

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TENTANG  
CEDERAOLAHRAGA,PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA  
DI SD NEGERI BEJI KECAMATAN WATES,  
KABUPATEN KULON PROGO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Wayan Ernawati  
14604221001

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TENTANG CEDERA  
OLAHRAGA, PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA  
DI SD NEGERI BEJI KECAMATAN WATES,  
KABUPATEN KULON PROGO**

Oleh  
Wayan Ernawati  
14604221001

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan penelitian metode *survay* dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes soal benar-salah (*TrueFalse*). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 32 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan dapat dideskripsikan pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagai berikut, kategori “kurang baik” sebesar 9,4% (3 siswa), kategori “kurang” sebesar 9,4% (3 siswa), kategori “sedang” sebesar 40,6% (13 siswa), kategori “baik” sebesar 28,1% (9 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 12,5% (4 siswa).

Kata kunci : *Pengetahuan, Cedera, Pencegahan dan Perawatan di SD Negeri Beji.*

**THE LEVEL OF KNOWLEDGE THE 5<sup>TH</sup> GRADE STUDENTS ABOUT  
THE SPORT INJURIES, THE PREVENTION AND TREATMENT OF  
INJURIES AT BEJI ELEMENTARY SCHOOL, WATES DISTRICT,  
KULON PROGO REGENCY**

By  
Wayan Ernawati  
14604221001

**ABSTRACT**

The aim of this research was to determine the level of knowledge of the 5<sup>th</sup> grade students about the sports injuries, the prevention and treatments of injuries at Beji Elementary School, Wates District, Kulon Progo Regency.

It was the quantitative descriptive research. The method that has been used for this research was 'survey method research' by using the data collection techniques through 'True-False Test'. The subjects in this research were the 5<sup>th</sup> grade students of Beji Elementary School, Wates District, Kulon Progo Regency with total 32 students. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis which was expressed in the form of percentages.

Based on the result of research and discussion, it could be describe that the knowledge of the 5<sup>th</sup> grade students about the sports injuries, the prevention and treatment of injuries at Beji Elementary School, Wates District, Kulon Progo Regency as following, "poor" category at 9.4% (3 students), "fair" category at 9.4% (3 students), "average" category at 40.6% (13 students), "good" category at 28.1% (9 students), and "excellent" category at 12.5% (4 students).

Keywords: Knowledge, injury, Prevention and Treatment at Beji Elementary School

### **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Wayan Ernawati
NIM	: 14604221001
Progam Studi	: PGSD Penjas
Judul TAS	: Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Cedera Olahraga, Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo

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 telah lazim.

Yogyakarta, 06 Juli 2018  
Yang menyatakan,



Wayan Ernawati  
NIM. 14604221001

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TENTANG CEDERA  
OLAHRAGA, PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA  
DI SD NEGERI BEJI KECAMATAN WATES,  
KABUPATEN KULON PROGO**

Disusun oleh:

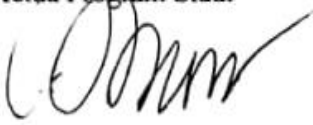
Wayan Ernawati  
14604221001

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan


Ujian Akhir Skripsi bagi yang Bersangkutan.

Yogyakarta, 06 Juli 2018

Mengetahui  
Ketua Program Studi

  
Dr. Subagyo, M.Pd  
NIP. 195611071982031001

Disetujui,  
Dosen pembimbing,

  
Drs. Sriawan, M.Kes  
NIP. 195808301987031003

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




### TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TENTANG CEDERA OLAHRAGA, PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DI SD NEGERI BEJI KECAMATAN WATES, KABUPATEN KULON PROGO

Disusun oleh:

Wayan Ernawati  
14604221001

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 17 Juli 2018

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sriawan, M.Kes Ketua Penguji/Pembimbing		6/8.2018
Aris Fajar Pambudi, M.Or. Sekretaris Penguji		6/8.2018
Tri Ani Hastuti, M.Pd Penguji		3/8.2018

Yogyakarta, Juli 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Dekan,



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

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan Astungkare, aku persembahkan karya ini untuk orang-orang yang kusayangi :

1. Kedua orangtuaku (Bapak Nyoman Kemar dan Ibu Nengah Ami) yang senantiasa mendoakan dan mendukung dalam menggapai cita-citaku dengan kesabaran yang luar biasa, serta membimbing dengan kasih sayang yang tidak terkira sepanjang masa.
2. Adik saya (Nyoman Agus Arsane dan Nengah Ernita) yang telah memberi semangat dan doa yang membuat saya mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Keluarga saya yang senantiasa mendoakan dan mendukung saya dalam menjalankan tugas apapun.

## **MOTTO**

1. Jangan pernah putus asal dalam melakukan apapun pasti nanti ada hasilnya  
(Ibu orangtua)
2. Menjalani apa yang telah diberikan tetaplah bersyukur pasti akan ada hasilnya yang manis (penulis)



## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V tentang Cedera Olahraga, Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo”.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini bisa terselesaikan tidak lepas dari kontribusi semua pihak yang telah memberikan do’a, bimbingan, bantuan, serta arahan. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Drs. Sriawan, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Skripsi serta Validator Instrumen Penelitian TAS yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama penyusunan skripsi sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
2. Aris Fajar Pambudi, M.Or, dan Tri Ani Hatuti, M.Pd, selaku Sekretaris Penguji dan Penguji yang telah memberikan koreksi terhadap TAS
3. Dr. Guntur, M.Pd. dan Dr. Subagyo, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan selaku Ketua Progam Studi PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu dan pengalaman selama penulis kuliah di FIK UNY.
6. Bapak dan Ibu Staff Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan informasi dan layanan yang dibutuhkan.
7. Ibu Ristinah selaku Kepala sekolah SD N Karangsari yang telah memberikan izin untuk uji coba penelitian.
8. Siswa kelas V SD N Karangsari telah bersedia menjadi objek ujicoba penelitian

9. Bapak Drs. Parman selaku Kepala Sekolah SD N Beji yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
10. Siswa kelas V SD N Beji telah bersedia menjadi objek untuk penelitian
11. Semua teman-teman mahasiswa FIK khususnya PJSD kelas B angkatan 2014 yang telah bersama-sama berjuang selama kuliah.
12. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga perbuatan baik dari semua pihak yang telah membantu penelitian ini mendapat pahala dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan isi dan hasil skripsi ini. Semoga penelitian skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. svaha.

Yogyakarta, 06 Juli 2018

Penulis,



Wayan Ernawati  
NIM. 14604221001

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERPERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAM AN PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Masalah.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Pengetahuan.....	8
2. Klasifikasi Tingkat Pngetahuan .....	8
3. Hakikat Siswa.....	11
4. Hakikat Cedera Olahraga .....	12
a. Macam-Macam Cedera .....	13
5. Hakikat Pencegahan Cedera.....	19
a. Faktor-Faktor Penyebab Cedera .....	26
6. Hakikat Perawatan Cedera .....	28
7. Rehabilitasi Cedera Olahraga.....	33
B. Penelitian yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berfikir.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Populasi .....	37
D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian .....	38

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	39
1. Instrumen Penelitian .....	39
2. Ujicoba Instrumen .....	42
3. Teknik Pengumpulan Data .....	46
F. Teknik Analisis Data .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	48
B. Pembahasan .....	54
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	59
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	59
C. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian .....	39
Tabel 2. Kisi-kisi Ujicoba Penelitian .....	42
Tabel 3. Skor Hasil Pengisian Angket .....	43
Tabel 4. Analisis Uji Validitas .....	44
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	46
Tabel 6. Kategori Skala 5.....	48
Tabel 7. Hasil Pencegahan dan Perawatan Cedera .....	50
Tabel 8. Hasil Faktor Pencegahan cedera .....	51
Tabel 9. Hasil Faktor Cedera Olahraga .....	52
Tabel 10. Hasil Faktor Perawatan Cedera.....	54

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kram Otot.....	15
Gambar 2. Cedera Memar .....	16
Gambar 3. Luka Lepuh .....	16
Gambar 4. Luka Lecet .....	17
Gambar 5. Keseleo .....	17
Gambar 6. Pingsan .....	18
Gambar 7. Cedera Otot dan Ligament .....	18
Gambar 8. Dislokasi .....	19
Gambar 9. Patah Tulang.....	20
Gambar 10. Diagram batang cedera olahraga, Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga .....	50
Gambar 11. Diagram Batang Pencegahan Cedera .....	51
Gambar 12. Diagram Batang Cedera Olahraga.....	53
Gambar 13. Diagram Batang Pemahaman Perawatan Cedera.....	54
Gambar 14. Dokumentasi Penelitian .....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Persetujuan Expert Judgment .....	65
Lampiran 2. Surat Validasi Ahli .....	66
Lampiran 3. Surat Keterangan Ujicoba Penelitian.....	67
Lampiran 4. Surat keterangan Ujicoba.....	68
Lampiran 5. Tes Pengetahuan Ujicoba Penelitian .....	69
Lampiran 6. Matrik Ujicoba Penelitian .....	71
Lampiran 7. Hasil Validitas .....	73
Lampiran 8. Hasil Reliabilitas Penelitian .....	74
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian .....	75
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian .....	76
Lampiran 11. Daftar Siswa .....	77
Lampiran 12. Tes Pengetahuan Penelitian .....	78
Lampiran 13. Matriks penelitian .....	80
Lampiran 14. Hasil Perhitungan Angket Penelitian.....	82





## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Manusia sebagai makhluk hidup ciptaan Tuhan Yang Maha Esa tentu sangat membutuhkan rasa aman dan nyaman. Manusia mengharapkan keselamatan pada diri kita sendiri baik saat sedang berjalan, berkendara, saat bekerja, saat sekolah khususnya pada saat proses belajar mengajar ataupun pada saat melakukan aktivitas lainnya. Keselamatan adalah hal yang sangat penting yang harus dijaga dan sangat berharga dalam kehidupan. Setiap orang selalu menyadari hal tersebut, akan tetapi tidak banyak orang yang sadar untuk menjaga keselamatannya sendiri manusia kadang tidak sadar dengan tindakan atau perbuatan terhadap dirinya sendiri yang dapat membahayakan dirinya ataupun orang lain.

Manusia saat ini banyak yang mengabaikan keselamatannya demi mendapatkan karir maupun untuk mendapatkan perhatian dari orang lain. Manusia terkadang lupa terhadap keselamatan diri sendiri maupun orang lain sehingga dapat terjadi kecelakaan yang berakibat pada perilaku manusia yang terkadang lalai, kelalian tersebut bisa disebabkan kurangnya pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera yang ditanamkan sejak usia dini. Banyak kasus cedera yang terjadi disebabkan karena kurangnya pengetahuan. Semua orang melakukan aktivitas tidak akan terlepas dari resiko. Resiko tersebut membuat nyawa orang atau diri kita sendiri terancam. Suatu musibah atau keadaan darurat dapat menimpa siapa saja, tidak diduga, dan dapat terjadi kapanpun tanpa peringatan terlebih dahulu. Kedaruratan artinya keadaan itu harus cepat diatasi, diberi pertolongan yang tepat. Keadaan darurat jika tidak cepat di tolong dengan

tindakan yang tepat dapat mengancam keselamatan nyawa korban. Namun, harus dipastikan bahwa kita memiliki pengetahuan yang memadai untuk menolong kecelakaan itu. Suatu hal yang harus diperhatikan, ketika hendak menolong terjadi kecelakaan dan kedaruratan pastikan bersikap tenang dan melakukan pertolongan dengan cepat dan tepat.

Sikap tenang atau tidak panik dalam menghadapi suatu keadaan darurat atau kecelakaan sangat perlu dimiliki, bersikap tenang tidak berarti kita boleh lambat dalam menolong ataupun menangani. Walaupun dengan sikap tenang, kita harus dapat bertindak cepat dan tepat. Oleh karena itu, penting sekali kita memiliki pengetahuan yang memadai tentang bagaimana bertindak atau memberikan perawatan pada cedera, supaya korban dapat pulih seperti sedia kala dan tidak salah dalam menolong. Banyak hal yang harus kita pahami sehubungan dengan suatu kejadian kecelakaan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh. Kecelakaan olahraga terjadi diantaranya karena olahraga yang berlebihan, mengabaikan aturan-aturan dalam berolahraga yang yang dapat menyebabkan terjadinya cedera. Ronald (2009: 57) melihat hal tersebut, pengetahuan siswa tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga sekolah dasar secara preventif maupun kuratif sangat penting, dengan demikian dapat disimpulkan mengenai pengetahuan siswa tentang pencegahan dan perawatan cedera pada siswa bahwa perlu disampaikan oleh guru maupun orang tua dengan tujuan untuk menambah wawasan serta hati-hati dalam melakukan kegiatan apapun agar dapat meminimalisir kejadian cedera.

Secara konteks yang umum, pengetahuan dapat diartikan sebagai penggalian wawasan yang mendalam. Wawasan yang siswa terima bisa dibagi atau dimanfaatkan untuk masyarakat yang belum mengetahui tentang pencegahan dan perawatan cedera. Pada umumnya siswa pernah mengalami cedera saat pembelajaran, cedera bisa terjadi pada waktu olahraga, bermain baik saat pembelajaran, latihan maupun bertanding.

Cedera pada usia anak sekolah dasar sangat rentan terjadi, dikarenakan kurangnya kesadaran untuk berhati-hati dalam melakukan berbagai aktivitas olahraga. Ada berbagai faktor kemungkinan mengakibatkan cedera, seperti, kemampuan siswa itu sendiri, sarana dan prasarana yang digunakan maupun lingkungan. Untuk menciptakan rasa aman dan menghindari cedera pada siswa sekolah dasar dalam di pembelajaran sangat penting diberikan materi tentang pencegahan dan perawatan cedera pada saat pembelajaran maupun diluar pembelajaran agar nantinya untuk mengantisipasi kegiatan pembelajaran yang berisiko cedera.

Guru menjelaskan tentang pencegahan secara lisan kepada siswa. Pencegahan merupakan penanggulangan atau penghindaran terjadinya kecelakaan yang bertujuan untuk keselamatan diri sendiri maupun orang lain. Pada umumnya ruang lingkup pencegahan atau keselamatan sangat luas dan hampir melibatkan seluruh kegiatan manusia, mulai di jalan raya, di sekolah maupun di lingkungan sekolah yang selalu berhungan dengan pencegahan ataupun keselamatan diri sendiri.

Materi pencegahan cedera di sekolah, dalam pemberian materi dikenalkan pada keadaan bahaya, menghindar diri bila bermain yang berbahaya, dan tanda bahaya, memakai sarana prasarana dengan baik yang ada di dalam sekolah, serta mengetahui akibat cuaca buruk. Sedangkan perawatan cedera, guru selain memberikan teori tentang perawatan guru juga mempraktikkan cara merawat cedera agar mudah dipahami oleh siswa.

Guru mempraktikkan cara merawat cedera bisa menggunakan alat seperti media pembelajaran ataupun siswa menjadi peraga dalam mempraktikkan cara menangani cedera seperti cara merawat luka lecet pada anggota tubuh cara merawatnya membersihkan luka menggunakan air bersih atau antiseptik. Menjelaskan secara teori dan praktik cara merawat cedera, kemudian siswa mempraktikkan sendiri cara merawat cedera yang telah disampaikan guru, dalam praktik ini guru juga ikut mendamping siswa agar siswa melakukan praktik dengan benar bertujuan untuk mempermudah pemberitahuan pencegahan dan perawatan cedera siswa lebih mudah memahami dan bisa langsung mendemonstrasikannya tergantung jenis dan cedera yang di alami oleh siswa.

Perawatan dapat dijelaskan sebagai perlakuan yang diberikan guna memberikan pengobatan dalam proses penyembuhan akibat dari tindakan atau akibat dari cedera yang di alami seseorang. Pengetahuan ini tidak hanya didapat di sekolah melalui guru, akan tetapi pengetahuan ini bisa di dapat melalui pengalaman siswa itu sendiri, ataupun orang tua.

Berdasarkan observasi peneliti pada saat melakukan Praktik Lapangan Terbimbing diperoleh informasi antara lain masih ada beberapa siswa yang tidak

memakai sepatu pada saat pembelajaran pendidikan jasmani padahal sepatu fungsinya untuk melindungi kaki dari bahaya cedera, sebelum pembelajaran berlangsung masih ada siswa yang tidak melakukan pemanasan yang diperintahkan oleh guru sehingga menyebabkan terjadinya cedera.

Masih ada siswa yang mengabaikan peraturan yang telah ditentukan contohnya jangan berlatih seni bela diri tanpa pengawas dari guru ataupun orang dewasa, masih ada beberapa siswa tidak membawa minum pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung sehingga mengambil minum milik temannya tanpa izinterlebih dahulu dengan temannya. Masih ada siswa yang tidak sarapan sebelum berangkat kesekolah sehingga pada proses pembelajaran pendidikan jasmani mudah terjadi cedera seperti lemas dan pingsan, masih ada siswa yang melakukan aktivitas secara berlebihan sehingga dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya cedera pada diri kita sendiri maupun oranglain.

Dengan mengetahui cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera, maka cedera pada siswa dapat diminimalisir. Sampai saat ini belum diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Sehingga peneliti merasa hal ini penting untuk diketahui agar pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dapat berjalan lancar dan timbulnya cedera dapat diatasi seminimal mungkin. Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berjudul “tingkat pengetahuan siswa Kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.

## **B. Identifikasi Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini di identifikasikan sebagai berikut:

1. Beberapa siswa kelas V SD Negeri Beji yang mengabaikan tentang keselamatan dirinya.
2. Beberapa siswa kelas V SD Negeri Beji yang melakukan aktivitas secara berlebihan.
3. Beberapa siswa kelas V SD Negeri Beji yang belum mengetahui tentang pencegahan cedera.
4. Beberapa siswa kelas V SD Negeri Beji yang belum mengetahui tentang perawatan cedera.
5. Belum diketahui seberapa baik tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera.

## **C. Batasan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti mengidentifikasi batasan terhadap masalah yang menjadi ruang lingkup penelitian. Penelitian ini difokuskan untuk mengukur Tingkat Pengetahuan Siswa kelas V tentang Cedera Olahraga, Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut; “ Seberapa Baik Tingkat

Pengetahuan Siswa Kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat pengetahuan siswa tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera baik di dalam pembelajaran penjas maupun di luar pembelajaran penjas.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan bahan informasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan gambaran dalam penelitian yang sejenis.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Guru**

Memberikan tambahan wawasan atau tambahan ilmu bagi guru menanggulangi cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera saat pembelajaran maupun di luar pembelajaran

###### **b. Bagi siswa khususnya kelas V SD Negeri BEJI**

Penelitian ini diharapkan sebagai acuan bagi siswa dalam keselamatan pada proses pembelajaran disekolah maupun diluar sekolah dan mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan khasanah kekayaan mental secara langsung atau tidak langsung turut memperkaya kehidupan kita. Setiap pengetahuan mempunyai ciri-ciri yang spesifik mengenai apa, bagaimana dan untuk apa. pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi prilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka prilakunya pun semakin baik (Rajaratenam, Martini, & Lipoeto, 2014). Pengetahuan merupakan keadaan fakta-fakta, konsep-konsep, prinsip-prinsip, dan hukum. Pengetahuan prosedur merupakan bagaimana mengetahui prosedur-prosedur dan strategi (Kuswana, 2012: 166). Menurut Slameto, (2010: 27) pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu, juga mencakup praktek atau kemampuan teknis dalam memecahkan berbagai persoalan hidup yang belum dibuktikan secara sistematis.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui seseorang yang didapat melalui penginderaan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitarnya.

#### **2. Klasifikasi Tingkat Pengetahuan**

Menurut Blom (Kusnawa, 2012: 31) uraian taksonomi ranah kognitif dapat dibagi menjadi 6 (enam) tingkatan, yaitu:



a. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan terkait dengan perilaku yang dapat digambarkan pada situasi ujian, yang menekankan pada ingatan, atau daya ingat dari ide-ide, atau fakta dan telah dikenali.

b. Pemahaman (*Comprehension*)

Keterampilan dan kemampuan intelektual yang menjadi tuntutan di sekolah dan perguruan tinggi, yaitu melibatkan pemahaman. Artinya, ketika siswa dihadapkan pada komunikasi, diharapkan mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan dan dapat menggunakan ide yang terkandung di dalamnya. Kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:

1) Menerjemahkan

Kemampuan menterjemahkan ini adalah kemampuan menterjemahkan, mengubah, mengilustrasikan, dan sebagainya. Kemampuan menterjemahkan ini adalah kemampuan menterjemahkan, mengubah, mengilustrasikan, dan sebagainya.

2) Menginterpretasi

Dasar untuk menginterpretasikan adalah harus mampu menerjemahkan dari bagian isi komunikasi yang tidak hanya kata-kata atau frasa-frasa akan tetapi termasuk berbagai perangkat yang dapat dijelaskan.

3) Mengekstrapolasi

Sebagai persiapan dalam suatu komunikasi, menulis tidak hanya menyatakan apa yang ia percaya sebagai suatu perkara, tetapi juga sebagai akibatnya.

Sekalipun adakalanya menulis merincikan semua kesimpulan termasuk menandai semua akibat, ide, dampak atau materi-materi yang didapatnya.

c. Penerapan (*Application*)

Kategori penerapan mengikuti aturan, yang memerlukan pemahaman dari penerapan teori, prinsip, metode, atau ringkasan berpikir. Para guru sering berkata, “jika siswa benar-benar memahami sesuatu, ia dapat menerapkannya”.

d. Analisis (*Analyses*)

Menekankan pada uraian materi utama kedalam pendeteksian hubungan-hubungan setiap bagian yang tersusun secara sistematis. Selain itu, sebagai alat atau teknik yang digunakan mengarahkan, membangun suatu kesimpulan dari komunikasi.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintensis merupakan kumpulan dari bagian dan unsur kelas, kategori, dan subkategori secara bersama-sama menjadi landasan yang membentuk kutuhan. Hal ini merupakan aktivitas yang mengkombinasikan tingkat berpikir sebelumnya sedemikian rupa menjadi suatu pola atau struktur.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi gambaran sebagai perbuatan keputusan dan pertimbangan sekitar nilai untuk beberapa tujuan, dari ide-ide, pengerjaan, pemecahan masalah, metode, dan bahan-bahan, hal yang itu menyangkut kriteria ukuran-ukuran sebagai patokan untuk menilai tingkat pencapaian.

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan

seseorang tentang suatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa klasifikasi tingkat pengetahuan yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi. Pengetahuan merupakan tingkat pengetahuan yang paling dasar, tingkat kesulitan yang paling mudah di mengerti adalah pengetahuan. Dalam penelitian ini yang dimaksud ranah pengertian adalah kognitif tingkat 1 (pengetahuan) dan tingkat 2 (pemahaman)

### **3. Hakikat Siswa**

Siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikannya. Menurut Siswoyo (2011: 96) siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi dirinya melalui proses pendidikan. Menurut Sabdulloh (2011: 135) siswa merupakan seseorang yang sedang berkembang, memiliki potensi tertentu, dan dengan bantuan pendidikan siswa tersebut mengembangkan potensinya secara optimal.

Menurut Tatang (2011: 50) siswa adalah seseorang yang terdaftar dalam suatu jalur, jenjang dan jenis lembaga pendidikan tertentu, yang selalu mengembangkan potensi dirinya baik pada aspek akademik maupun non-akademik melalui proses pembelajaran yang diselenggarakan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha meningkatkan potensi dirinya sendiri melalui pembelajaran pada jalur pendidikan dan karakteristik yang berbeda-beda setiap siswanya.

#### **4. Hakikat Cedera Olahraga**

Cedera adalah suatu gerakan yang berlebihan yang dilimpahkan pada tubuh dan tubuh tidak dapat menahan beban yang telah diterima sehingga berisiko cedera. Cedera atau kecelakaan yang terjadi pada tubuh yang menimbulkan rasa nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendo, ligament, persendian maupun tulang ini di sebabkan karena melakukan aktivitas secara berlebihan sehingga menyebabkan cedera (Graha & Priyono, 2012 dalam Simatupang, 2016). Menurut Wibowo (1995: 11) cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga(pertandingan) ataupun sesudah pertandingan. Yang biasa terkena ialah tulang, otot, tendu, serta ligamennya.

Menurut sudijandoko (2000: 6-7) mengemukakan bahwa cedera adalah suatau akibat dari pada gaya-gaya yang berkerja pada tubuh atau sebagian dari pada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama. Cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian tubuh lainnya. MenurutTaylor (1997: 18) cedera olahraga yang sering dialami oleh seseorang, seperti kram otot, keseleo, engkel, robeknya ligamen, pingsan, lepuh, tersedak, patah tulang. Dalam

hal ini biasanya seseorang dalam melakukan aktivitas ataupun kegiatan kurangnya berhati-hati. Kasus cedera yang paling banyak terjadi kepada anak biasanya pada saat melakukan aktivitas yang terlalu berambisi menyelesaikan kegiatan yang dilaksanakan dan ingin meningkatkan hasil aktivitas tersebut. Menurut Setiawan (2010: 4) cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul pada saat berolahraga, baik pada waktu latihan, pada waktu pertandingan ataupun pada waktu sesudah pertandingan olahraga. Dalam cedera olahraga ini sangat rentang terjadi, maka dari itu cedera olahraga harus cepat ditangani dan dibenarkan apabila terjadi kesalahan dalam penanganan maka mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik.

Dari beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa cedera adalah segala bentuk kelainan atau kerusakan yang terjadi di dalam tubuh baik pada struktur maupun fungsi tubuh yang menimbulkan rasa sakit yang diakibatkan melakukan aktifitas gerak fisik.

#### **a. Macam-Macam Cedera**

Sebelum mengemukakan tentang macam-macam cedera olahraga, beberapa para ahli menjelaskan tentang mengklasifikasikan cedera olahraga. Menurut Setiawan (2010: 8) menjelaskan cedera secara umum dapat dibagi menjadi 2 yaitu:

##### **1) Cedera Ringan**

Cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh kita. Misalnya: kekakuan dari otot dan kelelahan. Pada cedera ringan biasanya tidak

diperlukan pengobatan apapun, dan akan sembuh dengan sendirinya setelah istirahat beberapa waktu.

## 2) Cedera Berat

Cedera yang serius, dimana pada cedera tersebut kita jumpai adanya kerusakan jaringan pada tubuh kita misalnya: robeknya otot, ligamentum, maupun fraktur atau patah tulang.

Menurut Wibowo (1995: 15) mengklasifikasikan cedera secara umum dapat dibagi menjadi 3 yaitu:

### 1) Cedera Ringan

Cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh kita. Misalnya: kekakuan dari otot dan kelelahan. Pada cedera ringan biasanya tidak diperlukan pengobatan apapun, dan akan sembuh dengan sendirinya setelah istirahat beberapa waktu.

### 2) Cedera Sedang

Didalam cedera sedang ini ditandai dengan kerusakan jaringan yang nyata seperti: bengkak berwarna kemerahan, nyeri berlebihan, dan panas, dengan fungsi yang nyata dengan pengaruh pada performa pada olahragawan yang bersangkutan misalnya melebarnya otot dan robeknya ligamen.

### 3) Cedera Berat

Cedera yang serius, dimana pada cedera tersebut kita jumpai adanya kerusakan jaringan pada tubuh kita misalnya: robeknya otot, ligamentum maupun fraktur atau patah tulang. Didalam cedera ini butuh perawatan yang sangat intensif dan memerlukan istirahat total pada olahragawan.

Secara umum cedera yang sering terjadi di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo pada saat proses pembelajaran maupun pada saat melakukan aktivitas olahraga.

a) Kram Otot

Kram otot merupakan kontraksi otot secara berlebihan dan terjadi mendadak dan tanpa disadari. Menurut Taylor (1997:127) kram otot ini merupakan suatu respon psikologis yang normal yang terjadi pada tubuh kita, tetapi hal ini dapat menunjukkan adanya kelainan pada tubuh kita, yaitu suatu perubahan mekanis atau perubahan kimiawi pada tubuh kita yang tidak lazim. Kram otot bisa terjadi pada saat melakukan aktivitas seperti: berlari, berjalan, berenang dan lain-lain.



Gambar 1. Kram Otot

b) Luka Memar

Menurut Junaidi (2011: 90) Luka memar ditimbulkan oleh pukulan benda tumpul seperti: terbenturnya dengan tembok, alat pukul, dan benda keras yang mengakibatkan terjadinya kerusakan pada jaringan dibawah kulit tanpa ada kerusakan yang berarti dipermukaan kulit luarnya, luka memar ditandai dengan kulit yang membiru dan membengkak.



Gamabar 2. Cedera Memar

c) Luka Lepuh

Lepuh adalah luka yang di akibatkan karena menggunakan peralatan yang kurang pas atau menggukankan peralatan yang digunakan secara tidak tepat. Menurut Taylor (1997:65) Lepuh adalah kumpulan cairan yang terledak pada lapisan terluar kulit, yang disebabkan oleh friksi, tekanan, dan panas. Lepuh sering terjadi saat atlet melalui aktivitas baru, Sepatu baru, atau perubahan arena, yang menyebabkan timbulnya lepuhan. Hal ini mengakibatkan rasa sakit, disertai perubahan warna lepuh yang kemerah-merahan dan akhirnya berubah menjadi waarna biru.



Gambar 3. Luka Lepuh

d) Luka Lecet

Menurut Junaidi (2011: 89) luka lecet apabila permukaan kulit terkelupas akibat pergeseran dengan benda keras dan kasar. Menurut Mohammad (2003: 62)



luka lecet terjadi apabila permukaan kulit terlepas akibat pergeseran dengan benda yang keras dan kasar Contohnya terjatuh, gesekan dengan benda keras, dan lain-lain.



Gambar 4. Luka Lecet

e) Keseleo

Menurut Taylor (1997:115) keseleo merupakan salah satu cedera akut yang sering dialami para atlet. Dalam cedera ini biasanya kesalahan dalam tumpuan seseorang melakukan aktivitas gerak atau robeknya ligament dan kapsul sendi. Keseleo dapat dibagi menjadi 3 bagian yaitu: keseleo ringan yang artinya ada rasa nyeri pada otot dan disertai dengan robekan kecil pada ligament, keseleo sedang: ligamen robek sebagian disertai nyeri dan pembengkakan yang cukup parah, dan keseleo berat: dimana ligamen putus dan sendi menjadi tidak stabil dalam keseleo ini sendi dan ligamen rusak parah sehingga disertai rusaknya jaringan sekitarnya.



Gambar 5. Keseleo

f) Pingsan

Pingsan adalah dimana seseorang kehilangan kesadarannya lupa dengan segala-galanya yang bersifat sementara, karena disebabkan oleh kurangnya

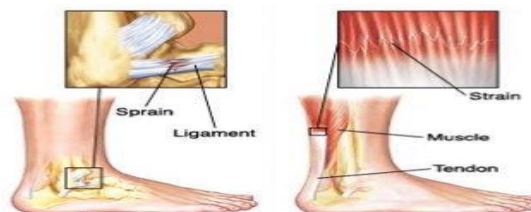
oksigen yang menuju ke otak sehingga tidak bisa merespon apapun. Gejala awal yang dirasakan pada saat mau pingsan ialah rabunya penglihatan, badan terasa panas dingin dan kepala pusing.



Gambar 6. Pingsan

g) Cedera pada otot atau ligamen (*Strain* dan *Sprain*)

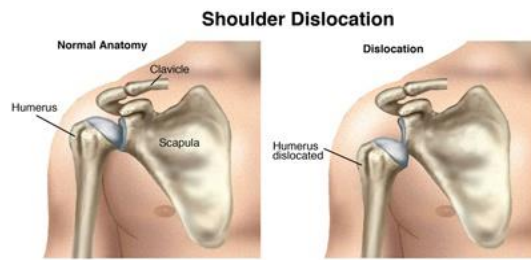
*Strain* adalah cedera yang terjadi pada otot atau tendonnya (termasuk titik-titik pertemuan antara otot dan tendon). Karena penggunaan yang berlebihan. Otot-otot yang sering terkena adalah hamstring. Sedangkan *sprain* adalah cedera yang terjadi pada ligamen. Hal ini terjadi karena stress yang berlebihan dan mendadak atau penggunaan berlebihan yang berulang-ulang. Hal ini disebabkan oleh gerakan-gerakan memutar.



Gambar 7. Cedera pada otot dan ligamen

8) Dislokasi

Terlepasnya sendi dari tempat yang seharusnya ditempati. Dislokasi biasanya sering terjadi pada olahragawan seperti dislokasi sendi bahu, sendi lutut. Apa bila sendi sudah terjadi atau terkenal dislokasi biasanya ligamen-ligamennya menjadi kendur, akibatnya sangat mudah terkena dislokasi ditempat yang sama.



Gambar 8. Dislokasi

#### 9) Patah tulang (*Fraktur*)

Hardianto Wibowo (1995:27) Patah tulang adalah suatu keadaan dimana tulang retak, pecah atau patah, baik tulang maupun tulang rawan. Patah tulang dapat dibagi menjadi 2 bagian yaitu: fraktur sederhana dimana patah tulang terjadi dan tidak di ikut sertai dengan robeknya kulit dan fraktur kompleks dimana ujung tulang menonjol keluar. Menurut Arsani (2006: 16) patah tulang (*fraktur*) dapat di bagi menjadi 2 golongan yaitu:

- a) *Fraktur* sederhana atau tertutup yaitu: bila ujung tulang yang patah tidak menembus keluar kulit dan dengan demikian tidak ada hubungan antara tulang yang *fraktur* dengan lingkungan yang keluar.
- b) Patah tulang terbuka yaitu: bila ada luka pada kulit yang berhubungan dengan bagian fraktur atau bisa juga ujung-ujung tulang menembus kulit.



Gambar 9. Patah Tulang

## 5. Hakikat Pencegahan Cedera

Pencegahan merupakan suatu upaya yang dilakukan seseorang untuk menghambat suatu hal yang akan terjadi. Tindakan untuk mengurangi terjadinya cedera, maka dari itu siswa sebelum melakukan aktivitas melakukan pengecekan terhadap sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Contohnya dengan memeriksa keadaan lapangan, menyingkirkan batu yang ada dilapangan, bola, net atau tempat yang digunakan dalam proses pembelajaran berlangsung.

Pemanasan sebelum melakukan latihan yang berat dapat membantu mencegah terjadinya cedera. Latihan ringan selama 3-10 menit akan menghangatkan otot sehingga otot lebih lentur dan tahan terhadap cedera. Tujuan utama pemanasan adalah meningkatkan temperatur tubuh baik otot maupun tubuh secara keseluruhan dan untuk peregangan jaringan kolagen agar diperoleh fleksibilitas yang lebih besar. Ini akan mengurangi risiko robeknya otot maupun ligamen, serta membantu untuk mencegah nyeri otot dan tidak memiliki kelainan anatomis maupun antropometri. "Jangan anggap enteng pemanasan." Pemanasan terdiri dari pemanasan general dan pemanasan spesifik. Pemanasan general biasanya berupa *jogging*, berlari santai, latihan/ *exercise* dan peregangan/ *stretching*.; setelah itu perlu diikuti dengan pemanasan spesifik yaitu sesuai dengan jenis olahraga pemain. Sedangkan pendinginan dapat dilakukan dengan *jogging* selama 30 detik sampai 1 menit, diikuti dengan jalan 3 sampai 5 menit. Latihan (*training*) perlu dilakukan secara teratur, sistematis dan terprogram. *Endurance training* adalah latihan yang dilakukan dengan tujuan untuk

meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot agar lebih efisien dan tidak cepat lelah.

Langkah lain yang perlu diperhatikan dalam melakukan Strength training adalah latihan yang dilakukan dengan tujuan mempersiapkan pemain untuk melakukan usaha-usaha "eksplosif" (misal pada lempar lembing). Sedangkan *skill training* bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pemain dengan melakukan teknik berolahraga dari yang paling dasar sampai teknik yang paling tinggi. Kesehatan jasmani dan rohani juga memegang peranan penting. Kondisi sehat sangat diperlukan agar pemain dapat melakukan koordinasi gerakan dengan baik serta dengan konsentrasi yang penuh. Selain itu mematuhi aturan pertandingan juga mempunyai andil dalam upaya pencegahan cedera olahraga. Pada *body contact sports*, kepatuhan pemain pada aturan pertandingan serta peran wasit yang jeli dan tegas dalam memimpin pertandingan sangatlah penting. Misalnya pada pertandingan bela diri, seperti pecaksilat. Faktor tidak memiliki kelainan anatomis maupun antropometri, misalnya kelainan anatomis tungkai X atau O, sedangkan kelainan antropometri misalnya tungkai yang tidak sama panjang dapat memberikan andil dalam cedera olahraga. Menggunakan peralatan atau pelindung yang memadai juga perlu diperhatikan dengan seksama. Menggunakan sepatu olahraga yang sesuai atau memakai pelindung kepala atau tubuh pada jenis olahraga tertentu merupakan salah satu upaya pencegahan cedera. Terakhir adalah melakukan 10 prinsip utama "*conditioning*", yaitu pemanasan yang cukup, peningkatan kondisi secara bertahap, lama, intensitas, level kapasitas, kekuatan, motivasi, spesialisasi, relaksasi (Fahrizal, 2011).

Bahrudin (2013) menyatakan bahwa banyak cara pencegahan yang terlihat biasa-biasa saja tetapi semua itu tetap harus diperhatikan. Usaha untuk mencegah terjadinya cedera olahraga dapat dikerjakan pada saat sebelum latihan, latihan, dan sesudah latihan.

a. Usaha sebelum latihan

Kerjakan latihan pemanasan sebelum berolahraga. Latihan pemanasan meningkatkan aliran darah ke otot-otot dan menaikkan suhu otot-otot. Hal ini menyebabkan otot lebih lentur dan tahan terhadap cedera, latihan pemanasan yang dianjurkan ada dua tahap yaitu:

1) Peregangan

Latihan meregangkan tubuh merupakan pencegahan cedera terpenting dalam dunia olahraga. Bila seorang berlatih dengan keras, otot mereka menderita cedera yang minimal atau sedikit. Adapun untuk teknik-teknik peregangan yang baik dan benar adalah: a).Selalu lakukan peregangan tanpa timbul rasa nyeri,2).Regangkanlah semua kelompok otot besar dan sendi yang akan digunakan dalam latihan 3). Bernapas secara normal selama latihan peregangan 4). Lakukan samapai terasa tegang(tapi tanpa nyeri) dan tetap pada posisi tersebut selama 10 detik. 5). Lakukan berulang-ulang 3 sampai 5 kali untuk setiap kelompok otot.

2) *Calisthenic*

Selanjutnya lakukan pemanasan dengan gerakan-gerakan yang sama atau sesuaikan dengan olahraga yang akan dikerjakan. Mulailah dengan perlahan-lahan dan secara berangsur-angsur tingkatan intensitasnya.

b. Latihan

Untuk mencegah terjadinya cedera, maka dalam latihanpun harus diperhatikan peraturan umum latihan olahraga. Sehingga seseorang sebaiknya berlatih dengan cara yang benar, yang sesuai dengan aturan permainan.

c. Sesudah latihan

Sesudah berolahraga hendaknya jangan langsung istirahat. Sebaiknya kerjakan pendinginan, gerak-gerak ringan, misalnya jogging, dan diakhiri dengan peregangan lagi kemudian baru beristirahat.

Pencegahan cedera otot, ligamen atau sendi adalah dengan memperhatikan faktor pemicu cedera, yang terutama adalah dengan mengurangi besarnya kemungkinan benturan yang dialami oleh struktur penunjang tubuh, dengan cara: 1). Memilih sepatu yang sesuai dengan jenis kegiatan, 2). Melaksanakan variasi jenis latihan, 3). Menghindari kegiatan benturan keras (*high-impact*) jika berat badan berlebih, atau jika belum terbiasa berolahraga 4). Kembali melaksanakan latihan hanya jika cedera telah 100% sembuh (Sudarsono, 2003).

Menurut Sudijandoko (2000: 21-27) mengemukakan ada beberapa macam pencegahan terhadap cedera yaitu:

a. Pencegahan lewat keterampilan

Pencegahan lewat keterampilan andil yang besar dalam pencegahan cedera karena persiapan dan resiko yang dipikirkan terlebih dahulu. Semakin terampil

seorang siswa dalam mengikuti suatu materi dalam mata pelajaran maka potensi cedera akan sangat berkurang.

b. Pencegahan lewat fitness

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

c. Pencegahan lewat makanan

Nutrisi yang baik akan mempunyai manfaat mencegah karena membantu proses pemulihan kesegaran pada seorang atlet atau siswa.

d. Pencegahan lewat pemanasan

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

e. Pencegahan lewat lingkungan

Lingkungan disaat melakukan pembelajaran juga harus benar-benar diperhatikan kondisi lingkungan karena potensi cedera atau kecelakaan bisa disebabkan dari luar. Terjadinya cedera dilingkungan karena tersandung batu, tertusuk duri, kesleo sehingga menyebabkan cedera.

f. Pencegahan lewat peralatan

Peralatan yang standar mempunyai peran penting dalam mencegah cedera contohnya seperti: sepatu, baju, alat olahraga dan lain-lain.



g. Medan

Medan yang digunakan dalam latihan atau pertandingan alam ataupun buatan atau sintetis, keduanya menimbulkan masalah tersendiri. Alam dapat selalu berubah-ubah karena iklim, sedangkan sintetis yang telah banyak digunakan dapat rusak

h. Pencegahan lewat pakaian

Pakaian sangat tergantung selera tetapi seharusnya dipilih dengan benar, kaos, celana, baju, sama juga perlu mendapatkan perhatian. Misalnya celana atau baju yang terlalu ketat yang tidak elastis maka dapat mengganggu gerak dalam aktivitas yang akan dilakukan.

i. Pencegahan lewat pertolongan

Setiap cedera memberikan kemungkinan untuk menjadi cedera lagi yang semakin lebih berat lagi karena pada otot sebelumnya mengalami cedera akan mengakibatkan otot tersebut kurang stabil dalam melakukan gerakan sehingga bisa menimbulkan cedera lagi.

Menurut Giriwijoyo & Sidik (2013: 102) ada beberapa cara pencegahan yang dapat dilakukan meliputi hal-hal dibawah ini:

- a. Mengubah peraturan
- b. Modifikasi perlengkapan yang disesuaikan dengan ukuran, kekuatan dan tingkat keterampilan.
- c. Sepatu yang cocok, pemakaian alat pelindung bila diperlukan.

- d. Pemilihan olahraga yang tepat dan pada anak-anak tertentu melalui pemilihan khusus.
- e. Perbaikan dalam teknik latihan dan program latihan, termasuk pemanasan yang benar, pelatihan kekuatan, dan fleksibilitas yang tepat, dosis dan intensitas pembebanan secara bertahap.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas pencegahan dapat dilakukan sebelum dan sesudah proses pembelajaran. Pencegahan sebelum pembelajaran dapat dilakukan dari faktor luar maupun dari dalam. Sedangkan pencegahan ketika proses pembelajaran berlangsung siswa dapat memperhatikan apa yang diberikan oleh guru, dan melakukan gerakan dengan teknik yang benar. Pencegahan setelah proses pembelajaran dapat dilakukan dengan memberikan pendinginan yang sesuai dengan anggota gerak badan yang di lakukan.

#### **a. Faktor-faktor Penyebab Cedera**

Menurut Setiawan (2010: 7) ada tiga penyebab cedera, yaitu faktor dari luar (*External*), faktor dari dalam (*internal*) dan *over use* (berlebihan). Cedera yang timbul atau terjadi dari faktor-faktor tersebut ialah:

- 1) Faktor dari luar (*External*)
  - a) *Body contact sport*: olahraga yang memungkinkan terjadinya *body contact* seperti: pencak silat, basket, sepak bola, karate, dan lain-lain.
  - b) Karena alat-alat olahraga seperti: bola, tongkat pukul, dan lain-lain.
  - c) Keadaan sarana di sekolah yang kurang memadai

- d) Karena keadaan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya cedera misalnya: lapangan yang berlobang ataupun tidak rata, cuaca yang buruk seperti: ujan, panas dan suhu lingkungan.
- e) Dan pemberian materi yang kurang tepat pada siswa.

Faktor dari luar (eksternal) biasanya menimbulkan cedera berupa: lukalecet, luka robek, memar, fraktur patah tulang dan sebagainya.

## 2) Faktor dari dalam (internal)

Cedera ini terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah, sehingga menimbulkan cedera. Faktor ini disebabkan seperti: kelalian dalam melakukan aktivitas, kelelahan, keterampilan yang kurang, kurangnya pemanasan dan peregangan saat melakukan aktivitas olahraga, Ukuran tungkai atau kaki yang tidak sama panjangnya, kekuatan otot-otot yang bersifat antagonis, tidak seimbang, kurangnya konsentrasi, ataupun siswa dalam keadaan fisik dan mentalnya yang melemah. Cedera yang sering ditimbulkan dari faktor internal ini berupa robeknya otot, tendo atau ligament.

## 3) *Over Use* (pemakaian terus menerus/ terlalu lelah)

Cedera yang di timbulkan karena berlatih secara terus menerus dan koordinasi otot yang berlebihan atau terlalu lelah. Cedera *over use* meliputi 1/3 dari cedera olahraga yang terjadi. Biasanya cedera *over use* pada cabang olahraga seperti basket, sepak bola, voli dan sebagainya. Kurang cukupnya pemanasan.

Menurut Sudijandoko (2000:18-21) mengemukakan bahwa penyebab terjadi cedera antara lain:

1) Faktor individu

- a) Faktor umur sangat menentukan kekuatan seorang olahragawan.
- b) Bagi atlet yang baru terjun lapangan lebih mudah terkena cedera dibandingklan dengan olahragawan.
- c) Melakukan gerakan harus memberikan gerakan atau teknik yang benar bagi seorang guru maupun pelatih guna untuk menghindari cedera.
- d) Pemanasan yang kurang dapat menyebabkan terjadinya cedera
- e) Kondisi tubuh yang kurang sehat mengganggu untuk berlatih ataupun dalam melakukan aktivitas sehingga potensi cedera sangat memungkinkan.
- f) keteledoran dalam arti yang berisiko menyebabkan cedera.
- g) Kecurangan atau pemain ilegal dari pemain lawan.
- h) Gizi harus terpenuhi

2) Faktor cuaca

Cuaca yang panas dapat mengganggu seseorang dalam melakukan aktivitas, hal ini dapat menyebabkan seseorang kehilangan kesadaran. Sedangkan hujan juga dapat mengganggu seorang atlet dalam melakukan aktivitas di luar(lapangan) hal tersebut menyebabkan seseorang tergelincir dalam melakukan aktivitas.

Berdasarkan dari penjelasan diatas bahwa faktor-faktor penyebab cedera dapat dikelompokkan menjadi lima faktor yaitu faktor eksternal, faktor internal, faktor *over use* (kelelahan), faktor individu dan faktor cuaca. Faktor ini lah yang harus di perhatikan oleh siswa dalam pendidikan jasmani agar tidak terjadi cedera.

## 5. Hakikat Perawatan Cedera

Secara umum cedera yang sering terjadi pada saat olahraga maupun pada saat pembelajaran pendidikan jasmani di SD banyak di temukan seperti memar, luka lecet, kram otot, keseleo dan patah tulang. Bahrudin (2013) menyatakan bahwa ada tiga hal yang penting dalam merawat cedera diantaranya:

- a. Mengurangi atau menghentikan tekanan yang menyebabkan cedera tersebut.
- b. Mengurangi peradangan yang terjadi dan sedapat mungkin mengusahakan proses penyembuhan yang (secara) alami.
- c. Senantiasa mewaspadai faktor-faktor yang dapat menimbulkan cedera tersebut kembali

Meikahani & Kriswanto (2015) menyatakan bahwa ada beberapa prinsip dalam penyembuhan cedera, yaitu: 1). Kemampuan tubuh untuk menangani trauma jaringan dipengaruhi oleh luasnya kerusakan dan keadaan umum kesehatan tiap orang, 2). Respon tubuh pada luka lebih efektif jika nutrisi yang tepat tetap dijaga, 3). Respon tubuh secara sistemik pada trauma, 4) Aliran darah dari jaringan yang luka, 5). Keutuhan kulit dan mukosa membran disiapkan sebagai garis pertama untuk mempertahankan diri dari mikroorganisme, dan 6). Penyembuhan normal ditingkatkan ketika luka bebas dari benda asing tubuh termasuk bakteri.

Menurut Sudarsono (2003) bahwa tujuan utama penanggulangan segera cedera dengan metoda RICE adalah mengurangi nyeri dan pembengkakan yang timbul di daerah cedera, yaitu:

- a. Segera setelah terjadi cedera, istirahatkan orang yang cedera, khususnya jaringan yang mengalami cedera. Bebaskan dari beban baik pakaian/kaus kaki maupun berat badan yang harus ditunjang oleh struktur tersebut.
- b. Kompres daerah yang cedera dengan es atau sesuatu yang dingin, dengan cara menempelkan es tersebut secara tidak langsung (dapat dengan memberi alas handuk basah). Pertahankan selama 15 – 20 menit, jangan

melebihi 30 menit. Hentikan kompres es jika terjadi alergi dingin yang ditandai dengan kemerahan dan rasa gatal berlebihan di daerah yang berkontak dengan es tersebut.

- c. Bebat atau beri tekanan pada daerah yang mengalami cedera. Pembebatan bertujuan membatasi pembengkakan yang akan timbul pasca cedera. Jika pembebatan menimbulkan rasa berdenyut-denyut, maka tekanan bebat harus dikurangi.
- d. Tinggikan daerah yang cedera, lebih tinggi dari jantung.

Berikut ini jenis-jenis cedera dan perawatannya yang sering di alami siswa:

- a. Luka Memar

Jaringan kulit yang memar dapat dikompres dengan air es atau air dingin dan berikan pembalut untuk penekanan. Pembengkakan karena memar kadang-kadang disusutkan dengan mempergunakan salep.

- b. Luka Lecet

Bersihkan luka dengan air atau obat antiseptik yang tersedia. Tutup luka dengan kasa yang steril, lalu dibalut dengan plaster. Balutan diganti setiap hari sekali sampai luka kering. Luka yang kecil cukup dibersihkan dan dikasih obat betadinen.

- c. Kram Otot

Menurut Arsani (2006: 20) untuk mengatasi kram otot, pertolongan pertama yang dilakukan yaitu:

- 1) Kontraksikan otot yang berlawanan (yaitu otot yang bekerja secara langsung berlawanan terhadap otot yang terkena).
- 2) Lakukan peregangan secara bertahap dari otot yang terkena, sampai mencapai panjangannya yang normal, misalnya untuk betis hal ini tercapai bila pergelangan kaki dorsofleksi 90° dengan otot lurus. Jangan sentakan kaki ke

atas karena hal ini dapat menimbulkan cedera yang lebih parah pada otot yang terkena.

- 3) Lakukan masase dengan gerakan mengurut dengan lembut kearah jantung untuk memperbaiki pengaliran darah lokal, bila kramnya sudah teratasi.

#### d. Pingsan

Menurut Muhamad (2003:96-97) ada beberapa macam penanganan pingsan seperti:

##### 1) Pingsan Biasa

Orang yang cenderung pingsan ini orang yang kekurangan darah, lelah dan takut. Tindakan pertolongan yang dilakukan yaitu:

- a) Baringkan penderita ditempat yang teduh dan banyak angin, kepala diletakan didataran yang lebih rendah dari posisi jantung dan kaki.
- b) Buka baju bagian atas, serta pakaian yang melekat dileher.
- c) Bila penderita muntah, letakan kepala kedalam kedudukan miring untuk mencegah muntahan terselah masuk keparu-paru.
- d) Kalau ada, hembuskan uap amoniak di depan lubang hidungnya.

##### 2) Pingsan Karena Panas

- a) Baringkan korban ditempat yang teduh, dan perlakuan korban seperti pingsan biasa.
- b) Beri penderita minum dengan air garam. Air garam diberikan dengan keadaan dingin.

c) Tindakan ini tentu saja dilakukan setelah penderita sadar.

3) Pingsan Karena sengatan elektrik

Menurut Junaidi (2011:140) Pertolongan pada penderita pingsan karena sengatan elektrik dapat dilakukan dengan cara mendinginkan tubuh korban dengan membawa ditempat teduh dan banyak angin, gosok atau pijat anggota anggota badan ke arah jantung untuk memperlancar peredaran darah. Setelah suhu tubuh menurun hentikan pengompresan, segera korban dilarikan ke rumah sakit.

e. Dislokasi (Lepas Sendi)

Menurut Setiawan (2006: 21) pertolongan pertama pada korban dislokasi melakukan reposisi, setelah melakukan reposisi dilanjutkan menggunakan metode RICE. Metode RICE dipakai sambil mengadakan immobilisasi (suatu tindakan yang dilakukan supaya bagian yang cedera tidak bisa digerakan lagi misalnya dengan memakai bidai, spalk, atau gips) untuk 3 minggu sampai 4 minggu. Untuk memberikan kesempatan sembuh kepada ligament yang mungkin terobek pada waktu terjadi dislokasi.

Bila pada waktu dislokasi disertai dengan putusnya ligament, korban harus segera di kirim ke rumah sakit. Biasanya dilakukan reposisi oleh dokter bedah juga penyalangan ligament yang robek tadi.

f. Patah Tulang

Menurut Setiawan (2010: 27) pertolongan pertama pada patah tulang ialah:

- 1) Pertolongan pertama dilakukan reposisi oleh secepatnya dengan bantuan dokter kemungkinan dalam waktu kurang lebih 15 menit. Pada saat itu penderita kurang merasa nyeri bila dilakukan reposisi.



- 2) Kemudian pasang spalk dan balut tekanan untuk mempertahankan kedudukan tulang yang baru, dalam pengobatan ini hanya menggunakan metode *ricesaja* serta memasang spalk atau bidai. Tujuan agar tulang yang patah tidak merobek jaringan disekitarnya. Kalau ada luka terbuka (tulang merobek kulit), luka tersebut ditutup dengan kain kasa steril, baru dipasang spalk atau bidai, dan bawa korban segera kerumah sakit.

#### 6) **Rehabilitasi Cedera Olahraga**

Menurut Sudijandoko (2000: 30-37) upaya rehabilitasi medik yang sering digunakan adalah:

- a. Penangan rehabilitasi medik harus sesuai dengan kondisi cedera. Yang paling penting dalam penangannya adalah evaluasi awal tentang keadaan umum penderita, untuk menentukan apakah ada keadaan yang memacu kelangsungan hidupnya. Bila ada keadaan yang memacu kelangsungan hidupnya tindakan pertama yang dilakukan adalah penyelamatan jiwanya. Setelah dilakukan tindakan ada hal yang membahayakan jiwanya atau hal tersebut teratasi maka dilanjutkan upaya yang terkenal dengan proses RICE.
- b. Pelayanan fisioterapi pada cedera tergantung pada problem yang ada antara lain berupa: terapi dingin, terapi panas, terapi air (*hydritherapy*), perangsangan listrik, masase, pemberian terapi latihan dan pemberian alat bantu (*ortesa*)
- c. Terjadi cedera olahraga yang akut *ortesa* terutama berfungsi untuk mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera.
- d. Pemberian pelayanan pengganti tubuh (*protesa*)

Protesa adalah suatu alat bantu yang diberikan pada atlit yang cedera yang mengalami kehilangan sebagian anggota gerak. Fungsi dari alat ini adalah untuk menggantikan bagian tubuh yang hilang akibat cedera tersebut.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan yang membahas tentang pemahaman siswa tentang pencegahan dan perawatan cedera di Sekolah Dasar anatar lain:

1. Nur Arif Adetya (2013) dengan judul “Identifikasi Cedera dalam Pembelajaran Sepakbola Sekolah Dasar se-Gugus Sugarda Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012” Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar indentifikasi cedera pada bagian tubuh yang mengalami cedera pada saat pembelajaran sepakbola. Instrumen penelitian yang digunakan berupa anget. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, bagian tubuh yang sering megalami cedera dalam pembelajaran sepakbola sekolah dasar se-gugus sugarda Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga yaitu: (1) lengan termasuk katagori lendahdengan presentase sebesar 38,15% ,(2) kaki termasuk katagori rendah dengan presentase sebesar 32,10%, (3)kepala termasuk dengan katagori rendah dengan presentase sebesar 24,41%, (4) torso termasuk dalam katagori rendah dengan presentase sebesar 5,34%. Dengan demikian dapat disimpilkan bahwa indentifikasi cedera dalam pembelajaran sepakbola Sekolah Dasar se Gugus Sugarda Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga termasuk katagori rendah.

1. Galih Muniage (2015) “Tingkat Pemahaman Guru Penjas tentang Pencegahan Cedera Olahraga dalam Pembelajaran Penjasorkes di SD se-Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman. Penelitian ini membahas seberapa baik tingkat pemahaman guru SD di kecamatan seyegen tentang mencegah dan perawatan cedera olahraga dalam pembelajaran penjasorkes. Penelitian ini merupakan metode survey. Teknik pengumpulan data berupa tes soal pilihan ganda. Subjek yang digunakan dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah ganda. Subjek yang digunakan ini adalah guru penjasorkes di UPT kecamatan seyegen kabupaten sleman DIY yang hasil penelitian menunjukkan bahwa; pemahaman guru pendidikan jasmani sekolah dasar di kecamatan sayegen tentang pencegahan dan perawatan cedera masuk dalam kategori sedang. Dengan hasil secara umum sebagai berikut, kategori “kurang sekali” sebesar 14,29%(4 guru kategori “kurang” sebesar 10,71% (3 guru) kategori “sedang” sebesar 46,43% (13 guru), kategori “baik” sebesar 21,43%(6 guru), dan kategori “baik sekali” sebesar 7,14% (2 guru). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 23,32. Jadi dapat disimpulkan keseluruhan tingkat pemahaman guru penjasorkes se kecamatan seyegen termasuk dalam kategori sedang dan cukup baik.

### **C. Kerangka Berpikir**

Pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk memahami suatu arti atau konsep yang telah diketahui serta mampu menjelaskan dengan bahasa sendiri. Terkait dengan tingkat pemahaman siswa terhadap pencegahan dan cedera, siswa harus mampu menjaga keselamatan dirinya sendiri maupun orang lain, siswa juga

harus paham tentang pencegahan dalam arti dapat memahami faktor eksternal ialah faktor yang mempengaruhi dari luar seperti *body contact*, alat-alat olahraga, lapangan yang kurang memadai dan sebagainya. Faktot internal ialah faktor yang mempengaruhi dari dalam seperti kelalaian dalam melakukan aktivitas, keterampilan yang kurang, kurangnya pemanasan dan peregangan saat melakukan aktivitas olahraga. Faktor *over use* (kelelahan) cedera yang ditimbulkan karena berlatih terus menerus, koordinasi otot yang berlebihan atau terlalu lelah. Faktor individu seperti umur, kondisi tubuh yang kurang sehat, gizi, dan sebagainya. Faktor cuaca seperti suhu, panas, dingin dan hujan, alat olahraga yang kurang memadai atau tidak sesuai dengan kapasitas, kondisi lapangan yang kurang baik

Pencegahan cedera yang dilakukan oleh siswa juga harus di perhatikan oleh guru. selain melakukan pencegahan, siswa mampu melakukan perawatan serta pertolongan pertama apabila terjadi kecelakaan saat pembelajaran. Hal tersebut dilakukan agar dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Resiko cedera saat pembelajaran sangat terjadi maka pemahaman siswa terhadap pencegahan dan perawatan cedera sangatlah penting. Oleh karena itu siswa harus memiliki pemahaman mengenai pencegahan dan perawatan cedera.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini adalah penelitian diskriptif tentang tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengangmbarkan atau melukiskan suatu subjek, yaitu bagaimana tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri beji Kecamatan Wates, Kabupatn Kulon Progo. Penelitian ini menggunakan metode survai.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes soal benar-salah (*TruFalse*). Skor yang diperoleh dari membagikan tes soal benar-salah (*TrueFalse*) kemudian dikelola dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif.

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa kelas V tahun ajaran 2017/2018. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2018 pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani.

##### **C. Populasi**

Populasi secara umum diartikan sebagai seluruh anggota kelompok yang telah ditentukan karakteristiknya dengan jenis, baik itu kelompok orang, objek, benda atau kejadian. Pendapat lain menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan elemen atau unsur yang akan kita diteliti.

Menurut Azwar (2016: 77) populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Menurut Sugiyono (2013: 148) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini tidak menggunakan sampel tetapi menggunakan populasi karena peneliti hanya fokus dengan satu kelas. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo berjumlah 32 siswa.

**Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian**

No	Jenis Kelamin	Jumlah	% (persen)
1	Laki-Laki	23	71,9%
2	Perempuan	9	28,1%
Jumlah		32	100%

#### **D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut (Sugiyono, 2015:38). Variabel dalam penelitian ini adalah pemahaman siswa tentang pencegahan dan perawatan cedera. Pemahaman tersebut dapat diartikan sebagai kemampuan siswa untuk mengerti, memahami, dan menerapkan pencegahan dan perawatan cedera di dalam proses pembelajaran. Berdasarkan definisi oprasional variabel, peneliti ini menggunakan tes soal benar-salah (*TrueFalse*) yang meliputi 3 faktor yaitupencegahan cedera, macam-macamcedera dan perawatan cedera.

## **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Sugiyono (2015:102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian ini menggunakan tes soal benar-salah (*TrueFalse*). Tes soal benar-salah (*TrueFalse*) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau tes tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015:142).

Menurut Hadi (1991:7) menyatakan bahwa dalam menyusun instrumen ada tiga langkah yang perlu diperhatikan yaitu:

#### **a. Mendefinisikan Konstrak**

Pada tahap ini peneliti harus mendefinisikan kontrak variabel yang diteliti. Konstrak merupakan batas mengenai ubahan atau variabel yang diukur. Konstrak dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.

#### **b. Menyidik faktor**

Menyidik faktor bertujuan untuk mencari faktor-faktor yang dapat berpengaruh pada kontrak yang diteliti. Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pemahaman siswa kelas V tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo adalah sebagai berikut:

1) Pencegahan cedera olahraga

Suatu tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengurangi terjadinya cedera

2) Cedera olahraga

Segala macam cedera yang timbul pada saat berolahraga, baik pada waktu pembelajaran, latihan maupun pada waktu pertandingan.

3) Perawatan cedera olahraga

Usahan untuk merawat atau pemulihan cedera yang telah di alami seseorang.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Dalam menyusun butiran-butiran pertanyaan harus berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi konstruk. Faktor-faktor tersebut kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator. Setelah selesai membuat indikator kemudian menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan indikator-indikator yang telah disusun. Tahap selanjutnya menyusun kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut:

Pada tabel 2. berikut ini akan diajukan mengenai kisi-kisi tes soal benar-salah (*TrueFalse*) penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.



**Tabel 2. Kisi-kisi Angket Uji Coba Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V tentang Cedera Olahraga, Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.**

Variabel Penelitian	Faktor	Indikator	Item	Jml
Tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SDN BEJI Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo	Pencegahan Cedera	a. Pengertian Pencegahan b. Faktor Penyebab Cedera c. Cara Pencegahan Cedera	1, 2 3,4*,5,6,7* 8*,9*,10,11,12*	12
	Cedera Olahraga	a. Pengertian Cedera Olahraga b. Macam-Macam Cedera	13,14,15 16,17,18*,19*,20,21*,22,23*	11
	Perawatan Cedera	a. Pengertian Perawatan Cedera b. Cara Merawat Cedera c. Pemulihan Cedera	24,25, 26*,27,28,29*,30,31, 32,33*,34*,35	12
Jumlah				35

Sebelum diuji cobakan, peneliti melakukan konsultasi kepada *Expert Judgmen* yaitu Bapak Sriawan, M.Kes untuk mendapatkan masukan atau saran. Setelah mendapatkan persetujuan dari ahli kemudian ujicoba dilakukan di SD Negeri Karang Sari, Wates, Kulon Progo siswa kelas V yang berjumlah 24 siswa. Uji coba ini untuk mencari validitas dan reliabilitas instrumen agar lebih valid.

Penskoran yang digunakan adalah skala Guttman yang mempunyai dua alternatif jawaban yang tegas yaitu “benar – salah”; “ya - tidak”; ”pernah - tidak pernah” dan lain-lain (Sugiyono 2015: 96). Pembobotan skor dari setiap jawaban benar adalah skor 1 dan salah skor 0.

Tabel 3. Skor Hasil Pengisian Angket

No	Pertanyaan/Pertanyaan	Skor
1	Benar	1
2	Salah	0

## 2. Uji coba instrumen

Sebelum instrumen digunakan alat ukur pengumpulan data, maka diperlukan uji instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden. Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah uji coba sebagai berikut:

### a) Uji Validitas

Suatu instrumen yang valid alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur (Sugiyono, 2015: 121). Uji validasi instrumen dilakukan untuk mengetahui kesahihan butir pertanyaan atau pernyataan, sehingga data yang digunakan dalam analisis selanjutnya adalah data yang di ambil berdasarkan butiran pertanyaan yang valid. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* yang di kemukakan oleh *Karl Pearson* rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

$r_{xy}$	= koefisien korelasi X dan Y
N	= banyaknya subyek
$\sum XY$	= skor hasil perkalian X dan Y
$\sum X$	= jumlah X
$\sum X^2$	= jumlah kuadrat X
$\sum Y$	= jumlah Y
$\sum Y^2$	= jumlah kuadrat Y

Untuk mengukur validitas alat atau instrumen, digunakan teknik korelasi produk moment dari karl peason dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Kemudian setelah data uji coba terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan *SPSS 20*. Butiran dikatakan valid apabila syarat minimum dianggap memenuhi syarat  $r = 0,3$  sehingga korelasi antara butir dengan skor total kurang dari 0,3 maka butir dalam instrumen tersebut dinyatakan tidak valid (Sugiyono, 2015:126)

Setelah dilakukan perhitungan dapat diketahui ada 5 butir soal yang tidak valid karena hasil kurang dari r tabel (0,3). Butiran soal yang tidak valid yaitu nomer 5, 12, 17, 27, 29 selanjutnya ke lima soal tersebut tidak digunakan pada penelitian karena butir soal yang lain sudah mewakili untuk digunakan penelitian sesungguhnya, jadi soal skala guttman yang digunakan untuk penelitian menjadi 30 butir. Dibawah ini adalah hasil analisis uji validitas menggunakan rumus *person product momen* dengan menggunakan bantuan *SPSS 20*.

**Tabel 4. Analisis Uji Validitas**

No Soal	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Soal 1	.662	Valid
Soal 2	.981	Valid
Soal 3	.981	Valid
Soal 4	.781	Valid
Soal 5	.068	Tidak Valid
Soal 6	.690	Valid

Soal 7	.981	Valid
Soal 8	.690	Valid
Soal 9	.746	Valid
Soal 10	.746	Valid
Soal 11	.981	Valid
Soal 12	.061	Tidak Valid
Soal 13	.981	Valid
Soal 14	.662	Valid
Soal 15	.781	Valid
Soal 16	.981	Valid
Soal 17	.003	Tidak Valid
Soal 18	.461	Valid
Soal 19	.981	Valid
Soal 20	.981	Valid
Soal 21	.429	Valid
Soal 22	.690	Valid
Soal 23	.718	Valid
Soal 24	.690	Valid
Soal 25	.981	Valid
Soal 26	.981	Valid
Soal 27	.073	Tidak Valid
Soal 28	.981	Valid
Soal 29	.003	Tidak Valid
Soal 30	.471	Valid
Soal 31	.690	Valid
Soal 32	.981	Valid
Soal 33	.607	Valid
Soal 34	.482	Valid
Soal 35	.981	Valid

#### b) Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Menurut Arikunto (2010: 239) untuk menguji reliabilitas instrumen dapat digunakan rumus *Alpha cronbach* yaitu:

$$r_{11} = \left( \frac{K}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  = reliabilitas instrumen

K = banyaknya butiran pertanyaan.

$\sum \sigma_b^2$  = jumlah variabel butir

$\sigma_1^2$  = jumlah variabel total

penggunaan teknik *alpha cronbach* akan menunjukkan bahwa instrumen dapat dikatakan reliabel atau handal bila memiliki koefisien reliabelitas atau *alpha* sebesar 0,6 atau lebih (Arikunto, 2013:239). Setelah dilakukan ujicoba reliabelitas dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan adalah reliabel karena *Alpha Cronbach* lebih dari 0,6 yaitu sebesar 0,886. Berikut adalah kisi-kisi instrumen penelitian

**Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Variabel Penelitian	Faktor	Indikator	Item	Jml
Tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo	Pencegahan Cedera	a. Pengertian Pencegahan b. Faktor Penyebab Cedera c. Cara Pencegahan Cedera	1, 2  3,4*,5 ,6*  7*,8*,9*,10	10
	Cedera Olahraga	a. Pengertian Cedera Olahraga b. Macam-Macam Cedera	11,12,13  14,15*,16*, 17,18*,19, 20*	10

	Perawatan Cedera	a. Pengertian Perawatan Cedera b. Cara Merawat Cedera c. Pemulihan Cedera	21,22, 23*,24,25,26, 27,28*,29*,30	10
Jumlah				30

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode *surveys* sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan tes soal benar-salah (*TrueFalse*) dengan jumlah siswa kelas V SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Pelaksanaannya yaitu dengan mengedarkan tes soal benar-salah (*TrueFalse*) pada responden untuk memperoleh data.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Setelah mendapatkan surat izin penelitian, peneliti datang langsung ke sekolah kemudian berkoordinasi dengan sekolah tentang maksud penelitian.
- Peneliti meminta surat izin kepada kepala sekolah serta bekerja sama dengan guru PJOK di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo untuk menyampaikan soal tes
- tes yang digunakan berupa soal benar-salah (*truefalse*) tertutup, responden tinggal memilih alternatif jawaban benar dan salah.
- Pelaksanaannya yaitu soal tes diberikan kepada seluruh siswa kelas V, kemudian siswa memilih jawaban yang sudah di sediakan.

## F. Teknik Analisis Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik yang digunakan untuk menganalisis data. Analisis tersebut untuk mengetahui seberapa baik tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.

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

Tabel 6. Katagori Skala 5

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

Keterangan:

M : Nilai Rata-Rata (Mean)

X : Skor

SD : Standar Deviasi

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

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

Keterangan:

P : Persentase

F : Jumlah Frekuensi Jawaban

N : Jumlah Subjek (responden)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Beji pada tanggal 31 mei 2018 pada pukul 09.00 WIB. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas V SD Negeri Beji berjumlah 32 siswa. Deskripsi data penelitian ini diungkapkan dengan 30 soal skala *Guttmen*, dengan tiga faktor yaitu: faktor pencegahan cedera, faktor cedera olahraga dan faktor perawatan cedera. Tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo dideskripsikan berdasarkan jawaban siswa atas tes soal yang telah teruji validitas dan reliabelitasnya.

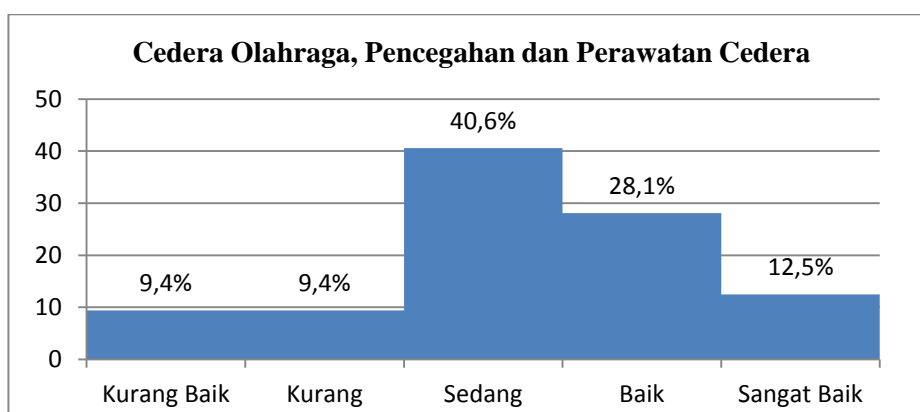
Setelah data peneliti terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase menggunakan bantuan aplikasi SPSS 20. Dari analisis data pengetahuan siswa kelas V tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo diperoleh rata-rata 24,13 dan standar deviasinya (SD) 3,9. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagai berikut:



**Tabel 7. Hasil siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji**

No	Interval	Kategori	frekuensi	%
1	$29,98 < X$	Sangat baik	4	12,5%
2	$26,08 < X \leq 29,98$	Baik	9	28,1%
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	13	40,6%
4	$M - 1,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Kurang	3	9,4%
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang baik	3	9,4%
Jumlah			32	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera yaitu sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram batang pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri beji**

Berdasarkan dari tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berada pada katagori “sangat baik” 12,5% (4 siswa), katagori “baik” 28,1% (9 siswa), katagori “sedang” 40,6% (13 siswa), katagori “kurang” 9,4% (3 siswa), dan katagori “kurang baik” 9,4% (3 siswa) sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 24,13. Maka dari itu dapat dipersentasekan banyak terdapat dikategori sedang.

Rincian mengenai pengetahuan siswa kelas V di SD Negeri Beji tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera terbagi menjadi 3 faktor yaitu: (1) pencegahan cedera, (2) cedera olahraga, dan (3) perawatan cedera.

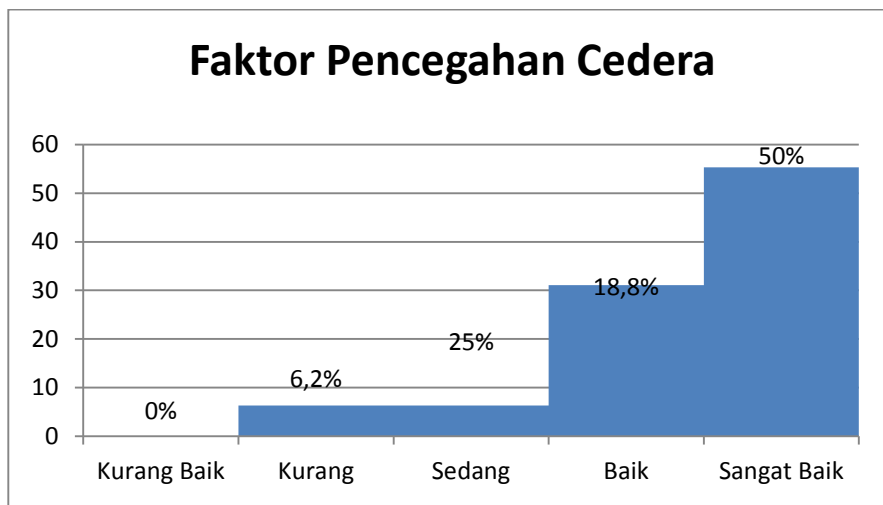
### 1. Faktor pencegahan cedera

Pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor pencegahan cedera menghasilkan rata-rata 7,84 dan standar deviasi 1,83 adapun tabel distribusi pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pencegahan cedera di SD Negeri Beji, sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor pencegahan cedera.

No	Interval	kategori	Frekuensi	%
1	$10,58 < X$	Sangat baik	16	50%
2	$8,75 < X \leq 10,58$	Baik	6	18,8%
3	$6,92 < X \leq 8,75$	Sedang	8	25,0%
4	$5,09 < X \leq 6,92$	Kurang	2	6,2%
5	$X \leq 5,09$	Kurang baik	0	0%
Jumlah			32	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pencegahan cedera yaitu sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram batang pengetahuan siswa kelas V tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pencegahan cedera

Berdasarkan tabel dan diagram batang diatas menunjukan bahawa pengetahuansiswa kelas V tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor pencegahan cedera berada pada katagori “sangat baik” 50% (16 siswa), kategori “baik” 18,8% (6 siswa), kategori “sedang” 25,0% (8 siswa), kategori “kurang” 6,2% (2 siswa) dan kategori “kurang baik” 0.0% (0 siswa) sedangkan nilai rata-rata 7,84. Oleh karena itu persentasekan seluruhan tingkat pengetahuansiswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor pencegahan cedera banyak terdapatdikategori sangat baik.

## 2. Faktor Cedera Olahraga

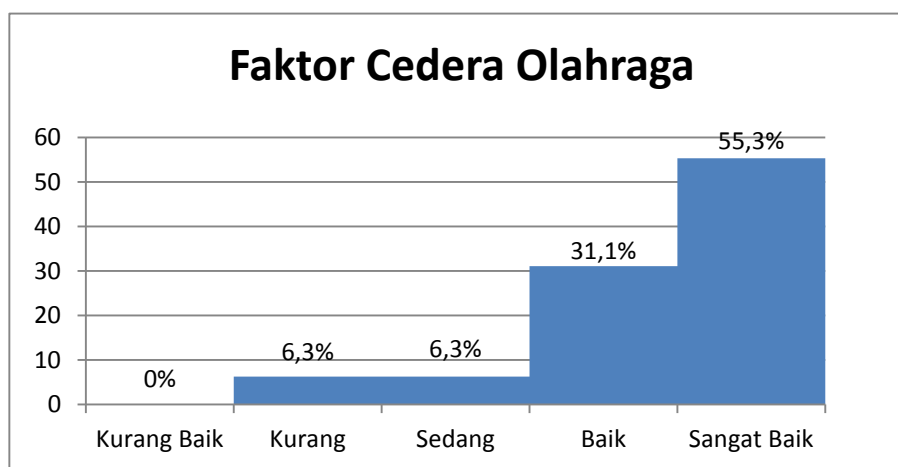
pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negri Beji berdasarkan faktor cedera olahraga menghasilkan rata-rata 8,16 dan standar deviasi 1,66 adapun tabel distribusi pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan

cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo berdasarkan faktor cedera olahraga, sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor cedera olahraga.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$10,65 < X$	sangat baik	18	55,3%
2	$8,99 < X \leq 10,65$	Baik	10	31,1%
3	$7,33 < X \leq 8,99$	Sedang	2	6,3%
4	$5,67 < X \leq 7,33$	Kurang	2	6,3%
5	$X \leq 5,67$	Kurang baik	0	0%
Jumlah			32	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka pemahaman siswa kelas V tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor cedera olahraga yaitu sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram batang cedera olahrag, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor cedera olahraga.

Berdasarkan diagram batang pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor cedera olahraga berada pada kategori “sangat baik” 56,3% (18 siswa), kategori “baik” 31,3% (10 siswa), kategori “sedang” 6,3 (2 siswa), kategori “kurang” 6,3 (2 siswa), dan kategori “kurang baik” 0,0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata

yaitu: 8,16. Maka dari itu dapat di persentasekan bahwa pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor cedera olahraga banyak pada kategori sangat baik.

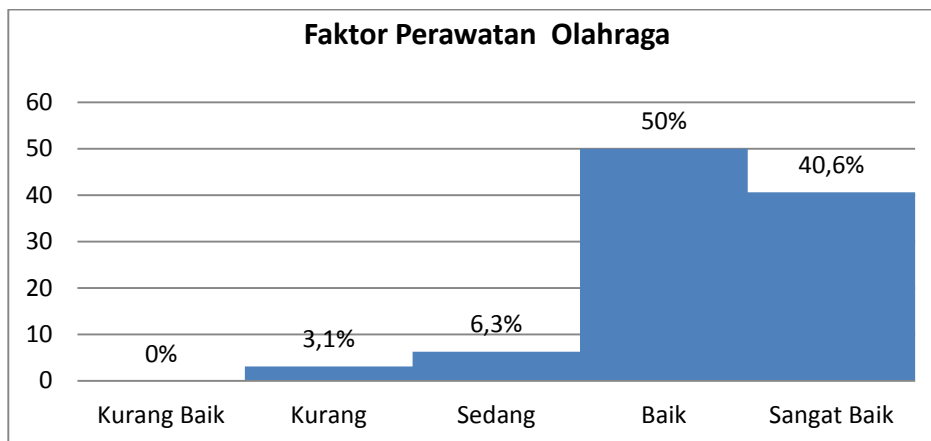
### 3. Faktor pencegahan cedera

pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor pencegahan cedera menghasilkan rata-rata 8,13 dan standar deviasi 1,45 adapun tabel distribusi pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor perawatan cedera, sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor perawatan cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$10,30 < X$	sangat baik	13	40,6%
2	$8,85 < X \leq 10,30$	Baik	16	50,0%
3	$7,40 < X \leq 8,85$	Sedang	2	6,3%
4	$5,95 < X \leq 7,40$	Kurang	1	3,1%
5	$X \leq 5,95$	Kurang baik	0	0%
Jumlah			32	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor perawatan cedera yaitu sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram batang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor perawatan cedera

Berdasarkan diagram batang pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor perawatan cedera berada pada kategori “sangat baik” 40,6% (13 siswa), kategori “baik” 50,0% (16 siswa), kategori “sedang” 6,3% (2 siswa), kategori “kurang” 3,1% (1 siswa) dan kategori “kurang baik” 0,0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu: 8,13. Maka dari itu dapat dipersentasekan bahwa pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor perawatan cedera banyak pada kategori baik.

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo terbagi menjadi 3 faktor yaitu: (1) pencegahan cedera, (2) hakikat cedera, dan (3) perawatan cedera.

Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilakukan bahwa pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo berada di dalam kategori “sangat

baik” sebesar 12,5% (4 siswa), kategori “baik” sebesar 28,1% (9 siswa), kategori “sedang” sebesar 40,6% (13 siswa), kategori “kurang” sebesar 9,4% (3 siswa), dan kategori “kurang baik” sebesar 9,4% (3 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata 24,13. Jadi dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo dapat di kategorikan sedang. Di dalam pembelajaran penjasorkes masih ada beberapa siswa yang belum begitu mengerti dan paham tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera. Siswa di dalam pembelajaran tidak hanya sekedar tahu tetapi harus paham makna dari apa yang di pelajari, sehingga siswa mampu mempraktikan apa yang telah siswa pahami di dalam pembelajaran maupun di kehidupan sehari-hari. Siswa harus mengerti dan paham tentang pentingnya cara mencegah dan merawat cedera agar proses pembelajaran berjalan dengan baik.

Secara lebih rinci, penulis akan menjelaskan tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo berdasarkan faktor pengetahuan pencegahan cedera, berdasarkan faktor pengetahuan cedera olahraga, dan berdasarkan faktor pengetahuan perawatan cedera sebagai berikut:

### **1. Faktor pengetahuan Pencegahan Cedera**

Faktor pemahaman pencegahan cedera adalah usaha untuk mengurangi atau menghindari segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya cedera yang akan terjadi pada diri kita sendiri. Didalam faktor pengetahuan pencegahan cedera berdasarkan pada indikator arti dari pencegahan cedera, penyebab cedera dan cara

mencegah cedera. berkategori “sangat baik” sebesar 50,0% dengan jumlah (16 siswa), kategori “Baik” 18,8% (6 siswa), kategori “Sedang” 25% (8 siswa), kategori “Kurang” 6,2% (2 siswa) dan kategori “sangat kurang” 0% (0 siswa) namun masih ada beberapa siswa yang belum mengerti dan paham tentang pencegahan cedera hal ini dibuktikan dengan butiran soal nomer 10 dengan pertanyaan “ dalam bermain atau berolahraga kita harus bisa menahan emosi kita” hal ini sering dijumpai oleh peneliti melakukan observasi pada saat praktik lapangan terbimbing.

## **2. Faktor Cedera Olahraga**

Cedera olahraga adalah kecelakaan yang timbul pada tubuh atau anggota badan yang menimbulkan rasa sakit dan nyeri secara berlebihan. Dari faktor pengetahuan cedera olahraga didasarkan pada indikator arti cedera olahraga dan macam-macam cedera olahraga, berdasarkan dari hasil penelitian tingkat pengetahuan dari faktor cedera olahraga siswa kelas V SD Negeri Beji dapat dikategorikan “sangat baik” 56,3% (18 siswa), kategori “baik” 31,3% (10 siswa), kategori “sedang” 6,3% (2 siswa), kategori “kurang” 6,3% (2 siswa), dan kategori “sangat kurang” 0% (0 siswa). Namun masih ada beberapa siswa yang belum mengerti dan paham tentang cedera olahraga hal ini dibuktikan dari butiran soal nomer 17 “memar disebabkan karena benturan benda keras dan tumpul” hal ini sudah jelas materi yang disampaikan oleh guru pada proses pembelajaran yang berlangsung akan tetapi masih ada siswa yang asik dengan sendirinya sehingga siswa kurang mengerti dan paham maka masih ada siswa yang menjawab dengan salah.



### **3. Faktor pemahaman perawatan cedera**

Perawatan cedera adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk merawat cedera yang telah dialami sehingga dapat pulih seperti sedia kala. Faktor pengetahuan tentang cedera olahraga, perawatan cedera dengan indikator arti perawatan cedera, cara merawat cedera dan pemulihan cedera. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilaksanakan maka hasil data dapat dikategorikan “sangat baik” 40,6% (13 siswa), kategori “baik” 50% (18 siswa), kategori “sedang” 6,3% (2 siswa), kategori “kurang” 3,1% (1 siswa), dan kategori “sangat kurang” 0% (0 siswa). Hasil diatas dibuktikan dengan soal nomer 24 dan masih ada 7 siswa yang menjawab dengan salah, hal ini siswa kurang menyadari betapa penting pengetahuan dan pemahaman terhadap perawatan cedera.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini sudah dilaksanakan dengan optimal. Melewati tahap-tahap sistematis sebuah penelitian, akan tetapi peneliti merasa masih terdapat beberapa keterbatasan. Keterbatasan yang dapat dilakukan disini antara lain:

1. Instrumen yang digunakan adalah tes soal, sehingga responden hanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada.
2. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi tes soal penelitian. Tidak menutup kemungkinan responden tidak bersungguh-sungguh dalam mengerjakan soal tersebut dan apakah jawaban yang diberikan responden benar-benar sesuai dengan pendapat individu masing-masing.

3. Kemungkinan ada unsur kurang objektif dalam proses pengisian seperti adanya saling bersamaan dalam mengisi lembar tes soal pada saat pengambilan data.

## **BAB V**

### **KESIMPULANN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan dapat di ambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang baik” dengan persentase 9,4% (3 siswa), kategori “kurang” dengan persentase 9,4% (3 siswa), kategori “Sedang” dengan persentase sebesar 40,6% (13 siswa), kategori “baik” dengan persentase sebesar 28,1% (9 siswa), dan kategori “sangat Baik” dengan persentase sebesar 12,5% (4 siswa),

#### **B. Implikasi**

Implikasi pada penelitian ini adalah menjadi masukan bagi pihak sekolah khususnya pada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, agar dapat mengidentifikasikan sedini mungkin akan timbulnya cedera olahraga yang terjadi. Siswa mempunyai gambaran cedera apa yang akan terjadi pada saat berolahraga sehingga siswa bisa mencegah cedera yang akan terjadi.

#### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, saran dapat disimpulkan yaitu:

##### **1. Bagi Sekolah**

Bagi pihak sekolah sangat diharapkan menyediakan alat pertolongan dini untuk merawat cedera dan menyediakan alat-alat yang memenuhi standar sarana prasarana agar proses pembelajaran berlangsung dengan baik.

##### **2. Bagi Guru**

Sangat diharapkan untuk lebih memperhatikan keselamatan siswa dan memberikan pengetahuan kepada siswa tentang pencegahan dan perawatan cedera agar pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dapat berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan tujuannya.

### **3. Bagi Siswa**

Sangat diharapkan untuk lebih meningkatkan lagi pemahaman tentang pencegahan dan perawatan cedera agar didalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat berlangsung dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adetya, N.A. (2013). Identifikasi cedera dalam pembelajaran sepakbola sekolah dasar se- gugus sugarda kecamatan kalimanah kabupaten Purbalingga Tahun 2011/2012. *Skripsi*. FIK UNY
- Alter, J.M. (2003). *300 Teknik eregangan olahraga*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta; Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsani, N.L.K.A. (2006). *Cedera Olahraga*. Singaraja: FOK UNDIKSA.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bahrudin, M. (2013). Penanganan cedera olahraga pada atlet (pplm) dan (ukm) ikatan pencak silat indonesia dalam kegiatan kejurnas tahun 2013. *JOURNAL*. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Fahrizal. (2011). Cedera olahraga pada cabang olahraga pencak silat. *Jurnal ILARA*, Volume I I, Nomor 1, Juni 2011, hlm. 55 – 62.
- Hadi, S. (1991). *Analisa butir untuk instrument*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Junaidi, I. (2011). *Pedoman pertolongan pertama*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Kuswana, W.S. (2012). *Taksonomi kognitif perkembangan ragam berpikir*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Meikahani, R. & Kriswanto, E.S. (2015). Pengembangan buku saku pengenalan pertolongan dan perawatan cedera olahraga untuk siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Mohamad, K. (2013). *Pertolongan pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

- Muniage, G. (2015). Pemahaman guru penjas tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga dalam pembelajaran penjasorkes di SD se Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman Tahun 2014/2015. *Skripsi*. FIK UNY.
- Purwanto, N. (2013). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rajaratnam, Martini, & Lipoeto. (2014). Hubungan Tingkat pengetahuan dan sikap dengan tindakan pencegahan osteoporosis pada wanita usia di kelurahan jati. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2014; Vol. 3(2).
- Ronald, P.P. (2009). *Sport firsts aid pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga*. Jakarta: Erlangga
- Sadulloh, U. (2011). *Pedagogik (ilmu mendidik)*. Bandung: CV. Alfabeta
- Setiawan, K.H. (2006). *TP. Pencegahan dan perawatan cedera olahraga*. Singaraja: UNDIKSA.
- Siswoyo, D. dkk. (2011). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Subali, B. (2016). *Prinsip assissmen dan evaluasi pembelajaran*. Yogyakarta: UNYpress.
- Sudaryono. (2012). *Dasar-dasar evaluasi pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudarsono, C. (2003). *Cedera latihan dan usaha pencegahannya*. Disampaikan dalam PENDIDIKAN PELATIH DASAR KJS DKI JAKARTA ANGKATAN IV, 2 Maret 2003
- Sudijandoko, A. (2000). *Pencegahan dan perawatan Cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian adminstrasi di lengkapi dengan metode R&D*. Bandung: Alfabera
- \_\_\_\_\_. (2013). *Metode penelitian manajemen: (pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, penelitian tindakan, penelitian evaluasi)*. Bandung: Alfabeta
- Siswoyo, D. dkk. (2011). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Tatang, dkk. (2011). *Manajemen pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.

Taylor, M.p. (1997). *Mencegah dan mengatasi cedera olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Widoyoko, E.P. (2014). *Penilaian hasil pembelajaran di sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

# LAMPIRAN



### **Lampiran 1. Persetujuan *Expert Judgment***

Hal : Persetujuan *Expert Judgment*

Lampiran : I Bendel angket penelitian

Yth. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes

Di tempat

Dengan hormat,


Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu tentang “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V tentang Cedera Olahraga, Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo” maka dengan ini saya mohon agar bapak berkenan ikut serta memberikan masukan terhadap instrumen penelitian ini sebagai *Expert Judgment*. Masukan tersebut sangat membantu dalam penelitian yang akan dilaksanakan nantinya.


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

Yogyakarta, 30 April 2018

Mengetahui  
Dosen pembimbing

Hormat saya

  
Drs. Sriawan, M.Kes  
NIP. 195808301987031003

  
Wayan Ernawati  
NIM. 14604221001

## Lampiran 2. Surat Validasi Ahli

### SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Sriawan, M.Kes

NIP : 195808301987031003

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Wayan Ernawatu

NIM : 14604221001

Jurusan/ prodi : POR/ PGSD PENJAS

Judul : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Cedera olahraga,  
Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Beji Kecamatan  
Wates, Kabupaten Kulon Progo.

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 29 Mei 2018

Yang memvalidasi



Drs. Sriawan, M.Kes  
NIP. 195808301987031003

### Lampiran 3. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
<hr/>	
Nomor : 5.40/UN.34.16/PP/20118.	23 Mei 2018.
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.	
 <b>Kepada Yth.</b> <b>Kepala SD Negeri 1 Karangsari</b> <b>Di Tempat.</b>	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
Nama	: Wayan Ernawati
NIM	: 14604221001
Program Studi	: PGSD Penjas
Dosen Pembimbing	: Sriawan, M.Kes.
NIP	: 195808301987031003
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: Mei s/d Juni 2018.
Tempat	: Kelas V/SD Negeri 1 Karangsari, Jln. Tentara Pelajar No. 09 Kokap Karangsari Pengasih Kulonprogo.
Judul Skripsi	: Tingkat Pemahaman Siswa Kelas V Tentang Pencegahan dan Perawatan Cidera di SD Negeri Beji
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
 Dekan, Prof. Dr. Wayan S. Suherman, M.Ed. NIM 196407071988121001	
 <b>Tembusan :</b>	
1. Kaprodi PGSD Penjas.	
2. Pembimbing Tas	
3. Mahasiswa ybs.	

#### Lampiran 4. Surat keterangan uji coba dari SD



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

Alamat: Jalan Tentara Pelajar 09 Karang Sari, pengasih, Kulon Progo 55652  
Email: [sdkarangsari1@yahoo.com](mailto:sdkarangsari1@yahoo.com) website [sdn1karangsari.wordpress.com](http://sdn1karangsari.wordpress.com)

**SURAT KETERANGAN**

**NOMOR : 803.37/K1/V/2018**

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

Nama : Wayan Ernawati  
NIM : 14604221001  
Prodi : PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan dan melaksanakan ujicoba penelitian untuk  
penyusunan skripsi dengan judul "Tingkat Pemahaman Siswa Kelas V Tentang  
Pencegahan dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Beji".

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

Pengasih, 28 Mei 2018

Kepala Sekolah

  
Ristinah, S.Pd  
NIP. 197111171991032003

## Lampiran 5. Tes Pengetahuan Uji Coba Penelitian

### TES PENGETAHUAN

#### 1. IDENTITAS RESPONDEN :

- a. Nama :
- b. Jenis Kelamin :
- c. Nomor Absen :

#### 2. Petunjuk Pengisian soal

- a. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan siswa/ peserta didik untuk menjawab seluruh pertanyaan yang ada.
- b. Berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang sudah tersedia.

Berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom yang sudah tersedia:

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Pencegahan cedera adalah salah satu usaha untuk mengurangi terjadinya cedera.		
2	Usaha yang dilakukan untuk menghambat suatu hal yang akan terjadi disebut dengan pencegahan.		
3	Alat olahraga yang kurang layak bisa menyebabkan terjadinya cedera		
4	Faktor usia lanjut dapat menyebabkan terjadinya cedera		
5	Cuaca hujan dapat menyebabkan terjadinya cedera.		
6	Melakukan gerakan secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya cedera.		
7	Kecerobohan bukan merupakan penyebab cedera		
8	Melakukan pemanasan bukan termasuk usaha pencegahan cedera		
9	Nutrizi atau gizi yang baik tidak dapat mencegah terjadinya cedera		
10	Mematuhi peraturan dalam bermain bukan merupakan pencegahan cedera		
11	Dalam bermain atau berolahraga kita harus bisa menahan emosional kita		
12	Walaupun dengan keadaan lelah sebaiknya tetap berolahraga		
13	Cedera adalah kecelakaan yang terjadi pada tubuh yang menimbulkan rasa sakit		
14	Cedera dalam berolahraga dapat menimbulkan cacat, rusaknya pada otot serta bagian tubuh lainnya		

15	Cedera olahraga bisa terjadi baik pada waktu latihan maupun pertandingan		
16	Cedera dapat dibagi menjadi 2 yaitu cedera ringan dan cedera berat		
17	Luka lecet adalah terkelupasnya permukaan kulit karena gesekan benda keras dan tumpul		
18	Keseleo adalah cedera yang disebabkan benturan benda keras dan tumpul		
19	Pingsan adalah hilang kesadaran atau lupa ingatan dengan segala sesuatu yang bersifat selamanya.		
20	Memar disebabkan karena benturan benda keras dan tumpul		
21	Lepuh disebabkan karena benturan benda keras dan tumpul		
22	Pingsang disebabkan kurangnya oksigen yang menuju ke otak sehingga tubuh tidak bisa merespon apapun		
23	Patah tulang termasuk golongan cedera ringan		
24	Perawatan cedera adalah usaha untuk merawat cedera yang di alami seseorang.		
25	Pertolongan pertama merupakan perawatan cedera yang diberikan pada orang yang mengalami cedera		
26	Menarik atau memijat otot adalah salah satu cara mengatasi pingsan		
27	Mengompres dengan es atau air dingin merupakan cara perawatan luka lepuh		
28	Membawa korban ketempat teduh, banyak angin, dan mengendorkan pakaian yang mengikat badan korban merupakan usaha perawatan pingsan		
29	Membidai atau memasang gips salah satu anggota badan merupakan pertolongan pertama pada cedera memar		
30	Membersihkan luka dengan air bersih atau antiseptik adalah cara merawat luka lecet		
31	Mengompres dengan es merupakan perawatan dari cedera memar		
32	Pengembalian fungsi seluruh tubuh setelah mengalami cedera disebut pemulihan		
33	Menarik otot yang mengalami cedera bukan termasuk pemulihan cedera kram		
34	Menggerakan bagian tubuh yang mengalami patah tulang bukan merupakan bagian dari pemulihan cedera.		
35	Pengembalian fungsi seluruh tubuh setelah melakukan olahraga disebut pemulihan		

[illegible]





## Lampiran 7. Hasil Validitas Penelitian

Hasil Uji Validitas

Soal	Corrected Item – totalcorrelation	Keterangan
S1	,662**	Valid
S2	,981**	Valid
S3	,981**	Valid
S4	,718**	Valid
S5	-,068	Gugur
S6	,690**	Valid
S7	,981**	Valid
S8	,690**	Valid
S9	,746**	Valid
s10	,746**	Valid
S11	,981**	Valid
S12	,016	Gugur
S13	,981**	Valid
S14	,662**	Valid
S15	,718**	Valid
S16	,981**	Valid
S17	-,003	Gugur
S18	,461*	Valid
S19	,981**	Valid
S20	,981**	Valid
S21	,429*	Valid
S22	,690**	Valid
S23	,718**	Valid
S24	,690**	Valid
S25	,981**	Valid
S26	,981**	Valid
S27	-,073	Gugur
S28	,981**	Valid
S29	,471	Valid
S30	-,003	Gugur
S31	,690	Valid
S32	,981**	Valid
S33	,607**	Valid
S34	,482*	Valid
S35	,981**	Valid

## Lampiran 8. Hasil Reliabilitas

### Case Processing Summary

	N	%
Valid	24	100,0
Cases Excluded <sup>a</sup>	0	,0
Total	24	100,0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,886	35

## Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHIRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 5.49/UN.34.16/PP/20118.

24 Mei 2018.

Lamp. : 1 Eks.

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 : Wayan Ernawati  
NIM : 14604221001  
Program Studi : PGSD Penjas.  
Dosen Pembimbing : Sriawan, M.Kes  
NIP : 195808301987031003  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Mei s/d Juni 2018  
Tempat : Siswa Kelas V/ SD Negeri Beji, Jln. Mutihan, Mutihan Wates Kulonprogo  
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Siswa Kelas V Tentang Pencegahan dan Perawatan Cidera di SD Negeri Beji.

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 SD Negeri Beji.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing Tas
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN WATES  
**SD NEGERI BEJI**

Alamat: Mutihan, Wates, Wates, Kulon Progo, Telp: ( 0274 ) 775151  
Email: beji\_sdn@yahoo.co.id

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 58/BJ/KE/1/V/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Drs. PARMAN  
NIP : 19600604 198403 1 012  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menyatakan bahwa mahasiswa:

Nama : WAYAN ERNAWATI  
NIM : 14604221001  
Prodi : PGSD Penjas  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melakukan penelitian dengan judul :  
"Tingkat Pemahaman Siswa Kelas V Tentang Pencegahan dan Perawatan  
Cidera di SD Negeri Beji" pada:

Hari/Tanggal : Rabu, 30 Mei 2018  
Kelas : V (Lima) SD Negeri Beji

Demikian surat keterangan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat  
dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wates 30 Mei 2018  
Kepala Sekolah  
  
**Drs. PARMAN**  
NIP. 19600604 198403 1 012

### Lampiran 11. Daftar Siswa

Nomor		Nama Siswa	Jenis Kelamin	
Urut	Induk		L	P
1	2016	ADITYA FAJAR FEBRIANSYAH	L	
2	2113	AHMAD FAIZ	L	
3	2054	AHMAD FAIZAL MUSODIQ	L	
4	2055	ANDI NUR ROHMAT	L	
5	2056	ARBIAN NUR FIRMANSYAH	L	
6	2025	ARMADANI SYAIFUL FAHRI	L	
7	2196	BADA TAFFANA ZAKKIA		P
8	1988	BAMBANG SETIYONO	L	
9	2057	BIMA JANU KURNIAWAN	L	
10	2058	DESKA SAPUTRA	L	
11	2059	DIMAS TEGAR ARIFIN	L	
12	2060	EKA SATRIA RAMADHAN	L	
13	2152	EVA APRILIANA		P
14	2061	FIKRI RAMADHAN TRI HADIPUTRA	L	
15	2062	GALIH JATI ATMOJO	L	
16	2063	GILANG WIJAYANTO	L	
17	2031	GITA NUR FAUZY	L	
18	2065	LIVIA MAYDELINA		P
19	2068	MUHAMMAD RASYID HAFIDZ NUR RAMADHAN	L	
20	2070	NURUL FAJAR ISTIQOMAH		P
21	2071	RAFFI RAIHAN	L	
22	2072	RATNA SARI SETYOWATI		P
23	2073	RENALDI ALGHIFARI	L	
24	2074	RENO SAPUTRA	L	
25	2075	RIFKI FAJAR SAPUTRA	L	
26	2076	RIZKY AMALIA		P
27	2077	SAFIRA KHAIRINA		P
28	2078	SALWA ANINDYA RAMADHANI		P
29	2079	SHOFIE AHMAD HABIBIE	L	
30	2041	SULASTRI		P
31	2052	YARDAN RAJENDRIA ADHYAKSA	L	
32	2009	ZAINAL ANDI PRASETYO	L	
JUMLAH			23	9
			32	

## Lampiran 12. Tes Penelitian

### TES PENGETAHUAN

#### 3. IDENTITAS RESPONDEN :

- d. Nama :
- e. Jenis Kelamin :
- f. Nomor Absen :

#### 4. Petunjuk Pengisian soal

- c. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan siswa/ peserta didik untuk menjawab seluruh pertanyaan yang ada.
- d. Berikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang sudah tersedia.

Berilah tanda *checklist* (✓) pada kolom yang sudah tersedia:

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1	Pencegahan cedera adalah salah satu usaha untuk mengurangi terjadinya cedera.		
2	Usaha yang dilakukan untuk menghambat suatu hal yang akan terjadi disebut dengan pencegahan.		
3	Alat olahraga yang kurang layak bisa menyebabkan terjadinya cedera		
4	Faktor usia lanjut dapat menyebabkan terjadinya cedera		
5	Melakukan gerakan secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya cedera.		
6	Kecerobohan bukan merupakan penyebab cedera		
7	Melakukan pemanasan bukan termasuk usaha pencegahan cedera		
8	Nutrizi atau gizi yang baik tidak dapat mencegah terjadinya cedera		
9	Mematuhi peraturan dalam bermain bukan merupakan pencegahan cedera		
10	Dalam bermain atau berolahraga kita harus bisa menahan emosional kita		
11	Cedera adalah kecelakaan yang terjadi pada tubuh yang menimbulkan rasa sakit		
12	Cedera dalam berolahraga dapat menimbulkan cacat, rusaknya pada otot serta bagian tubuh lainnya		
13	Cedera olahraga bisa terjadi baik pada waktu latihan maupun pertandingan		

14	Cedera dapat dibagi menjadi 2 yaitu cedera ringan dan cedera berat		
15	Keseleo adalah cedera yang disebabkan benturan benda keras dan tumpul		
16	Pingsan adalah hilang kesadaran atau lupa ingatan dengan segala sesuatu yang bersifat selamanya.		
17	Memar disebabkan karena benturan benda keras dan tumpul		
18	Lepuh disebabkan karena benturan benda keras dan tumpul		
19	Pingsan disebabkan kurangnya oksigen yang menuju ke otak sehingga tubuh tidak bisa merespon apapun		
20	Patah tulang termasuk golongan cedera ringan		
21	Perawatan cedera adalah usaha untuk merawat cedera yang dialami seseorang.		
22	Pertolongan pertama merupakan perawatan cedera yang diberikan pada orang yang mengalami cedera		
23	Menarik atau memijat otot adalah salah satu cara mengatasi pingsan		
24	Membawa korban ke tempat teduh, banyak angin, dan mengendorkan pakaian yang mengikat badan korban merupakan usaha perawatan pingsan		
25	Membersihkan luka dengan air bersih atau antiseptik adalah cara merawat luka lecet		
26	Mengompres dengan es merupakan perawatan dari cedera memar		
27	Pengembalian fungsi seluruh tubuh setelah mengalami cedera disebut pemulihan		
28	Menarik otot yang mengalami cedera bukan termasuk pemulihan cedera kram		
29	Menggerakkan bagian tubuh yang mengalami patah tulang bukan merupakan bagian dari pemulihan cedera.		
30	Pengembalian fungsi seluruh tubuh setelah melakukan olahraga disebut pemulihan		

## Lampiran 13. Matriks Penelitian

NAMA	soal1	soal2	soal3	soal4	soal5	soal6	soal7	soal8	soal9	soal10	soal11	soal12	soal13	soal14	soal15
Aditya	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
faizal	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
andi	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
brian	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1
arma	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
bada	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
bambang	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
bima	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
deska	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
dimas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
eka	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
eva	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
fikri	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0
galih	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
glang	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1
biya	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
liwia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
rasyid	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1
nurul	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
rafi	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ratna	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0
renaldi	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
reno	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
ritki	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0
ricky	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
safira	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
salwa	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
shofi	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
sulestri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
yarden	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
zainal	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
faizal	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1



al16	soal17	soal18	soal19	soal20	soal21	soal22	soal23	soal24	soal25	soal26	soal27	soal28	soal29	soal30	jawab
0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	26
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	24
0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	15
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	25
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	27
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	24
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	22
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	25
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	23
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	26
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	17
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	26

## Lampiran 14. Hasil Perhitungan Angket Penelitian

### A. Hasil penelitian keseluruhan (Pencegahan dan Perawatan Cedera)

#### Descriptive Statistics

N	Valid	32
	Missing	0
Mean		24,13
Std. Deviation		3,925
Minimum		15
Maximum		29

#### Pencegahan dan perawatan cedera

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangat baik	4	12,5	12,5	12,5
baik	9	28,1	28,1	40,6
sedang	13	40,6	40,6	81,3
kurang	3	9,4	9,4	90,6
kurang baik	3	9,4	9,4	100,0
Total	32	100,0	100,0	

### B. Hasil Penelitian Tiap-tiap Faktor

#### 1. Faktor Pencegahan

#### Descriptive Statistics

N	Valid	32
	Missing	0
Mean		7,84
Std. Deviation		1,834
Minimum		4
Maximum		10

**Pencegahan cedera**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat baik	16	50,0	50,0	50,0
	baik	6	18,8	18,8	68,8
	sedang	8	25,0	25,0	93,8
	Kurang	2	6,3	6,3	100,0
	Kurang baik	0	0	0	0
	Total	32	100,0	100,0	

2. Cedera Olahraga

**Descriptive Statistics**

N	Valid	32
	Missing	0
Mean		8,16
Std. Deviation		1,668
Minimum		4
Maximum		10

**Cedera Olahraga**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat baik	18	56,3	56,3	56,3
	Baik	10	31,3	31,3	87,5
	Sedang	2	6,3	6,3	93,8
	Kurang	2	6,3	6,3	100,0
	Kurang baik	0	0	0	0
	Total	32	100,0	100,0	

### 3. Peraawatan Cedera

#### Descriptive Statistics

		VAR00001	pencegahan22
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		8,13	1,72
Std. Deviation		1,454	,729
Minimum		4	1
Maximum		10	4

#### Perawatan Cedera

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat baik	13	40,6	40,6	40,6
	Baik	16	50,0	50,0	90,6
	Sedang	2	6,3	6,3	96,9
	Kurang	1	3,1	3,1	100,0
	Kurang baik	0	0	0	0
	Total	32	100,0	100,0	

## Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

### A. Foto Uji Coba pengetahuan



B. Foto penelitian



