100,0	100,0	

Menganalisis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5,00	1	4,2	4,2	4,2
6,00	2	8,3	8,3	12,5
8,00	3	12,5	12,5	25,0
Valid 9,00	7	29,2	29,2	54,2
10,00	9	37,5	37,5	91,7
11,00	2	8,3	8,3	100,0
Total	24	100,0	100,0	

Mengevaluasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5,00	1	4,2	4,2	4,2
6,00	2	8,3	8,3	12,5
7,00	5	20,8	20,8	33,3
Valid 8,00	5	20,8	20,8	54,2
9,00	6	25,0	25,0	79,2
10,00	5	20,8	20,8	100,0
Total	24	100,0	100,0	

Lampiran 17. Surat Keterangan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN KULON PROGO
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 KULON PROGO
Jalan Mandung, Pengasih, Kulon Progo 55652
Telepon (0274)773554, E-mail: manwates1jogja@yahoo.co.id

SURAT IJIN

Nomor : 42/Ma.12.01/PP.00.6/09/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Kulon Progo, memberi ijin kepada :

Nama : Yuliana Tri Susanti
NIM : 13601244047
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Mahasiswa : Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Untuk mengadakan penelitian di MAN 1 Kulon Progo, pada tanggal 2 September sampai dengan 31 Oktober 2017 dengan judul "**Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode PRICES di SMA Negeri dan MA Negeri se-Kabupaten Kulon Progo**".

Demikian surat ijin ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wates, 22 September 2017
Kepala

KHORIMYATUN



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 WATES**

Jln Terbahsari No.1, Wates, Kulon Progo. Telepon (0274)773067 Faksimile: (0274)774352
Website: sman1wates.sch.id Email: smu1_wates@yahoo.com, Kode Pos 55611

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 865

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. SLAMET RIYADI
NIP : 19580814 198701 1 001
Pangkat Gol. Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Organisasi : SMA Negeri 1 Wates Kulon Progo

menerangkan bahwa :

Nama : YULIANA TRI SUSANTI
NIM : 13601244047
Jurusan/Prodi : Pendidikan Olahraga/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan kegiatan penelitian di SMA Negeri 1 Wates Kulon Progo dengan judul :

***" PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI TENTANG PENANGANAN DINI
CEDERA OLAH RAGA DENGAN METODE PRICES DI SMA NEGERI DAN MA NEGERI
SE-KABUPATEN KULON PROGO "***

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 02 September sampai dengan 06 Oktober 2017.

Demikian surat keterangan ini di buat, agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Wates, 06 Oktober 2017

Kepala Sekolah

Drs. SLAMET RIYADI
Pembina, IV/a
NIP. 19580814 198701 1 001



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAAHRAGA
SMA NEGERI 1 SAMIGALUH
Tanjung, Ngargosari, Samigaluh, Kulon Progo, Telepon 08112504871
Email : sma1samigaluh@yahoo.co.id, Kode Pos : 55673

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070 / 455

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. Y B SUGIMAN**
NIP : 19580610 198403 1 005
Pangkat/Gol. : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Samigaluh, Kulon Progo

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **YULIANA TRI SUSANTI**
NIM : 13601244047
Jurusan/Prodi : Pendidikan Olahraga / Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

benar – benar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Samigaluh, Kulon Progo
dengan judul :

**“PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI TENTANG PENANGANAN DINI
CEDERA OLAAHRAGA DENGAN METODE PRICES DI SMA NEGERI DAN MA NEGERI
SE-KABUPATEN KULON PROGO”**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar – benarnya agar dapat dipergunakan
sebagaimana mestinya.



Samigaluh, 23 Oktober 2017
Kepala Sekolah,

Drs. Y B SUGIMAN
NIP. 19580610 198403 1 005



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 KALIBAWANG

Alamat : Banjararum, Kalibawang, Kulon Progo ☎ 08112549774

SURAT KETERANGAN
Nomor: 452/ 74.4

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Kalibawang menerangkan sebagai berikut:

Nama : Yuliana Tri Susanti
NIM : 13601244047
Tempat Kuliah : Universitas Negeri Yogyakarta
Program Study : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Bahwa mahasiswa tersebut benar-benar telah melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo.

Surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalibawang, 24 Oktober 2017

a.n. Kepala
SMA Negeri 1 Kalibawang
Wa.kurikulum



SUBARDI YONO, S.Pd
NIP. 19640706 198903 1 008.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN KULON PROGO
MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 KULON PROGO
Alamat : Pantog Wetan Banjaroya Kalibawang Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta
Telepon .0274.2821138 Kode Pos 55672

SURAT KETERANGAN

Nomor : B- 463 /Ma.12.13/PP.00.6/10/2017

Memenuhi surat Dekan Fakultas Ilmu Kolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta No.358/UN.34.16/PP/2017 tanggal 23 Agustus 2017 perihal permohonan izin penelitian, maka dengan ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri 3 Kulon Progo menerangkan bahwa :

Nama : Yuliana Tri Susanti
NIM : 13601244047
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Keterangan : Mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian pada tanggal 2 September s.d 31 Oktober 2017 dengan judul “ Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan Metode *PRICES* (Protect Rest Ice Compression Elevation Support) di SMA/MA Negeri se Kulon Progo Tahun 2017.
Lokasi : MAN 3 Kulon Progo di Kalibawang

Selama menjalankan penelitian dapat terlaksana dengan baik dan memberi kemanfaatan. Demikian surat keterangan ini diberikan agar menjadikan periksa dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalibawang, 24 Oktober 2017

An. Kepala

Ka Ur Tata Usaha

H. Agus Widodo, SH, MA
NIP. 196207261986031012

Lampiran 18. Dokumentasi



