

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS IX DI MTs-WI
KARANGDUWUR TERHADAP PERTOLONGAN
PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Fahrurrozi
NIM. 17601244050

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS IX DI MTs-WI KARANGDUWUR TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA

Disusun oleh:

Fahrurrozi
NIM. 17601244050

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

Yogyakarta, 27 April 2021

Mengetahui,
Ketua Program Jurusan



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 196107311990011001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Tri Ani Hastuti, M.Pd
NIP. 197209042001122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fahrurrozi

NIM : 17601244050

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX di MTs-WI
Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada
Cedera Olahraga

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, April 2021
Yang menyatakan,



Fahrurrozi
NIM. 17601244050

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS IX DI MTs-WI
KARANGDUWUR TERHADAP PERTOLONGAN
PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA

Disusun oleh:

Fahrurrozi
NIM. 17601244050

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 6 Mei 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Tri Ani Hastuti, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		8/6 2021
Herka Maya Jatmika, M.Pd. Sekertaris Penguji		8/6 2021
Dr. Agus Susworo Dwi M., M.Pd. Penguji		4/6 2021

Yogyakarta, Juni 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta,
Dekan,



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

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan hidaya-Nya saya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Karya ini di persembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi:

1. Yaitu kedua orang tua saya, yang sangat saya sayangi Ibu Waljiatun dan Bapak Muksin yang senantiasa mendoakan dan mendukung dalam setiap langkah untuk menggapai cita-cita dan kesuksesan saya. Mungkin ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas segala kebaikan kedua orang tua yang telah diberikan kepada saya, karena itu terimalah persembahan karya ini sebagai bukti dan cintaku kepada kalian, ibu bapakku.
2. Selanjutnya untuk adik dan mas saya (Fathin Azfar, Zahra Kamilah dan Mas Rohman) yang selalu memberikan dukungan, motivasi, semangat dan doa untuk keberhasilan ini, saya mengucapkan terimakasih banyak untuk kalian.

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS IX DI MTs-WI
KARANGDUWUR TERHADAP PERTOLONGAN
PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA**

Oleh:

Fahrurrozi
NIM. 17601244050

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan tes soal pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur sebanyak 177 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah siswa 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 1,4% dengan jumlah siswa 2 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 10,9% dengan jumlah siswa 16 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 53,1% dengan jumlah siswa 78 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 34,7% dengan jumlah siswa 51 orang.

Kata kunci: tingkat pemahaman, pertolongan pertama pada cedera olahraga, dan siswa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX di MTs-WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga” dengan lancar.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini banyak mengalami kendala dan kesulitan. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO selaku Rektor UNY atas pemberian kesempatan dalam menempuh studi S1.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas izin yang telah diberikan.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO selaku Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan atas motivasinya.
4. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang dengan sabar membimbing serta memberikan saran dan arahan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Asnawi, S.Ag selaku Kepala Sekolah MTs-WI Karangduwur yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua teman-teman PJKR Kelas D Angkatan 2017 yang selalu memberikan semangat dan dukungannya.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Yogyakarta, April 2021
Penulis,

Fahrurrozi
NIM. 17601244050

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskriptif Teori.....	6
1. Hakikat Pemahaman	6
2. Hakikat Cedera Olahraga	7
a. Macam-macam Cedera	8
b. Jenis-jenis cedera.....	13
c. Klasifikasi Cedera Olahraga.....	15
d. Penyebab Terjadinya Cedera.....	17
e. Pencegahan cedera.....	20
3. Hakikat Pertolongan Pertama pada Cedera	23
4. Hakikat Pembelajaran.....	29
a. Pengertian Pembelajaran	29
b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ...	33

5. Karakteristik Peserta didik SMP/MTs.....	35
6. Tinjauan Karakteristik pada Usia SMP/MTs	37
B. Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir.....	39
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	42
B. Subjek Penelitian	42
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Uji Coba Instrumen.....	46
G. Teknik Analisis Data	51
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	53
1. Faktor Cedera Olahraga.....	55
2. Faktor Pencegahan Cedera	57
3. Faktor Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga	59
B. Pembahasan	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Implikasi	66
C. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Otot Tendon & Ligamen	10
Gambar 2. Luka Lecet.....	10
Gambar 3. Luka Memar	11
Gambar 4. Luka Robek	11
Gambar 5. Patah Tulang.....	12
Gambar 6. Keseleo	13
Gambar 7. Dislokasi.....	13
Gambar 8. Kerangka Berpikir	41
Gambar 9. Diagram Batang Pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga	54
Gambar 10. Diagram batang berdasarkan faktor cedera olahraga	56
Gambar 11. Diagram batang berdasarkan faktor pencegahan cedera	58
Gambar 12. Diagram batang berdasarkan faktor pertolongan pertama pada cedera olahraga.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian jumlah setiap kelas.....	42
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	44
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	47
Tabel 4. Kategori tingkat kesukaran	49
Tabel 6. Klasifikasi Daya Pembeda	50
Tabel 8. Klasifikasi Efektivitas Fungsi Distraktor.....	51
Tabel 9. Kategori Skala.....	52
Tabel 10. Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX Di MTs-WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga.....	53
Tabel 11. Mampu memahami tentang cedera olahraga	55
Tabel 12. Tingkat Pemahaman Siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Berdasarkan Faktor Cedera Olahraga.	56
Tabel 13. Mampu memahami tentang pencegahan cedera	57
Tabel 14. Tingkat Pemahaman Siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera.	58
Tabel 15. Mampu memahami tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga	59

Tabel 16. Tingkat Pemahaman Siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Berdasarkan Faktor Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga	60
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi	73
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi.....	74
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 4. Surat Keterangan	77
Lampiran 5. Tes Penelitian	78
Lampiran 6. Data Penelitian (one shoot).....	84
Lampiran 7. Deskriptif Statistik.....	87
Lampiran 8. Data Analisis Tingkat Kesukaran	90
Lampiran 9. Data Analisis Daya Pembeda	91
Lampiran 10. Data Analisis Pengecoh	92
Lampiran 11. Kartu Bimbingan	93
Lampiran 12. Daftar Siswa	94
Lampiran 13. Jadwal Pelajaran	97
Lampiran 14. Program Semester dan Program Tahunan	99
Lampiran 15. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	102
Lampiran 16. Dokumentasi	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang memberi bekal pengetahuan bagi siswa tentang gerak jasmani dalam olahraga, faktor kesehatan yang mempengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani, keterampilan dalam menjaga kesehatan sebagai satu kesatuan yang utuh, dan perilaku yang dituntut dalam berolahraga, sehingga terbentuk siswa yang sadar akan kebugaran jasmani, sadar akan olahraga dan sadar akan kesehatan (Dedi, A. 2020: 53).

Adapun menurut pendapat Faridah (2016: 39) mengatakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan suatu bagian yang sangat melekat di dalam pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan beberapa aspek-aspek penting yaitu aspek kebugaran jasmani, aspek keterampilan gerak, aspek keterampilan berfikir kritis, aspek keterampilan sosial, aspek penalaran, aspek stabilitas, aspek emosional, aspek tindakan moral, dan aspek pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang sudah tersusun secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Selain itu pendidikan jasmani sangat berperan penting dalam proses perkembangan individu secara menyeluruh, Sehingga untuk mencapai tujuan tersebut maka pendidikan jasmani diperlukan perencanaan dan strategi yang baik dan benar.

Selanjutnya pendapat dari Sesfa'o (2018: 1) mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan yang memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai macam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Tetapi sebelum melakukan aktivitas fisik yang berat maka setiap individu harus ada persiapan yang baik terhadap otot dan sendi agar tidak terjadi cedera, proses

persiapan tersebut dinamakan dengan pemanasan. Pemanasan dilakukan dengan persiapan sebelum aktivitas olahraga yakni dari kesiapan alat-alat, tempat, dan pakaian olahraga. Hal tersebut perlu diaplikasikan guna meminimalisir adanya cedera pada siswa.

Lebih lanjut Graha & Priyonoadi (2009: 45) mengatakan bahwa cedera merupakan kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbul berbagai keluhan seperti rasa nyeri, panas, merah, bengkak, dan mengakibatkan tidak berfungsi dengan baik bagian otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Adapun faktor penyebab cedera berdasarkan kesehatan tubuh, kebugaran fisik dan *warming up* diakibatkan kurangnya gerakan pemanasan sebelum memulai permainan dan melakukan pendinginan (Sumadi, dkk, 2018: 781). Adapun aktivitas yang sering mengakibatkan terjadinya cedera pada anak adalah bermain, berolahraga, dan aktivitas lainnya.

Pemahaman tentang cedera olahraga memiliki peran penting bagi siswa-siswa maupun seseorang guna mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan ketika sedang melakukan aktivitas olahraga, sehingga mereka dapat melakukan penanganan atau pertolongan pertama pada cedera dengan tepat dan cepat, serta dapat melakukan pencegahan terjadinya cedera pada diri sendiri maupun orang lain. Maka dari itu guru penjas harus memberikan materi pemahaman tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga kepada para siswa sesuai dengan Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD). Hal ini guna memberikan bekal pemahaman terkait tindakan pertolongan pertama pada cedera kepada siswa agar mereka dapat menangani cedera pada diri sendiri ataupun membantu orang lain yang sedang mengalami cedera pada saat melakukan aktivitas olahraga.

Pemberian pertolongan pertama pada cedera olahraga ini berguna untuk meminimalisir cedera agar tidak menjadi semakin parah. Sebagai guru penjas harus selalu menjaga komunikasi dengan siswanya, agar siswa itu dapat memahami apa yang disampaikan dan mematuhi peraturan yang

dibuat saat melakukan aktivitas olahraga. Selain itu siswa juga harus sadar akan pentingnya menjaga diri agar tidak mengalami cedera. Selalu mematuhi aturan yang disampaikan oleh guru penjas, tidak memaksakan diri jika memang kondisi tubuh sedang tidak siap, selalu melakukan pemanasan dan pendinginan terlebih dahulu sebelum dan sesudah aktivitas olahraga.

Berdasarkan hasil survei dan wawancara guru PJOK menggunakan angket terbuka dalam kegiatan belajar mengajar pada bulan Maret 2020 dengan jumlah sampel 177 siswa, terdapat beberapa permasalahan yang ditemukan yaitu siswa tidak melakukan pemanasan persentasenya sebesar 30% dengan jumlah siswa 53 orang, siswa tidak memakai perlengkapan olahraga dengan lengkap persentasenya sebesar 30% dengan jumlah siswa 53 orang, siswa kurang memperhatikan peraturan – peraturan yang di instruksikan oleh guru penjas persentasenya sebesar 20% dengan jumlah siswa 35 orang, dan siswa kurang memperhatikan aspek keselamatan pada dirinya sendiri persentasenya sebesar 20% dengan jumlah siswa 36 orang, karena hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya cedera pada siswa itu sendiri.

Lebih lanjut didukung melalui observasi pada semester genap dengan materi pertolongan pertama pada cedera kepada siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur ditemukan permasalahan yaitu pembelajaran mengenai materi pertolongan pertama pada cedera menjadi kurang maksimal, sehingga pemahaman siswa terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga menjadi kurang. Hal ini terbukti dari hasil ulangan harian pada mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan pada bulan Maret 2021, siswa kelas IX yang mendapat nilai di atas nilai KKM persentasenya sebesar 40% dengan jumlah siswa 71 orang.

Sehingga pemahaman terkait pertolongan pertama pada cedera olahraga ini sangat penting untuk bekal bagi siswa kedepannya, guna membantu mereka dalam meminimalisir terjadinya cedera pada diri sendiri

dan berguna untuk membantu temannya ataupun orang lain ketika mengalami cedera. Oleh Karena itu, pemahaman siswa terkait pertolongan pertama pada cedera perlu untuk dikaji guna mengetahui tingkat pemahaman siswa tentang pertolongan pertama pada cedera. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX di MTs-WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi suatu permasalahan, yaitu:

1. Beberapa siswa malas untuk melakukan pemanasan sehingga hal itu dapat menimbulkan cedera;
2. Kurangnya pemahaman siswa MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga;
3. Kurangnya kesadaran siswa akan keselamatan diri sendiri sehingga hal itu dapat menimbulkan cedera;
4. Pembelajaran di MTs-WI Karangduwur terkait pertolongan pertama pada cedera belum dilaksanakan dengan optimal;
5. Pelatihan atau praktik terhadap tindakan pertolongan pertama pada cedera di MTs-WI Karangduwur belum dilakukan oleh guru penjas;
6. Sarana dan prasarana di sekolah MTs-WI Karangduwur masih kurang mendukung sehingga berdampak terjadinya cedera; dan
7. Belum dilakukan penelitian terkait tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga.

C. Batasan Masalah

Dikarenakan beberapa keterbatasan yang ada, maka penelitian ini hanya dibatasi mengenai tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut; “Seberapa tinggi tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga.

F. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan gambaran tentang pemahaman bagaimana melakukan penanganan terhadap cedera ketika berolahraga di sekolah menengah pertama.
 - b. Untuk menambah wawasan mengenai penanganan pertama pada cedera olahraga secara baik, benar dan tepat.
 - c. Sebagai bahan referensi dan bahan informasi untuk memberi gambaran dalam penelitian yang sejenis terkait pemahaman terhadap pertolongan pertama pada cedera.
2. Manfaat Praktis
 - a. Menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti terkait tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga.
 - b. Meningkatkan pemahaman khususnya kepada siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga.
 - c. Sedangkan bagi Guru pendidikan jasmani khususnya, materi tentang penanganan cedera itu sangat penting untuk disampaikan dan dipelajari oleh siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskriptif Teori

1. Hakikat Pemahaman

Widiasworo (2017: 81) mengatakan bahwa pemahaman merupakan kemampuan untuk menghubungkan atau mengasosiasikan informasi-informasi yang dipelajari menjadi “satu gambar” yang utuh di otak kita”. Sedangkan pendapatnya Widoyoko (2014: 31) mengatakan bahwa “hakikat pemahaman merupakan proses menafsirkan atau memahami makna dari pesan-pesan pembelajaran yang disampaikan melalui pengajaran, buku dan sumber-sumber belajar lain, baik itu bersifat lisan, tertulis maupun grafik”.

Lebih lanjut menurut pendapat Sardiman (2014: 42) mengatakan bahwa pemahaman yaitu menguasai sesuatu dengan pikiran. Oleh karena itu, dalam proses belajar harus paham secara mental makna dan filosofisnya, maksud dan implikasi serta penerapan-penerapannya, sehingga siswa dapat memahami sesuatu. Sardiman menambahkan bahwa pemahaman sangat penting bagi siswa yang belajar.

Dapat disimpulkan dari uraian di atas bahwa pemahaman yaitu kemampuan seseorang dalam mendefinisikan sesuatu yang terkandung dalam teori ataupun konsep-konsepnya dan mampu menguasai hal tersebut serta memahami maknanya, sehingga dapat menjelaskan dengan kalimat yang lebih mudah dipahami ketika menyampaikan kepada orang lain. Dalam kegiatan proses belajar mengajar pemahaman itu sangat penting bagi siswa, oleh karena itu guru harus mampu menjelas dengan baik dalam penyampaian materi agar mudah diserap dan dipahami oleh para siswa. Karena pencapaian dari proses pembelajaran yaitu siswa mampu memahami sesuatu berdasarkan pengalaman belajarnya.

Sebagaimana pendapatnya Sudjana (2016: 24) mengatakan bahwa pemahaman dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu:

- a. Tingkat terendah adalah pemahaman terjemahan, mulai dari terjemahan dalam arti yang sebenarnya, dimulai dengan mengartikan dan menerapkan aturan atau prinsip-prinsip.
- b. Tingkat kedua adalah pemahaman penafsiran, dimana pada tingkat pemahaman yang kedua ini lebih di tuntut untuk menyelaraskan bagian-bagian yang terdahulu dengan yang diketahui berikutnya atau menghubungkan beberapa bagian grafik dengan kejadian, serta membedakan yang pokok dan yang bukan pokok.
- c. Pemahaman tingkat ketiga atau tingkat tertinggi merupakan pemahaman ekstrapolasi, yang mana pemahaman seseorang pada tingkat tertinggi ini diharapkan sudah mampu melihat dibalik yang tertulis, dapat membuat ramalan tentang konsekuensi atau dapat memperluas persepsi arti waktu, dimensi, kasus ataupun masalahnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian pemahaman merupakan kemampuan seseorang dalam mengartikan dan menerapkan prinsip-prinsip yang terkandung serta fakta yang diketahuinya. Pemahaman siswa yaitu kemampuan untuk memahami atau mengartikan dan menerapkan apa yang diajarkan oleh guru sesuai apa yang diketahui atau yang terkandung dalam materi. Misalnya guru menyampaikan materi tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga, maka siswa dituntut untuk mengerti atau memahami dan menerapkan materi tentang penanganan atau pertolongan pertama pada cedera olahraga, sesuai dengan pencapaian dari proses pembelajaran yaitu mampu memahami berdasarkan pengalaman belajar.

2. Hakikat Cedera Olahraga

Cedera merupakan suatu kejadian yang diakibatkan karena gaya yang bekerja pada tubuh melampaui kemampuan tubuh itu sendiri sehingga hal itu beresiko terjadinya cedera. Afriwardi (2011: 115) mengatakan bahwa cedera olahraga adalah suatu cedera yang terjadi akibat dari aktivitas olahraga yang dilakukan secara langsung atau tidak langsung, sehingga

menimbulkan gangguan fungsi sistem pada organ tubuh seperti sistem pada *muskuloskeletal* dan semua sistem atau organ lain.

Penyebab cedera yang sering ditemui karena kurangnya pemanasan, kondisi tubuh yang sedang tidak fit, tidak melakukan pengecekan perlengkapan dan lain sebagainya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Kushartanti (2007: 3) bahwa tanda-tanda mengenai gejala yang timbul dan reaksi fisiologis dari jaringan rusak akibat tekanan mekanis, kimiawi, panas, dingin, dan invasi bakteri. Diperjelas oleh Priyonoadi (2009: 46) bahwa tanda-tanda gejala peradangan yang timbul pada cedera jaringan tubuh yaitu: (a) kalor atau panas (dimana meningkatnya aliran darah ke daerah yang mengalami cedera). (b) tumor atau bengkak, ini terjadi karena adanya penumpukan cairan pada daerah sekitar jaringan yang cedera, (c) *rubor* (kulit memerah) pada bagian cedera karena adanya pendarahan, (d) *dolor* (rasa nyeri), karena terjadi penekanan pada syaraf akibat penekanan baik otot maupun tulang, dan (e) *functiolaesa* (tidak bisa digunakan lagi), karena kerusakannya sudah cedera berat.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian cedera merupakan kelainan atau kerusakan pada bagian organ tubuh yang disebabkan karena perbuatan sendiri yang terlalu memaksakan tubuh yang sudah di ambang batas kemampuan sehingga hal itu malah mengakibatkan terjadinya cedera. Cedera olahraga merupakan suatu kejadian yang terjadi ketika melakukan aktivitas olahraga dimana tubuh sudah tidak mampu atau sudah diambang batas kemampuan tubuh sehingga hal itu beresiko terjadinya cedera. Gejala yang terjadi ketika mengalami cedera yaitu nyeri, panas, memar, bengkak dan lain sebagainya.

a. Macam-macam Cedera

Brad Walker (2007: 11) mengatakan bahwa cedera olahraga diklasifikasikan menjadi tiga jenis sebagai berikut:

- 1) Cedera ringan atau tingkat I

Efek cedera pada tingkat pertama seperti rasa sakit dan pembengkakan. Sehingga tidak terlalu mempengaruhi aktivitas dan daerah yang mengalami cedera tidak akan menyebabkan cacat pada bagian tubuh.

2) Cedera sedang atau tingkat II

Gejala yang timbul pada cedera sedang yaitu pembengkakan sehingga berpengaruh pada saat melakukan aktivitas olahraga dan daerah yang mengalami cedera akan terasa nyeri serta dapat memunculkan beberapa luka di daerah yang cedera.

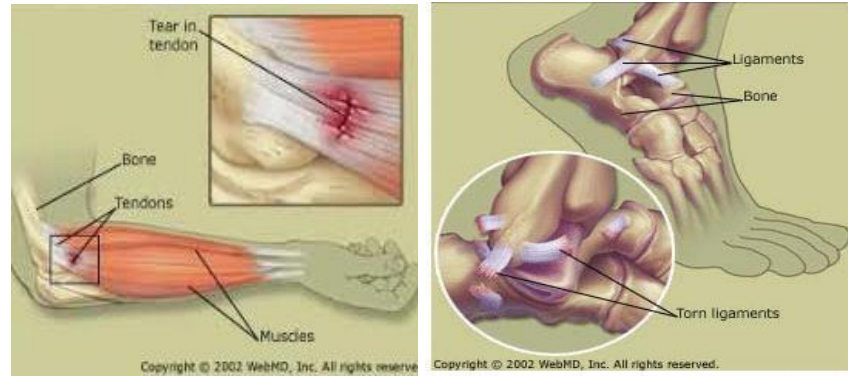
3) Cedera berat atau tingkat III

Dan pada cedera tingkatan ke-3 ini terjadi peningkatan rasa sakit dan pembengkakan, sehingga mengakibatkan terganggunya aktivitas yang dijalani setiap harinya. Cedera pada tingkatan ini apabila disentuh akan terasa sakit dan luka yang dialami juga mengakibatkan cacat pada anggota tubuh, sehingga memerlukan istirahat total, pengobatannya intensif, bahkan mungkin operasi.

Beberapa cedera yang biasanya sering terjadi ketika olahraga atau pada saat pembelajaran pendidikan jasmani diantaranya:

1) Cedera pada *Otot Tendon* dan *Ligamen*

Priyonoadi (2006: 26) mengatakan bahwa ada dua jenis cedera pada otot atau tendon dan *ligamentum*, yaitu: Pertama, “*Sprain*” merupakan cedera pada *ligamentum*, cedera ini yang paling sering terjadi pada berbagai cabang olahraga. *Sprain* adalah cedera pada sendi dengan terjadinya robekan pada *ligamentum*, penyebab terjadinya cedera karena stress berlebihan yang mendadak atau penggunaan berlebihan (berulang-ulang dari sendi). Kedua “*Strain*” adalah cedera yang menyebabkan terjadinya kerusakan pada bagian otot atau tendo karena penggunaan yang berlebihan ataupun stress yang berlebihan (Graha, 2009: 28). Adapun cedera pada otot tendon dan ligament pada Gambar 1.



Gambar 1. Otot Tendon & Ligamen
Sumber: (Mohammed, 2016)

2) Luka Lecet (*Abrasion*)

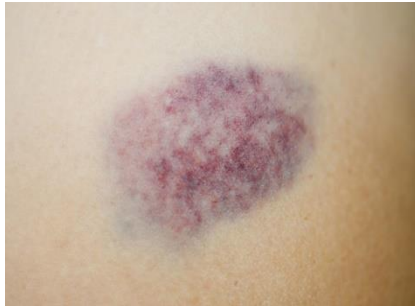
Junaidi (2011: 89) mengatakan bahwa “Luka lecet terjadi karena permukaan kulit yang terkelupas akibat gesekan dengan benda keras dan kasar”. Cedera ini terjadi biasanya karena terjatuh di tempat permukaan yang kasar dan keras. Adapun Luka lecet dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Luka Lecet
Sumber: (Dwi, 2020)

3) Luka Memar (*Contusion*)

Kartono (2003: 62) “memar merupakan luka yang di timbulkan karena benturan dengan benda keras atau tumpul, yang mengakibatkan terjadinya kerusakan pada jaringan dibawah kulit”. Luka memar biasanya ditandai dengan adanya kulit yang membiru dan membengkak. Adapun Luka Memar dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Luka Memar
Sumber: (Widyawinata, 2020)

4) Luka Robek (*Laceration*)

Abdul, G. P. (2017: 31) luka yang terjadi karena benda tajam ataupun benda tumpul yang menyebabkan luka robek, serta menimbulkan reaksi tertarik dan tegang permukaan tubuh sampai melampaui batas elastisitas tubuh. Adapun Luka Robek dapat dilihat pada Gambar 4.



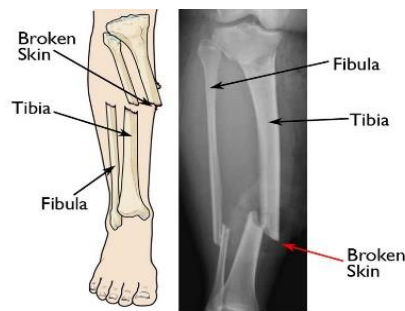
Gambar 4. Luka Robek
Sumber: (Katusha, 2020)

5) Patah Tulang (*Fraktur*)

Purnaning (2020: 129) Patah tulang atau dalam istilah kedokteran yaitu *fraktur* (patah tulang) merupakan cedera yang menyebabkan hilangnya kontinuitas jaringan tulang yang ditandai dengan timbulnya gejala, yaitu: rasa nyeri, pembengkakan, *deformitas*, dan gangguan fungsi pada area *fraktur*, biasanya cedera *fraktur* ini diakibatkan karena trauma pada tulang tergantung pada

jenis trauma, kekuatan, dan arahnya. Arsani (2006: 16) mengatakan bahwa cedera patah tulang (*fraktur*) ada 2 golongan yaitu:

- a) *Fraktur* sederhana (tertutup), adalah patah tulang ditandai dengan ujung tulang yang patah tidak menembus keluar kulit, sehingga hal itu tidak ada hubungannya antara tulang yang *fraktur* (Patah tulang) dengan lingkungan yang keluar.
- b) Patah tulang terbuka merupakan cedera patah tulang dimana bagian ujung tulang menembus kulit, sehingga menyebabkan luka pada kulit yang berhubungan dengan bagian *fraktur*. Adapun Patah Tulang dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Patah Tulang
Sumber: (Krisna, 2019)

6) Keseleo (*Ankle Sprain*)

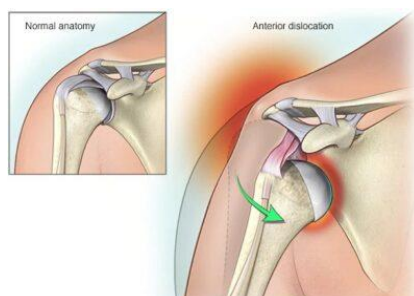
Yuliawan (2020: 60) mengatakan bahwa keseleo merupakan suatu cedera yang biasa sering terjadi dalam dunia olahraga dan aktivitas sehari-hari. Cedera keseleo terjadi karena adanya benturan yang bersifat keras terhadap sendi (dengan tumpuan arah posisi sendi yang salah atau berlawanan dengan alur otot). Cedera ini menyebabkan hematoma pada daerah yang rusak mengalami pembengkakan dan memar pada kulit. Adapun keseleo dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Keseleo
Sumber: (Narya, 2019)

7) Dislokasi

Muhammad (2018: 72) bahwa cedera dislokasi merupakan cedera sendi dimana tulang di sendi bergerak dari soketnya dan memungkinkan tetap berada dalam posisi *abnormal* atau biasanya pada kapsul sendi dan ligament pecah. Gejalanya yaitu rasa sakit yang parah, terjadi pembengkakan area sendi, tidak mampu menggunakan sendi seperti biasanya, dan memungkinkan posisi *abnormal* yang jelas dari sendi yang rusak. Adapun Dislokasi dapat dilihat pada Gambar 7.



Gambar 7. Dislokasi
Sumber: (Hisham, 2020)

b. Jenis-jenis cedera

Widhiyanti (2018:7) berdasarkan waktu terjadinya cedera jenis cedera dapat dibagi menjadi 2, yaitu:

- 1) Cedera akut merupakan cedera berat yang terjadi secara mendadak dan tiba-tiba. Contoh cedera akut seperti: cedera goresan, robek pada ligament, atau patah tulang karena terjatuh. Tanda dan Gejala yang

timbul pada cedera akut misalnya: rasa sakit, rasa nyeri, dan kemerahan pada kulit.

- 2) Cedera Kronis merupakan suatu cedera yang terjadi/ berkembang secara lambat. Contoh cedera kronis yang sering terjadi misalnya: cedera pada otot *hamstring* yang mengalami cedera yang berulang-ulang yang dapat menjadi semakin parah. Tanda dan gejalanya: gejala yang sakit timbul dapat hilang dalam beberapa waktu tertentu namun dapat timbul kembali.

Berdasarkan berat ringannya Cedera sebagai berikut:

- 1) Cedera ringan, merupakan cedera yang tidak terlalu berarti karena tidak mengakibatkan kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh. Dan contoh cedera ringan, seperti: kekauan otot dan kelelahan otot. Untuk penanganan dan perawatan pada cedera ini hanya perlu istirahat yang cukup dan cedera ini akan sembuh dengan sendirinya.
- 2) Cedera berat, merupakan cedera yang cukup serius karena mengakibatkan kerusakan yang serius pada jaringan tubuh. Dan contoh cedera berat ini, seperti: robeknya otot, robeknya *ligament*, maupun patah tulang (*fraktur*). Cedera ini perlu penanganan ahli lebih lanjut.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis cedera dapat di bagi menjadi dua kelompok yaitu: berdasarkan waktu terjadinya cedera dan berdasarkan berat ringannya cedera. Dari dua kelompok tersebut masih dijabarkan lagi mulai dari jenis cedera berdasarkan waktu cedera, yaitu: cedera akut (cedera berat yang terjadi mendadak) dan cedera kronis (cedera yang terjadi berulang-ulang dan dapat menjadi parah). Sedangkan jenis cedera berdasarkan berat ringannya cedera, yaitu: cedera ringan (cedera yang ditandai tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh), cedera berat (cedera yang ditandai dengan adanya kerusakan pada jaringan tubuh).

c. Klasifikasi Cedera Olahraga

Pinton, S.M. (2017: 29-30) mengatakan bahwa cedera olahraga dapat diklasifikasikan menjadi 3 macam, diantaranya:

1) Cedera tingkat 1 (cedera ringan)

Efek dari cedera ringan tidak terlalu begitu serius hanya saja sedikit mengganggu penampilan atlet. Contoh dari cedera ringan: luka lecet, dan luka memar.

2) Cedera tingkat 2 (cedera sedang)

Cedera yang terjadi menyebabkan kerusakan jaringan lebih nyata sehingga berpengaruh pada *performance* atlet. Dan gejala yang timbul pada tingkatan cedera ini seperti rasa nyeri, bengkak, gangguan fungsi (tanda-tanda inflamasi) misalnya *strain* otot, robeknya ligamen (*sprain grade II*).

3) Cedera tingkat 3 (cedera berat)

Cedera ini sudah cukup parah dan memerlukan penanganan yang intensif, istirahat total dan bisa jadi memerlukan tindakan bedah jika terdapat robekan lengkap atau hamper lengkap ligament (*sprain grade III*) dan (IV atau *sprain fracture*) atau *fracture* tulang.

4) *Strain* dan *Sprain*

Strain dan *Sprain* merupakan “suatu kondisi yang sering ditemukan pada cedera olahraga. “*Strain*” adalah menyangkut cedera otot atau tendon. “*Strain*” dapat dibagi menjadi 3 tingkatan”, yaitu:

a) Tingkat 1 (ringan)

Strain pada tingkat ini tidak terjadi robekan (terjadi peradangan biasa), dan tidak mengalami penurunan kekuatan

otot tetapi hal ini sangat mengganggu ketika sedang melakukan aktivitas olahraga. Misalnya strain dari otot *hamstring* cedera ini dapat menurunkan *endurance* (daya tahannya).

b) Tingkat 2 (sedang)

Cedera *strain* pada tingkat ini ditandai dengan adanya kerusakan pada jaringan otot atau tendon.

c) Tingkat 3 (berat)

Cedera pada tingkat ke-3 ini dapat dikatakan sudah parah karena sudah terjadi *rupture* (putus) lebih hebat sampai komplit. Sehingga untuk tindakan penanganan cedera tingkat ini perlu dilakukan bedah sampai fisioterapi dan rehabilitasi.

Sprain merupakan cedera yang terjadi di daerah ligament, cedera sprain ini terbagi menjadi 4 tingkat, yaitu:

a) Tingkat 1 (ringan)

Cedera pada tingkat ini ditandai dengan adanya robekan serat ligamen yang terdapat *hematoma* (kumpulan darah di luar pembuluh darah) kecil di dalam ligamen dan tidak ada gangguan fungsi.

b) Tingkat 2 (sedang)

Pada tingkat sedang ini cedera sudah mengalami robekan yang lebih luas sekitar 50%, dan 50% dalam kondisi baik. Cedera pada tingkat ini sedikit mengganggu fungsi dan diperlukan tindakan proteksi untuk memungkinkan terjadinya kesembuhan. Dan perlu istirahat dari aktivitas yang berat sekitar 6-10 minggu atau 4 bulanan agar cedera itu benar-benar aman untuk aktivitas lagi.

c) Tingkat 3 (berat)

Cedera pada tingkat ke-3 ini sudah parah, robekan pada *ligament* sudah menyeluruh atau lepas *ligament* dari tempat

lekatnya dan ini sudah sangat mengganggu fungsinya secara total.

d) Tingkat 4 (*sprain fraktur*)

Tingkatan terakhir ini terjadi robek pada *ligamentnya*, mengakibatkan tempat lekatnya pada sebagian tulang juga ikut lepas.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian dari cedera olahraga merupakan kerusakan yang terjadi dibagian organ tubuh yang diakibatkan karena terlalu memaksakan tubuh yang sudah di ambang batas kemampun ketika melakukan aktivitas olahraga sehingga menyebabkan terjadinya cedera. Cedera terbagi menjadi tiga jenis, diantaranya: cedera ringan, cedera sedang, dan cedera berat. Dan cedera yang sering terjadi pada saat melakukan olahraga, yaitu: cedera memar, lecet, robek, keseleo, dislokasi, patah tulang dan cedera pada otot tendon dan ligamen. Di dalam cedera *strain* dan *sprain* masih dibagi lagi menjadi beberapa tingkat, untuk cedera *strain* (otot tendon) dibagi menjadi 3 tingkat yaitu: tingkat 1 (ringan) ditandai dengan menurunnya kekuatan otot, tingkat 2 (sedang) ditandai dengan sudah terjadi kerusakan pada otot, dan tingkat 3 (berat) cedera sudah parah dengan ditandai *rupture* (putus pada otot). Sedangkan cedera *sprain* (cedera ligamen) dibagi menjadi empat tingkat, yaitu: tingkat 1 (ringan) dengan ditandai robekan kecil pada serat ligamen, tingkat 2 (sedang) robekan sudah besar sekita 50%, tingkat 3 (berat) dengan ditandai serat pada ligamen sudah lepas menyeluruh. Dan tingkat 4 dimana ligamen benar robek dan tulang juga ikut lepas.

d. Penyebab Terjadinya Cedera

Andun (2000: 18-21) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor penyebab terjadinya cedera, antara lain:

1) Faktor Individu

a) Umur

Semakin bertambahnya umur kondisi jaringan sudah berbeda sehingga mempengaruhi kekuatan dalam melakukan aktivitas.

b) Faktor Pribadi

Faktor pribadi seseorang dalam hal kematangan ketika berolahraga akan lebih mudah dan lebih sering mengalami cedera dibandingkan dengan olahragawan yang sudah memiliki banyak pengalaman.

c) Pengalaman

Olahragawan yang sudah memiliki banyak pengalaman tidak mudah mengalami cedera dari pada atlet yang baru terjun kedalam dunia olahraga karena atlet yang baru terjun terkadang masih labil.

d) Tingkat latihan

Lakukan latihan dengan secara bertahap dimulai dari pemberian beban awal pada saat latihan tetapi jangan berlebihan agar tidak mengakibatkan cedera.

e) Teknik

Agar terhindar dari cedera dalam melakukan gerakan, gunakanlah teknik yang benar dan baik. Ada beberapa kasus dalam pelaksanaan teknik tidak sesuai sehingga mengakibatkan terjadi cedera.

f) Pemanasan

Lakukanlah pemanasan yang cukup sebelum melakukan aktivitas yang berat, jika saat melakukan pemanasan kurang dan otot belum siap hal itu dapat mengakibatkan cedera pada diri sendiri.

g) Istirahat

Istirahat yang cukup bagi para atlet maupun siswa setelah melakukan aktivitas fisik sangat penting, hal ini berfungsi untuk

mengembalikan kondisi tubuh menjadi prima lagi. Sehingga potensi terjadinya cedera bisa diminimalisir.

h) Kondisi tubuh

Ketika kondisi tubuh sedang kurang sehat atau *fit* (kondisi dimana semua jaringan tubuh mengalami penurunan kemampuan dari kondisi normal) dan jika dipaksakan untuk melakukan aktivitas hal ini akan memperbesar potensi terjadi cedera.

i) Gizi

Tubuh sangat membutuhkan asupan gizi yang cukup, sehingga asupan gizi untuk tubuh harus terpenuhi karena tubuh membutuhkan banyak kalori ketika melakukan aktivitas fisik.

2) Faktor Alat, Fasilitas dan Cuaca

a) Peralatan

Perawatan peralatan olahraga yang biasa digunakan untuk pembelajaran harus selalu dijaga dan dirawat dengan baik dan benar. Jika tidak peralatan tersebut akan mudah rusak dan menyebabkan terjadinya cedera pada siswa yang memakainya.

b) Fasilitas

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

c) Cuaca

Kondisi cuaca yang berlebih memiliki resiko tersendiri misalnya ketika kondisi cuaca sangat panas beresiko mengalami kehilangan kesadaran atau pingsan bagi seseorang, sedangkan ketika cuaca hujan deras juga dapat menyebabkan tergelincir ketika melakukan aktivitas diluar lapangan.

d) Faktor karakter olahraga

Faktor karakter pada olahraga dan materi pelajaran karakter atau jenis materi pembelajaran pendidikan jasmani juga

mempengaruhi potensi terjadinya cedera. Misalnya olahraga beladiri mempunyai potensi yang lebih besar untuk terjadi cedera dari pada permainan net seperti tenis meja dan voli.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyebab terjadinya cedera dapat di bagi menjadi 2 faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Dari beberapa faktor tersebut dapat dijabarkan lagi menjadi beberapa item, penyebab terjadinya cedera dari faktor internal, diantaranya: umur, pengalaman, tingkat latihan (latihan yang terlalu berlebih), teknik (pelaksanaan teknik yang tidak sesuai), pemanasan (kurang dalam melakukan pemanasan/ tidak melakukan pemanasan), istirahat (kurang istirahat), kondisi tubuh (sedang tidak fit), gizi (kurang asupan gizi). Sedangkan penyebab terjadinya cedera dari faktor eksternal yaitu: peralatan (tidak memenuhi standar/ sudah tidak layak pakai), fasilitas, cuaca, dan karakter olahraga. Maka dari itu siswa harus selalu memperhatikan aspek keselamatan mulai dari kesiapan, persiapan, dan pengecekan sehingga dapat mencegah kemungkinan terjadinya cedera khususnya pada diri sendiri ataupun orang lain.

e. Pencegahan cedera

Pencegahan cedera adalah upaya yang dilakukan seseorang dalam menekan terjadinya hal yang lebih. Hal yang perlu dilakukan untuk meminimalisir terjadinya cedera maka siswa sebelum melakukan aktivitas alangkah baiknya mengecek perlengkapan atau sarana prasana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Misalnya dengan mengecek kondisi lapangan yang akan digunakan, begitu juga perlengkapan yang lain.

Sudarsono (2003) pencegahan cedera pada otot, ligamen atau sendi hal yang dilakukan yaitu memperhatikan faktor-faktor pemicu terjadinya cedera, misalnya dengan mengurangi terjadinya benturan, dengan cara sebagai berikut:

- 1) Memakai sepatu yang sesuai dengan jenis kegiatan.
- 2) Melakukan berbagai jenis latihan.

3) Menghindari kegiatan benturan keras (*high-impact*) jika berat badan berlebih, atau jika belum terbiasa berolahraga.

4) Dan kembali melakukan latihan jika cedera benar-benar pulih 100%.

Ismunandar (2020: 43) beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah dan meminimalkan cedera, diantaranya yaitu:

1) Rajin dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

2) Jangan terlalu berlebihan dalam latihan beban pada saat usia tumbuh kembang agar tidak mengganggu pertumbuhan.

3) Edukasi mengikuti latihan neuromuskular yang bertujuan untuk mencegah dan mengurangi cedera ligamen pada lutut.

4) Semangat ketika latihan dalam memperkuat pinggul.

5) Selalu meluangkan waktu untuk istirahat yang cukup.

6) Jangan terlalu cepat dalam memaksakan anak untuk melakukan satu cabang olahraga tertentu.

7) Pakailah perlengkapan olahraga yang lengkap dan sesuai.

8) Apabila mengalami cedera, kenali terlebih dahulu cederanya agar penanganan pada cedera tersebut tepat dan benar, serta berhenti terlebih dahulu dari aktivitas olahraga sampai anak pulih sepenuhnya dari cedera yang dialami.

9) Edukasi untuk mengenal jenis dan gejala penyakit. Apabila mengalami gejala segera lapor ke orang tua atau guru.

10) Selalu mendorong anak untuk menjaga sportifitas dalam berolahraga.

Bahrudin (2013) menyatakan bahwa terdapat berbagai cara dalam melakukan tindakan pencegahan cedera walaupun terlihat biasa-biasa saja tetapi semua harus selalu diperhatikan. Hal yang perlu untuk dilakukan sebelum latihan, kegiatan inti dan sesudah latihan agar terhindar dari cedera.

1) Usaha sebelum latihan

Lakukanlah latihan pemanasan yang benar dan baik sebelum melakukan aktivitas olahraga yang sebenarnya. Latihan pemanasan

berfungsi untuk meningkatkan aliran darah ke otot-otot, menaikkan suhu tubuh sehingga otot-otot dalam tubuh lebih lentur, lebih siap dan tidak mudah mengalami cedera, berikut ini latihan pemanasan yang dianjurkan ada dua tahap yaitu:

a) Perenggangan

Peregangan ini sangat bermanfaat untuk menyiapkan otot-otot dalam tubuh agar lebih siap sehingga dapat meminimalisir/ mencegah terjadinya cedera. Adapun teknik-teknik peregangan yang baik dan benar adalah: a) Lakukan peregangan secara perlahan-lahan agar tidak timbul rasa nyeri; b) Regangkanlah seluruh otot besar dan sendi yang akan digunakan dalam latihan; c) Bernapas secara normal selama latihan peregangan, d) Lakukanlah sampai terasa tegang (tapi tanpa nyeri) dan tetap pada posisi tersebut selama 10 detik, e) lakukanlah berulang-ulang 3-5 kali untuk setiap kelompok otot.

b) *Callisthenic*

Tahap berikutnya lakukan pemanasan dengan gerakan-gerakan yang sama atau sesuaikan dengan olahraga yang akan dilakukan. Dengan melakukan secara perlahan-lahan dan secara bertahap-tahap tingkat intensitasnya.

2) Latihan

Dalam upaya tindakan pencegahan cedera, maka perhatikanlah aturan-aturan dalam melakukan latihan olahraga agar seseorang dapat melakukan latihan secara baik dan benar sesuai dengan aturan permainan.

3) Sesudah latihan

Setelah melakukan kegiatan inti sebaiknya jangan langsung berhenti untuk istirahat, lakukanlah pendinginan seperti jogging, dan diakhiri dengan peregangan kemudian istirahat.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pencegahan cedera merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk

meminimalisir kemungkinan terjadinya cedera. Dan langkah-langkah yang dapat dilakukan yaitu: 1) Sebelum melakukan aktivitas olahraga, guru penjas mengecek kondisi sarana dan prasana yang akan digunakan ketika pembelajaran olahraga sedangkan siswa memakai perlengkapan olahraga lengkap, kondisi tubuh dalam keadaan fit, dan melakukan pemanasan; 2) Kegiatan inti, sebagai guru penjas selalu memperhatikan siswa-siswanya agar proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sedangkan siswa mematuhi peraturan-peraturan yang sudah dibuat oleh guru penjas dan melakukan aktivitas olahraga dengan baik; 3) Sesudah aktivitas olahraga, sebagai guru penjas selalu mengingatkan siswa-siswanya untuk melakukan perenggangan atau pendinginan setelah aktivitas olahraga, siswa melakukan perenggangan atau pendinginan dengan baik dan benar. Itu beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk meminimalisir terjadinya cedera olahraga.

3. Hakikat Pertolongan Pertama pada Cedera

Pertolongan pertama adalah suatu tindakan pemberian perawatan cedera sementara kepada korban sebelum dibawa kerumah sakit atau puskesmas. Tindakan pertolongan pertama berguna untuk menenangkan dan menenangkan penderita sebelum ditangani oleh orang yang lebih ahli dengan perlengkapan pertolongan pertama yang memadai. Dengan harapan keadaan penderita menjadi lebih tenang dan berkurang rasa sakit pada cedera yang dialami (Sumardino, 2010: 82). Tindakan pertolongan pertama ketika berada di sekolah yaitu dengan memberikan pertolongan dan perawatan secara sementara pada korban di sekolah sebelum dibawa ke Rumah Sakit, Puskesmas atau Klinik Kesehatan untuk mendapat pertolongan yang lebih baik dari dokter atau paramedis (Jones & Bartlett, 2006).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tindakan pertolongan pertama merupakan suatu tindakan memberikan pertolongan dan perawatan cedera sementara pada korban guna mencegah

cedera bertambah parah sebelum dibawa ke Rumah Sakit, Puskesmas atau Klinik Kesehatan untuk mendapatkan pertolongan yang lebih baik dari dokter atau paramedic dengan perlengkapan yang lebih lengkap dan baik sehingga cedera tidak semakin parah.

Cedera merupakan suatu keadaan yang terjadi pada anggota tubuh yang mengakibatkan timbul gejala-gejala seperti rasa nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada bagian otot, tendon, ligament, persendian ataupun tulang yang di akibat oleh aktivitas gerak yang berlebihan atau karena kecelakan saat melakukan aktivitas (Purwanto, 2009). Pada saat mengalami cedera maka segera ditangani agar tidak semakin parah, berikut cara penangan cedera:

a. Cedera *Strain* dan *Sprain*

Sedangkan Ikhwan (2016) mengatakan bahwa penanganan pertama saat atlet mengalami cedera dengan menggunakan metode RICE. Ketika menangani cedera dengan metode RICE ini sebaiknya dilakukan secepat mungkin saat setelah terjadi cedera dengan jeda waktu antara 48 sampai 72 jam. RICE adalah singkatan dari *Rest*, *Ice*, *Compression*, dan *Elevation*. Cedera yang biasanya ditangani dengan metode RICE ini adalah cedera akut baik itu pada *sprain* maupun *strain*, serta untuk cedera fraktur terutama fraktur tertutup dan heamatoma.

Untuk penanganan cedera ini hal yang dilakukan, sebagai berikut:

1) *Rest* (istirahat)

Mengistirahatkan bagian tubuh yang sedang mengalami cedera, dan tidak boleh digunakan untuk bergerak-gerak agar cedera tidak bertambah parah. Tujuan bagian tubuh diistirahatkan yaitu:

- a) Untuk menjaga cedera tidak bertambah
- b) Agar cedera bisa segera pulih dengan cepat.

2) *Ice*

Pemberian ice disini guna memberikan efek dingin, untuk membantu menurunkan suhu disekitar jaringan yang mengalami cedera. Tujuan pemberian es adalah untuk mengurangi pendarahan

atau menghentikan pendarahan, mengurangi atau menghambat pembengkakan dan mengurangi rasa nyeri. Terdapat beberapa variasi anjuran pemberian es, sebagai berikut:

- a) Dengan rentang waktu antara 15 – 20 menit, 2 – 4 kali per hari untuk pemberian esnya.
- b) Setiap 4 jam.
- c) Pemberian es dengan 15 menit dan jeda 15 menit tanpa pemberian es untuk hari pertama cedera diulang sebanyak 3 kali, dan untuk hari kedua dan selanjutnya dilakukan 2 kali per hari.
- d) Dengan rentang waktu antara 10 – 30 menit, dilakukan hingga 48 – 72 jam setelah cedera.
- e) Dengan rentang waktu antara 20 menit, setiap 2 jam. Dilakukan hingga 48 – 72 jam setelah cedera.

3) *Compression*

Memberikan tekanan ke arah jaringan yang mengalami cedera, dengan bersamaan pemberian metode *ice*. Tujuan utama pemberian penekanan ini berguna untuk mengatasi pembengkakan berkelanjutan dan pada kasus pendarahan untuk mengurangi atau menghentikan pendarahan.

4) *Elevation*

Untuk penanganan selanjutnya yaitu *Elevation* (Peninggian bagian cedera lebih tinggi dari jantung) hal ini dilakukan untuk membantu mendorong keluar cairan dari area pembengkakan. Pada saat melakukan peninggian bagian yang mengalami cedera lebih tinggi dari jantung, tingginya 15 – 25 cm.

Hal yang perlu dihindari ketika mengalami cedera biasa disingkat dengan HARM, yaitu:

- 1) *Heat*, pemberian panas pada bagian cedera yang justru hal itu malah memperparah cedera, pemberian panas misalnya: krim balsem atau sejenisnya, jahe, dan lain-lain.

- 2) *Alkohol*, didalam alkohol sendiri terdapat unsur kimia yang sangat kuat sehingga pemberian alkohol sangat tidak disarankan karena dapat meningkatkan pembengkakan.
- 3) *Running*, yang dimaksud disini yaitu melakukan kegiatan latihan yang terlalu dini atau dalam kurun waktu 48 – 72 jam setelah terjadinya cedera.
- 4) *Massage, massage* sebenarnya masuk dalam penanganan cedera juga tetapi ini dilakukan untuk cedera-cedera tertentu saja dan tidak dalam kondisi cedera fase akut (pemijatan pada tahap akhir) ini tidak boleh karena dapat merusak jaringan dan memperparah pembengkakan.

b. Luka lecet

Luka lecet sering terjadi ketika kulit bergesekan secara terus menerus dengan permukaan yang kasar sehingga menyebabkan kulit lapisan atas mengelupas (Annisa, 2020). Berikut ini pertolongan pertama mengobati luka lecet, sebagai berikut:

- 1) Membersihkan tangan yang terluka dengan air yang mengalir sebelum melakukan pertolongan pertama.
- 2) Hindari penyebab luka lecet.
- 3) Membersihkan luka lecet dengan air mengalir dan juga sabun yang lembut.
- 4) Oleskan salep antibiotik guna menjaga luka tetap lembap dan tidak mengalami infeksi.
- 5) Minum obat pereda nyeri.
- 6) Perikasakan diri ke dokter apabila luka lecet mengalami pembengkakan, dan berdarah.

c. Luka memar

Cedera memar ini biasanya terjadi karena benturan dengan benda keras atau pukulan benda tumpul yang mengenai kulit sehingga menyebabkan pecah pembuluh darah kecil dekat permukaan kulit. Bahruddin (2014: 3) Penanganan luka memar yang pertama dilakukan

yaitu mengompres luka memar dengan es atau air dingin dan yang kedua balut pada bagian yang cedera dengan pembalut atau kain, kemudian lakukan penekanan disesuaikan dengan rasa sakit yang dialami penderita.

d. Luka robek

Pada penanganan cedera luka robek ini ada beberapa langkah-langkah penanganannya, diantaranya yaitu:

- 1) Mencuci tangan terlebih dahulu dengan air mengalir atau sabun antibakteri.
- 2) Bersihkan luka dengan sabun yang lembut atau dengan air mengalir selama 5 menit.
- 3) Oleskan *petroleum jelly* yang berguna agar luka tetap lembab dan tidak mengalami infeksi.
- 4) Tutup luka dengan perban steril yang tidak menempel, agar luka tidak terbuka lagi karena perban yang menempel.

e. Patah tulang

Setiawan (2010: 27) penanganan pertama pada cedera patah tulang (*fracture*) sebagai berikut:

- 1) Ketika memberikan tindakan pertolongan pertama pada cedera patah tulang segera dilakukan reposisi dengan bantuan dokter dalam waktu kurang lebih 15 menit. Dan pada saat itu penderita tidak merasa nyeri bila dilakukan reposisi.
- 2) Selanjutnya dilakukan pemasangan spalk dan balut tekanan guna menjaga posisi tulang yang baru, dalam pengobatan ini hanya menggunakan metode RICE saja serta memasang spalk atau bidai. Tujuan dari pemasangan spalk (bidai) adalah untuk menjaga tulang tidak merobek atau melukai jaringan tulang disekitarnya. Dan apabila ada luka terbuka (tulang merobek kulit) maka luka itu ditutup dengan kain kasa steril, baru dipasang spalk atau bidai dan bawa korban kerumah sakit.

f. Keseleo (*Ankle Sprain*)

Sanusi (2019: 108 – 109) pemahaman akan cedera engkel/ keseleo memfokuskan pada kemampuan reposisi pada saat terjadi cedera dan melaksanakan prinsip pertolongan pertama yaitu *rest* (mengistirahatkan), *ice* (kompres es), *compres* (pembalutan) dan *elevate* (meninggikan) yang disingkat dengan RICE.

Adapun Hardyanto (2020: 52) teknik penanganannya dapat disesuaikan dengan kondisi cedera. Pada pertolongan pertama pada cedera engkel atau keseleo ini dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compression and Elevation*).

1) *Rest*

Artinya memberhentikan fungsi tubuh saat mengalami luka. *Rest* bertujuan agar cedera atau luka tidak menjadi parah.

2) *Ice*

Artinya es atau aplikasi dingin yaitu mendinginkan cedera atau luka agar tidak semakin menyebar dan mengurangi pendarahan yang dapat meredakan rasa sakit. Dengan pemberian es maka mengakibatkan *vasokonstriksi*.

3) *Compression*

Artinya kompresi atau pembalutan yaitu membalut cedera atau luka dengan menggunakan kompresi elastis kurang lebih hingga dua hari guna mencegah pembengkakan serta tidak terjadi pendarahan lagi.

4) *Elevation*

Artinya elevasi atau meninggikan daerah cedera atau luka yaitu dengan meletakkannya lebih tinggi dari letaknya jantung sehingga dapat mengurangi peradangan yang mengakibatkan pembengkakan. Hal ini bertujuan untuk menyuplai darah melalui pembuluh darah agar tidak terjadi pembengkakan.

g. Dislokasi

Setiawan (2006: 21) mengatakan bahwa pemberian pertolongan atau penanganan pertama pada korban dislokasi perlu dilakukan reposisi (penempatan kembali ke posisi semula), kemudian dilanjutkan dengan menggunakan metode RICE. Metode RICE ini berfungsi untuk mengadakan immobilisasi (suatu tindakan pembatasan gerak pada bagian yang mengalami cedera). Misalnya dengan dipakaikan bidai, spalk atau gips) dalam rentang waktu antara 3 – 4 minggu. Untuk memulihkan ligamen yang mungkin terobek atau terluka pada waktu terjadi dislokasi. Apabila pada saat dislokasi mengalami putusnya ligamen maka korban segera dilarikan kerumah sakit, agar dilakukan reposisi oleh dokter bedah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pertolongan pertama pada cedera merupakan pemberian pertolongan pada korban cedera guna mencegah cedera bertambah parah sebelum dibawa ke Rumah Sakit, Puskesmas atau klinik untuk mendapatkan penanganan yang lebih baik oleh dokter atau paramedis. Dalam pemberian pertolongan pertama pada cedera berbeda-beda penanganannya, pertolongan pertama untuk cedera luka seperti luka memar dengan mengompres dengan es, sedangkan luka lecet dan robek dengan membersihkan luka terlebih dahulu dengan air mengalir, pemberian antibiotik kemudian ditutup dengan perban/ kasa steril. Dan pemberian pertolongan pertama pada cedera keseleo, cedera dislokasi, cedera otot tendon dan ligamen yaitu dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, and Elevation*) sedangkan untuk penanganan pada cedera patah tulang yaitu dengan dilakukan reposisi dalam waktu kurang lebih 15 menit dan pemasangan spalk.

4. Hakikat Pembelajaran (PJOK)

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran yaitu suatu proses interaksi antara

guru dengan siswa yang sudah terencana dalam sistem pendidikan guna menyampaikan materi dengan pola pendekatan, sehingga siswa lebih mudah dalam menerima materi yang disampaikan sesuai dengan keragaman dan kemampuan setiap individu yang berbeda-beda. Artinya siswa akan berhasil melakukannya dengan waktu dan macam gerak yang berbeda sesuai dengan kemampuannya. Pembelajaran merupakan kegiatan pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu (Priastuti, 2015: 138).

Adapun menurut pendapatnya Hamalik (2010: 57) menyatakan bahwa pembelajaran ialah suatu kombinasi yang tersusun dari beberapa unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu pembelajaran adalah suatu proses belajar yang dilakukan siswa dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan.

Pembelajaran dari sudut pandang teori interaksional didefinisikan sebagai proses interaksi siswa dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Berdasarkan konsep ini, pembelajaran dipandang mempunyai kualitas baik jika interaksi yang terjadi bersifat multi arah, yaitu guru-siswa, siswa-guru, siswa-siswa belajar, dan siswa-lingkungan belajar (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016: 2).

Lebih lanjut dalam pembelajaran terdapat tiga konsep pengertian. Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

- 1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif
Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada siswa. Sehingga guru diharuskan menguasai pengetahuan yang dimiliki serta dapat menyampaikan kepada siswa dengan sebaik-baiknya.
- 2) Pembelajaran dalam pengertian institusional
Secara institusional, pembelajaran berarti pembenahan segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru diharuskan selalu siap menyatukan berbagai

teknik mengajar yang digunakan untuk mengajar para siswa yang mempunyai perbedaan individual.

3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

Secara kualitatif pembelajaran berarti suatu upaya guru dalam memudahkan kegiatan belajar siswa. Yang dimaksudkan disini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar memberikan pengetahuan kepada para siswa, tetapi juga melibatkan para siswa dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran memiliki beberapa komponen-komponen yang penting, diantaranya tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi, masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran merupakan suatu target yang harus dicapai dalam proses pembelajaran yang berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran akan tercapai apabila siswa mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta rajin dan terampil dalam aspek psikomotorik.

2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani "*curir*" yang berarti "pelari" dan "*curere*" yang berarti "tempat berpacu", yang dimaksud adalah suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis *start* sampai garis *finis*. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan siswa guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan yang memiliki kedudukan yang sangat vital dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan dan dalam menyusun kurikulum harus dilandasi dengan landasan yang kokoh dan kuat.

3) Guru

Guru atau pendidik ialah seseorang yang mengajar suatu ilmu. Dalam bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidikan

professional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik atau siswa. Adapun peranan seorang guru tidak hanya sebatas pengajar (menyampaikan ilmu pengetahuan), tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

4) Siswa

Siswa atau peserta didik merupakan seseorang yang mengikuti program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan dibawah bimbingan seorang atau beberapa guru, pelatih dan instruktur.

5) Metode

Metode pembelajaran ialah suatu model dan cara yang dapat dilakukan ketika menggelar aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Metode pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran motorik ada beberapa metode yang sering diterapkan yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, metode demonstrasi, metode karyawisata, metode eksperimen, metode bermain peran, dan metode eksplorasi.

6) Materi

Materi ialah salah satu faktor penentu keterlibatan siswa, yang dimaksud disini ketika materi pelajaran yang disampaikan menarik, keterlibatan siswa dalam mengikuti pelajaran akan tinggi, sedangkan jika pemberian materi pelajaran tidak menarik, keterlibatan siswa akan menurun atau rendah.

7) Alat pembelajaran (media)

Media adalah salah satu komponen sistem pembelajaran yang harus disesuaikan dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.

8) Evaluasi

Evaluasi merupakan proses mengumpulkan data sesluas-luasnya, sedalam-dalamnya yang bersangkutan dengan kapabilitas

siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran merupakan upaya dari seorang guru untuk membuat siswa belajar, sehingga muncul potensi dari peserta didik menjadi kompetensi seperti kemampuan baru yang berlaku dalam kurun waktu yang relatif lama karena adanya usaha. Pembelajaran harus mempunyai komponen-komponen diantara yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah, dan hakikat pembelajaran pendidikan jasmani dapat dijelaskan berdasarkan dalam dua pendapat yaitu hakikat pembelajaran dan pendidikan jasmani. Hakikat pembelajaran lebih dari sekedar pengajaran pengetahuan dari seorang guru kepada siswanya, dengan harapan guru dapat mengeluarkan semua potensi yang ada pada diri siswa. Sedangkan hakikat pendidikan jasmani mempunyai dua anggapan yaitu pendidikan melalui jasmani dan pendidikan untuk jasmani. Berdasarkan asumsi yang pertama dapat dijelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah sebuah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani yang sengaja dipilih guna mencapai tujuan pendidikan, dan anggapan yang kedua dijelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah media yang dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan peningkatan kemampuan jasmani (Rithaudin & Sari, 2019:34).

Menurut pendapatnya Widiastuti (2019: 141) mengatakan bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses yang memanfaatkan aktivitas fisik guna memperoleh perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional, sehingga aktivitas fisik menjadi hal yang utama serta dominan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Selain itu pendidikan jasmani bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, meningkatkan keterampilan fisik, dan meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik.

Pendidikan jasmani yaitu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau kelompok masyarakat yang dilakukan secara sadar dan terstruktur melalui berbagai kegiatan jasmani guna mendapatkan pertumbuhan jasmani, kesehatan serta perkembangan watak dan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas, hakikat pendidikan jasmani ialah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik guna menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional (Wicaksono, dkk, 2022: 42).

Lebih lanjut menurut pendapat Paturusi (2012: 4-5) menyatakan “pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional”. Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang melekat di dalam pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Dan salah satu dari tujuan pendidikan jasmani ialah untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu komponen dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat, dimana melalui kegiatan tersebut diperoleh berbagai manfaat diantaranya meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan jasmani pada

tubuh, tubuh menjadi sehat dan bugar, meningkatkan aspek mental, sosial, dan emosional.

5. Karakteristik Peserta didik SMP/MTs

Tatang (2011: 50) mengatakan bahwa siswa merupakan bagian terpenting dari jenjang atau jenis lembaga pendidikan tertentu, kemudian mereka mengembangkan potensi dirinya di jenjang atau lembaga pendidikan tersebut guna meningkatkan aspek akademik maupun non-akademik melalui proses pembelajaran yang diselenggarakan.

Sitanggang (2013: 187) Secara umum ada beberapa karakteristik siswa yang perlu mendapat perhatian di dalam perencanaan pembelajaran ialah:

- a. Karakteristik yang perlu diperhatikan pertama kali yaitu kemampuan awal, misalnya adalah kemampuan intelektual, kemampuan berpikir, dan kemampuan gerak.
- b. Karakteristik yang perlu diperhatikan selanjutnya yaitu berhubungan dengan latar belakang dan status sosial budaya.
- c. Dan karakteristik yang perlu diperhatikan yaitu sesuatu yang berkenaan dengan perbedaan-perbedaan kepribadian, seperti: sifat, sikap, perasaan, minat, dan sebagainya.

Dari pendapat ahli seperti dipaparkan di atas, dapat disimpulkan siswa merupakan anggota masyarakat yang ada didalam lembaga pendidikan yang berusaha untuk meningkatkan potensi dirinya sendiri dalam hal intelektual, berpikir, dan intraksi sosial dengan berguru atau melalui pembelajaran pada jalur pendidikan dan setiap siswa memiliki karakteristik yang berbeda-beda didalam cara dan hasil belajar.

Meriyati (2015: 25-27) pada masa atau tahap perkembangan ini peserta didik SMP/MTs itu sedang berada pada tahap periode perkembangan operasional formal yang mana rentang usianya 11/12 – 18 tahun. Tahap ini ditandai dengan anak sudah mampu berpikir abstrak dan logis. Model berpikir ilmiah dengan “*tipehipotetico-deductive*” dan

“*inductive*” sudah mulai dimiliki anak, dengan kemampuan menarik kesimpulan, menafsirkan dan mengembangkan hipotesa.

Dilihat dari tahapan perkembangan yang disetujui oleh banyak ahli, anak usia sekolah menengah SMP/MTs berada pada masa pubertas dimana rentang usianya antara 10-14 tahun. Beberapa ciri-ciri yang muncul pada anak usia SMP/MTs, antara lain:

- a. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
- c. Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e. Mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- f. Belum bisa mengontrol emosi (reaksi dan ekspresi masih labil).
- g. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pada usia SMP/MTs mereka memasuki masa remaja, dimana mereka mengalami perkembangan yang sangat kompleks meliputi beberapa aspek dalam diri mereka diantaranya aspek pertumbuhan fisik, aspek perkembangan sosial, perkembangan kepribadiannya, dan emosi yang masih meluap-luap (labil). Sehingga orang tua ataupun guru sangat berperan penting di dalam mendidik dan mengarahkan agar terbentuk kepribadian yang baik pada diri mereka kedepannya.

6. Tinjauan Karakteristik pada Usia SMP/MTs

Syamsu (2004: 26-27) masa usia sekolah menengah pertama merupakan periode yang bertepatan dengan masa remaja. Dan masa remaja itu sendiri adalah masa yang menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dibagi menjadi 3 tahapan masanya, yaitu:

a. Masa Praremaja (remaja awal)

Pada masa ini hanya berlangsung singkat dan masa ini juga ditandai dengan sifat-sifat negatif pada si remaja misalnya ada perasaan tidak tenang, kurang suka bekerja, pemistik dan lain sebagainya, oleh karena itu masa ini dapat dikatakan masa negatif. Dan secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut dapat diperjelas sebagai berikut: negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani ataupun prestasi mental, dan negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk sikap menarik diri dalam masyarakat (negatif pasif) ataupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif).

b. Masa Remaja (Remaja Madya)

Masa dimana timbul gejala remaja sesungguhnya seperti ada dorongan untuk hidup (mencari jati dirinya dan mulai terbentuk pendirian atau pandangan hidupnya), membutuhkan teman yang dapat memahami dan menolongnya serta membutuhkan teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja. Dan yang membedakan gejala yang timbul pada masa remaja antara laki-laki dan perempuan, yaitu dimana anak laki-laki itu lebih sering aktif meniru, sedangkan pada anak perempuan kebanyakan pasif, mengagumi, dan memujanya dalam khayalan.

c. Masa Remaja Akhir

Ketika sudah menentukan pendirian dalam hidupnya maka sudah tercapailah masa remaja akhir dan tugas-tugas pada masa remaja sudah terpenuhi, karena sudah menemukan jati dirinya/ pendiriannya dan mulai masuk ke dalam masa dewasa.

Dari pendapat ahli seperti dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa usia SMP/MTs merupakan masa peralihan dari usia anak-anak ke usia remaja awal. Di masa remaja awal ini akan timbul berbagai keadaan pada siswa mulai dari rasa ingin tahu mereka yang tinggi akan hal-hal yang baru dan emosi mereka yang belum bisa terkontrol dengan baik (masih labil). Seiring berjalannya waktu karakter-karakter pada diri mereka akan terbentuk melalui berbagai masa mulai dari masa praremaja, masa remaja dan masa remaja akhir. Selain itu harus selalu ada peran dari orang tua dan guru dalam membimbing, mengarahkan dan mendidik mereka agar terbentuk kepribadian yang baik untuk kedepannya.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sebenarnya dibutuhkan sebagai pendukung dan penguat teori yang sudah ada, disamping itu dapat digunakan sebagai patokan/ pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Berikut ini beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya yaitu:

1. Asmarita (2020) yang berjudul tentang “ Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Di Lingkungan SMP Negeri Se-Kecamatan Pajangan Bantul Tahun 2019”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitiannya menggunakan metode survey dan pengambilan datanya menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan tes soal pilihan ganda. Subyek penelitian ini adalah Siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pajangan, SMP Negeri 2 Pajangan, dan SMP Negeri 3 Pajangan yang berjumlah 115 Siswa. Dan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan

Siswa kelas VIII terhadap pertolongan pertama pada cedera di lingkungan SMP Negeri se-Kecamatan Pajangan Bantul Tahun 2019 termasuk dalam kategori sangat tinggi. Dengan rincian hasil sebagai berikut, kategori “sangat tinggi” sebesar 62,6% (72 Siswa), kategori “tinggi” sebesar 35,7% (41 Siswa), kategori “rendah” sebesar 1,7% (2 Siswa), kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 Siswa).

2. Dhwiana (2017) yang berjudul tentang “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Di SD N Se Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo”. Penelitian ini menggunakan metode survey. Teknik pengumpulan data berupa angket menggunakan tes soal pilihan ganda. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo DIY yang berjumlah 30 Guru. Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman Guru pendidikan jasmani sekolah dasar di Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera, termasuk dalam kategori “baik”. Dengan rincian hasil secara umum sebagai berikut, kategori kurang baik sebesar 10,3% (3 Guru), kategori “kurang” sebesar 31,0% (9 Guru), kategori “sedang” sebesar 17,2% (5 Guru), kategori “baik” sebesar 41,4% (12 Guru).

C. Kerangka Berpikir

Pada masa pandemi covid-19 pada mata pelajaran PJOK di MTs-WI Karangduwur sudah dilaksanakan secara semi tatap muka dibatasi dengan ketentuan 50% secara daring dan 50% secara tatap muka. Kemudian siswa yang mengikuti pembelajaran secara tatap muka yaitu siswa yang tinggal di asrama dan siswa yang tinggal di area dekat sekolah dengan radius ± 20 km dari sekolah.

Lebih lanjut pembelajaran PJOK merupakan proses pembelajaran yang banyak menggunakan gerakan-gerakan pada tubuh sehingga hal ini memungkinkan terjadinya cedera olahraga jika dilakukan secara tidak baik dan benar. Adapun faktor penyebab terjadinya cedera ada 2 yaitu: “faktor *internal* dan faktor *eksternal*”. Faktor internal seperti memaksakan diri melakukan aktivitas olahraga ketika tubuh sedang tidak fit, kelalaian dalam melakukan aktivitas olahraga, kurangnya pemanasan serta pendinginan. Sedangkan faktor eksternal seperti faktor cuaca, perlengkapan olahraga yang kurang baik, dan karakter olahraga (olahraga yang mengandung *body contact*). Cedera yang sering terjadi ketika sedang aktivitas olahraga seperti luka lecet, memar, robek, lecet, keseleo, dan patah tulang.

Berdasarkan hasil survei dan wawancara guru PJOK menggunakan angket terbuka dalam kegiatan belajar mengajar pada bulan Maret 2020 dengan jumlah sampel 177 siswa, terdapat beberapa permasalahan yang ditemukan yaitu siswa tidak melakukan pemanasan persentasenya sebesar 30% dengan jumlah siswa 53 orang, siswa tidak memakai perlengkapan olahraga dengan lengkap persentasenya sebesar 30% dengan jumlah siswa 53 orang, siswa kurang memperhatikan peraturan – peraturan yang di instruksikan oleh guru penjas persentasenya sebesar 20% dengan jumlah siswa 35 orang, dan siswa kurang memperhatikan aspek keselamatan pada dirinya sendiri persentasenya sebesar 20% dengan jumlah siswa 36 orang, karena hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya cedera pada siswa itu sendiri.

Adapun permasalahan lain yang ditemukan yaitu pembelajaran mengenai materi pertolongan pertama pada cedera menjadi kurang maksimal, sehingga pemahaman siswa terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga menjadi kurang. Hal ini terbukti dari hasil ulangan harian pada mata pelajaran PJOK yang dilaksanakan pada bulan Maret 2021, siswa kelas IX yang mendapat nilai di atas nilai KKM persentasenya sebesar 40% dengan jumlah siswa 71 orang.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Adapun Kerangka Berpikir dapat dilihat pada Gambar 8.



Gambar 8. Kerangka Berpikir
Sumber: (Data Primer, 2021)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Peneliti disini ingin menggambarkan suatu subjek, bagaimana tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tipe tes pilihan ganda.

B. Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Keseluruhan populasi dalam penelitian ini akan dijadikan sampel yaitu seluruh siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur dengan jumlah 177 siswa. Adapun rincian jumlah setiap kelasnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rincian jumlah setiap kelas

Kelas	Jumlah Siswa
Kelas 9 A	30
Kelas 9 B	33
Kelas 9 C	26
Kelas 9 D	30
Kelas 9 E	30
Kelas 9 F	28
Total Keseluruhan	177

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono (2015: 38) mengatakan bahwa “variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan di dalam penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan”. Variabel dalam penelitian ini yaitu pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Definisi operasionalnya adalah pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Pemahaman dapat diartikan sebagai kemampuan siswa kelas IX dalam hal memahami dan menerapkan tindakan pertolongan pertama pada cedera olahraga secara baik dan benar. Berdasarkan pada definisi operasional variabel, penelitian ini menggunakan soal tipe pilihan ganda (*multiple choice*) yang meliputi 3 faktor yaitu cedera olahraga, pencegahan cedera dan pertolongan pertama pada cedera.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat untuk melakukan penelitian di MTs-WI Karangduwur. Untuk waktu pelaksanaan penelitian yaitu Bulan Desember 2020 – Bulan April 2021.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, yang dimaksud disini lebih telit, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006: 160). Instrumen penelitian ini menggunakan tes tipe pilihan ganda (melalui *link google form*).

Pada penelitian ini untuk mengumpulkan data peneliti menggunakan satu instrumen yaitu dengan tes. Arikunto (2014: 193) “Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok”. Jenis instrumen tes yang digunakan

adalah soal pilihan ganda (*multiple choice*). Arikunto (2016: 167) langkah-langkah dalam penyusunan tes adalah:

- a) Menentukan tujuan mengadakan tes.
- b) Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang akan dijadikan tes.
- c) Merumuskan tujuan instruksional khusus dari tiap bagian bahan.
- d) Menderetkan semua indikator dalam tabel persiapan yang memuat pula aspek tingkah laku terkandung dalam indikator itu.
- e) Menyusun tabel spesifikasi yang membuat pokok materi, aspek berfikir yang diukur beserta imbalan antara kedua hal tersebut.
- f) Menulis butir-butir soal, didasarkan atas indikator-indikator yang sudah dituliskan pada tabel indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup.

Instrumen selanjutnya dikonsultasi kepada ahli atau dosen pembimbing guna memperoleh masukan dari dosen pembimbing atau ahli. Validator instrumen dalam penelitian ini yaitu Ibu Nur Sita Utami, S.Pd.,M.Or. Setelah melakukan serangkaian konsultasi dan diskusi mengenai instrumen penelitian yang digunakan (tes pilihan ganda), maka instrumen tersebut dinyatakan layak untuk digunakan. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian pada Tabel 2.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.

Variabel Penelitian	Kompetensi Dasar	Faktor	Indikator	Aspek Kognitif
				C2
Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX di MTs-WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama pada	Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.	Cedera Olahraga	a. Pengertian cedera olahraga b. Penyebab terjadinya cedera c. Macam-macam cedera	1, 2, 3, 4, 5 6, 7, 8, 9, 10, 11 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19

Variabel Penelitian	Kompetensi Dasar	Faktor	Indikator	Aspek Kognitif
				C2
Cedera Olahraga	Tema materi Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga	Pencegahan Cedera	a. Pengertian pencegahan cedera b. Cara pencegahan cedera	20, 21, 22, 23 24, 25, 26, 27
		Pertolongan pertama pada cedera olahraga	a. Pengertian pertolongan pertama pada cedera b. Cara pertolongan pertama pada cedera	28, 29, 30, 31 32, 33, 34, 35
		Jumlah		

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes tipe pilihan (*multiple choice*) kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun pengambilan datanya dengan:

- a) Setelah mendapatkan surat izin penelitian, peneliti datang langsung ke sekolah untuk berkoordinasi dengan pihak sekolah tentang maksud penelitian.
- b) Setelah mendapat izin dari kepala sekolah MTs-WI Karangduwur, peneliti menemui guru penjas di sekolah tersebut dengan maksud untuk mendiskusikan proses penyebaran soal tes kepada siswa yang dilaksanakan secara *online* melalui *link google form*.
- c) Tes yang digunakan berupa soal tes pilihan ganda yang akan disebar secara *online* melalui *link google form* yang dikirim di grup WA siswa kelas IX.

- d) Pelaksanaanya siswa mengklik *link google form* yang berisi soal-soal tes pemahaman, kemudian siswa memilih jawaban yang sudah disediakan.

F. Uji Coba Instrumen

Uji coba dilakukan di MTs-WI Karangduwur dengan jumlah responden 30 orang. Hasil uji coba dari jumlah 35 butir soal terdapat 5 butir soal yang gugur sehingga butir soal yang digunakan untuk penelitian berjumlah 30 butir soal. Untuk hasil uji analisis butir soalnya dapat dilihat pada lampiran 8 dan 9.

Adapun instrumen penelitian ini berupa soal pilihan ganda yang berjumlah 35 butir soal. Kemudian dari 35 butir soal dianalisis menggunakan teknik analisis butir soal dengan bantuan program *microsoft excel* guna mengetahui tingkat kualitas setiap butir soalnya terdapat 5 butir soal yang gugur karena hasil analisis butir soal tingkat kesukaran dan daya bedanya dibawah kategori yang sudah ditentukan, adapun hasil analisis butir soal untuk tingkat kesukaran soal ditingkat sukar persentasenya sebesar 17%, ditingkat sedang persentasenya sebesar 49%, dan ditingkat mudah persentasenya sebesar 34%. Dan untuk tingkat daya pembeda soal ditingkat baik sekali persentasenya sebesar 3%, ditingkat baik persentasenya sebesar 26%, ditingkat cukup persentasenya sebesar 57%, dan untuk ditingkat tidak baik (hasilnya negatif) persentasenya sebesar 14% dan yang terakhir yaitu distraktor semua soal ditingkat baik. Adapun langkah-langkah uji coba instrumen sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Instrumen dikatakan valid jika instrumen tersebut dapat digunakan sesuai dengan apa yang seharusnya di ukur (Sugiyono, 2015: 121). Dilakukan uji validasi instrumen adalah guna melihat kesahihan dari butir pertanyaan atau pernyataan, sehingga data yang digunakan dalam analisis adalah data yang di ambil dari butir-butir pertanyaan yang valid. Arikunto (2006: 46) dalam uji validasi ini menggunakan rumus korelasi, menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi "*Product Moment*". Berikut rumus Korelasi *Product Moment*:

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

Keterangan:

r_{xy}	= koefisien korelasi X dan Y
N	= banyak 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

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan keakuratan dari suatu alat ukur dalam pengumpulan data, untuk menunjukkan instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 174). Pengujian realibilitas instrumen dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan *test-retest*, *equivalen*, dan gabungan keduanya. Secara internal instrumen dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu. Berikut kisi-kisi setelah dilakukan uji analisis butir soalnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel Penelitian	Kompetensi Dasar	Faktor	Indikator	Aspek Kognitif
				C2
Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX di MTs-WI Karangduwur	Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri	Cedera Olahraga	a. Pengertian cedera olahraga	1, 2, 3, 4, 5
			b. Penyebab terjadinya cedera	6, 7, 8

Variabel Penelitian	Kompetensi Dasar	Faktor	Indikator	Aspek Kognitif
				C2
Terhadap Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga	maupun orang lain. Tema materi Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga		c. Macam-macam cedera	9, 10, 11, 12, 13, 14
		Pencegahan Cedera	a. Pengertian pencegahan cedera b. Cara pencegahan cedera	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22
		Pertolongan pertama pada cedera olahraga	a. Pengertian pertolongan pertama pada cedera b. Cara pertolongan pertama pada cedera	23, 24, 25, 26 27, 28, 29, 30
Jumlah				30

3. Analisis Butir Soal

Kegiatan menganalisis butir soal merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan pendidik sebagai upaya untuk meningkatkan mutu dan kualitas soal yang telah di buat. Analisis butir soal dibagi menjadi 3 macam yaitu:

a) Tingkat kesukaran

Tingkat kesukaran suatu butir soal artinya mengkaji butir soal dalam tes dari segi kesulitannya, sehingga dapat diperoleh informasi mana butir soal yang termasuk mudah, sedang dan sukar. Suatu soal memiliki indeks 0,00 artinya tidak ada siswa yang menjawab benar dan apabila memiliki indeks 1,00 artinya siswa menjawab benar.

0,0 _____ 1,0
Sukar _____ Mudah

Di dalam istilah evaluasi, indeks kesukaran ini diberi symbol P (p besar), singkatan dari kata “proporsi”. Dengan demikian maka soal dengan $P = 0,70$ lebih mudah jika dibandingkan dengan $P = 0,20$.

Arikunto (2012: 223) menyatakan rumus untuk menghitung taraf kesukaran soal dari suatu tes sebagai berikut:

$$P = \frac{B}{JS}$$

Keterangan:

P = indeks kesukaran

B = Banyaknya siswa yang menjawab soal itu dengan betul

JS = Jumlah seluruh siswa peserta tes

Berikut adalah kriteria tingkat kesukaran butir:

Tabel 4. Kategori tingkat kesukaran

Indeks Kesukaran	Kategori Soal
0,00-0,30	Sukar
0,31-0,70	Sedang
0,71-1,00	Mudah

(Sumber: Arikunto, 2012: 225)

Adapun hasil dari perhitungan analisis butir soal untuk tingkat kesukaran soal ditingkat sukar persentasenya sebesar 17%, ditingkat sedang persentasenya sebesar 49%, dan ditingkat mudah persentasenya sebesar 34%. Untuk hasil analisis butir soal berdasarkan analisis butir soal tingkat kesukaran dapat dilihat pada lampiran 8.

b) Daya Pembeda

Arikunto (2012: 227) mengemukakan untuk membedakan antara kelompok besar dan kecil (kurang dari 100) dan kelompok besar (lebih dari 100). Untuk kelompok kecil seluruh kelompok dibagi dua sama besar, 50% kelompok atas dan 50% kelompok bawah. Sedangkan untuk kelompok besar diambil kedua kutubnya saja, yaitu 27% skor teratas sebagai

kelompok atas [J_A] dan 27% skor terbawah sebagai kelompok bawah [J_B].
Rumus yang digunakan untuk menentukan indeks diskriminasi adalah:

$$D = \frac{BA}{JA} - \frac{BB}{JB} = PA - PB$$

Keterangan:

J = jumlah peserta tes

J_A = banyaknya peserta kelompok atas.

J_B = banyaknya peserta kelompok bawah.

BA = banyaknya peserta kelompok atas yang menjawab soal itu dengan benar.

BB = banyaknya peserta kelompok bawah yang menjawab soal itu dengan benar.

$P_A = \frac{BA}{JA}$ = proporsi peserta kelompok atas yang menjawab benar (P sebagai indeks kesukaran).

$P_B = \frac{BB}{JB}$ = proporsi peserta kelompok bawah yang menjawab benar.

Klasifikasi Daya Pembeda butir soal disajikan sebagai berikut:

Tabel 5. Klasifikasi Daya Pembeda

Daya Beda	Kategori
0,00-0,20	Jelek
0,21-0,40	Cukup
0,41-0,70	Baik
0,71-1,00	Baik sekali
Negatif	Semuanya tidak baik, jadi semua butir soal yang mempunyai nilai D negatif sebaiknya dibuang saja

(Sumber: Arikunto, 2012: 232)

Dan hasil perhitungan dari analisis butir soal untuk tingkat daya pembeda soal ditingkat baik sekali persentasenya sebesar 3%, ditingkat baik persentasenya sebesar 26%, ditingkat cukup persentasenya sebesar 57%, dan untuk ditingkat tidak baik (hasilnya negatif) persentasenya sebesar

14%. Untuk hasil analisis butir soal berdasarkan analisis butir soal tingkat daya beda dapat dilihat pada lampiran 9.

c) *Distraktor/ Pengecoh*

Efektivitas alternatif jawaban berfungsi sebagai pengecoh dan apakah seluruh alternative jawaban berfungsi sebagai mana mestinya sebagai pengecoh.

Tabel 6. Klasifikasi Efektivitas Fungsi Distraktor

Jumlah Pemilih	Kategori
≥ 5%	Berfungsi Baik
< 5%	Berfungsi Kurang Baik

(Sumber: Arikunto, 2012: 234)

Adapun hasil dari perhitungan untuk *distraktor/ Pengecoh* semua soal ditingkat baik dengan persentase $\geq 5\%$.

Hasil perhitungan analisis butir soal berdasarkan tingkat kesukaran dan tingkat daya pembeda dari 35 butir soal terdapat 5 butir soal yang gugur karena ada beberapa butir soal yang hasilnya negatif yaitu nomer 6, 7, 8, 16 dan 18 dimana di dalam keterangan di tingkat daya pembeda dijelaskan bahwa soal yang mempunyai nilai D negatif sebaiknya dibuang saja. Sehingga butir soal yang digunakan untuk penelitian 30 soal pilihan ganda. Untuk rincian hasil analisis butir soal untuk tingkat kesukaran soal ditingkat sukar persentasenya sebesar 17%, ditingkat sedang persentasenya sebesar 49%, dan ditingkat mudah persentasenya sebesar 34%. Dan untuk tingkat daya pembeda soal ditingkat baik sekali persentasenya sebesar 3%, ditingkat baik persentasenya sebesar 26%, ditingkat cukup persentasenya sebesar 57%, dan untuk ditingkat tidak baik (hasilnya negatif) persentasenya sebesar 14% dan perhitungannya dapat dilihat pada lampiran 8 dan 9.

G. Teknik Analisis Data

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik yang digunakan untuk menganalisis data.

Analisis tersebut untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas IX MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga.

Sudijono (2009: 43) Rumus untuk mengetahui frekuensi relatif (presentase), sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : Presentase

F : Jumlah Frekuensi Jawaban

N : Jumlah Subjek (respoden)

Sugiyono (2007: 112, menyatakan bahwa cara mengubah skor/nilai, yaitu dengan rumus:

$$N = \frac{\sum X}{\sum \text{Maks}} \times 100$$

Menentukan interval menggunakan rumus dari (Arikunto, 2006: 207), Penilaian Acuan Patokan (PAP) dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 7. Kategori Skala

No	Interval	Kategori
1	81 – 100	Sangat Tinggi
2	61 – 80	Tinggi
3	41 – 60	Sedang
4	21 – 40	Rendah
5	0 – 20	Sangat Rendah

(Sumber: Arikunto, 2006: 207)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

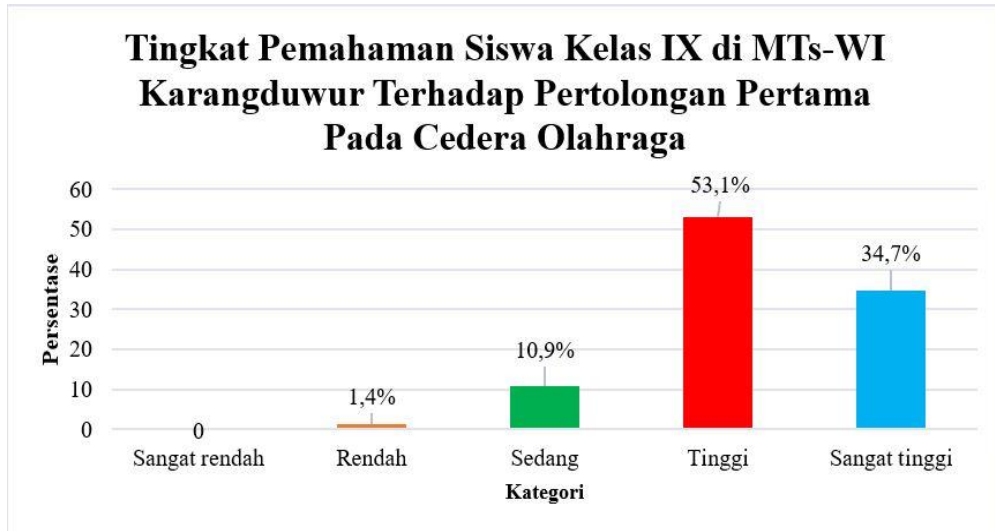
Penelitian ini dilaksanakan di MTS-WI Karangduwur pada tanggal 22 – 29 Maret 2021 secara daring atau *online* menggunakan *google form*. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas IX MTs-WI Karangduwur yang berjumlah 177 siswa. Deskripsi data penelitian ini diungkapkan dengan 30 soal pilihan ganda, dengan tiga faktor yaitu: faktor cedera olahraga, faktor pencegahan cedera dan faktor pertolongan pertama pada cedera olahraga. Tingkat Pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga dideskripsikan berdasarkan jawaban siswa atas tes soal yang telah teruji validitas dan reliabelitasnya.

Setelah data peneliti terkumpul semua dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase menggunakan bantuan SPSS Versi 25. Dari analisis data tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga diperoleh rata-rata (*Mean*) 77,45 dan *Standar Deviasinya* (SD) yaitu 10,89. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga dapat dilihat pada Tabel 10, sebagai berikut:

Tabel 8. Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX Di MTs-WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Tinggi	81 – 100	51	34,7%
2.	Tinggi	61 – 80	78	53,1%
3.	Sedang	41 – 60	16	10,9%
4.	Rendah	21 – 40	2	1,4%
5.	Sangat Rendah	0 – 20	0	0%
Jumlah				100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga dapat dilihat pada Gambar 9, sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga

Berdasarkan Tabel 10 dan Gambar 9 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah siswa 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 1,4% dengan jumlah siswa 2 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 10,9% dengan jumlah siswa 16 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 53,1% dengan jumlah siswa 78 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 34,7% dengan jumlah siswa 51 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 77,45. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga termasuk dalam kategori baik.

Dengan rincian mengenai tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga terbagi dalam tiga faktor, yaitu; (1) cedera olahraga, (2) pencegahan cedera, dan (3) pertolongan pertama pada cedera olahraga.

1. Faktor Cedera Olahraga

Hasil pemahaman siswa terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor mampu memahami tentang cedera olahraga, di dasarkan dengan 14 butir pertanyaan, hasil pemahaman pada faktor mampu memahami tentang cedera olahraga dapat dilihat pada Tabel 11.

Tabel 9. Mampu memahami tentang cedera olahraga

Soal	Benar	Salah	Jumlah
1	124	23	147
2	120	27	147
3	128	19	147
4	120	27	147
5	125	22	147
6	105	42	147
7	120	27	147
8	132	15	147
9	126	21	147
10	108	39	147
11	120	27	147
12	131	16	147
13	113	34	147
14	101	46	147
Jumlah	1673	385	2058
Persentase	81,29	18,71	100

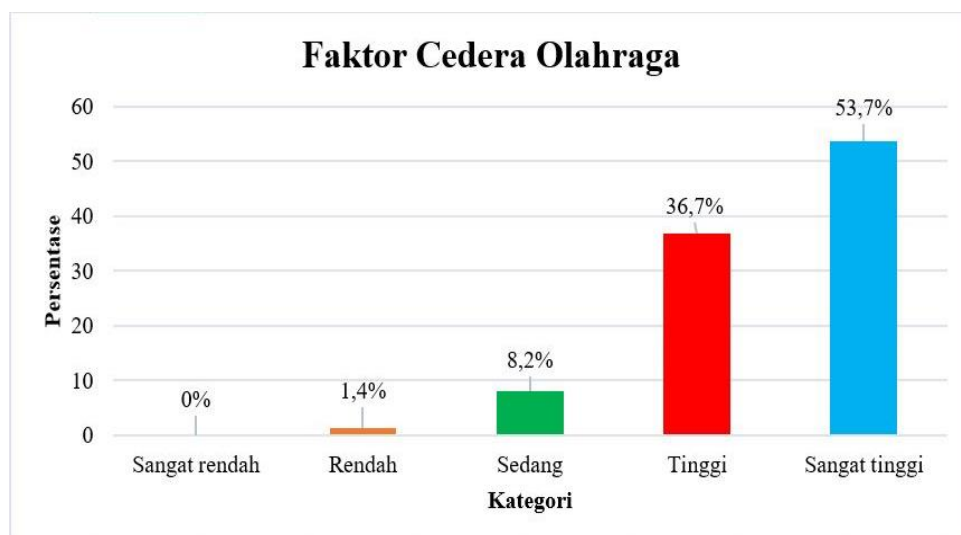
Hasil pemahaman pada faktor mampu memahami tentang cedera olahraga diketahui bahwa sebagian besar responden yang menjawab benar persentasenya sebesar 81,29% dan yang menjawab salah persentasenya sebesar 18,37%. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menjawab soal dengan benar.

Tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor cedera olahraga menghasilkan rata-rata (*Mean*) 81,43 dan *Standar Deviasinya* (SD) 14,50. Adapun tabel distribusi tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedear olahraga berdasarkan faktor cedera olahraga dapat dilihat pada Tabel 12, sebagai berikut:

Tabel 10. Tingkat Pemahaman Siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Berdasarkan Faktor Cedera Olahraga.

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Tinggi	81 – 100	79	53,7%
2.	Tinggi	61 – 80	54	36,7%
3.	Sedang	41 – 60	12	8,2%
4.	Rendah	21 – 40	2	1,4%
5.	Sangat Rendah	0 – 20	0	0%
Jumlah			147	100%

Ketika ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor cedera olahraga dapat dilihat pada Gambar 10, sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram batang berdasarkan faktor cedera olahraga

Berdasarkan Tabel 12 dan Gambar 10 diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor cedera olahraga berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah siswa 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 1,4% dengan jumlah siswa 2 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 8,1% dengan jumlah siswa 12 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 36,7% dengan jumlah siswa 54 orang , dan kategori

“sangat tinggi” persentasenya sebesar 53,7% dengan jumlah siswa 79 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 81,43. Oleh karena itu presentase seluruh tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor cedera olahraga banyak terdapat dikategori baik.

2. Faktor Pencegahan Cedera

Hasil pemahaman siswa terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor mampu memahami tentang pencegahan cedera, di dasarkan dengan 8 butir pertanyaan, hasil pemahaman pada faktor mampu memahami tentang pencegahan cedera dapat dilihat pada Tabel 13.

Tabel 11. Mampu memahami tentang pencegahan cedera

Soal	Benar	Salah	Jumlah
15	100	47	147
16	116	31	147
17	109	38	147
18	113	34	147
19	110	37	147
20	115	32	147
21	92	55	147
22	118	29	147
Jumlah	873	303	1176
Persentase	74,23	25,77	100

Hasil pemahaman pada faktor mampu memahami tentang pencegahan cedera diketahui bahwa sebagian besar responden yang menjawab benar persentasenya sebesar 74,23% dan yang menjawab salah persentasenya sebesar 25,77%. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menjawab soal dengan benar.

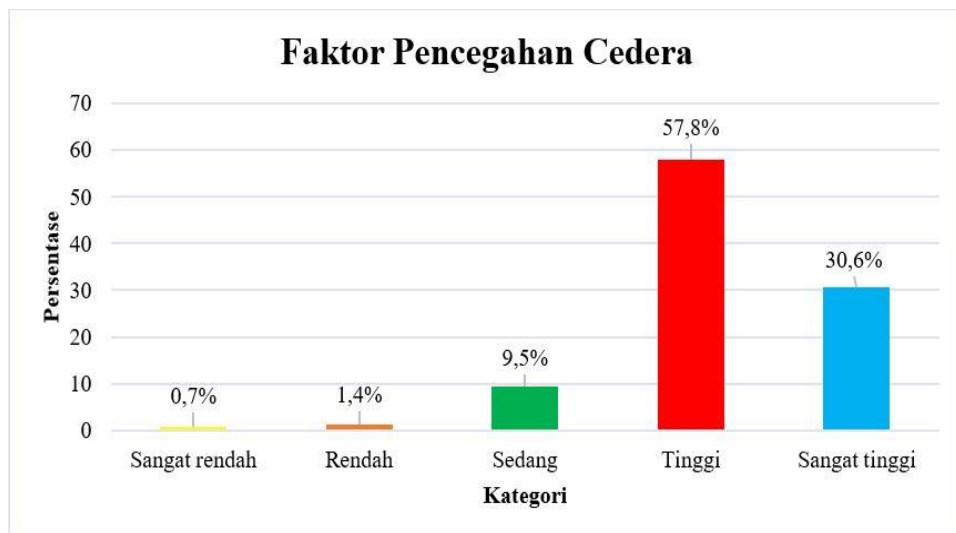
Tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pencegahan cedera menghasilkan rata-rata (*Mean*) 74,35 dan *Standar Deviasinya* (*SD*) 15,74. Adapun tabel distribusi tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada

cedera olahraga berdasarkan faktor cedera olahraga dapat dilihat pada Tabel 14, sebagai berikut:

Tabel 12. Tingkat Pemahaman Siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera.

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Tinggi	81 – 100	45	30,6%
2.	Tinggi	61 – 80	85	57,8%
3.	Sedang	41 – 60	14	9,5%
4.	Rendah	21 – 40	2	2,4%
5.	Sangat Rendah	0 – 20	1	0,7%
Jumlah			147	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pencegahan cedera dapat dilihat pada Gambar 11, sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram batang berdasarkan faktor pencegahan cedera

Berdasarkan Tabel 14 dan Gambar 11 diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pencegahan cedera berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0,7% dengan jumlah siswa 1 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 2,4% dengan jumlah siswa 2 orang, kategori “sedang” persentasenya

sebesar 9,5% dengan jumlah siswa 14 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 57,8% dengan jumlah siswa 85 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 30,6% dengan jumlah siswa 45 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 74,35. Oleh karena itu presentase seluruh tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor cedera olahraga banyak terdapat dikategori baik.

3. Faktor Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga

Hasil pemahaman siswa terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor mampu memahami tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga, di dasarkan dengan 8 butir pertanyaan, hasil pemahaman pada faktor mampu memahami tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga dapat dilihat pada Tabel 15.

Tabel 13. Mampu memahami tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga

Soal	Benar	Salah	Jumlah
23	111	36	147
24	123	24	147
25	113	34	147
26	109	38	147
27	94	53	147
28	128	19	147
29	61	66	147
30	124	23	147
Jumlah	863	293	1176
Persentase	74,38	25,62	100

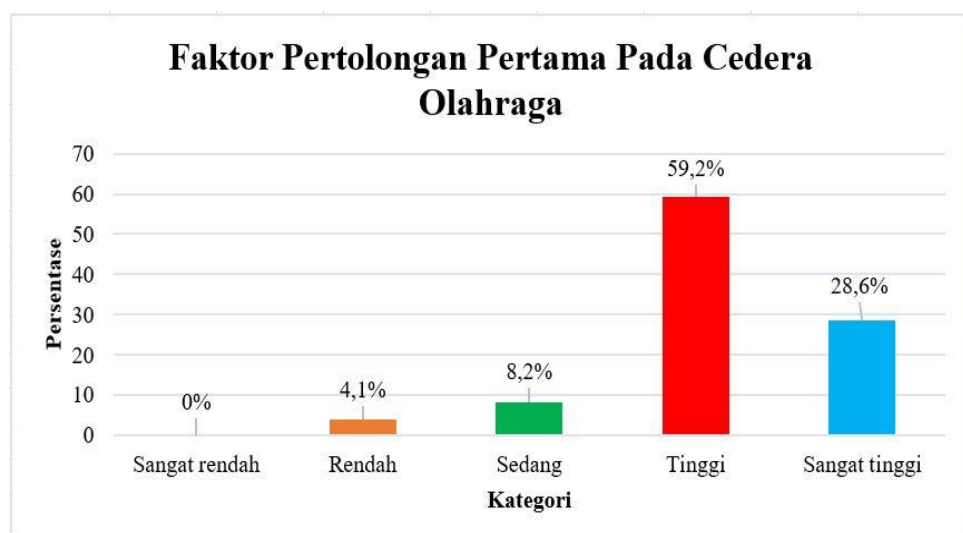
Hasil pemahaman pada faktor mampu memahami tentang pencegahan cedera diketahui bahwa sebagian besar responden yang menjawab benar persentasenya sebesar 74,38% dan yang menjawab salah persentasenya sebesar 25,62%. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menjawab soal dengan benar.

Tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pertolongan pertama pada cedera olahraga menghasilkan rata-rata (*Mean*) 73,78 dan *Standar Deviasinya* (SD) 15,67. Adapun tabel distribusi tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedear olahraga berdasarkan faktor pertolongan pertama pada cedera olahraga dapat dilihat pada Tabel 16, sebagai berikut:

Tabel 14. Tingkat Pemahaman Siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Berdasarkan Faktor Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat Tinggi	81 – 100	42	28,6%
2.	Tinggi	61 – 80	87	59,6%
3.	Sedang	41 – 60	12	8,2%
4.	Rendah	21 – 40	6	4,1%
5.	Sangat Rendah	0 – 20	0	0%
Jumlah			147	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pencegahan cedera dapat dilihat pada Gambar 12, sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram batang berdasarkan faktor pertolongan pertama pada cedera olahraga

Berdasarkan tabel 16 dan Gambar 12 diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pertolongan pertama pada cedera olahraga berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah siswa 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 4,1% dengan jumlah siswa 6 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 8,2% dengan jumlah siswa 12 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 59,6% dengan jumlah siswa 87 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 28,6% dengan jumlah siswa 42 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 73,78. Oleh karena itu presentase seluruh tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor cedera olahraga banyak terdapat dikategori baik.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah siswa 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 1,4% dengan jumlah siswa 2 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 10,9% dengan jumlah siswa 16 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 53,1% dengan jumlah siswa 78 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 34,7% dengan jumlah siswa 51 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 77,45. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur memiliki pemahaman yang tinggi terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan persentasenya sebesar 53,1% dengan jumlah siswa 78 orang.

Pemahaman siswa merupakan kemampuan untuk memahami atau mengartikan dan menerapkan apa yang diajarkan oleh guru sesuai apa yang diketahui atau apa yang terkandung di dalam materi. Widoyoko (2014: 31) mengatakan bahwa hakikat pemahaman merupakan proses menafsirkan atau memahami makna dari pesan-pesan pembelajaran yang disampaikan melalui pengajaran, buku dan sumber-sumber belajar lain, baik itu bersifat lisan, tertulis maupun grafik serta mampu menjelaskan secara benar dan baik sesuai materi yang diketahuinya. Pendapat lain dari Sudaryono (2012: 44) pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui atau diingat, yang mencakup kemampuan untuk menangkap makna dari arti dan bahan yang telah dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan, atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk yang lain.

Selanjutnya pendapatnya Harjanto (2008: 60) menjelaskan bahwa pemahaman (*comprehension*) didefinisikan sebagai kemampuan untuk menangkap pengertian dari sesuatu, misalnya angka menjadi kata-kata atau sebaliknya, menafsirkan sesuatu dengan cara menjelaskan atau membuat intisari dan memperkirakan kecenderungan pada masa yang akan datang. Sehingga ini diartikan bahwa siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur memiliki kemampuan pemahaman yang tinggi terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga, dimana mereka mampu memahami dan mampu menggabungkan informasi dalam diri siswa dengan apa yang diajarkan oleh guru sesuai apa yang diketahui atau apa yang terkandung di dalam materi.

Dan faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu faktor pemahaman cedera olahraga, faktor pemahaman pencegahan cedera, dan faktor pemahaman pertolongan pertama pada cedera olahraga. Dari ketiga faktor tersebut faktor yang sangat mempengaruhi tingkat pemahaman siswa adalah faktor pemahaman cedera olahraga, karena sebelum melakukan tindakan pertolongan pertama pada cedera olahraga siswa harus mengerti atau memahami dasarnya terlebih dahulu sebelum melakukan pencegahan

cedera dan tindakan pertolongan pertama. Walaupun masih terdapat beberapa siswa yang pemahamannya masih rendah terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga karena setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam memahami apa yang sudah dipelajari dan diajarkan oleh guru.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pemahaman cedera olahraga berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah siswa 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 1,4% dengan jumlah siswa 2 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 8,1% dengan jumlah siswa 12 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 36,7% dengan jumlah siswa 54 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 53,7% dengan jumlah siswa 79 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 81,43. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur memiliki pemahaman yang sangat tinggi terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pemahaman cedera olahraga dengan persentase sebesar 53,7% dengan jumlah siswa 79 orang, yang artinya siswa sudah mampu memahami, mampu menguasai, dan mampu menggabungkan informasi dalam diri siswa terhadap materi yang telah disampaikan oleh guru serta mampu menjelaskannya secara baik dan benar.

Pemahaman pencegahan cedera merupakan upaya yang dilakukan untuk meminimalisir akan terjadi resiko cedera pada diri sendiri ataupun orang lain. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pemahaman pencegahan cedera berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0,7% dengan jumlah siswa 1 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 2,4% dengan jumlah siswa 2 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 9,5% dengan jumlah siswa 14 orang, kategori “tinggi”

persentasenya sebesar 57,8% dengan jumlah siswa 85 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 30,6% dengan jumlah siswa 45 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 74,35. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur memiliki pemahaman yang tinggi terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pemahaman pencegahan cedera dengan persentasenya sebesar 57,8% dengan jumlah siswa 85 orang. Hal ini membuktikan berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 85 siswa tersebut memiliki kemampuan dalam memahami dan menafsirkan materi yang telah disampaikan oleh guru dengan baik, walaupun dalam pelaksanaan pembelajaran mengenai materi pertolongan pertama pada cedera baru dilaksanakan satu kali pertemuan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pemahaman pertolongan pertama pada cedera olahraga berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah siswa 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 4,1% dengan jumlah siswa 6 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 8,2% dengan jumlah siswa 12 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 59,6% dengan jumlah siswa 87 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 28,6% dengan jumlah siswa 42 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 73,78. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur memiliki pemahaman yang tinggi terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pemahaman pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan persentase sebesar 59,6% dengan jumlah siswa 87 orang.

Sumardino (2010: 82) mengatakan bahwa tindakan pertolongan pertama sangat berguna untuk menetralkan dan menenangkan penderita sebelum ditangani oleh orang yang lebih ahli dengan perlengkapan

pertolongan pertama yang memadai. Dengan harapan keadaan penderita menjadi lebih tenang dan berkurang rasa sakit pada cedera yang dialami.

Artinya seluruh siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga belum sepenuhnya mampu menerapkan tindakan pertolongan pertama pada cedera olahraga, dikarenakan dari guru penjas sendiri belum melakukan praktik pembelajaran tindakan pertolongan pertama pada cedera olahraga dan dari pihak sekolah itu sendiri masih kurang dalam memfasilitasi peralatan yang digunakan untuk melakukan tindakan pertolongan pertama pada cedera olahraga.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian sudah berusaha semaksimal mungkin agar penelitian ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan kebutuhan yang dipersyaratkan, dan dalam penelitian tentu ada beberapa kelemahan dan kekurangannya. Adapun beberapa kelemahan dan kekurangan, diantaranya yaitu:

1. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes soal pilihan ganda, sehingga kemungkinan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian jawaban tes. Karena responden hanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada.
2. Ketika pengambilan data penelitian dan penyebaran soal tes penelitian kepada responden peneliti menggunakan *google form*, sehingga tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan responden benar-benar murni jawaban sendiri atau tidak.
3. Selain itu apakah responden benar-benar mengerjakan secara sungguh-sungguh dalam proses pengisian jawaban soal tes yang disebar secara *online* dengan menggunakan *google form*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dapat diambil kesimpulan dari hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah siswa 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 1,4% dengan jumlah siswa 2 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 10,9% dengan jumlah siswa 16 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 53,1% dengan jumlah siswa 78 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 34,7% dengan jumlah siswa 51 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 77,45.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur memiliki pemahaman yang tinggi terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan persentasenya sebesar 53,1% dengan jumlah siswa 78 orang. Artinya terdapat 78 siswa memiliki pemahaman yang baik dalam memahami dan menggabungkan informasi yang diajarkan oleh guru sesuai apa yang diketahui atau apa yang terkandung di dalam materi pertolongan pertama pada cedera olahraga. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama berada pada kategori tinggi.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Siswa dapat mengetahui seberapa besar penguasaan tentang materi pertolongan pertama pada cedera olahraga.

2. Guru penjas dapat melakukan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya mengenai materi pertolongan pertama pada cedera olahraga bagi siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur berdasarkan hasil penelitian ini.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang ingin disampaikan oleh peneliti, diantaranya:

1. Bagi siswa

Siswa diharapkan lebih memperhatikan lagi ketika proses pembelajaran terkait pertolongan pertama pada cedera olahraga agar pemahaman siswa menjadi lebih meningkat.

2. Bagi guru

Kepada guru agar lebih maksimal lagi dalam memberikan materi pertolongan pertama pada cedera baik teori maupun praktiknya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih memperhatikan segala sesuatu yang berkaitan dengan keterbatasan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M, Sardiman. (2014). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Abdul, G. P. (2017). Trauma Tumpul. *Jurnal Ibnu Sina Biomedika*. Volume 1, Nomer 2. Hal 29 – 36.
- Afriwardi. (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Ahmad Sesfa'o. (2018). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran. *Jurnal Wahana Pendidikan*. Volume 5, Nomer 3, hlm 1 – 6.
- Ali Setia Graha. (2009). *Pedoman dan modul terapi masase frirage penatalaksanaan terapi masase dan cedera olahraga pada lutut dan engkel*. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik UNY.
- Amalia Annisa Ikhsania. (2020). *Pertolongan pertama sebagai cara mengobati luka lecet*. Diakses dari: <https://www.sehatq.com/artikel/pertolongan-pertama-saat-mengobati-luka-lecet>. Pada 29 Desember 2020 pukul 13.30 WIB.
- Andun Sudijandoko. (2000). *Pencegahan dan perawatan cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Ariawati, N., Bagia, I & Widhiyanti, K. T. (2019). Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Tim Atlet Bola Voli Putra IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Volume 5, Nomer 1, hlm 39 – 43.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2016). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsani, N.L.K.A. (2006). *Cedera olahraga*. Singaraja: FOK UNDIKSA.
- Azwar, S. (2010). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahrudin, M.(2014). Penanganan cedera olahraga pada atlet (pplm) dan (ukm) ikatan pencak silat indonesia dalam kegiatan kejunas tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Volume 2, Nomor 2.

- Bambang, P. (2009). *Sport massage*. Universitas Negeri Yogyakarta: FIK. Yogyakarta.
- Bartlett & Jones. (2006). *Pediatric first aid and CPR*, Edisi.4. Alih Bahasa Susi Purwoko. Jakarta: Arcan.
- Boy, I, & Ely, Y. (2020). Sosialisasi Pemahaman Penanganan Dan Pencegahan *Sport Injury* Pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*. Volume 9, Nomer 1, hlm 56 – 63.
- Bradwalker. (2007). *The anatomy of sport injuries*. California: North Atlantic Book.
- Dedi, A. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*. Volume 4, Nomer 1.
- Dyah, P, Ahmad, T, & Decky, A. Z. (2020). Penyuluhan Penanganan Tepat Kasus Patah Tulang Pada Masyarakat di Desa Senggig. *Jurnal Prosiding Pepadu*. Volume 2,
- Erwin, W. (2017). *Strategi dan metode mengajar siswa diluar kelas*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Eva, F. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis”. *Jurnal Unimed*. Volume 15, Nomer 2, hlm. 38 – 53.
- Fahyuni, E. F., & Nurdyansyah. (2016). *Inovasi model pembelajaran sesuai kurikulum 2013*. Semarang: UNISSULA Press.
- Fajri, S. A., & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikules panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11 (2).
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk indrumen angket, tes dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamalik, O. (2013). *Dasar-dasar pengembangan kurikulum*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hardyanto, J. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*. Volume 6, Nomer 1, hlm 48 – 54.
- Harjanto. (2008). *Perencanaan pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

- I Nengah Sandi. (2019). Sumber dan Metabolisme Energi Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Volume 5, Nomer 2.
- Ikhwan Muhammad Zain. (2016). *Pertolongan pertama cedera*. Yogyakarta: FIK.
- Ismunandar, H. (2020). Cedera Olahraga Pada Anak Dan Pencegahannya. *Jurnal Kedokteran UNILA*. Volume 4, Nomer 1, hlm 34 – 44.
- Junaidi, I. (2011). *Pedoman pertolongan pertama*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Kartono Muhammad. (2003). *Pertolongan pertama*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kushartanti, W. (2007). *Patofisiologi cedera olahraga*. Makalah. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik FIK UNY.
- Lukman, B & Setiyo, H. (2016). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan kemampuan gerak dasar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4 (1),236 – 241.
- Meriyati. (2015). *Memahami karakteristik anak didik*. Lampung: Fakta Press IAIN Raden Intan Lampung.
- Muhammad, L. S. (2018). *Keselamatan dan kesehatan kerja kelautan: (kajian keselamatan dan kesehatan kerja sektor maritim*. Makassar: Deepublisher.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pinton, S. M. (2017). *Pembelajaran pertolongan pertama dan pencegahan perawatan cedera olahraga (PP & PPCO) berbasis blended learning: Pascasarjana Universitas Negeri Malang*.
- Purwanto. (2009). *Evaluasi hasil belajar*. Surakarta: Pustaka Belajar.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rithaudin, A., & Sari, P. T. P. (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), 33 – 38.
- Sanusi, R. (2019). Pemahaman pelatih futsal terhadap penanganan cedera engkel. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8 (2), 96 – 111.
- Setiawan, K. H. (2010). *TP. Pencegahan dan perawatan cedera olahraga*. Singaraja: UNDIKSA.

- Sitanggang, N, & Saragih, A. H. (2013). Studi karakteristik siswa SLTA di Kota Medan. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 6 (2), 185 – 196.
- Sudarsono, C. (2003). *Cedera latihan dan usaha pencegahan*. Disampaikan dalam PENDIDIKAN PELATIH DASAR KIS DKI JAKARTA ANGKATAN IV, 2 Maret 2003.
- Sudaryono. (2012). *Dasar-dasar evaluasi pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sudjana, N. (2016). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian bisnis*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian administrasi di lengkapi dengan metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumadi, D, dkk. (2018). Analisis faktor risiko injury pada atlet futsal di champion futsal tlogomas malang. *Jurnal Nursing News*, 3 (1), 77 – 786.
- Sumardino, W. (2014). Kompetensi guru tentang UKS dalam memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(1).
- Tatang, dkk. (2011). *Manajemen pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Utama, AM. B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2 (3).
- Wicaksono, P. N, dkk. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 41 – 54.
- Widhiyanti, K, A, T. (2018). *Cedera olahraga pencegahan dan perawatan*. Yogyakarta: Pustaka Panasea Yogyakarta.
- Widiastuti. (2019). Mengatasi keterbatasan sarana prasarana pada pembelajaran pendidikan jasmani. *POLYGLOT: Jurnal Ilmiah*, 15 (1).
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi

SURAT PERMOHONAN VALIDASI INSTRUMEN

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,
Ibu Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.
Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS), dengan ini saya:
Nama : Fahrurrozi
NIM : 17601244050
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX di MTs-WI Karangduwur
Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga

dengan hormat mohon Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 01 Maret 2021

Mengetahui,

Pembimbing TAS,



Tri Ani Hastuti, M.Pd
NIP. 19720904 200112 2 001

Pemohon



Fahrurrozi
NIM. 17601244050

Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.

NIP : 198908252014042003

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Fahrurrozi

NIM : 176012440050

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TA : Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX di MTs-WI
Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama pada
Cedera Olahraga

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian

Layak digunakan dengan perbaikan

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Maret 2021
Validator,



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

Catatan:

Beri tanda ✓

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama mahasiswa : Fahrurrozi
NIM : 176012440050
Judul TA : Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX di MTs-WI
Karangduwur terhadap Pertolongan Pertama pada Cedera
Olahraga

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
	Komentar Umum/Lain-lain: Penyusunan kalimat soal sesuaikan dengan kata operasional setiap level kognitif: pengetahuan dan pemahaman	

Yogyakarta, 15 Maret 2021
Validator,



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

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0271) 586168, ext. 560, 557, 0271-550876, Fax 0271-813092
Laman: tik.uny.ac.id | mail: humas_tik@uny.ac.id

Nomor : 534 UN34.16 PE.01.04 2021

2 Maret 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala MTs-WI Karangduwur dan
Alamat: Jl. Penegar, Pertanahan, Kenyaen, Karangduwur, Kebumen, Kabupaten Kebumen,
Jawa Tengah 54382

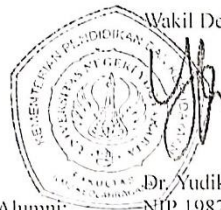
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fahrurrozi
NIM : 17601244050
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS IX DI MTs-WI
KARANGDUWUR TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA PADA
CEDERA OLAHRAGA
Waktu Penelitian : 15 Maret - 19 April 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik.



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.

NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 4. Surat Keterangan



Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Nomor : MTs.B/220/20363591/136/IV/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala MTs. Wathoniyah Islamiyah Karangduwur, Petanahan, Kebumen, Jawa Tengah (NPSN Madrasah: 20363591, NSM: 121233050019):

Nama : Asnawi, S.Ag.
Jabatan : Kepala Madrasah
Alamat : Karangduwur, Petanahan, Kebumen

Menerangkan bahwa :

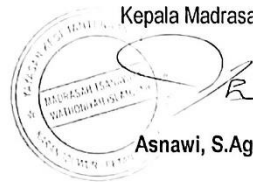
Nama : Fahrurrozi
NIM : 17601244050
PTN : Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Jurusan/prodi : PJOK/PJKR
Alamat : Petanahan, RT 01 RW 03, Kec. Petanahan, Kab. Kebumen, Jawa Tengah

telah melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX di MTs-WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga" pada tanggal 15 Maret – 19 April 2021 dengan Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagai mana perlunya.

Karangduwur, 24 April 2021

Kepala Madrasah,



Asnawi, S.Ag.

Lampiran 5. Tes Penelitian

LEMBAR SOAL

INSTRUMEN PENELITIAN

A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Kelas :
3. No. absen :
4. Jenis kelamin :

B. Petunjuk pengisian soal

1. Baca dengan cermat setiap butir pertanyaan!
 2. Semua butir pertanyaan wajib di isi!
 3. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar!
-
-

1. Jelaskan pengertian dari cedera...
 - a. Kerusakan pada bagian organ tubuh yang disebabkan karena terlalu memaksakan tubuh yang sudah di ambang batas kemampuan
 - b. Kesakitan yang berlebih pada bagian tubuh
 - c. Kemampuan tubuh yang sudah diambang batas
 - d. Kesakitan
2. Jelaskan pengertian dari cedera olahraga adalah ...
 - a. Kerusakan pada bagian organ tubuh yang disebabkan karena terlalu memaksakan tubuh yang sudah di ambang batas kemampuan
 - b. Suatu kejadian yang terjadi ketika melakukan aktivitas olahraga dimana tubuh sudah tidak mampu atau sudah diambang batas kemampuan tubuh.
 - c. Kesakitan yang berlebih pada bagian tubuh
 - d. Kemampuan tubuh yang sudah diambang batas
3. Cedera olahraga dapat dikategorikan menjadi 3 tingkatan yaitu...
 - a. Cedera biasa, dan cedera luar biasa
 - b. Cedera berat, cedera biasa dan cedera luar biasa
 - c. Cedera ringan, cedera sedang dan cedera berat
 - d. Cedera berat, dan cedera parah
4. Ciri-ciri yang timbul ketika mengalami cedera ...
 - a. Trauma, gelisah dan ketakutan
 - b. Bengkak, dan gelisah
 - c. Rasa nyeri, bengkak, memar dan panas

- d. Gelisah, biasa saja, dan trauma
- 5. Apa arti keselamatan adalah...
 - a. Kerusakan pada bagian organ tubuh yang disebabkan karena terlalu memaksakan tubuh yang sudah di ambang batas kemampuan
 - b. Suatu kejadian yang terjadi ketika melakukan aktivitas olahraga dimana tubuh sudah tidak mampu atau sudah diambang batas kemampuan tubuh
 - c. Suatu keadaan yang bebas terhindar dari cedera fisik maupun psikis
 - d. Kesakitan yang berlebih pada bagian tubuh
- 6. Sebutkan ciri-ciri penyebab terjadinya cedera yang berasal dari faktor eksternal, yaitu...
 - a. Melakukan pemanasan dan mengecek perlengkapan olahraga
 - b. Melakukan pemanasan dan Fasilitas dan alat yang sudah tidak layak
 - c. Jawaban a dan b benar
 - d. Cuaca buruk, fasilitas yang buruk, dan karakter dari olahraga itu sendiri
- 7. Sebutkan beberapa contoh tindakan yang menyebabkan terjadinya cedera, secara umum...
 - a. Cauca yang buruk, melakukan pemanasan, dan selalu mengecek alat
 - b. Fasilitas dan alat yang memenuhi standar
 - c. Memakai pakaian olahraga lengkap
 - d. Fasilitas yang tidak layak pakai, tidak melakukan pemanasan dan tidak memakai pakaian olahraga
- 8. Sebutkan beberapa contoh karakter olahraga yang memiliki resiko lebih tinggi terjadi cedera ...
 - a. Beladiri, Futsal, dan sepak bola
 - b. Badminton, tenis, dan tenis meja
 - c. Tenis dan Voli
 - d. Voli dan tenis meja
- 9. Terangkanlah apa pengertian cedera memar ...
 - a. Cedera yang disebabkan karena benturan pada kulit dengan benda keras
 - b. Cedera yang terjadi karena goresan terhadap kulit
 - c. Cedera yang diakibatkan oleh benda tajam
 - d. Cedera yang mengakibatkan kulit robek
- 10. Di bawah ini mana uraian yang tepat tentang pengertian luka lecet...
 - a. Luka yang diakibatkan pergesekan dengan benda keras dan kasar
 - b. Cedera yang diakibatkan oleh benda tajam
 - c. Luka yang disebabkan karena benturan
 - d. Cedera yang mengakibatkan kulit robek
- 11. Sebutkan ciri-ciri cedera berat adalah...
 - a. Robeknya ligamen, robek pembuluh darah dan fraktur tulang
 - b. Memar, terkelupas dan nyeri

- c. memar
 - d. Panas dan tidak berefek apa-apa
12. Cedera memar dapat dikategori ke dalam tingkatan...
- a. Cedera ringan
 - b. Cedera berat
 - c. Cedera tingkat 3
 - d. Semua jawaban salah
13. Jelaskan apa pengertian dari cedera strain (otot) adalah...
- a. cedera pada sendi dengan terjadinya robekan pada *ligamentum*
 - b. Kerusakan pada suatu bagian otot atau tendo karena penggunaan yang berlebihan ataupun stress yang berlebihan
 - c. Cedera yang diakibatkan oleh benda tajam
 - d. Luka yang diakibatkan karena terkena benda tajam
14. Berikut ini mana uraian yang tepat tentang pengertian cedera *sprain* (ligamen)...
- a. cedera pada sendi dengan terjadinya robekan pada *ligamentum*
 - b. Luka yang terjadi karena gesekan pada kulit dengan benda kasar
 - c. Kerusakan yang terjadi pada jaringan kulit
 - d. Tidak ada jawaban yang benar
15. Di bawah ini mana uraian yang tepat dari pencegahan cedera adalah...
- a. Upaya yang dilakukan seseorang untuk menekan atau menghambat terjadinya cedera
 - b. Upaya untuk menghilangkan ketakutan
 - c. Upaya untuk meningkatkan kebugaran tubuh
 - d. Upaya menjaga tubuh tetap bugar
16. Salah satu alasan pemanasan harus dilakukan sebelum pembelajaran pendidikan jasmani merupakan uraian tentang langkah-langkah...
- a. Pencegah terjadinya cedera
 - b. Mencegah pendarahan
 - c. Membuat tubuh tenang
 - d. Melenturkan
17. Melakukan pemanasan, memakai pakaian olahraga lengkap dan mengecek peralatan olahraga merupakan merupakan penjabaran dari...
- a. Langkah-langkah untuk mengurangi terjadinya cedera
 - b. Langkah untuk meningkatkan kebugaran
 - c. Langkah untuk meningkatkan kelincahan
 - d. Tidak ada yang benar
18. Salah satu contoh usaha siswa dalam pencegahan cedera olahraga melalui pakaian antara lain...
- a. Memakai celana levis

- b. Memakai celana yang tidak ketat/ fleksibel dan nyaman
 - c. Memakai peralatan yang standar
 - d. Melakukan pemanasan
19. Berikut ini mana contoh tindakan yang benar ketika kamu melihat seseorang mengalami kelelahan karena olahraga...
- a. Tetap melanjutkan pembelajaran
 - b. Memberikan aktivitas yang lebih
 - c. menyuruh berhenti untuk istirahat dari aktivitas olahraga tersebut
 - d. Siswa tetap mengikuti kegiatan
20. Dibawah ini yang menjelaskan bagaimana cara mencegah atau minimalisir terjadinya cedera ...
- a. Mengecek sarana dan prasana olahraga sebelum pembelajaran dimulai
 - b. Memakai alat-alat olahraga yang sudah tidak layak pakai
 - c. Memakai sarana dan prasana yang tidak standar
 - d. Semua jawaban salah
21. Berikut ini yang bukan merupakan contoh tindakan pencegahan cedera yaitu...
- a. memakai pakaian olahraga lengkap ketika melakukan olahraga
 - b. Melakukan latihan olahraga secara berlebihan
 - c. Memakai peralatan yang sesuai standar
 - d. Melakukan pemanasan sebelum olahraga inti
22. Ketika berolahraga guru menyarankan siswa-siswanya untuk memakai sepatu...
- a. sandal
 - b. khusus untuk olahraga
 - c. boots
 - d. pantofel
23. Berikut ini uraian yang tepat dari pertolongan pertama pada cedera ...
- a. Pemberian pertolongan dan perawatan cedera sementara pada korban guna mencegah cedera bertambah parah sebelum dibawa ke Rumah Sakit untuk mendapatkan pertolongan yang lebih baik dari dokter
 - b. Upaya untuk meningkatkan kebugaran tubuh
 - c. Pemberian pertolongan pertama agar tubuh menjadi rileks
 - d. Pemberian pertolongan pertama agar tubuh menjadi bugar dan sehat
24. Di bawah ini mana jawaban yang tepat dari uraian berikut ini!
Ketika kamu melihat temanmu yang sedang mengalami cedera apa yang kamu lakukan ...
- a. Membiarkan teman tersebut
 - b. Tidak peduli dengan temannya

- c. Membantu untuk menolungnya dengan memberikan pertolongan pertama pada cedera tersebut
 - d. Tidak ada jawaban yang benar
25. Jelaskan apa yang dimaksud dengan *Rest* (istirahat) adalah...
- a. Mengistirahatkan bagian tubuh yang sedang mengalami cedera, dan tidak boleh digunakan untuk bergerak-gerak agar cedera tidak bertambah parah
 - b. Peninggian bagian yang terkena cedera guna mencegah statis/mengurangi cedera
 - c. Pemberian es pada luka untuk mengurangi pendarahan
 - d. Membalut luka dengan kompres es
26. Perawatan segera yang diberikan pada orang yang mengalami cedera atau sakit mendadak merupakan penjelasan dari ...
- a. Pemberian pertolongan pertama
 - b. Upaya pencegahan
 - c. Mencegah cedera
 - d. Pemahaman cedera
27. Jelaskan Langkah pertolongan pertama pada cedera keseleo adalah...
- a. Mengistirahatkan (*Rest*), pemberian es pada luka (*ice*), pemberian kompres dingin (*Compression*), dan meninggikan bagian yang cedera (*elevation*)
 - b. pemberian es pada luka (*ice*), pemberian kompres dingin (*Compression*), dan meninggikan bagian yang cedera (*elevation*)
 - c. Mengistirahatkan (*Rest*), pemberian es pada luka (*ice*), pemberian kompres dingin (*Compression*)
 - d. Membersihkan luka dengan air mengalir dan pemberian anti biotik
28. Carilah jawaban dibawah ini yang menjelaskan tentang tindakan pemberian pertolongan pertama pada cedera luka robek...
- a. Membersihkan luka dengan air mengalir, keringkan kemudian oleskan antibiotik kemudian tutup luka dengan perban steril
 - b. Tidak dibersihkan, kemudian di oleskan antibiotic
 - c. Ditutup luka dengan perban steril
 - d. Tidak dibersihkan, di oleskan anti biotik, kemudian ditutup dengan perban steril
29. Di bawah ini mana jawaban yang menjelaskan fungsi dari pengompresan es pada cedera, kecuali...
- a. Mengurangi pendarahan
 - b. Mencegah tulang retak
 - c. Mengurangi pembengkakan
 - d. Jawaban a dan c benar

30. Jelaskan apa fungsi dari pemberian salep antibiotik pada cedera robek dan lecet...

- a. Berguna untuk mencegah infeksi
- b. Menambah luka
- c. Untuk apa saja
- d. Mencegah pembengkakan

Lampiran 6. Data Penelitian (one shoot)

Respondent Soal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	TOTAL	MILAI	
KA	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	8	27	
DA	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	10	33	
AP	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	17	52	
R	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	17	57	
M	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	18	60	
AK	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	18	60	
Z	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	18	60	
AG	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	18	60	
FB	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	17	57	
AU	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	18	60	
FL	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	18	60	
FS	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	17	57	
FH	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	17	57	
MA	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	18	60	
NH	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	18	60
NU	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	23	72	
SV	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	23	72	
K	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	72	
AA	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	72	
NE	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22	77	
KE	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	21	70	
A	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	22	77	
BS	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	22	77	
KN	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	22	77	
MI	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	70	
P	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	80	
MR	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	80	
LK	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	80	
NI	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	24	80	
SE	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21	70	
DM	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	23	77	
AA	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	22	77	
KHH	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	22	73	
MH	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	24	80	
MD	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	24	80	
DS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	24	80	
AN	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	24	80	
NI	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	24	80	
E	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	24	80	
DP	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	23	77	
FE	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22	73	
AU	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	77	
SA	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	22	73	
DAF	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	22	73	
AMA	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22	73	
ABM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	80	
I	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	24	80	
IN	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	80	
SH	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	80	
FA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	80	
ASN	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	80	
FN	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	24	80	

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

A. Hasil penelitian keseluruhan

Descriptive Statistics

N	Valid	147
	Missing	0
Mean		77,45
Median		77,00
Mode		77 ^a
Std. Deviation		10,895
Minimum		27
Maximum		100

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat rendah	0	0	0	0
	Rendah	2	1,4	1,4	1,4
	Sedang	16	10,9	10,9	12,2
	Tinggi	78	53,1	53,1	65,3
	Sangat tinggi	51	34,7	34,7	100,0
	Total	147	100,0	100,0	

B. Hasil penelitian tiap-tiap faktor

1. Faktor Cedera Olahraga

Descriptive Statistics

N	Valid	147
	Missing	0
Mean		81,43
Median		86,00
Mode		86
Std. Deviation		14,500
Minimum		36
Maximum		100

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat rendah	0	0	0	0
	Rendah	2	1,4	1,4	1,4
	Sedang	12	8,2	8,2	9,5
	Tinggi	54	36,7	36,7	46,3
	Sangat tinggi	79	53,7	53,7	100,0
	Total	147	100,0	100,0	

2. Faktor Pencegahan Cedera

Descriptive Statistics

N	Valid	147
	Missing	0
Mean		74,35
Median		75,00
Mode		75,00
Std. Deviation		15,747
Minimum		0,00
Maximum		100,00

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat rendah	1	0,7	0,7	0,7
	Rendah	2	1,4	1,4	2,0
	Sedang	14	9,5	9,5	11,6
	Tinggi	85	57,8	57,8	69,4
	Sangat tinggi	45	30,6	30,6	100,0
	Total	147	100,0	100,0	

3. Faktor Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga

Descriptive Statistics

N	Valid	147
	Missing	0
Mean		73,78
Median		75,00
Mode		75
Std. Deviation		15,668
Minimum		38
Maximum		100

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat rendah	0	0	0	0
	Rendah	6	4,1	4,1	4,1
	Sedang	12	8,2	8,2	12,2
	Tinggi	87	59,2	59,2	71,4
	Sangat tinggi	42	28,6	28,6	100,0
	Total	147	100,0	100,0	

Lampiran 8. Data Analisis Tingkat Kesukaran

Kategori	Indeks Kesukaran	SOAL																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Siswa		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
Akhyar Farh A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Raza Adhama	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Sulhhan Fauzi	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0		
Juned gars	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1		
Ridho Yoga	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0		
Ahmad Budianto	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0		
Sulung Zidan subakti	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
Raden Muhammad Rifq	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
Ardian Kusuma a	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	
Dimas selwan	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
Harri Budarto	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Iqbal Fitriyansih	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Akmal Nur Hakim	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Mas Rukhan halmir	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
Almaulid Resli Saputra	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Azili	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Haris Al Wafiq	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Arjun Selva Marendra	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Firman arhanisih	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Tegar Prasetyo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Ras Abdul Kaim	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Tegar Nasudin Saputra	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Anni Nova Hendiyansah	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Favian Nabih Fitriadi	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Khoerul Khwan	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Ridly Fakhrihan	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Daja Bilqish Syawan	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Dzaki	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Khoirul Amin	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Ilfan Dimas Prasetyo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Jumlah Jawaban Benar	28	16	9	20	25	14	19	16	9	25	20	26	20	26	26	21	9	25	14	20	9	26	20	20	25	9	16	28	26	20	19	20	20	25	19	9	1		
Jumlah siswa																																							
Indeks Kesukaran	0,81	0,5143	0,2571	0,5714	0,7143	0,4	0,5429	0,5143	0,2571	0,7143	0,5714	0,7429	0,5714	0,7429	0,6	0,2571	0,7143	0,4	0,5714	0,2571	0,7429	0,5714	0,5714	0,7143	0,2571	0,5143	0,81	0,7429	0,5714	0,5429	0,5714	0,5714	0,7143	0,5429	0,2571	0,2571			

Lampiran 9. Data Analisis Daya Pembeda

Kategori	SMA																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
Sierra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35				
Khoirulhikmah	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
Rohi Fakhrihana	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Dina Rifqah Saifurrah	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Deshi	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Khoirul Amin	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ilham Dines Prasetya	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ayina Saria Mandira	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ahmad Moya Hidayatullah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Feryan Muball Firdadi	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Rafa Akhili Karim	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Taqi Nurudin Saputra	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ahmad Nur Hakim	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Almawati Rizki Syarif	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Azali	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Haris Al Wafiq	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Pecinta Kelompok Siswa	15	14	13	13	13	4	7	4	13	11	15	14	13	13	15	6	10	7	14	15	11	14	14	14	14	13	12	15	13	14	14	15	13	12	13	13	15	14	
Firma ardiyanah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Taqi Prasetyo	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Haris Budianto	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Mas Pihlan Kalmier	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Iqbal Fitriyannah	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Dina zetyan	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Rodha Muhammad Rifq	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Andina Nurma s	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Shing Zoda zibohi	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Almad Budianto	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Ridho iqsa	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Juned qare	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Shabbah tarsi	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rasa Adiana	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Adhfar Fath A	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pecinta Kelompok Siswa	10	7	8	8	8	10	13	12	6	6	10	9	6	8	6	13	5	12	9	8	6	7	9	9	6	5	10	8	9	9	10	7	8	4	7	7	7		
Daya Pembeda	0.3333	0.4667	0.3333	0.3333	0.3333	-0.4	-0.4	0.4667	0.3333	0.3333	0.3333	0.4667	0.3333	0.3333	0.6	-0.467	0.3333	-0.3333	0.4667	0.3333	0.4667	0.3333	0.4667	0.3333	0.4667	0.3333	0.3333	0.3333	0.3333	0.3333	0.4667	0.4667	0.3333	0.3333	0.3333	0.3333	0.3333	0.4667	

Lampiran 11. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fahrurrozi
 NIM : 17601244050
 Program Studi : PGKR
 Pembimbing : Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	18/01/2021	Proposal - Revisi latar belakang	
2.	30/01/2021	Revisi Bab 1 - lanjut bab 2	
3.	15/02/2021	Revisi Bab 2 - Tata Tulis	
4.	18/02/2021	Kujutan Teori Lab 2 - lanjut bab 2	
5.	5/03/2021	Revisi Bab 3. kisi? Instrumen	
6.	6/03/2021	Revisi lembar soal - validasi	
7.	15/03/2021	lanjut proposal ijin - penelitian	
8.	17/03/2021	Data kasar	
9.	15/04/2021	Bab IV . Pembahasan	
10.	22/04/2021	Bab IV . Pembahasan lanjut bab V	
11.	23/04/2021	Draf skripsi	
12.	24/04/2021	Revisian draf keseluruhan	
13.	26/04/2021	Acc skripsi	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 12. Daftar Siswa

DAFTAR KELAS IX
Tahun Pelajaran 2020 / 2021
MTs. Wathoniyah Islamiyah Karangduwur

No.	No Absen	NIS	Nama Siswa	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	NISN
1	1	10477	Akhyyar Farih Azhari	9A	Kebumen	07/08/2006	0063748474
2	2	10476	Ahmad Budianto	9A	Kebumen	12/04/2005	0053293579
3	3	10501	Akmal Nur hakim	9A	Kebumen	22/06/2006	0064739241
4	4	10502	Akmaludin Restu Saputra	9A	Boyolali	17/02/2006	0069065543
5	5	10503	Amal Nova Hardiyansah	9A	Kebumen	28/12/2005	0055492891
6	6	10504	Ardian Kusuma Ardani	9A	Kebumen	01/01/2006	0
7	7	10478	Arjuna Setya Mahendra	9A	Kebumen	03/03/2006	0061097846
8	8	10528	Azril	9A	Kebumen	01/06/2006	0065690690
9	9	10505	Daya Bilfaqih Setyawan	9A	Jakarta	22/01/2006	0063578547
10	10	10480	Dimas Setiawan	9A	Kebumen	14/08/2005	0054929324
11	11	10530	DZAKI ALLAM WAFI	9A	Kebumen	14/01/2007	0073517962
12	12	10532	Favian Naabih Fitriadi	9A	Kebumen	03/09/2005	0052359235
13	13	10483	Firman Ardhiyansyah	9A	Kebumen	08/12/2004	0048463830
14	15	10508	Hari budianto	9A	Kebumen	28/06/2006	0064744405
15	16	10485	Harits Al Wafiq	9A	Yogyakarta	17/12/2003	0031365025
16	17	10535	Ilham Dimas Prasetya	9A	Kebumen	12/08/2004	0047151063
17	18	10486	Iqbal Fikriyansyah	9A	Pekalongan	13/04/2003	0039125185
18	19	10487	Jerri Dwi Pramono	9A	Kebumen	11/01/2005	0050399830
19	20	10510	Khoerul Ikhwon	9A	Kebumen	24/02/2005	0052374078
20	21	10511	Khoirul Amin	9A	Kebumen	08/08/2006	0062570448
21	22	10513	Masrukhan Halimtar	9A	Kebumen	14/12/2005	0052299106
22	23	10515	Raden Muhammad Rifqi imamuddin	9A	Kebumen	15/09/2006	0066109382
23	24	10492	Rais Abdul Karim	9A	Bekasi	17/08/2004	0042969213
24	25	10516	Reza Aditama	9A	Kebumen	02/02/2006	0061513095
25	26	10517	Ridho Yoga Yuwana	9A	Kebumen	11/06/2005	0057425182
26	27	10494	Rizky Faturrohman	9A	Kebumen	21/12/2005	0058275688
27	28	10519	Subkhan Fauzi	9A	Kebumen	20/06/2006	0069271946
28	29	10496	Sulung Zldan Subakti	9A	Kebumen	26/06/2006	0068489299
29	31	10521	Tegar Nasrudin Saputra	9A	Kebumen	02/02/2004	0041979172
30	32	10522	Tegar Prasetyo	9A	Jakarta	01/05/2006	0062203974
31	1	10500	Abi Muhammad Sirajul Islam	9B	Kebumen	01/05/2006	0066723513
32	2	10525	Akhmad Khusaini	9B	Kebumen	05/07/2006	0063087547
33	3	10526	Akhmad Mu' affan Al-Khilmi	9B	Kebumen	17/08/2005	0055872914
34	4	10529	DHimas Azis Al Farits	9B	Surabaya	06/11/2005	0051111333
35	5	10479	Dimas Agung Kumiawan	9B	Kebumen	12/08/2005	0057795113
36	6	10506	DIVAN DZIA UL HAQ	9B	Kebumen	30/09/2005	0055645414
37	7	10531	Faisal Hakim	9B	Kebumen	21/03/2006	0069461536
38	8	10481	Fanhas Febrianto	9B	Cilacap	02/05/2006	0063830947
39	9	10507	Gerhan Maulana Alif Firdaus	9B	Kebumen	18/04/2006	0061575006
40	10	10509	Hasby Asyidiqi	9B	Magelang	18/03/2006	0069735997
41	11	10534	Ibtida Zada Utomo	9B	Kebumen	02/09/2006	0062676682
42	12	10536	Ilhami Nafaro Alfadli Manziz	9B	Kebumen	10/05/2003	0037720733
43	13	10512	Khoirul Anwar	9B	Kebumen	06/01/2005	0059569106
44	14	10537	Maosam Nurul Latif	9B	Banjarnegara	22/07/2006	0064355481
45	15	10669	Muhamad Handika Dwi Setyo	9B	Jakarta	30/04/2006	0062180181
46	16	10538	Muhammad Aulia Sufi Vallen	9B	Kebumen	06/09/2006	0061224097
47	17	10539	Muhammad Daffa Ardiansyah	9B	Yogyakarta	04/12/2006	0068786767
48	18	10540	Muhammad Farabi	9B	Kebumen	29/12/2005	0051831108
49	19	10541	Muhammad Hafizh Assajad	9B	Sleman	03/06/2006	0064587433
50	20	10542	Muhammad Ihsaan Al Fikri	9B	Kebumen	28/04/2006	0069591239
51	21	10543	Muhammad Misy'al Labib	9B	Kebumen	12/10/2006	0067757653
52	22	10544	Nabil Husnayan Wahyudi	9B	Kebumen	09/01/2005	0059433054
53	23	10545	Nayaka Satwika Priyantama	9B	Jakarta	24/01/2006	0068161173
54	24	10670	Nur Ismail Ar Ramli	9B	Kebumen	20/12/2005	0051679380
55	25	10491	Raditra Buyut Wiramenawi	9B	Kebumen	25/06/2006	0061719655
56	26	10546	Rijalu Maulana Kusumah	9B	Cimahi	13/11/2005	0055590434
57	27	10518	Sabrillah Raya Fadwa Addin Zildani	9B	Kebumen	22/06/2005	0054329002
58	28	10547	Sukma Alfa Rizqi	9B	Kebumen	24/01/2006	0063991480
59	29	10548	Syahrastani Irsyad	9B	Kebumen	10/10/2006	0061968678

No.	No Absen	NIS	Nama Siswa	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	NISN
60	30	10498	Tegar Abdil Rifa'i	9B	Banjarnegara	14/09/2008	0069992591
61	31	10499	Tegar Aziz Fadillah	9B	Kebumen	30/01/2007	0078686794
62	32	10523	Yoga Ahmad Baehaqi	9B	Kebumen	03/09/2006	0065153058
63	33	10549	ZIDAN MAULANA ALVIS	9B	Pemalang	05/06/2006	0056768774
64	1	10638	Adillah Alya Atma Aulia	9C	Kebumen	15/06/2005	0057018194
65	2	10582	Amelia Ulfatun Ni'mah	9C	Kebumen	15/06/2005	0055979950
66	3	10640	Ananda Anggrainy	9C	Jakarta	28/04/2004	0046670096
67	4	10609	Annisa Ghaida Muthmainnah	9C	Kebumen	12/09/2005	0055969557
68	5	10611	Azizah Nurngaeni	9C	Kebumen	18/10/2006	0065598785
69	6	10642	Dewi Sartika	9C	Kebumen	02/09/2005	0052374077
70	7	10643	Dina Aulya	9C	Kebumen	05/06/2007	0078757015
71	8	10616	Fadhila Nur Ramadhani	9C	Kebumen	10/11/2006	0061228644
72	9	10645	Fatimah Azahra	9C	Kebumen	28/03/2006	0061011991
73	10	10647	Filtri Rahayu	9C	Subang	18/11/2005	0051864198
74	11	10649	Isna Qurrota A'yun	9C	Pemalang	09/03/2006	0061748280
75	12	10651	Luthfial Khaq	9C	Kebumen	26/01/2006	0063574437
76	13	10626	Mei Rizqi Fatihah	9C	Kebumen	30/05/2006	0055418232
77	14	10630	Namira Intan Kemala	9C	Kebumen	09/05/2006	0065737290
78	15	10653	Nur Dina Aidilla Fitri	9C	Banyumas	03/11/2005	0059932960
79	16	10654	Nur Habibah	9C	Kebumen	08/08/2006	0065603821
80	17	10656	Ramadhani Dwi Nurhakiki	9C	Kebumen	27/10/2004	0049583056
81	18	10604	Reva Nurfatimah	9C	Medan	03/09/2006	0069610983
82	19	10866	Safina Tun Naja	9C	Bekasi	02/09/2006	0066155825
83	20	10658	Sarah Fadilah Rahmawati	9C	Kebumen	24/12/2005	0059234857
84	21	10631	Septiana Hikmatul 'Aini	9C	Kebumen	08/09/2005	0056383347
85	22	10632	Siti Rohmatul Mustafidah	9C	Rembang	23/11/2006	0069617451
86	23	10661	Sovi Yulianti	9C	Kebumen	07/12/2005	0052741452
87	24	10635	Tyas Nur Safira	9C	Kebumen	22/02/2006	0065825708
88	25	10664	Ummu Kultsum	9C	Kebumen	24/04/2006	0066100994
89	26	10636	Vina Maryanti	9C	Cimahi	03/10/2006	0066206597
90	1	10551	Ahami Lizulfi Sabita Adnin	9D	Kebumen	29/03/2006	0061574994
91	2	10639	Aisah Maratus Solikhah	9D	Kebumen	20/09/2006	0065071345
92	3	10608	AISYAH SALFI NABA	9D	Kebumen	03/06/2006	0066509213
93	4	10581	Amelia Rahmadani	9D	Karawang	10/05/2006	0065318750
94	5	10554	Anindya Safira Pranoto	9D	Kebumen	18/09/2006	001224069
95	6	10615	Dalilah Nur Jihan Sofyan	9D	Kebumen	15/09/2006	0066747658
96	7	10641	Daru Mutiani	9D	Kebumen	18/07/2006	0065219421
97	8	10867	Devi Putri Rahayuningsih	9D	Kebumen	02/12/2005	0057407166
98	9	10592	Fadila Shobiroton Abdilah	9D	Kebumen	01/09/2006	0068050369
99	10	10644	Faiza Maulida	9D	Kebumen	24/10/2005	0062368263
100	11	10617	Farah Nadya Mumtaza	9D	Kebumen	09/06/2005	0068129835
101	12	10618	Farkha Lu'lu'a Salsabila	9D	Kebumen	28/02/2006	0069475457
102	13	10646	Fatmah Asih Barokah	9D	Kebumen	19/08/2005	0058763320
103	14	10562	Hanim Aribah Uleifah	9D	Kebumen	19/09/2005	0058224803
104	15	10563	Isma Erin Aulia	9D	Kebumen	24/04/2006	0061224085
105	16	10648	Ismah Azkiya Aulia	9D	Kebumen	05/05/2006	0064220355
106	17	10621	Izzah Dienillah	9D	Kebumen	03/08/2007	0076244074
107	18	10623	Kunti Fadhilah Assani	9D	Kebumen	24/08/2006	0067012542
108	19	10596	Lisna Hanik Furaeda	9D	Kebumen	01/04/2006	0063313389
109	20	10629	Nabila Dwi Anggraeni	9D	Kebumen	26/02/2006	0066882616
110	21	10568	Nafiza Safni Zaliandra	9D	Kebumen	15/09/2006	0061224101
111	22	10569	Naufun Ni'mah	9D	Kebumen	05/04/2006	0061224103
112	23	10655	Nurul Fadilah	9D	Banyumas	20/09/2005	0055098601
113	24	10657	Safira Al Aulia	9D	Pangkalpinang	01/07/2006	0063050198
114	25	10659	Setya Dewi Anti	9D	Banjarnegara	12/01/2005	0052880494
115	26	10573	Shafa Nabila Azzura	9D	Purbalingga	07/09/2005	0054485215
116	27	10663	Titah Dewan Raya	9D	Kebumen	08/10/2006	0063143941
117	28	10634	Tsania Laifatuz Zahroh	9D	Kebumen	17/09/2005	0052216478
118	29	10637	Widya Cahya Ramadhani	9D	Kebumen	27/10/2005	0055171565
119	30	10578	Zahra Qudsi Safa'ati	9D	Kebumen	11/09/2006	0079033393
120	1	10579	Ainur Rahma Zuni Dwi Caesar	9E	Kebumen	27/06/2006	0066903463
121	2	10583	Andi Nabila Anwar	9E	Kebumen	28/12/2005	0051307853
122	3	10584	Ani Listiyani	9E	Kebumen	16/01/2006	0064524231
123	4	10585	Arsyaila Putri Leimanita	9E	Kebumen	13/06/2006	0053509063

No.	No Absen	NIS	Nama Siswa	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	NISN
124	5	10586	Asmaul Khasna	9E	Kebumen	30/03/2006	0061279114
125	6	10587	Asyifa Nurul Hikmah	9E	Kebumen	29/08/2006	0061224070
126	7	10589	Azra Kamilia Shofa	9E	Kebumen	21/05/2006	0062832262
127	8	10612	Azzahrawaani Aisyah Ihram	9E	Simpang Empat	14/12/2005	0058801313
128	9	10613	Azzahrawaani Aulia Ihram	9E	Simpang Empat	14/12/2005	0058047492
129	10	10590	Chusnul Arafah	9E	Kebumen	14/03/2006	0067744040
130	11	10591	Difa Nabila Khumairo	9E	Kebumen	27/06/2006	0066499402
131	12	10619	Fina Febrianti	9E	Kebumen	02/04/2006	0065659151
132	13	10593	Hanifa Qisti	9E	Bekasi	01/05/2006	0068959637
133	14	10622	Kiyan Wangi Habiba	9E	Kebumen	03/02/2006	0055329102
134	15	10624	Kuny Nahla Hakima	9E	Kebumen	07/02/2006	0069007013
135	16	10595	Laili Nur Azizah	9E	Kebumen	16/07/2006	0066791076
136	17	10650	Lintang Aprilia	9E	Kebumen	14/04/2006	0063872586
137	18	10627	Melly Christina Bangun	9E	Kebumen	17/05/2006	0061367833
138	19	10628	Mustika Ayu Ciptaning	9E	Pemalang	23/01/2006	0062221408
139	20	10597	Najma Farhati	9E	Kebumen	01/08/2006	0066393072
140	21	10598	Najmy Watsiqah	9E	Kebumen	31/08/2005	0056965145
141	22	10599	Nasya Putri Azzahra	9E	Cirebon	26/10/2006	0067381788
142	23	10600	Nasywa Alya Nur Fadhillah	9E	Bekasi	27/08/2006	0065175848
143	24	10601	Novita Eka Fitriani	9E	Kebumen	30/11/2005	0052195124
144	25	10602	Nurul Kholifah	9E	Purworejo	15/10/2005	0051558264
145	26	10603	Putri Khikmatul Aulia	9E	Kebumen	16/12/2005	0059080368
146	27	10660	Shovi Agustin	9E	Kebumen	25/08/2006	0061844113
147	28	10662	Syahidah Asma Wardana	9E	Pemalang	09/07/2006	0068621922
148	29	10606	Uswatun Khasanah	9E	Kebumen	24/01/2007	0076324071
149	30	10607	Yogi Arum Puspita	9E	Kebumen	27/12/2005	0058892129
150	1	10550	Afifah Ulfatul Fauziyah	9F	Kebumen	04/07/2006	0061224062
151	2	10580	AISYAH AZZAHROH	9F	Kebumen	04/06/2006	0064968863
152	3	10552	Aisyah Sakinah Ramadani	9F	Kebumen	09/09/2006	0061224064
153	4	10553	Alivia Thoifah Nulma	9F	Kebumen	28/08/2006	0061224066
154	5	10555	Asyifa Azzahra	9F	Ambon	08/03/2006	0068737397
155	6	10588	Aurora Hasna Az Zahra	9F	Kebumen	30/03/2006	0064560227
156	7	10556	Azizah Maratus Sholihah	9F	Kebumen	13/03/2007	0076483057
157	8	10557	Balqis Savana Noviana	9F	Kebumen	14/11/2005	0056939505
158	9	10558	Cindra Aina	9F	Wonosobo	09/11/2005	0055515707
159	10	10614	Daia Fatma Melati	9F	Purworejo	28/04/2006	0061679691
160	11	10559	Dewi Fatmawati	9F	Kebumen	22/12/2005	0058332362
161	12	10560	Erfi Nafasa Fadhillah Putri	9F	Kebumen	31/07/2006	0062922221
162	13	10561	Hana Na'imah	9F	Kebumen	01/12/2006	0061224081
163	14	10594	Isna Mujahidah	9F	Kebumen	08/12/2005	0055401280
164	15	10564	Khansa az Zahra	9F	Grobogan	19/04/2006	0062080166
165	16	10625	Kuny Nahla Adila	9F	Kebumen	02/06/2006	0061225662
166	17	10565	Latifah Nur Fatmala	9F	Kebumen	23/09/2006	0062960496
167	18	10566	Maffa Ghaida Tsuraya	9F	Kebumen	29/01/2006	0061224091
168	19	10567	Nafisa Fitrotus Salim	9F	Kebumen	11/05/2005	0051472438
169	20	10652	Niela Sabrina Azzahra	9F	Jakarta	06/01/2005	0052275684
170	21	10570	Qonitah	9F	Kebumen	25/07/2006	0061224105
171	22	10571	Risma Wardani	9F	Kebumen	25/10/2005	0059706859
172	23	10572	Salsabila Ni matul Khoiriyah	9F	Kebumen	31/12/2005	0057250175
173	24	10605	Shofi Nasifa	9F	Kebumen	02/07/2006	0065440497
174	25	10633	Syakila Nur Afida	9F	Kebumen	30/06/2006	0060390108
175	26	10575	Syifa Maulani An-Nabila	9F	Kebumen	16/08/2005	0058440273
176	27	10576	Ummu Zulfah Az-Zuhroh	9F	Kebumen	27/10/2005	0054392571
177	28	10577	Yumna Qonaati	9F	Kebumen	07/02/2006	0061224118

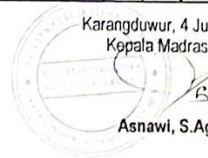

 Karangduwur, 24 April 2021
 Kepala Madrasah
 Asnawi, S.Ag.

Lampiran 13. Jadwal Pelajaran

JADWAL MENGAJAR TAHUN PELAJARAN 2020/2021

HR	JAM KE	7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	8G	9A	9B	9C	9D	9E	9F	
SABTU	1	N6	V12	hh13	dd15	ee9	ff10	gg11	hh12	ii13	jj14	kk15	ll16	mm17	nn18	oo19	pp20	qq21	rr22	ss23	
	2	N6	V12	hh13	G10	ee9	ff10	gg11	hh12	ii13	jj14	kk15	ll16	mm17	nn18	oo19	pp20	qq21	rr22	ss23	
	3	N6	hh13	A7	V12	ff10	cc11	F16	R9	gg11	hh12	ii13	jj14	kk15	ll16	mm17	nn18	oo19	pp20	qq21	rr22
	4	E1	hh13	A7	V12	ff10	cc11	aa10	R9	gg11	hh12	ii13	jj14	kk15	ll16	mm17	nn18	oo19	pp20	qq21	rr22
	5	E1	N6	cc11	V12	dd15	WW	Q10	jj14	gg11	kk17	R9	J2	ff10	K12	G10	C5	I2	PP	LA	LA
	6	gg11	E1	cc11	S4	V12	WW	H6	jj14	PP	J2	R9	T16	ff10	D6	C14	dd15	I2	PP	G10	G10
	7	gg11	E1	ee9	jj14	V12	WW	H6	Q10	PP	ff10	gg11	jj14	D6	hh13	G10	K12	C14	W10	W10	W10
	8	hh13	ff10	E1	gg11	S4	jj14	M1	O3	H6	V12	T16	aa10	PP	ff10	Z11	K12	C14	D6	W10	W10
	9	hh13	ff10	E1	gg11	J2	ee9	M1	O3	H6	V12	T16	Y14	R9	ff10	W10	Z11	K12	D6	W10	W10
AHAD	1	C9	ff10	ee9	R9	gg11	E1	kk17	hh13	V12	M1	ff10	PP	H6	jj14	Z11	ff10	G10	X13	D6	
	2	C9	ff10	ee9	hh13	gg11	E1	Y14	hh13	V12	M1	Q10	PP	H6	jj14	Z11	DD15	ff10	X13	D6	
	3	gg11	S4	ff10	hh13	jj14	N6	H6	jj14	R9	hh13	Q10	M1	dd15	PP	jj14	W10	LA	G10	K12	
	4	ee5	J2	ff10	E1	jj14	N6	H6	gg11	R9	hh13	Y14	M1	dd15	PP	jj14	W10	K12	C5	hh13	
	5	ee5	J2	dd15	gg11	N6	V12	Q10	jj14	PP	R9	H6	S5	hh13	Z11	hh13	ff10	W10	E1	T16	
	6	J2	C9	jj16	gg11	N6	ee9	Q10	jj14	PP	R9	H6	dd15	S5	Z11	hh13	ff10	G10	E1	T16	
	7	S4	C9	jj16	Q10	N6	ee9	V12	J2	F16	jj14	aa10	Y14	ff10	kk17	DD15	G10	ff10	W10	LA	
	8	Q10	gg11	S4	N6	ee9	G10	V12	R9	M1	hh13	PP	H6	ff10	W10	D6	Z11	DD15	ff10	E1	
	9	Q10	gg11	J2	G10	ee5	V19	S5	R9	M1	hh13	jj14	H6	ff10	F16	D6	PP	W10	ff10	E1	
SENIN	1	hh13	C9	WW	Q10	T16	N6	H6	S5	jj14	jj14	O3	gg11	R9	D6	kk17	Z11	ff10	PP	DD15	
	3	hh13	C9	WW	Q10	T16	N6	H6	S5	jj14	jj14	gg11	dd15	R9	D6	kk17	Z11	ff10	PP	hh13	
	4	hh13	N6	V12	jj14	hh13	T16	Q10	kk17	H6	G10	S5	R9	aa10	K12	C5	ff10	PP	D6	Z11	
	5	hh13	N6	S4	E1	hh13	T16	R9	Y14	H6	O3	dd15	jj14	gg11	C5	LA	ff10	D6	G10	Z11	
	6	S4	A7	N6	ee5	Z3	F14	R9	H6	jj14	O3	dd15	Q10	gg11	W10	D6	C5	T16	K12	ff10	
	7	ee5	A7	N6	R9	G10	F14	gg11	H6	jj14	gg11	jj14	Q10	S5	W10	D6	K12	T16	O3	ff10	
	8	V12	dd15	A7	N6	hh13	jj14	J2	Q10	aa10	H6	R9	jj14	S5	O3	ff10	PP	Z11	W10	ff10	
	9	dd15	S4	A7	N6	hh13	ee5	jj14	Q10	Y14	V12	H6	jj14	PP	X13	F16	D6	Z11	W10	ff10	
	SELASA	1	Q10	hh13	cc11	R9	N6	ee9	hh13	H6	O3	ff10	M1	S5	B7	kk17	F16	W10	PP	DD15	X13
2		Q10	hh13	cc11	R9	N6	ee9	hh13	H6	O3	ff10	M1	S5	B7	kk17	K12	W10	PP	DD15	X13	
3		N6	gg11	ff10	J2	E1	dd15	V12	R9	S5	F16	hh13	H6	jj14	O3	bb18	PP	B7	Z11	W10	
4		G10	C9	ff10	N6	gg11	J2	S5	dd15	F16	jj14	hh13	H6	gg11	B7	LA	PP	C5	Z11	W10	
5		A7	F14	N6	J2	G10	V12	S5	M1	jj14	dd15	aa10	B7	gg11	Z11	E1	D6	W10	O3	hh13	
6		A7	F14	N6	Z3	dd15	ff10	gg11	V12	Q10	G10	ff10	jj14	PP	C5	E1	D6	W10	ff10	hh13	
7		F14	G10	dd15	Z3	N6	ff10	gg11	V12	Q10	S5	jj14	R9	PP	E1	D6	C5	ff10	ff10	O3	
8		F14	dd15	ee5	Q10	ff10	N6	PP	gg11	R9	S5	H6	jj14	O3	E1	W10	K12	C14	Z11	B7	
9		dd15	V19	ee5	Q10	ff10	G10	PP	F16	R9	S5	H6	jj14	aa10	ff10	W10	B7	Z11	C14	ff10	
RABU	1	jj16	V12	Z3	hh13	ee5	jj14	PP	gg11	Q10	H6	J2	hh13	R9	C5	DD15	LA	X13	T16	ff10	
	2	jj16	N6	Z3	hh13	ee5	jj14	PP	gg11	V12	H6	J2	hh13	R9	D6	C5	LA	X13	T16	ff10	
	3	C9	jj16	N6	V19	hh13	ee5	gg11	Q10	hh13	H6	PP	R9	J2	W10	G10	T16	B7	ff10	D6	
	4	C9	jj16	N6	S4	hh13	ee5	O3	Q10	hh13	gg11	PP	R9	J2	LA	W10	T16	B7	ff10	D6	
	5	A7	hh13	V19	N6	jj14	Z3	R9	dd15	S5	J2	Q10	aa10	T16	PP	ff10	I2	O3	D6	G10	
	6	A7	hh13	ee9	jj14	V12	Z3	R9	Y14	S5	dd15	B7	J2	H6	PP	ff10	I2	C5	D6	G10	
	7	G10	A7	ee9	jj14	V12	N6	jj14	S5	Y14	R9	PP	Q10	H6	D6	ff10	O3	C5	B7	K12	
	8	V19	A7	G10	T16	jj14	S4	jj14	aa10	J2	R9	H6	PP	M1	O3	E1	DD15	K12	C14	ff10	
	9	V12	ee5	G10	T16	gg11	S4	aa10	F16	J2	R9	ff10	PP	M1	O3	E1	DD15	K12	C14	ff10	
KAMIS	1	N6	Z3	J2	hh13	F14	cc11	Q10	V12	gg11	H6	B7	O3	Y14	DD15	W10	D6	PP	LL17	C14	
	2	N6	Z3	V12	hh13	F14	cc11	R9	M1	gg11	H6	Q10	B7	Y14	DD15	W10	D6	PP	LA	ff10	
	3	V12	N6	WW	F14	ee9	hh13	O3	H6	dd15	ff10	Q10	gg11	ff10	C14	O3	D6	Z11	LA	ff10	
	4	Q10	N6	WW	F14	ee9	hh13	Y14	H6	dd15	ff10	O3	gg11	ff10	C14	O3	D6	I2	B7	Z11	
	5	C9	ee5	F14	dd15	ff10	J2	jj14	PP	H6	gg11	gg11	R9	hh13	ff10	kk17	O3	D6	I2	W10	
	6	J2	ee5	F14	R9	Z3	ff10	dd15	PP	H6	jj14	gg11	T16	B7	G10	K12	W10	E1	D6	C5	
	7	gg11	G10	ff10	ee5	J2	WW	dd15	jj14	R9	jj14	Y14	B7	B7	X13	C14	Z11	E1	D6	O3	
	8	Z3	ff10	V12	ee5	E1	WW	F16	J2	Q10	Y14	R9	H6	O3	B7	D6	C14	ff10	PP	dd15	
	9	Z3	gg11	ee5	N6	V19	dd15	J2	aa10	Q10	Y14	R9	H6	ff10	F16	O3	ff10	LA	ff10	C5	

Karangduwur, 4 Juli 2020
Kepala Madrasah,



Asnawi, S.Ag.

**PEMBAGIAN JAM
KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

NO	Ko de	Nama Guru	KODE	MAPEL	VII						VIII						IX						JML	TOT AL	
					7A	7B	7C	7D	7E	7F	8A	8B	8C	8D	8E	8F	8G	9A	9B	9C	9D	9E			9F
1	A	Asnawi, S.Ag.	A7	Bhs. Arab	4	4	4																	12	12
2	B	Sn Astuti, S.Ag.	B7	Bhs. Arab										4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	36
3	C	Faiz Amri, S.Pd.	C9	Matematika	5	5																		10	40
			C5	PKn													3	3	3	3	3	3	3	18	
			C14	Prakarya													2	2	2	2	2	2	2	12	
4	D	Lili Purwati, S.Pd	D6	B. Indonesia												6	6	6	6	6	6	6	36	36	
5	E	Mujayr, S.Ag.	E1	Qur'an Hadits	2	2	2	2	2	2						2	2	2	2	2	2	2	24	24	
6	F	Amir Syarifudin, S.P.	F16	Tahfidz AlQur'an							2	2	2	2									12	24	
			F14	Prakarya	2	2	2	2	2	2													12		
7	G	Wirdyanul Ngulum, B.Sh.	G18	Shorof	2	2	2	2	2	2						2	2	2	2	2	2	2	26	26	
8	H	Eli Rakhmawati, S.Pd.	H6	B. Indonesia							6	6	6	6	6	6							42	42	
9	I	Drs. Jauhar Muhammad	I2	Aqidah Akhlak															2	2	2	2	8	8	
10	J	H. Suwar Saudi, B.A	J2	Aqidah Akhlak	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2							26	26	
11	K	Drs. H. Rusman	K12	SBK													3	3	3	3	3	3	18	18	
12	L	Khabib Burrohman, S.Pd.I.	L4	SKI												2	2	2	2	2	2	2	12	12	
13	M	Hilman Muannis	M1	Qur'an Hadits							2	2	2	2	2	2							14	14	
14	N	H. Marhani, B.A	N6	B. Indonesia	6	6	6	6	6	6													36	36	
15	O	Drs. Kamali	O3	Fiqh							2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	26	
16	P	Muslimah, S.Pd.	P8	B. Inggris							4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	40	
17	Q	Rokhmah Yuni Dwiastuti, S.P.	Q10	IPA	5			5			5	5	5	5	5	5							35	35	
18	R	Ngaisatun, S.Pd.	R9	Matematika				5			5	5	5	5	5	5							40	40	
19	S	Sholihudin, S.H.I.	S4	SKI	2	2	2	2	2	2													12	33	
			S5	PKn							3	3	3	3	3	3							21		
20	T	Bintu Khumairoh, S.Psi.	T16	Tahfidz AlQur'an				2	2	2										2	2	2	20	20	
21	U	Uliah Yuliana, S.Pd.	U9	Matematika												5	5	5	5	5	5	5	30	30	
22	V	Afi Wahyudi	V19	Tahajjilma	1	1	1	1	1	1													6	36	
			V12	SBK	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3									30		
23	W	Khuryati, S.Pd.	W10	IPA												5	5	5	5	5	5	5	30	38	
			W8	B. Inggris			4		4														8		
24	X	Khamid Fauz, S.Pd.	X13	Penjaskes												2	2	2	2	2	2	2	12	12	
25	Y	Agus Safarudin	Y14	Prakarya							2	2	2	2	2	2							14	14	
26	Z	Ahmad Sangid, S.Ag.	Z3	Fiqh	2	2	2	2	2	2													12	36	
			Z11	IPS												4	4	4	4	4	4	4	24		
27	aa	Ibnu Sofwan Athumami, S.Ag.	aa18	Shorof							2	2	2	2	2	2							12	12	
28	bb	Evi Kasdianti, S.Pd.	bb8	B. Inggris	4	4		4	4					4									4	28	28
29	cc	Hajar Ma'Unah, S.Pd.Si.	cc11	IPS			4		4														8	8	
30	dd	Anissa Septiana, S.Pd.	dd15	B. Jawa	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38	38	
31	ee	Aerul Fatah, S.Pd.	ee9	Matematika			5		5														15	33	
			ee5	PKn	3	3	3	3	3	3													18		
32	ff	Lasimin, S.Pd.	ff10	IPA			5		5				5										30	30	
33	gg	Atka Rahmah, S.Pd.	gg11	IPS	4	4		4	4		4	4	4	4	4	4							44	44	
34	hh	Khoirul Ahari	hh13	Penjaskes	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2								26	26	
35	ii	Ismail Hidayah, S.I.P.	ii7	Bhs. Arab			4	4	4	4	4	4	4										28	37	
			ii2	SBK									3	3	3								9		
36	jj	Rois Wahyudi, B.Sh.	jj16	Tahfidz AlQur'an	2	2	2																6	20	
			jj4	SKI							2	2	2	2	2	2							14		
37	kk	Azam El Jauhar, B.Sh.	kk17	Nahwu							1	1	1	1			1	1					6	10	
			kk2	Aqidah Akhlak												2	2						4		
38	ll	Hasna' El Jauhar, B.Sh.	ll17	Nahwu										1	1	1			1	1	1	1	7	7	
Jumlah					53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	1007	1007

Karangdewur, 4 Juli 2020
Kepala Madrasah,

Asnawi, S.Ag.

Lampiran 14. Program Semester dan Program Tahunan

Tahun Pelajaran : 2019/2020
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

PROGRAM SEMESTER

Kelas/Semester : IX / Ganjil
 Alokasi Waktu : 2 Jam / Minggu

Materi Pokok / Kompetensi Dasar	Jml JP	JULI				Agustus				September				Oktober				November				Desember				Kd	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	8 JP		2	2	2																						
4.1 Menerapkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional																											
3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)	8 JP					2	2	2	2																		
4.2 Menerapkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)																											
3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)	8 JP									2	2	2	2														
4.3 Menerapkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional *)																											
3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik senam beladiri **)	8 JP													2	2	2	2										
4.4 Menerapkan variasi dan kombinasi gerak spesifik senam beladiri **)																											
3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana	4 JP																					2	2				
4.5 Menerapkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana																											
Jumlah Jam Efektif	36 JP		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2
Jumlah Jam Cadangan	6 JP																										
Jumlah Jam Total Semester Ganjil	42 JP		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2	2	2		2
		MPLS												PTS				PAS									
		Libur Semester																									



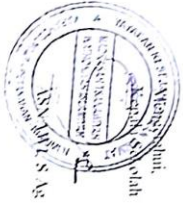
Karangdewur, 4 Januari 2021
 Guru Mata Pelajaran
 AMIR SYARIFUDIN, S.Pd

PROGRAM SEMESTER

Tahun Pelajaran : 2020/2021
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : IX / Genap
 Alokasi Waktu : 2 Jam / Minggu

Materi Pokok / Kompetensi Dasar	Jml JP	Januari				Februari				Maret				April				Maid				Juni				Keti							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
1.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	6 JP		2	2	2																												
4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	6 JP																																
1.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tempo/dengan musik sebagai pembentuk gerak, pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	8 JP																																
4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tempo/dengan musik sebagai pembentuk gerak, pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	8 JP																																
1.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan (***)	6 JP																																
4.8 Mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan (***)	6 JP																																
1.9 Memahami tindakan PTK pada keadaan darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	6 JP																																
4.9 Mempraktikkan tindakan PTK pada keadaan darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	6 JP																																
1.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	8 JP																																
4.10 Mempraktikkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	8 JP																																
Jumlah Jam Efektif	34 JP																																
Jumlah Jam Efektif	4 JP																																
Jumlah Jam Total Semester Genap	38 JP																																
Libur Semester																																	
PTS																																	
Libur Ramadhan & Idul Fitri																																	
Penilaian Akhir Tahun																																	



Karangdewur, 4 Januari 2021
 Guru Mata Pelajaran
 AMIR SYARIFUDIN, S.Pd

PROGRAM TAHUNAN

Satuan Pendidikan : MTs WI Karangduwur
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
 Kelas/Semester : IX / 1-2 (Ganjil & Genap)
 Alokasi Waktu : 2 jam/minggu
 Tahun Pelajaran : 2020/2021

Standar Kompetensi (KI)

- KI-1 dan KI-2** : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya serta Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- KI-3** : Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI-4** : Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

SMT	KOMPETENSI DASAR	Alokasi Waktu
1	3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	8 JP
1	3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *) 4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	8 JP
1	3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *) 4.3 mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	8 JP
1	3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **) 4.4 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)	8 JP
1	3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana 4.5 mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	6 JP
2	3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai 4.6 mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	6 JP
2	3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama 4.7 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama	8 JP
2	3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***) 4.8 mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam bentuk perlombaan ***)	6 JP
2	3.9 Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain 4.9 Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain	6 JP
2	3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit 4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	8 JP



Karangduwur, 4 Januari 2021

Guru Mata Pelajaran

AMIR SYARIFUDIN, S.Pd

Lampiran 15. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : MTs.WI Karangduwur
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/ Semester : IX/ 2 (Genap)
 Meteri : Tindakan P3K Pada Kejadian Darurat (Pengertian Cedera)
 Alokasi Waktu : 2 JP (3 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami pengertian P3K
- Mengidentifikasi macam-macam cedera
- Mengidentifikasi macam-macam alat P3K
- Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain.

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru menanyakan keadaan dan kabar peserta didik, dan presensi. b. Peserta didik secara mandiri berdoa sebelum memulai pelajaran. c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai selama Pembelajaran secara daring (<i>online</i>) dan mengingatkan kembali pesan protokol kesehatan menghadapi pandemi covid-19
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru menjelaskan definisi singkat tentang pengertian P3K dengan menggunakan PPT/ rangkuman. b. Guru mengirim video tentang pengertian P3K ke WA grup/ classroom. c. Peserta didik diminta memutar video atau membaca PPT yang dishare oleh guru. <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru membuka diskusi atau tanya jawab dengan peserta didik. b. Peserta didik menanyakan hal-hal yang tidak dipahami kepada guru. <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk menganalisis tentang pengertian dari pengertian P3K. <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik secara individu mencoba untuk menjelaskan tentang pengertian dari P3K. b. Peserta didik menanyakan kepada guru apabila ada yang belum jelas tentang pengertian P3K. <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik mempresentasikan hasil kerja kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan. b. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait pengertian dari P3K. Dan peserta didik diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal yang belum dipahami.
Penutup:	<ol style="list-style-type: none"> a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran. b. Guru memberika 5 nomor soal kepada peserta didik untuk dijawab secara tertulis sebagai penilaian pengetahuan c. Guru menyampaikan materi pelajaran pada pertemuan berikutnya

C. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap: Observasi/ Jurnal: Menunjukkan sikap tanggungjawab, disiplin dan mandiri.
2. Penilaian pengetahuan: Tugas individu, ulangan harian.

Karangduwur, 4 Januari 2021

Guru Mata Pelajaran

AMIR SYARIFUDIN, S.Pd.



Lampiran 16. Dokumentasi

A. Dokumentasi penyerahan surat izin penelitian



B. Dokumentasi Instrumen Melalui *link google form*

31 dari 35 poin Skor dirilis pada 22 Mar 09:41

Pengantar

Assalamualaikum Wr. Wb
Salam sejahtera untuk kita semua
Saat ini saya sedang melakukan pengumpulan data untuk skripsi saya yang berjudul "Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX di MTs WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga". Oleh karena itu, saya meminta bantuan teman-teman kelas IX agar berkenan untuk meluangkan waktunya untuk mengerjakan tes pemahaman untuk penelitian saya.
Diharapkan teman-teman dapat mengisi dengan baik dan benar, karena partisipasi dari teman-teman kelas IX sangat berarti bagi saya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Salam
Fahrurrozi
Dosen Pembimbing
Ibu Tri Ani Hastuti S.Pd.,M.Pd.

* Wajib

TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS IX DI MTs WI KARANGDUWUR TERHADAP
PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA 0 dari 0 poin

TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS IX DI MTs WI KARANGDUWUR TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA 0 dari 0 poin

KELAS: IX

IDENTITAS RESPONDEN

NAMA LENGKAP * _____ / 0

Tambahkan masukan individual

Kelas * _____ / 0

Kelas 9A

Kelas 9B

Butir Soal-soal pertanyaan sebagai berikut 31 dari 35 poin

Petunjuk pengisian soal:

- Baca dengan cermat setiap butir pertanyaan !
- Semua butir pertanyaan wajib diisi !
- Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !

1. Jelaskan pengertian dari cedera... * 0 / 1

a. Kerusakan pada bagian organ tubuh yang disebabkan karena terlalu memaksakan tubuh yang sudah di ambang batas kemampuan

b. Kesakitan yang berlebih pada bagian tubuh ✗

c. Kemampuan tubuh yang sudah diambang batas

d. Kesakitan

Jawaban yang benar

a. Kerusakan pada bagian organ tubuh yang disebabkan karena terlalu memaksakan tubuh yang sudah di ambang batas kemampuan

Tambahkan masukan individual

22 dari 35 poin Skor ditulis pada 22 Mar 11.18

Pengantar

Assalamualaikum Wr. Wb
Salam sejahtera untuk kita semua
Saat ini saya sedang melakukan pengumpulan data untuk skripsi saya yang berjudul "Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX di MTs WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga". Oleh karena itu, saya meminta bantuan teman-teman kelas IX agar berkenan untuk meluangkan waktunya untuk mengerjakan tes pemahaman untuk penelitian saya.
Diharapkan teman-teman dapat mengisi dengan baik dan benar, karena partisipasi dari teman-teman kelas IX sangat berarti bagi saya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Salam
Fahrurrozi

Dosen Pembimbing
Ibu Tri Ani Hastuti S.Pd.,M.Pd.

* Wajib

TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS IX DI MTs WI KARANGDUWUR TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA 0 dari 0 poin

TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS IX DI MTs WI KARANGDUWUR TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA 0 dari 0 poin

KELAS: IX

IDENTITAS RESPONDEN

NAMA LENGKAP * _____ / 0

Tambahkan masukan individual

Kelas * _____ / 0

Kelas 9A

Kelas 9B

Butir Soal-soal pertanyaan sebagai berikut 22 dari 35 poin

Petunjuk pengisian soal:

- Baca dengan cermat setiap butir pertanyaan !
- Semua butir pertanyaan wajib diisi !
- Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !

✓ 1. Jelaskan pengertian dari cedera... * 1 / 1

a. Kerusakan pada bagian organ tubuh yang disebabkan karena terlalu memaksakan tubuh yang sudah di ambang batas kemampuan ✓

b. Kesakitan yang berlebih pada bagian tubuh

c. Kemampuan tubuh yang sudah diambang batas

d. Kesakitan

Tambahkan masukan individual

✓ 2. Jelaskan pengertian dari cedera olahraga adalah... * 1 / 1

31 dari 35 poin Skor dirilis pada 22 Mar 16.44

Pengantar

Assalamualaikum Wr. Wb
Salam sejahtera untuk kita semua

Saat ini saya sedang melakukan pengumpulan data untuk skripsi saya yang berjudul "Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX di MTs WI Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga". Oleh karena itu, saya meminta bantuan teman-teman kelas IX agar berkenan untuk meluangkan waktunya untuk mengerjakan tes pemahaman untuk penelitian saya.

Diharapkan teman-teman dapat mengisi dengan baik dan benar, karena partisipasi dari teman-teman kelas IX sangat berarti bagi saya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Salam
Fahrurrozi

Dosen Pembimbing
Ibu Tri Ani Hastuti S.Pd.,M.Pd.

* Wajib

TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS IX DI MTs WI KARANGDUWUR TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA 0 dari 0 poin

TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS IX DI MTs WI KARANGDUWUR TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA 0 dari 0 poin

KELAS: IX

IDENTITAS RESPONDEN

NAMA LENGKAP * _____ / 0

Tambahkan masukan individual

Kelas * _____ / 0

Kelas 9A

Kelas 9B

Butir Soal-soal pertanyaan sebagai berikut 31 dari 35 poin

Petunjuk pengisian soal:

- Baca dengan cermat setiap butir pertanyaan !
- Semua butir pertanyaan wajib diisi !
- Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang benar !

✓ 1. Jelaskan pengertian dari cedera... * 1 / 1

a. Kerusakan pada bagian organ tubuh yang disebabkan karena terlalu memaksakan tubuh yang sudah di ambang batas kemampuan ✓

b. Kesakitan yang berlebih pada bagian tubuh

c. Kemampuan tubuh yang sudah diambang batas

d. Kesakitan

Tambahkan masukan individual

✓ 2. Jelaskan pengertian dari cedera olahraga adalah... * 1 / 1