

**TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENJAS SMP NEGERI SEKOTA  
YOGYAKARTA TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA PADA  
CEDERA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh  
Muhamad Bima Tovan  
NIM. 17601244026

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

# **TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENJAS SMP NEGERI SEKOTA YOGYAKARTA TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA**

**Oleh:**

**Muhamad Bima Tovan  
NIM. 17601244026**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta terhadap penanganan pertama cedera pada peserta didik di lingkungan sekolah.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survey. Teknik pengumpulan data berupa tes soal pilihan ganda. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta yang berjumlah 38 guru.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang penanganan pertama pada cedera masuk dalam kategori-kategori. Dengan hasil secara umum sebagai berikut, kategori “kurang sekali” sebesar 10,5% (4 guru), kategori “kurang” sebanyak sebesar 10,5% (4 guru), kategori “sedang” sebesar 36,9% (14 guru), kategori “baik” sebesar 42,1% (16 guru), kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 guru).

**Kata kunci:** *pemahaman, penanganan pertama cedera, SMP Negeri Sekota Yogyakarta*

**COMPREHENSION LEVEL OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS  
IN THE JUNIOR HIGH SCHOOLS LOCATED IN YOGYAKARTA CITY  
ON THE FIRST AID OF INJURY**

Muhamad Bima Tovan  
**17601244026**

***ABSTRACT***

This research aims to determine how the comprehension of Physical Education teachers of Junior High Schools located in Yogyakarta City on the first aid of injuries to the students in the school environment.

This research was a descriptive quantitative study. The research method used a survey method. The data collection techniques were based on the multiple-choice test question items. The research subjects were physical education teachers at the Junior High Schools located in Yogyakarta City, with a total of 38 teachers.

The results show that the comprehension of physical education teachers at the Junior High Schools located in Yogyakarta City regarding the first aid of injuries is classified into several levels. The results are as follows: in the "very low" level at 10.5% (4 teachers), in the "low" level at 10.5% (4 teachers), in the "medium" level at 36.9% (14 teachers), in the "high" level at 42.1% (16 teachers), and the "very high" level at 0% (0 teachers).

*Keywords: comprehension, the first aid of injuries, Junior High Schools located in Yogyakarta*

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul  
**TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENJAS SMP NEGERI SEKOTA  
YOGYAKARTA TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA PADA  
CEDERA**

Disusun Oleh:  
Muhamad Bima Tovan  
NIM 17601244026

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

Yogyakarta, 28 September 2021

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



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

## **SURAT PERTANYAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

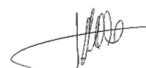
Nama : Muhamad Bima Tovan  
NIM : 17601244026  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Tingkat Pemahaman Guru Penjas SMP Negeri  
Sekota Yogyakarta Tentang Pertolongan Pertama Pada Cedera.

menyatakan bahwa skripsi ini 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 karia ilmiah yang telah lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 28 September 2021

Yang menyatakan,



Muhamad Bima Tovan  
NIM. 17601244026

## **MOTTO**

“Maka janganlah kamu lemah dan jangan bersedih hati, dan kamu akan lebih unggul jika kamu adalah orang-orang yang beriman”

“Al Quran 3:139”

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENJAS SMP NEGERI SEKOTA YOGYAKARTA TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA

Disusun Oleh:

Muhamad Bima Tovan  
NIM 17601244026

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 15 November 2021

#### TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan                        | Jabatan            | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal         |
|-------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Tri Ani Hastuti M. Pd.              | Ketua Penguji      |  | 29 Oktober 2021 |
| Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or. | Sekretaris Penguji |  | 28 Oktober 2021 |
| Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO.     | Penguji 1 (Utama)  |  | 28 Oktober 2021 |

Yogyakarta, November 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan



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

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur karya ini saya persembahkan untuk:

1. Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, atas segala anugerah yang diberikan kepada saya, serta junjungan nabi Muhammad SAW atas segala suri tauladannya.
2. Terimakasih untuk kedua orang tua saya yang telah memberikan segalanya baik dukungan moril, materil, bimbingan dan doa yang tiada henti-hentinya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
3. Terimakasih untuk adik saya yang selalu memberikan semangat dan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

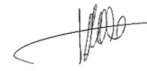
Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telat memberikan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul **“Tingkat Pemahaman Guru Penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta Tentang Penanganan Pertama Pada Cedera”** dapat diselesaikan dengan lancar.

Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd. Selaku pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Drs. Jaka Sunardi, M. Kes. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak dan Ibu dosen tercinta dari Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang dengan sabar mendidik saya dalam menempuh Pendidikan.
4. Bapak Karsono, S.Pd. Selaku guru SMP N 16 Yogyakarta dan ketua MGMP guru penjas Kota Yogyakarta yang telah membantu proses penelitian.
5. Seluruh guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.
6. Semua pihak terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.

Yogyakarta, 28 September 2021

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke extending to the left.

Muhamad Bima Tovan

NIM. 17601244026

## DAFTAR ISI

Halaman

|                                          |             |
|------------------------------------------|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                     | <b>I</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>                    | <b>II</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>          | <b>III</b>  |
| <b>SURAT PERTANYAAN .....</b>            | <b>IV</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>                       | <b>V</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>          | <b>VI</b>   |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>                  | <b>VII</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>               | <b>VIII</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                   | <b>X</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                | <b>XII</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                | <b>XIII</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>             | <b>XIV</b>  |
| <b>BAB I.....</b>                        | <b>1</b>    |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>                  | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah.....           | 1           |
| B. Identifikasi Masalah.....             | 5           |
| C. Batasan Masalah.....                  | 5           |
| D. Rumusan Masalah .....                 | 6           |
| E. Tujuan .....                          | 6           |
| F. Manfaat Hasil Penelitian .....        | 6           |
| <b>BAB II .....</b>                      | <b>8</b>    |
| <b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>              | <b>8</b>    |
| A. Deskripsi Teori.....                  | 8           |
| 1. Pemahaman .....                       | 8           |
| 2. Hakikat Guru Pendidikan Jasmani ..... | 12          |
| 3. Cedera.....                           | 16          |
| B. Penelitian Yang Relevan .....         | 38          |
| C. Kerangka Berpikir.....                | 40          |

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| <b>BAB III</b>                                      | 42 |
| <b>METODE PENELITIAN</b>                            | 42 |
| A. Jenis Penelitian                                 | 42 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian                      | 42 |
| C. Subjek Penelitian                                | 42 |
| D. Definisi Operasional Variabel                    | 44 |
| E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data | 44 |
| F. Teknik Analisis Data                             | 51 |
| <b>BAB IV</b>                                       | 53 |
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>              | 53 |
| A. Hasil Penelitian                                 | 53 |
| B. Pembahasan                                       | 59 |
| <b>BAB V</b>                                        | 63 |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>                         | 63 |
| A. Kesimpulan                                       | 63 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian                       | 63 |
| C. Keterbatasan Hasil Penelitian                    | 63 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                               | 65 |
| <b>LAMPIRAN</b>                                     | 67 |

## DAFTAR TABEL

Halaman

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Daftar populasi guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota<br>Yogyakarta. .... | 43 |
| Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....                                           | 47 |
| Tabel 3. Kriteria Tingkat Kesukaran.....                                               | 49 |
| Tabel 4. Klasifikasi Daya Pembeda .....                                                | 50 |
| Tabel 5. Klasifikasi Efektivitas Fungsi Distraktor .....                               | 51 |
| Tabel 6. Norma Nilai Persentase.....                                                   | 52 |
| Tabel 7. Data Hasil Pengkategorian Keseluruhan Faktor .....                            | 53 |
| Tabel 8. Data Hasil Pengkategorian Faktor Pengertian Cedera .....                      | 55 |
| Tabel 9. Data Hasil Pengkategorian Faktor Pencegahan Cedera .....                      | 56 |
| Tabel 10. Data Hasil Pengkategorian Faktor Perawatan Cedera .....                      | 58 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                  | Halaman |
|------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 1. Kram Otot.....                                         | 19      |
| Gambar 2. Strain .....                                           | 22      |
| Gambar 3. Luka Memar .....                                       | 22      |
| Gambar 4. Luka Lecet.....                                        | 24      |
| Gambar 5. Patah Tulang.....                                      | 26      |
| Gambar 6. Dislokasi.....                                         | 27      |
| Gambar 7. Konsep Kerangka Berpikir.....                          | 41      |
| Gambar 8. Diagram Pengkategorian Tingkat Pemahaman.....          | 54      |
| Gambar 9. Diagram Pengkategorian Faktor Pengertian Cedera .....  | 55      |
| Gambar 10. Diagram Pengkategorian Faktor Pencegahan Cedera ..... | 57      |
| Gambar 11. Diagram Pengkategorian Faktor Perawatan Cedera.....   | 58      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                              | Halaman |
|--------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. Pengajuan Judul .....                            | 67      |
| Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....                       | 69      |
| Lampiran 3. Daftar Guru PJOK SMP Negeri Kota Yogyakarta..... | 70      |
| Lampiran 4. Instrumen penelitian .....                       | 71      |
| Lampiran 5. Data asli .....                                  | 80      |
| Lampiran 6. Kartu bimbingan TAS .....                        | 81      |
| Lampiran 7. Bukti surat telah melakukan penelitian .....     | 82      |
| Lampiran 8. Link google form .....                           | 83      |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan Kesehatan jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sportivitas dan kecerdasan emosional. Cedera dalam olahraga memang tidak dapat dihindari oleh tubuh sebagai akibat dari kegiatan olahraga waktu pembelajaran penjasorkes, pertandingan, latihan atau bisa juga dari kegiatan sehari-hari yang cukup berat, faktor lain dari cedera bisa juga berasal dari lingkungan atau peralatan yang digunakan pada saat melakukan aktivitas.

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh (Hastuti, 2015, p. 2). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan memberikan kehidupan yang sehat bagi keharmonisan fisik, mental, sosial dan emosional, pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan seimbang. Jika tidak ada pendidikan jasmani maka pendidikan tidak lengkap, karena tujuan pendidikan jasmani adalah membantu peserta didik memahami diri sendiri dan lingkungan sekitarnya, sehingga peserta didik mempunyai aspek positif baik lahir batin (Komarudin, 2004).

Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah proses pendidikan, yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan perubahan yang menyeluruh bagi individu, baik berupa fisik, mental dan emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak secara utuh, bukan hanya memandangnya sebagai pribadi yang terpisah dari kualitas fisik dan mental (Yudanto, 2008).

Pembelajaran penjas (pendidikan jasmani) mempunyai karakteristik yang berbeda dengan mata pelajaran lain, yang berdampak pada perbedaan proses pembelajaran. Kegiatan olahraga merupakan media utama dalam proses pembelajaran jasmani, alat, sarana dan tempat berlangsungnya proses pembelajaran jasmani, sehingga resiko terjadinya kecelakaan menjadi tinggi. Permainan, olahraga, dan bentuk latihan fisik lainnya di tempat terbuka atau tertutup dapat menyebabkan kecelakaan. Pada proses pembelajaran Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA), kemungkinan terjadinya kecelakaan lebih luas (Sukarmin, 2006, pp. 72-73).

(Dimiyati, 2018, pp. 1-2) Cedera adalah suatu kejadian yang terjadi secara tiba-tiba dalam aktivitas sehari-hari dan saat melakukan olahraga. Semua aktivitas fisik berpotensi menimbulkan cedera, dan semakin tinggi aktivitas fisik, semakin besar kemungkinan mengalami cedera.

Cedera mungkin termasuk luka, sensasi terbakar, nyeri, bengkak, atau tidak berfungsunya sebagian dari anggota tubuh. Dalam setiap kecelakaan atau cedera akan terjadi kebingungan dan kepanikan di tempat kejadian, dan korban akan mengalami rasa sakit seperti pernafasan, pendarahan, kehilangan kesadaran, infeksi dan kecacatan. Yang dilakukan saat melakukan pertolongan

pertama adalah harus bisa menangani hal-hal tersebut, sehingga yang harus dilakukan adalah menghilangkan kebingungan dan merencanakan tindakan pertolongan selanjutnya (Kriswanto, 2015, p. 15).

Guru penjas sangat berperan penting dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di sekolah. Guru penjas juga harus memiliki pemahaman dan ketrampilan mencegah dan penanganan cedera saat pembelajaran. Cedera mengacu pada aktivitas berlebih yang dapat menimbulkan rasa sakit atau nyeri, bisa juga disebabkan oleh kurangnya pemanasan sebelum beraktivitas, faktor lingkungan atau peralatan yang digunakan. Penangan kecelakaan yang salah dapat menyebabkan cedera lebih lanjut atau bahkan lebih parah dari cedera sebelumnya.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran di sekolah perlu didukung faktor-faktor yang saling terkait, antara lain guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, kondisi lingkungan dan sosial. Faktor dari dalam diri individu meliputi faktor fisik, mental, dan kognitif. Faktor dari luar individu antara lain faktor lingkungan alam, faktor sosial ekonomi, guru, metode pengajaran, kurikulum, materi pembelajaran dan sarana prasarana.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan cedera, tetapi sebagian guru pendidikan jasmani belum memiliki pemahaman tentang penanganan pertama pada cedera dengan baik, akibatnya cedera yang sebenarnya dapat ditangani menjadi terlanjur parah. Pemahaman tentang cara-cara pencegahan dan perawatan cedera sangat penting dimiliki oleh guru penjasorkes karena jika cedera yang dialami oleh siswa pada saat pembelajaran penjasorkes

berlangsung guru penjas dapat segera melakukan penanganan pertama pada cedera yang dialami oleh siswa. Penanganan pertama pada cedera dengan tepat oleh guru dapat meredakan cedera yang dialami oleh siswa saat pembelajaran berlangsung, apabila penanganan pertama tidak tepat maka akan berakibat buruk pada cedera tersebut.

Peralatan dan fasilitas yang menjadi pendukung proses pembelajaran penjas juga memiliki resiko dan dapat menimbulkan kecelakaan saat pembelajaran pada peserta didik. Peralatan pada pembelajaran penjas pada cabang senam seperti menara, papa loncat, dsb., cabang atletik seperti martil, peluru, lembing, lintasan lari dsb. Peralatan pendukung tersebut juga menjadi tingkat keparahan cedera yang dialami sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya teknik dan kemampuan fisik peserta didik. Oleh karena itu, siswa/siswi sekolah menengah yang memiliki kekurangan dengan keterbatasannya jika mengalami cedera akan lebih parah (Sukarmin, 2006, p. 74).

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami cedera pada saat pembelajaran penjasorkes berlangsung. Guru penjas dituntut untuk memiliki pemahaman cara menangani cedera, tetapi realita di lapangan saat siswa mengalami cedera tidak sedikit guru yang kurang tanggap terhadap cedera yang dialami oleh siswa saat pembelajaran. Hal tersebut dapat menyebabkan cedera yang awalnya dapat ditangani bisa menjadi semakin parah. Maka sangat penting bagi guru pendidikan jasmani untuk memiliki kualitas pemahaman konsep tentang bagaimana cara penanganan cedera yang tepat.

Saat ini guru penjas memegang peran penting bagi usaha kesehatan siswa (UKS) di sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar presentase tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang penanganan pertama pada cedera. Kualitas guru dalam memahami konsep pembelajaran yang berkaitan dengan penanganan pertama pada cedera memiliki beberapa faktor perbedaan tentang pemahaman guru.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Guru pendidikan jasmani cukup menguasai dan mampu dalam penanganan pertama pada cedera, tetapi ada beberapa penanganan yang kurang tepat.
2. Aspek pemahaman tentang penanganan pertama pada cedera sangat diperlukan, namun pada prosesnya belum berjalan maksimal.
3. Guru pendidikan jasmani kurang maksimal dalam memberikan penanganan pertama pada cedera.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka perlu ada pembatasan permasalahan supaya tidak lepas dari inti permasalahan sebenarnya, dan untuk keterbatasan peneliti baik waktu maupun biaya yang dikeluarkan. Peneliti membatasi permasalahan pada “Tingkat pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang penanganan pertama pada cedera”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Seberapa besar presentase tingkat pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang penanganan pertama pada cedera?

#### **E. Tujuan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pertolongan pertama pada cedera.

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

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

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

Bagi peneliti, penelitian ini dapat membantu menambah dan menambah pengetahuan, pemahaman dan wawasan, terutama tentang isu-isu yang terkait dengan masalah pencegahan dan penanganan pertama pada cedera olahraga.

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

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur bagi guru untuk memperdalam pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan dan penanganan pertama pada cedera olahraga.

b. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada pembaca untuk meningkatkan perhatiannya agar tidak terjadi cedera pada saat pembelajaran atau kegiatan olahraga.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Pemahaman**

###### **a. Pengertian Pemahaman**

Pengertian pemahaman menurut (Sudaryono, 2012) Pemahaman, yaitu kemampuan seseorang untuk memahami atau memahami sesuatu setelah mengetahui atau mengingat sesuatu; termasuk kemampuan menangkap makna bahan yang diteliti, yang diungkapkan dengan meringkas isi pokok bacaan, atau data yang akan disajikan dalam beberapa bentuk diubah dalam bentuk lain.

Pemahaman berasal dari kata paham, memiliki arti pengertian yang benar, dan pemahaman adalah proses terbentuknya suatu cara memahami, sehingga dapat diartikan pemahaman adalah suatu proses, cara memahami, cara mempelajari dengan baik untuk memahami dan mengetahui.

Pemahaman adalah bagaimana orang memelihara, membedakan, memperkirakan, menafsirkan, memperluas, meringkas, menggeneralisasi, memberi contoh, menulis ulang, dan memperkirakan. Melalui pemahaman, siswa dituntut untuk membuktikan bahwa mereka memahami hubungan sederhana antara fakta atau konsep (Arikunto, 2006, p. 118)

Kesimpulan yang dapat diambil dari pemahaman di atas. Pemahaman adalah segalanya yang diperoleh dengan menyentuh panca indera ke objek tertentu. Pemahaman merupakan kemampuan atau sesuatu yang dimiliki

seseorang yang didapatkan dari pengalaman yang dialami sendiri maupun orang lain dan setelah itu mempelajari suatu obyek termasuk didalamnya ilmu.

Guru agar dapat memahami apa yang diajarkan, mengetahui apa yang disampaikan, dan dapat menggunakannya tanpa harus hubungkan dengan hal-hal lain. Kemampuan ini dapat dijabarkan ke dalam tiga bentuk menurut (Daryanto, 2008, p. 106) kemampuan-kemampuan yang tergolong dalam taksonomi ini, mulai dari yang terendah sampai yang tertinggi yaitu:

1) Menerjemahkan (*translation*)

Arti terjemahan di sini bukan hanya sekedar mentransfer makna dari satu bahasa ke bahasa lain. Itu juga dapat berubah dari konsep abstrak menjadi model, yaitu model simbolis, yang nyaman untuk dipelajari orang.

2) Menginterpretasi (*interpretation*)

Kemampuan ini lebih luas dari penerjemahan, yaitu kemampuan untuk mengetahui dan memahami. Ide utama dari sebuah komunikasi.

3) Mengekstrapolasi (*extrapolation*)

Ini agak berbeda dari penerjemahan dan penafsiran, tetapi pada dasarnya lebih tinggi. Itu membutuhkan kecerdasan yang lebih tinggi.

Menurut metode klasifikasi perilaku Bloom, tingkat pengetahuan membaginya menjadi tiga tingkatan perilaku, yaitu "perilaku kognitif, afektif, dan psikomotorik". Selain itu, Bloom menjelaskan bahwa perilaku kognitif berkaitan dengan daya ingat, pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Perilaku afektif berkaitan dengan perubahan sikap, nilai, dan emosi. Tiga bidang tujuan pendidikan menurut klasifikasi Bloom (Effendi, 2007).

### **1) Ranah Kognitif**

Ini termasuk perilaku yang menekankan kecerdasan, pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan berpikir.

### **2) Ranah Afektif**

Berisi perilaku yang menekankan perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan metode penyesuaian.

### **3) Ranah Psikomotorik**

Berisi perilaku yang menentukan berbagai aspek keterampilan motorik, seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin.

#### **b. Faktor yang mempengaruhi pemahaman**

(Slameto, 2010, pp. 54-71) Ada banyak faktor yang mempengaruhi pembelajaran dan pemahaman, namun dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, dan faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu.

#### **1) Faktor Internal**

Faktor internal meliputi faktor fisik dan mental. Faktor fisik adalah tubuh orang itu sendiri, sedangkan faktor spiritual adalah psikis, pikiran, emosi, dan mental.

#### **2) Faktor Eksternal**

Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap belajar meliputi 3 faktor:

- (a) Faktor keluarga siswa yang belajar akan menerima pengaruh seperti cara orang tua mendidik, suasana rumah, pengertian orang tua, relasi antara keluarga, latar belakang kebudayaan, keadaan ekonomi keluarga.
- (b) Faktor sekolah yang mempengaruhi seperti standar pelajaran, metode mengajar, relasi antara guru dengan siswa, kurikulum, keadaan gedung, pekerjaan rumah, disiplin sekolah, relasi siswa dengan siswa.
- (c) Faktor masyarakat juga berpengaruh terhadap belajar siswa, seperti bentuk kehidupan masyarakat, media massa, kegiatan siswa dalam masyarakat, teman bergaul.

Pemahaman juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal, dari faktor internal dapat berupa (pekerjaan, pendidikan, umur) sedangkan dari faktor eksternal (lingkungan dan sosial budaya). Oleh karena itu, pemahaman yang dipengaruhi oleh faktor-faktor di atas sangat penting untuk pembentukan tingkah laku seseorang. Kecerdasan, emosi, kognisi, dan pengalaman manusia sebagai pengaruh subjek akan mempengaruhi pemahamannya terhadap objek yang terjadi melalui persepsi.

Berdasarkan beberapa poin di atas, dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah kemampuan untuk mengerti atau memahami dengan jelas sesuatu. Pemahaman mengandung makna yang lebih dalam dari pengetahuan. Dengan pengetahuan seseorang belum tentu memahami apa yang dimaksud secara mendalam, hanya sekedar mengetahui tanpa dapat mengerti makna dari sesuatu yang dipelajari. Sedangkan pemahaman seseorang dapat menghafal, mengerti, dan mampu memahami konsep dari pelajaran tersebut.

## **2. Hakikat Guru Pendidikan Jasmani**

Pada dasarnya tugas guru biasanya terkait dengan pengembangan sumber daya manusia yang pada akhirnya akan menentukan keberlangsungan dan kejayaan kehidupan bangsa. Dengan kata lain, tugas guru adalah membangun landasan kehidupan manusia di masa depan (Siswoyo, 2013, p. 121). Dalam kegiatan belajar siswa, guru memegang peranan penting. Di tangan guru, makna dari kegiatan belajar akan ditentukan. Guru merencanakan kegiatan pembelajaran, melaksanakan dan mengevaluasi pada waktu yang bersamaan. Apa yang perlu dipahami oleh guru penjasorkes adalah selama tidak ada aturan perilaku yang ditetapkan, proses pembelajaran tidak dapat dimulai.

Guru penjasorkes profesional harus memainkan perannya sesuai dengan bidangnya. Kemajuan belajar siswa akan terjadi dengan cepat, dan tujuannya akan berhasil dicapai saat menyelesaikan tugas mengajar yang sesuai dengan tumbuh kembang anak. Dalam proses kegiatan belajar siswa, guru memegang peranan penting. Di tangan guru, makna dari kegiatan belajar akan ditentukan. Guru merencanakan kegiatan pembelajaran, melaksanakan dan mengevaluasi pada waktu yang bersamaan. Untuk menjadi guru pendidikan jasmani harus memiliki empat kompetensi atau kemampuan guru yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial dan professional.

(Siswoyo, 2013) menyebutkan menurut Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, undang-undang tersebut mengatur tentang kompetensi guru, pasal 10 yaitu:

a. Kompetensi Pedagogik

Kompetensi pedagogic tidak hanya mencakup pemahaman dan pengembangan potensi peserta didik, perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran dan sistem evaluasi pembelajaran, tetapi juga harus menguasai “ilmu pendidikan”. Kemampuan ini diukur melalui *performance test* atau dalam Praktek Pengenalan Lapangan dalam PPL dan tes berbasis kasus dalam bentuk tertulis.

b. Kompetensi Kepribadian

Salah satu jenis kemampuan yang harus dimiliki oleh pendidik di sekolah yaitu berkepribadian kuat, berakhlak mulia, bijaksana dan bermartabat. Tidak hanya menjadi panutan bagi siswa, kemampuan kepribadian ini juga mencakup kestabilan pribadi dan budi pekerti luhur, kedewasaan dan kearifan, serta teladan dan harkat yang dapat diukur dengan mengukur portofolio guru / calon guru, tes kepribadian / potensi.

c. Kompetensi Profesional

Merupakan jenis kemampuan yang harus dikuasai oleh pendidik di sekolah secara ekstensif dan mendalam. Dalam hal ini meliputi penguasaan materi keilmuan, penguasaan kurikulum dan silabus sekolah, metode pembelajaran khusus bidang studi, serta wawasan pengembangan etika dan profesional. Kemampuan ini diukur dengan menulis pilihan ganda dan *essay*

d. Kompetensi Sosial

Pendidik di sekolah harus memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dan efisien dengan peserta didik, guru, orang tua

/ wali siswa, dan masyarakat sekitar diukur melalui rangkaian kegiatan, prestasi, dan partisipasi dalam berbagai kegiatan.

Guru Pendidikan jasmani harus mendidik sesuai dengan bidang profesinya. Dalam penelitian ini guru dituntut kemampuan profesional, yaitu kemampuan menguasai pengetahuan yang baik tentang penanganan pertama pada cedera. Menurut (Suryobroto, 2005, pp. 8-9), secara khusus tugas guru penjas sangat kompleks antara lain:

a. Sebagai Pendidik

Sebagai pendidik guru penjas memiliki tanggung jawab yang besar kepada peserta didik untuk menanamkan sikap atau afektif melalui pembelajaran penjas. Melalui pembelajaran penjas dengan materi permainan dan bermain, olahraga atau aktivitas di alam terbuka, agar peserta didik ditanamkan sikap yang menjadikan dirinya pribadi yang berkarakter baik dan memiliki unsur-unsur seperti tanggung jawab, jujur, menghargai orang lain, dsb.

b. Sebagai Pengajar

Tugas guru penjas sebagai pengajar adalah memberikan ilmu pengetahuan yang mempunyai dampak atau mengarah pada ranah peserta didik menjadi lebih baik atau meningkat. Melalui materi permainan pembelajaran penjas dan kegiatan olahraga atau aktivitas luar kelas peserta didik dapat memperoleh banyak pengetahuan tentang hakikat setiap materi.

c. Sebagai Pelatih

Sebagai seorang pelatih, guru penjas memiliki lebih banyak tugas memberikan keterampilan dan fisik yang mempunyai dampak atau

mengarah pada ranah fisik dan psikomotorik peserta didik menjadi lebih baik atau meningkat. Melalui materi permainan pembelajaran penjas dan kegiatan olahraga atau aktivitas luar kelas peserta didik dapat memperoleh banyak pengetahuan tentang hakikat setiap materi.

d. Sebagai Pembimbing

Sebagai pembimbing tugas guru penjas mengarahkan peserta didik untuk lebih mengenal pada tambahan kempuan mereka di bidang lain. Seperti: membimbing baris berbaris, petugas upacara, mengelola UKS, mengelola koperasi, kegiatan pecinta alam, dan juga membimbing peserta didik yang memiliki masalah atau khusus.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa esensi guru penjas adalah seseorang yang memiliki keahlian tertentu, yang membutuhkan pengetahuan profesional di bidang olahraga dan kesehatan. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan harus memiliki kemampuan dasar setiap cabang olahraga yang diajarkan di sekolah sesuai kurikulum yang berlaku. Sehingga memungkinkan guru merancang pembelajaran sistematis yang bertujuan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan, untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik, dan untuk membentuk kepribadian, nilai, dan sikap yang positif bagi setiap warga negara untuk mencapai tujuan pendidikan.

### **3. Cedera**

#### **a. Hakikat Cedera**

Cedera merupakan suatu gerakan yang berlebihan yang dilimpahkan pada tubuh dan tubuh tidak dapat menahan beban yang telah diterima sehingga berisiko cedera. Cedera atau kecelakaan yang dapat menyebabkan nyeri, panas, kemerahan, bengkak akibat aktivitas berlebihan, dan tidak dapat berfungsi secara normal pada otot, tendon, ligamen, persendian atau tulang yang disebabkan karena aktivitas berlebihan yang menyebabkan cedera (Bambang, 2009). Menurut (Sudijandoko, 2000) Cedera adalah rasa sakit yang disebabkan oleh olah raga yang dapat menyebabkan kecacatan, luka, dan kerusakan pada otot atau persendian dan bagian tubuh lainnya.

Pada dasarnya cedera terjadi karena kurangnya perlindungan dan perawatan yang kurang memadai dari faktor internal maupun eksternal sehingga cedera dapat terjadi baik pada otot maupun tulang. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa cedera adalah suatu keadaan dimana tubuh merasa sakit karena olahraga atau aktivitas yang dapat menimbulkan cedera. Cedera dapat berupa luka, nyeri, bengkak atau tidak berfungsinya anggota tubuh lainnya.

Cedera olahraga yang dialami dapat menimbulkan rasa sakit akibat kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh (seperti tulang, persendian, ligamen dan otot). Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi secara langsung atau tidak langsung akibat aktivitas fisik, yang memengaruhi sistem muskuloskeletal dan

semua sistem atau organ lain yang memengaruhi sistem, yang mengakibatkan terganggunya fungsi sistem (Simatupang, 2016).

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa cedera olahraga adalah berbagai bentuk kelainan dan kerusakan yang terjadi pada tubuh pada struktur dan fungsi tubuh, yang dapat menimbulkan rasa nyeri, disebabkan oleh aktivitas fisik dan olahraga, dan bersifat secara langsung atau tidak langsung.

#### **b. Jenis-jenis Cedera**

Berat ringannya cedera menurut (Setiawan, 2011) meliputi:

- 1) Cedera ringan: cedera yang tidak diikuti kerusakan berarti pada jaringan, bengkak tidak mempengaruhi penampilan, misalnya: lecet, memar.
- 2) Cedera sedang: ada kerusakan jaringan, nyeri, bengkak nyata, mengganggu penampilan, misalnya; sprain, strain grade 2.
- 3) Cedera berat: kerusakan jaringan parah, bengkak besar, nyeri tak tertahankan, tidak bisa tampil/ harus berhenti olahraga.

(Bambang, 2009, p. 46) lebih lanjut menjelaskan klasifikasi cedera menurut berat dan ringan cedera, yaitu:

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

Cedera ringan merupakan cedera yang tidak akan menyebabkan kerusakan besar pada jaringan tubuh dan tidak memerlukan perawatan / tindakan khusus.

## 2) Cedera Berat

Cedera berat merupakan cedera pada jaringan tubuh yang memerlukan perawatan khusus selama proses penyembuhan.

Cedera adalah masalah yang muncul setelah seseorang melakukan aktivitas atau olahraga (baik dalam latihan maupun pertandingan). Kemunculannya sulit dihindari. Cedera olahraga dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Cedera Ringan yaitu pasien tidak mengalami keluhan yang serius, tetapi dapat mengganggu penampilan atlet, seperti memar, lecet, keseleo ringan.
- 2) Cedera Sedang yaitu ditandai dengan kerusakan jaringan yang nyata, bengkak, nyeri, kemerahan, dan panas, serta memiliki gangguan fungsi nyata dan mempengaruhi performance atlet.
- 3) Cedera Berat yaitu ditandai dengan robeknya ligament, patah tulang yang memerlukan istirahat total, perawatan intensif, dan bahkan mungkin operasi.

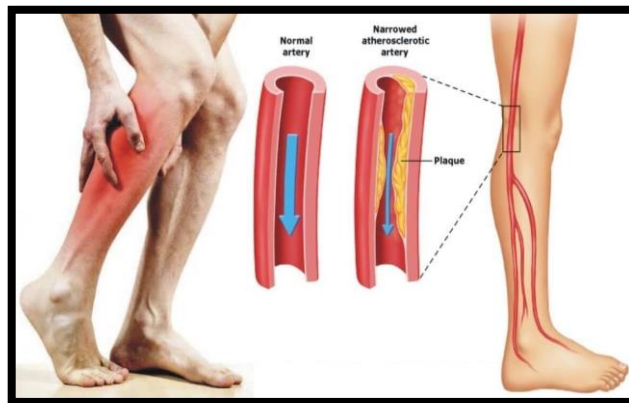
Secara umum cedera yang sering terjadi di kalangan sekolah menengah pertama pada saat proses pembelajaran atau aktivitas olahraga adalah:

### 1) Kram Otot

Kram otot adalah suatu keadaan otot yang mengalami kontraksi secara berlebihan terjadi secara tiba-tiba dan tanpa disadari. Menurut (Paul M. Taylor, 2002) kram otot ini merupakan reaksi psikologis normal yang terjadi pada tubuh kita, namun dapat menandakan adanya kelainan pada

tubuh kita, yaitu perubahan mekanis atau perubahan kimiawi yang tidak normal pada tubuh kita.

Kram disebabkan oleh biomekanika tubuh yang tidak sempurna karena adanya malalignment atau karena otot terlalu kencang, kekurangan mineral tertentu yang dibutuhkan tubuh (defisiensi) juga dapat mempengaruhi terjadinya kram otot, seperti kekurangan zat sodium, potassium, kalsium, zat besi, dan fosfor, dan terbatasnya suplai darah yang tersedia pada otot tersebut sehingga menyebabkan terjadinya kram otot. Pada dasarnya, kram otot terjadi karena kelelahan menyebabkan asam laktat menumpuk di otot.



**Gambar 1. Kram Otot**

(Sumber: <https://alga-rosan.com/post/kram-otot>)

## **2) Keseleo/Terkilir (cedera pada otot ligamen)**

Terkilir adalah salah satu cedera akut yang sering terjadi pada atlet. Terkilir biasanya disebabkan karena kesalahan pada tumpuan seseorang saat melakukan aktivitas gerak atau robeknya ligament dan kapsul sendi. (Paul M. Taylor, 2002) Keseleo dapat dibagi menjadi 3 bagian yaitu keseleo

ringan yang artinya ada rasa nyeri pada otot dan disertai dengan robekan kecil pada ligament, keseleo sedang yaitu dimana ligamen robek sebagian disertai nyeri dan pembengkakan yang cukup parah, dan keseleo berat yaitu dimana ligamen putus dan sendi menjadi tidak stabil dalam keseleo ini sendi dan ligamen rusak parah sehingga disertai rusaknya jaringan sekitarnya.

Istilah lain dari keseleo/terkilir adalah *sprain* dan *strain*, yaitu 2 tipe kerusakan atau cedera jaringan lunak.

*Sprain* adalah cedera pada sendi yang melibatkan robeknya ligamen dan kapsul sendi. Kerusakan parah pada ligamen atau kapsul sendi dapat menyebabkan ketidakstabilan sendi. Fungsi ligamen adalah untuk menjaga stabilitas, tetapi tetap memiliki mobilitas. Ligamen yang robek akan kehilangan kemampuannya untuk menstabilkan. Cedera *sprain* sendiri menurut (Wibowo, 2007) dibagi menjadi beberapa tingkatan:

a) Tingkat I

Pada cedera ini, ada sedikit hematoma di ligamen, dengan hanya beberapa serat yang patah. Cedera tersebut dapat menyebabkan nyeri tekan, bengkak, dan nyeri di area tersebut. Cedera jenis ini tidak memerlukan pertolongan/pengobatan, dan tingkat cedera ini cukup untuk diistirahatkan karena akan sembuh dengan sendirinya.

b) Tingkat II

Pada cedera ini, lebih banyak serat ligamen yang rusak, tetapi lebih dari setengah serat ligamen masih utuh. Cedera dapat menyebabkan nyeri, nyeri tekan, bengkak, efusi (cairan) dan biasanya sendi tidak dapat

digerakkan. Kita harus memberikan fiksasi (suatu tindakan jauhkan area yang terluka agar tidak bergerak) melalui perban, lanyard, atau pisau bertekanan. Umumnya istirahat selama 3-6 minggu.

c) Tingkat III

Pada cedera ini, seluruh ligamen putus, sehingga kedua ujungnya terpisah. Sendi yang bermasalah terasa sangat tidak nyaman, sendi berdarah, bengkak, tidak bisa bergerak seperti biasanya, dan gerakannya tidak normal. Tetapi tingkat cedera ini harus pergi ke rumah sakit untuk operasi tetapi pertolongan pertama harus diberikan terlebih dahulu.

Sementara *strain* adalah cedera otot atau tendon (urat). Menurut (Wibowo, 2007) *strain* dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu:

a) Tingkat I

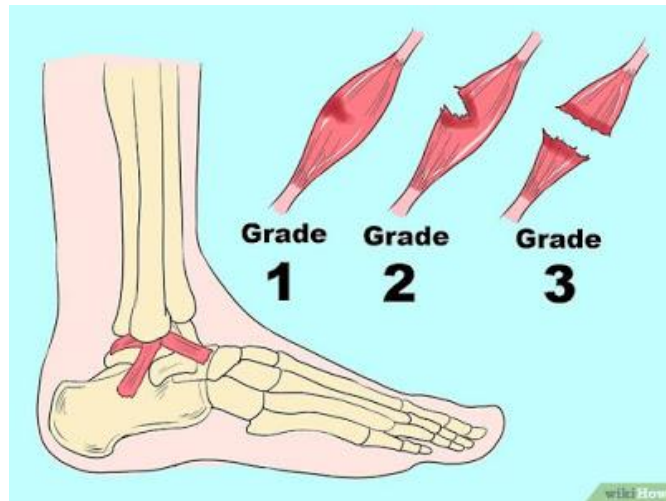
Strain tingkat ini tidak ada robekan, hanya terdapat kondisi inflamasi ringan. Meskipun pada tingkat ini tidak ada penurunan kekuatan otot, tetapi pada kondisi tertentu cukup mengganggu atlet.

b) Tingkat II

Strain pada tingkat ini sudah terdapat kerusakan pada otot atau tendon sehingga dapat mengurangi kekuatan otot.

c) Tingkat III

Strain pada tingkat ini sudah terjadi kerobekan yang parah atau bahkan sampai putus sehingga diperlukan tindakan operasi atau bedah dan dilanjutkan dengan fisioterapi dan rehabilitasi.



**Gambar 2. Strain**

(Sumber: <https://flexfreeclinic.com/>)

### 3) Luka Memar

Luka memar menurut (Junaidi, 2011, p. 90) disebabkan oleh benda tumpul, seperti: benturan pada dinding, alat pukul dan benda keras, menyebabkan kerusakan jaringan di bawah kulit tanpa kerusakan yang nyata pada permukaan luar kulit, ditandai dengan luka memar berwarna biru dan bengkak.



**Gambar 3. Luka Memar**

(Sumber: <https://flexfreeclinic.com/>)

#### 4) Luka Lecet

Luka lecet adalah mengelupasnya permukaan kulit akibat gesekan dengan benda keras dan kasar. Misalnya: jatuh, gesekan dengan benda keras, dsb (Junaidi, 2011, p. 89). Pendarahan kulit atau pendarahan luar adalah pendarahan yang terlihat dari luka terbuka. Cedera juga dapat merusak dan menyebabkan pendarahan. Menurut (Mohamad, 2005), ada tiga jenis yang berhubungan dengan jenis pembuluh darah yang rusak, yaitu:

a) Perdarahan kapiler, berasal dari luka yang terus-menerus tetapi lambat.

Perdarahan ini paling sering terjadi dan paling mudah dikontrol.

b) Perdarahan vena, mengalir terus- menerus karena tekanan rendah perdarahan vena tidak menyembur dan lebih mudah dikontrol.

c) Perdarahan arteri, menyembur bersamaan dengan denyut jantung, tekanan yang menyebabkan darah menyembur juga menyebabkan jenis perdarahan ini sulit dikontrol. Perdarahan arteri merupakan jenis perdarahan yang paling serius karena banyak darah yang dapat hilang dalam waktu sangat singkat.

(Mohamad, 2005) menjelaskan bahwa perdarahan dikulit terdiri dari beberapa jenis yaitu:

a) Abrasi: lapisan atas kulit terkelupas, dengan sedikit kehilangan darah.  
(goresan, road rash dan rug burn)

b) Laserasi: kulit yang terpotong dengan pinggir bergerigi. Jenis luka ini biasanya disebabkan oleh robeknya jaringan kulit secara paksa.

- c) Insisi: potongan dengan pinggir rata, seperti potongan pisau atau teriris kertas.
- d) Pungsi: cedera akibat benda tajam (seperti pisau, pemecah es atau peluru).
- e) Avulsi: sepotong kulit yang robek lepas dan menggantung pada tubuh.
- f) Amputasi: terpotong atau robeknya bagian tubuh



**Gambar 4. Luka Lecet**

(Sumber: <https://www.alodokter.com/>)

#### **5) Pingsan atau Kehilangan Kesadaran**

Pingsan merupakan kondisi kehilangan kesadaran yang bersifat sementara dan singkat, diakibatkan oleh berkurangnya aliran darah, oksigen, serta glukosa. Perihal ini ialah akibat dari (1) aktivitas fisik yang berat sehingga menyebabkan deposit oksigen sedangkan, (2) pengaliran darah ataupun tekanan darah yang menyusut sebab pendarahan hebat, (3) sebab jatuh serta benturan.

Menurut (Mohamad, 2005) pingsan mempunyai beberapa jenis, diantaranya:

1. Pingsan biasa (*simple fainting*)

Pingsan jenis ini biasanya terjadi pada orang yang aktif tanpa sarapan, orang yang anemia, orang yang merasa lelah, takut, sedih, dan bahagia.

2. Pingsan karena panas (*head exhaustion*)

Pingsan ini terjadi pada orang sehat yang beraktivitas di tempat yang sangat panas. Pasien biasanya mengalami palpitasi (jantung berdebar), mual, muntah, sakit kepala, dan pingsan. Berkeringat pada orang yang pingsan di udara yang sangat panas menunjukkan bahwa orang tersebut mengalami pingsan jenis ini.

3. Pingsan karena sangat terik (*head stroke*)

Pingsan jenis ini lebih serius daripada *head exhaustion*. Bekerja di bawah terik matahari dalam waktu lama membuat kelenjar keringat semakin lemah dan tidak bisa lagi mengeluarkan keringat, sehingga menimbulkan panas yang hebat. Akibatnya, panas yang mengenai tubuh tidak tertahan oleh tubuh keringatnya menguap. Gejala heat stroke biasanya didahului hilangnya keringat secara tiba-tiba, dan kemudian pasien merasa bahwa udara di sekitarnya tiba-tiba menjadi sangat panas. Selain itu, pasien merasa lemas, sakit kepala, tidak bisa berjalan tegak, tidak sadarkan diri, dan pingsan. Keringat tidak keluar, sehingga tubuh menjadi kering. Suhu tubuh naik hingga 40-41 derajat Celcius, wajah Wajahnya memerah dan napasnya pendek.

## 6) Patah Tulang (*fraktur*)

Patah tulang merupakan sesuatu kondisi dimana tulang retak, rusak ataupun patah, baik tulang keras (*osteon*) ataupun tulang rawan (*kartilago*). Menurut (Arsani, 2006, p. 16) patah tulang (*fraktur*) dapat dibagi menjadi 2 bagian yaitu fraktur sederhana yang tidak dengan robeknya kulit dan fraktur kompleks dimana ujung tulang menonjol keluar. Menurut (Mohamad, 2005) patah tulang dibagi menjadi: (1) patah tulang terbuka dimana *fragmen* atau pecahan tulang melukai kulit di atasnya dan tulang keluar, (2) patah tulang tertutup dimana *fragmen* (pecahan) tulang tidak menembus permukaan kulit. Jadi *fracture* atau patah tulang dapat dibedakan menjadi 3 yaitu (1) patah tulang retak, (2) patah tulang *comminuted*, dan (3) patah tulang terbuka.



**Gambar 5. Patah Tulang**

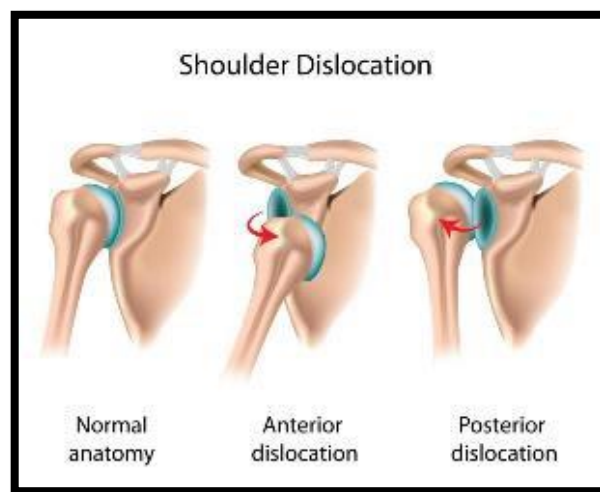
(Sumber: healthline.com)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa cedera terdiri dari cedera ringan, cedera sedang, dan cedera berat, selain itu cedera berdasarkan letaknya dapat dibedakan menjadi 2 kelompok besar yaitu

cedera dalam dan cedera luar. Cedera dalam merupakan cedera yang letaknya di dalam tubuh seperti kram, dislokasi, dan pingsan. Sedangkan cedera luar merupakan cedera yang letaknya diluar atau dipermukaan tubuh seperti lecet, pendarahan, dan luka bakar.

## 7) Dislokasi

Dislokasi adalah terlepasnya sendi dari tempat yang semestinya. Dislokasi umumnya kerap terjadi pada olahragawan semacam dislokasi sendi bahu, sendi lutut. Apabila sendi telah terserang dislokasi umumnya ligament-ligamennya jadi kendur, dampaknya sangat gampang terserang dislokasi ditempat yang sama.



**Gambar 6. Dislokasi**

(Sumber: <https://flexfreeclinic.com/>)

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dislokasi adalah cedera sendi yang terjadi ketika tulang bergerak dan bergerak keluar dari posisi normalnya. Semua sendi tubuh dapat terkilir, termasuk sendi bahu, sendi jari, sendi lutut, sendi pinggul, dan sendi pergelangan kaki.

### **c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Cedera**

Faktor yang dapat mempengaruhi cedera yaitu faktor internal seperti kelelahan, kelalaian, keterampilan yang tidak memadai, dan kurangnya latihan pemanasan dan peregangan selama latihan atau pembelajaran. Kemudian ada faktor eksternal, seperti peralatan dan fasilitas yang kurang memadai, cuaca buruk, dan materi yang diberikan oleh guru tidak tepat. Salah satu faktor eksternal yang sering diabaikan oleh guru adalah cuaca, yaitu suhu lingkungan.

(Sudijandoko, 2000, pp. 18-21) mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan cedera yaitu:

#### **1) Faktor Individu**

- a) Pengalaman seseorang akan berpengaruh terhadap resiko mengalami cedera, dibandingkan dengan atlet berpengalaman.
- b) Atlet yang baru saja berpartisipasi dalam sebuah kompetisi lebih mungkin mengalami cedera dibandingkan atlet berpengalaman.
- c) Faktor usia sangat penting karena mempengaruhi kekuatan dan elastisitas organisasi.
- d) Pemberian beban awal selama latihan sangat penting untuk menghindari cedera. Tetapi, jika beban terlalu berlebihan dapat mengakibatkan cedera.
- e) Setiap tindakan harus menggunakan teknik yang benar untuk menghindari cedera. Namun, dalam beberapa kasus, penggunaan teknologi yang tidak tepat dapat menyebabkan cedera.

- f) Saat melakukan aktivitas fisik, sangat penting untuk menyediakan waktu istirahat bagi para atlet dan pelajar. Istirahat dapat memulihkan kondisi fisik dan mengembalikannya ke kondisi terbaiknya. Karena itu, kemungkinan terjadinya cedera bisa diminimalisir.
- g) Pemanasan yang tidak mencukupi dapat menyebabkan cedera karena otot tidak siap menanggung beban berat.
- h) Kondisi tubuh yang kurang sehat juga dapat berpotensi terjadinya cedera, karena semua jaringan juga akan menurun sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya cedera.
- i) Nutrisi bagi tubuh harus tercukupi, karena tubuh membutuhkan banyak kalori untuk latihan fisik.

## **2) Faktor Alat, Fasilitas, dan Cuaca**

- a) Peralatan yang digunakan untuk pembelajaran olahraga harus dirawat dengan baik, karena perlengkapan yang tidak dirawat akan mudah rusak dan berpotensi menyebabkan cedera. Ini dapat membahayakan siswa yang memakainya.
- b) Fasilitas olahraga biasanya berkaitan dengan lingkungan yang digunakan dalam proses pembelajaran, seperti lapangan dan GOR.
- c) Cuaca panas atau terik dapat menyebabkan orang kehilangan kesadaran atau pingsan, dan hujan lebat juga dapat menyebabkan terpeleset saat beraktivitas di luar ruangan.
- d) Dalam pembelajaran penjasorkes faktor karakter olahraga dan materi pelajaran dapat mempengaruhi terjadinya cedera. Misalnya, seni bela diri

lebih cenderung menyebabkan cedera dari pada permainan net seperti tenis meja dan bola voli.

Banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya cedera olahraga, baik dari segi individu maupun sarana dan prasarana, Untuk faktor penting penyebab cedera olahraga adalah keadaan yang buruk dan akan mendorong terjadinya cedera (Bahrudin, 2014, p. 4).

1) Faktor olahragawan atau olahragawati.

Dimana dalam faktor ini meliputi beberapa faktor lainnya yakni:

- a) Umur
- b) Faktor pribadi
- c) Pengalaman
- d) Tingkat latihan
- e) Tehnik
- f) Kemampuan awal (*warming up*)
- g) Recoveri period
- h) Kondisi tubuh yang "fit"
- i) Keseimbangan nutrisi
- j) Hal - hal yang umum

**2) Peralatan dan Fasilitas**

Peralatan: Jika kurang atau kurang berarti desainnya kurang bagus

Fasilitas: Kemungkinan peralatan perlindungan tubuh, jenis olahraga yang bersifat *body contac*, dan jenis olahraga tertentu.

### **3) Karakter dari pada Olahraga**

Setiap cabang olahraga memiliki tujuan tertentu, dan cedera yang diderita juga berbeda-beda maka perlu untuk mengetahuinya terlebih dahulu.

(Setiawan, 2011) mengemukakan ada tiga penyebab terjadinya cedera, yaitu faktor internal, faktor eksternal dan faktor penggunaan berlebihan. Cedera yang disebabkan atau terjadi oleh faktor-faktor tersebut adalah:

#### **1) Faktor Internal**

Cedera semacam ini terjadi karena koordinasi otot dan persendian yang tidak lengkap, sehingga mengakibatkan gerakan yang salah menyebabkan beberapa kerusakan. Faktor-faktor tersebut disebabkan oleh beberapa alasan berikut ini: kelalaian, kelelahan, kurangnya keterampilan, kurangnya pemanasan dan peregangan selama latihan, panjang tungkai atau kaki yang berbeda, kekuatan otot yang antagonis, ketidakseimbangan, kurangnya konsentrasi, atau kondisi fisik dan mental yang melemah. Cedera biasanya disebabkan oleh faktor internal tersebut muncul dalam bentuk otot, tendon, atau ligamen yang robek.

#### **2) Faktor Eksternal**

Olahraga yang memungkinkan kontak fisik Sebagai: a) Pencak silat, bola basket, sepak bola, karate, dll. b) Karena peralatan olahraga, seperti bola, tongkat, dll. c) Fasilitas sekolah tidak memadai. d) Cedera akibat lingkungan sekitar, seperti: Bidang berlubang atau tidak rata, cuaca buruk, seperti hujan, panas dan suhu lingkungan. e) dan memberikan siswa materi

yang tidak sesuai. Faktor dari luar biasanya menyebabkan cedera seperti luka lecet, keseleo, patah tulang, memar dsb.

### **3) Penggunaan Berlebihan**

Cedera yang disebabkan oleh latihan terus menerus dan koordinasi otot yang berlebihan atau terlalu banyak bekerja. Cedera berlebihan termasuk 1/3 terjadi dari cedera olahraga. Cedera biasanya digunakan secara berlebihan dalam olahraga seperti bola basket, sepak bola, bola voli, dll.

#### **d. Pencegahan Cedera**

Pencegahan adalah upaya seseorang untuk menghentikan apa yang akan terjadi. Sebelum melakukan aktivitas olahraga pada pembelajaran pendidikan jasmani hendaknya memeriksa sarana dan prasarana yang akan digunakan. Misalnya dengan memeriksa kondisi lapangan, membersihkan batu, bola, jaring atau tempat-tempat yang digunakan dalam proses pembelajaran di lapangan. Upaya pencegahan cedera merupakan cara terbaik untuk menangani masalah pada cedera, beberapa upaya pencegahan cedera seperti pemanasan sebelum dan pendinginan sesudah, kebugaran fisik, menggunakan sarana prasaran yang aman, memiliki teknik atau ketrampilan yang baik dengan melakukan latihan.

Melakukan pemanasan sebelum olahraga berat dapat membantu mencegah terjadinya cedera. Pemanasan bertujuan meningkatkan suhu tubuh otot dan seluruh tubuh, serta meregangkan jaringan kolagen untuk mendapatkan fleksibilitas yang lebih besar. (Bambang, 2009, p. 72) guru pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan dan melakukan pencegahan saat terjadi cedera berupa pertolongan pertama pada siswanya. Tujuan dari pertolongan pertama

ini adalah untuk mengobati orang yang terluka sebelum mendapat pertolongan medis.

Menurut (Sudijandoko, 2000, pp. 22-27) ada beberapa jenis tindakan pencegahan cedera, yaitu:

1) Pencegahan lewat ketrampilan

Pencegahan melalui keterampilan berperan penting dalam mencegah terjadinya cedera, karena persiapan dan risiko yang ada sudah dipertimbangkan lebih matang. Dalam hal peningkatan keterampilan, hanya keterampilan fisik saja yang tidak cukup, tetapi mencakup kemampuan berpikir, membaca situasi, memahami kemungkinan bahaya dan mengurangi risiko.

2) Pencegahan lewat fitnes

Ada dua jenis fitnes yaitu *strength* dan *endurance*. Kekuatan akan mempengaruhi kekuatan otot selama latihan, bobot waktu latihan harus cukup untuk memenuhi kebutuhan porsi latihan agar otot tidak mudah mengalami cedera. Begitu pula dengan daya tahan yang meliputi daya tahan otot, paru-paru, dan jantung, daya tahan yang baik artinya tidak akan cepat merasa lelah, karena kelelahan dapat berujung pada cedera.

3) Pencegahan lewat makanan

Gizi yang baik akan berperan dalam mencegah terjadinya cedera, karena akan membantu atlet atau pelajar dapat memulihkan kembali tenaga. Pemilihan makanan harus memenuhi kebutuhan nutrisi yang berkaitan

dengan olahraga. Atlet harus makan makanan berenergi tinggi yang dapat dicerna kira-kira 2,5 jam sebelum latihan atau pertandingan.

4) Pencegahan lewat pemanasan

Pemanasan membantu untuk melenturkan otot, tendon dan ligamen, untuk menaikkan suhu badan pada bagian otot dan sendi. Menjadikan atlet lebih siap secara fisik dan mental.

5) Pencegahan lewat lingkungan

Ada banyak kasus cedera yang disebabkan oleh lingkungan akibat tersandung sesuatu (tas, peralatan yang tidak diletakkan dengan benar), yang mengakibatkan cedera. Tempatkan peralatan dan benda harus dilakukan dengan benar untuk menghindari cedera.

6) Pencegahan lewat peralatan

Peralatan standar berperan penting dalam mencegah cedera. Alat yang rusak biasanya menjadi penyebab luka, ini contoh sepatu yang sederhana. Sepatu merupakan salah satu jenis perlengkapan dalam olahraga dan mendapat perhatian luas dari para ahli. Setiap olahraga memiliki model sepatu yang sesuai dengan fungsinya. Sepatu yang sesuai sangat berkontribusi pada kenyamanan olahraga dan dapat mengurangi risiko cedera olahraga.

7) Medan

Medan yang digunakan dalam latihan / kompetisi alami atau buatan / sintetis akan memiliki masalah tersendiri. Alam selalu berubah karena iklim, dan komposit yang banyak digunakan juga rusak. Hal terpenting

adalah para atlet dapat mengantisipasi hal yang akan menimbulkan kemungkinan cedera.

#### 8) Pencegahan lewat pakaian

Pakaian memang tergantung selera, tapi harus dipilih dengan benar, kaos, celana dan kaos kaki juga perlu diperhatikan, misalnya celana yang terlalu ketat dan tidak elastis sehingga membatsi ruang gerak. Terutama pada cabang atletik yang dapat menyebabkan lecet pada selangkangan yang dapat mempengaruhi penampilan.

#### 9) Pencegahan lewat pertolongan

Setiap jenis cedera dapat menyebabkan cedera lain yang sama atau lebih serius, masalahnya adalah adanya kelemahan otot yang menyebabkan kestabilan atau anatomi yang tidak normal. Ketidakstabilan adalah penyebab dari cedera berikutnya.

(Bahrudin, 2014) menyatakan ada banyak cara untuk melakukan pencegahan cedera yang terlihat sederhana tetapi manfaatnya sangat besar. Usaha yang dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera dapat dilakukan saat sebelum latihan, saat latihan, dan sesudah latihan.

##### 1) Sebelum latihan

Lakukan pemanasan sebelumnya berolahraga. Latihan pemanasan meningkatkan aliran darah ke otot dan menaikkan suhu otot. Latihan pemanasan yang disarankan terdiri dari dua tahap untuk membuat otot lebih fleksibel dan tahan terhadap cedera:

a) Peregangan

Latihan untuk meregangkan tubuh merupakan pencegahan cedera terpenting dalam olahraga. Saat orang berlatih keras, otot mereka menderita cedera ringan.

b) Calisthenic

Lakukan pemanasan dengan gerakan yang sama atau menyesuaikan dengan olahraga yang dilakukan. Mulailah dengan perlahan dan berkelanjutan dengan meningkatkan intensitasnya.

2) Saat latihan

Untuk mencegah cedera, aturan umum pelatihan olahraga harus diperhatikan selama pelatihan. Sehingga seseorang harus berlatih dengan cara yang benar sesuai aturan mainnya.

3) Sesudah latihan

Setelah berolahraga sebaiknya melakukan pendinginan terlebih dahulu, seperti gerak-gerak ringan dan melakukan peregangan kemudian baru beristirahat.

**e. Pertolongan Pertama Cedera**

(Sudijandoko, 2000, p. 29) Saat melakukan pertolongan pertama dan menangani cedera olahraga, pertama guru terlebih dahulu cari tahu lokasi cedera dan luasnya cedera. Secara umum, pasien tidak diperbolehkan melakukan aktivitas olahraga seperti biasa hingga cedera benar-benar membaik dan pasien dapat menggerakkan tubuh dengan rasa sakit yang minimal. (Fahmi, Amiruddin, & Ihwandi, 2015) Cedera olahraga yang mempengaruhi sistem

muskuloskeletal dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu: Jaringan lunak (tendon atau otot), cedera jaringan keras (tulang) dan cedera sendi (ligamen, meniskus). Cedera yang paling sering dialami oleh para amatir dan profesional adalah cedera sendi. Semua sendi tubuh bisa dialami, termasuk lutut, pergelangan kaki, pergelangan tangan, bahu, siku, dan sendi jari. Istilah yang mudah dipahami adalah keseleo.

Melakukan pertolongan pertama tidak dapat dilakukan oleh sembarang orang. Pertolongan pertama dilakukan sesuai SOP (*Standard Operating Procedure*) atau prosedur yang berlaku, dengan tujuan agar korban dapat segera mendapatkan pertolongan agar kondisinya tidak semakin memburuk. Pelaku pertolongan pertama merupakan penolong yang pertama kali tiba di tempat kejadian, yang memiliki kemampuan dan terlatih dalam penanganan medis dasar (Mohamad, 2005, p. 19). Tujuan melakukan pertolongan pertama antara lain bertujuan untuk menyelamatkan jiwa penderita, mencegah terjadinya cacat, memberikan rasa nyaman dan membantu proses penyembuhan.

Saat menangani cedera olahraga, pertama-tama kita harus menilai apakah ada cedera yang mengancam jiwa, jika dipastikan bahwa ancaman yang mengancam nyawa seperti (apakah ada gangguan pernapasan, gangguan peredaran darah, dan gangguan kesadaran) dapat diatasi, maka pengobatan harus dilanjutkan. Upaya yang dapat dilakukan pada keadaan cedera akut maka dapat ditangani menggunakan metode *rice*. Penanganan dengan menggunakan prinsip *rest ice compression elevation* dapat memberikan penanganan dini yang cepat, tepat dan aman terhadap reaksi peradangan pada cedera.

**1) R = *Rest* / istirahat**

Mengurangi gerakan atau mengistirahatkan area cedera untuk menghindari perluasan / peningkatan cedera dan membantu proses penyembuhan dengan optimal.

**2) I = *Ice* / terapi dingin**

Tempelkan es ke area yang cedera untuk menghentikan pendarahan, mencegah pembengkakan, dan meredakan nyeri. Pemberian es dilakukan dengan segera setelah mengalami cedera selama kurang lebih 15 - 20 menit secara bertahap.

**3) C = *Compression* / penekanan**

Memberi penekanan dengan metode ice (kompres dingin). dengan efek pendinginan ini, tujuan utama pemberian tekanan pada jaringan adalah untuk mengobati pembengkakan yang sedang berlangsung, di mana dapat mengurangi / menghentikan pendarahan. Metode ini dilakukan dengan membalut perban elastis di sekitar area luka.

**4) E = *Elevation* / peninggian (daerah cedera)**

Mengangkat pada area cedera dengan posisi melebihi dari posisi jantung agar pembengkakan cepat berkurang tanpa adanya pendarahan.

**B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman atau pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan diantaranya sebagai berikut:

1. Aris (2019) yang berjudul “Survei Tingkat Pemahaman Guru PJOK SMK Kabupaten Klaten Jawa tengah Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode survey. Teknik pengumpulan data berupa tes dengan pilihan ganda. Subjek penelitian yang digunakan 48 guru PJOK SMK di Kabupaten Klaten dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru di Kabupaten Klaten tentang pencegahan dan perawatan cedera termasuk dalam kategori “kurang sekali” (0 guru), kategori “kurang” sebesar (1 guru), kategori “cukup” sebesar (3 guru), kategori “baik” sebesar (11 guru), dan kategori “baik sekali” (33 guru).
2. Galih (2015) yang berjudul “Pemahaman Guru Penjas Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Dalam Pembelajaran Penjasorkes di SD Sekecamatan Seyegan Kabupaten Sleman”. Penelitian ini menggunakan metode survey. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data berupa tes soal pilihan ganda. Subjek penelitian yang digunakan adalah guru pendidikan jasmani di UPT Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman DIY yang berjumlah 28 guru dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman guru pendidikan jasmani sekolah dasar di Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera masuk kategori “kurang sekali” sebesar 14,29% (4 guru), kategori “kurang” sebesar 10,71% (3 guru), kategori “sedang” sebesar 46,43% (13 guru), kategori “baik” sebesar 21,43% (6 guru), dan kategori “baik sekali” sebesar 7,14% (2 guru).

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan penelitian teoritis di atas dapat dianggap untuk mencapai tujuan pembelajaran yang terbaik maka pembelajaran pendidikan jasmani harus dilaksanakan dengan baik. Namun, tidak semua guru dapat mengerti tentang pencegahan dan perawatan cedera selama berlangsungnya pembelajaran penjasorkes yang memungkinkan peserta didik mengalami cedera.

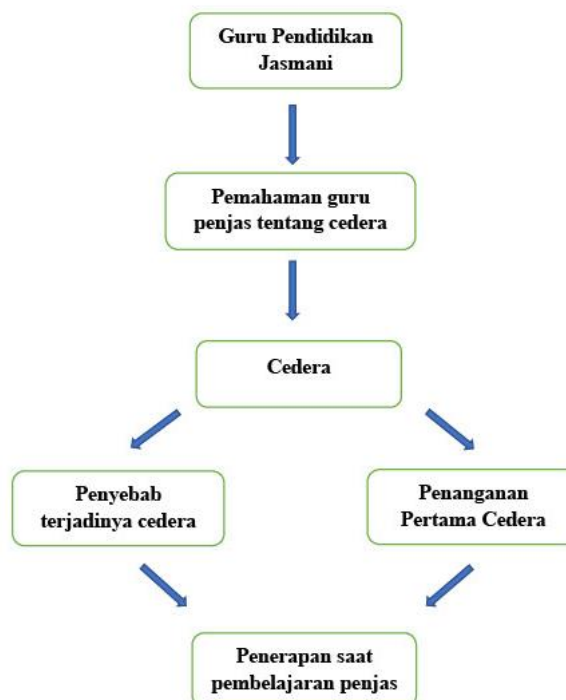
Cedera merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindarkan, semua kegiatan olahraga dan aktivitas sangat erat kaitanya dengan cedera. Meskipun berbagai tindakan pencegahan telah dilakukan, cedera masih dapat terjadi, terutama pada olahraga yang berbenturan langsung dengan tubuh. Cedera dapat terjadi di sekolah saat pembelajaran penjasorkes maupun diluar jam pembelajaran, banyak faktor yang dapat mempengaruhi cedera, seperti faktor dari individu, peralatan, fasilitas, dan lingkungan di sekolah. Guru penjasorkes merupakan faktor penting dalam keselamatan peserta didik di sekolah, guru harus mampu melaksanakan proses pembelajaran yang aman sesuai dengan kemampuan peserta didik, maka kondisi sarana dan prasarana yang baik, memberikan perhatian lebih kepada anak diharapkan dapat meminimalisir kemungkinan terjadinya cedera.

Guru penjasorkes diharapkan mampu mengambil tindakan pencegahan dan penanganan cedera untuk dapat membimbing peserta didik untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan, tentunya yang terpenting adalah keselamatan peserta didik agar terhindar dari cedera olahraga. Maka jika guru penjas memiliki pemahaman dan kemampuan tentang

penanganan cedera dapat mengurangi resiko terjadinya cedera pada peserta didik.

Risiko cedera sangat mungkin terjadi pada saat pembelajaran penjasorkes, maka sangat penting bagi guru penjas untuk memahami pencegahan dan penanganan cedera. Siswa juga harus memahami bagaimana cara penangan cedera yang baik dan benar, minimal dapat menjaga keselamatan bagi dirinya sendiri dan teman lainnya. Dalam hal ini, guru harus mampu memberikan pengobatan atau pertolongan pertama jika terjadi cedera dalam proses pembelajaran jasmani, agar proses pembelajaran berjalan dengan tertib, lancar, dan aman, serta memenuhi tujuan yang telah dicapai.

**BAGAN KERANGKA BERPIKIR**



**Gambar 7. Konsep Kerangka Berpikir**

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang penanganan pertama pada cedera.

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

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri Sekota Yogyakarta Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai bulan September 2021.

##### **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani (penjas) SMP Negeri Sekota Yogyakarta yang berjumlah 38 orang dari 16 sekolah menengah pertama. Berikut merupakan daftar guru SMP Negeri Sekota Yogyakarta:

**Tabel 1. Daftar populasi guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta.**

| <b>No</b>          | <b>Daftar Nama Sekolah</b> | <b>Jumlah Guru</b> |
|--------------------|----------------------------|--------------------|
| 1                  | SMP Negeri 1 Yogyakarta    | 3                  |
| 2                  | SMP Negeri 2 Yogyakarta    | 3                  |
| 3                  | SMP Negeri 3 Yogyakarta    | 2                  |
| 4                  | SMP Negeri 4 Yogyakarta    | 2                  |
| 5                  | SMP Negeri 5 Yogyakarta    | 4                  |
| 6                  | SMP Negeri 6 Yogyakarta    | 2                  |
| 7                  | SMP Negeri 7 Yogyakarta    | 2                  |
| 8                  | SMP Negeri 8 Yogyakarta    | 3                  |
| 9                  | SMP Negeri 9 Yogyakarta    | 2                  |
| 10                 | SMP Negeri 10 Yogyakarta   | 2                  |
| 11                 | SMP Negeri 11 Yogyakarta   | 1                  |
| 12                 | SMP Negeri 12 Yogyakarta   | 2                  |
| 13                 | SMP Negeri 13 Yogyakarta   | 2                  |
| 14                 | SMP Negeri 14 Yogyakarta   | 2                  |
| 15                 | SMP Negeri 15 Yogyakarta   | 3                  |
| 16                 | SMP Negeri 16 Yogyakarta   | 3                  |
| <b>Jumlah Guru</b> |                            | <b>38</b>          |

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel menurut (Arikunto, 2006, p. 118) adalah "objek penelitian atau fokus penelitian". Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang penanganan pertama pada cedera. Pemahaman semacam ini dapat diartikan sebagai kemampuan guru untuk mengerti, memahami, dan menerapkan penanganan pertama pada cedera. Secara operasional variabel dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut: kemampuan guru PJOK SMP Negeri Sekota Yogyakarta dalam penanganan pertama pada cedera yang dalam penelitian ini diukur dengan tes.

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

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau sarana yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data, dalam arti lebih akurat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah dalam pengerjaannya, dan hasilnya lebih baik sehingga lebih mudah untuk diolah (Arikunto, 2006, p. 195). Keberhasilan penelitian sangat bergantung pada instrument yang digunakan karena data yang dibutuhkan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis melalui instrument tersebut. Di dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah tes berupa pilihan ganda.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen milik Widyatama (2014) yang sudah divalidasi oleh Ibu Cerika Rismayanthi, M.Or. Adapun koefisien validitas yang dihasilkan adalah nilai  $r$  hitung sebesar 0,576.

Sedangkan koefisien reliabilitas sebesar 0,996. Di bawah ini adalah kisi-kisi instrumen berbentuk soal pilihan ganda.

#### a. Uji Validitas

Menurut (Arikunto, 2006, p. 170) validitas suatu tes terletak pada kemampuan tes itu untuk mengukur tingkat yang akan diukur. Tujuan dari uji validitas ini adalah untuk mengetahui validitas atau keakuratan instrumen masing-masing variabel. Rumus korelasi *product-moment* dari Pearson (Arikunto, 2006, p. 171) yaitu:

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

Keterangan:

$r_{xy}$  = korelasi momen tangkar

N = cacah subjek uji coba

$\sum x$  = sigma atau jumlah skor butir

$\sum x^2$  = sigma x kuadrat

$\sum y$  = sigma y atau skor factor

$\sum y^2$  = sigma y kuadrat

$\sum xy$  = sigma tangkar (perkalian) x dan y.

#### b. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas diperlukan untuk mengetahui kestabilan atau tingkat reliabilitas instrumen. Menurut (Arikunto, 2006, p. 154) Jika instrumen tersebut dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data, maka instrumen tersebut dinyatakan reliabel. Pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Pengujian eksternal dapat

dilakukan melalui pengujian-pengujian ulang, pengujian ekuivalen, dan kombinasi keduanya. Secara internal, reliabilitas instrumen dapat diuji dengan menggunakan teknik-teknik tertentu untuk menganalisis konsistensi butir-butir pada instrumen tersebut.

Pada penelitian ini untuk mengumpulkan data peneliti menggunakan salah satu instrumen yaitu dengan tes. Menurut (Arikunto, 2006) “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*). Langkah-langkah penyusunan tes menurut (Arikunto, 2006):

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

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

| <b>Variabel Penelitian</b>                                                                                                         | <b>Faktor</b>     | <b>Indikator</b>                                                                       | <b>Item</b>                                          | <b>Jml</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------|
| pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga dalam pembelajaran penjasorkes | Pengertian cedera | a. Pengertian tentang cedera<br>b. Penyebab terjadinya cedera<br>c. Macam-macam cedera | 1, 2,<br>3,4,5<br>6,7,8,<br>9,10,11                  | 11         |
|                                                                                                                                    | Pencegahan cedera | a. Pengetahuan pencegahan cedera<br>b. Cara pencegahan cedera                          | 12, 13, 14,<br>15, 16, 17,18<br>19,20,21,22,<br>23   | 12         |
|                                                                                                                                    | Perawatan cedera  | a. Pengetahuan perawatan cedera<br>b. Perawatan cedera<br>c. Rehabilitasi cedera       | 24, 25, 26,<br>27, 28<br>29,30,31<br>32,32,34<br>35, | 12         |
| <b>Jumlah</b>                                                                                                                      |                   |                                                                                        |                                                      | <b>35</b>  |

**c. Analisis Butir Soal**

Analisis butir soal merupakan kegiatan yang harus dilakukan pendidik dalam rangka meningkatkan mutu dan kualitas soal yang diajukan.

Analisis proyek dibagi menjadi 3 jenis, yaitu:

### 1) Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran soal mengacu pada soal soal dari segi kesukarannya, sehingga dapat diperoleh informasi soal mana yang mudah, sedang, dan sulit. Soal dengan indeks 0,00 berarti tidak ada siswa yang menjawab dengan benar, jika indeks 1,00 berarti siswa tersebut menjawab benar. Indeks tingkat kesulitan dihitung untuk setiap pertanyaan. Pada prinsipnya, nilai rata-rata yang diperoleh siswa pada soal disebut tingkat kesukaran butir soal.

0,0 \_\_\_\_\_ 1,0

Sukar

Mudah

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

Menyatakan rumus untuk menghitung taraf kesukaran soal dari suatau 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 3. Kriteria Tingkat Kesukaran**

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

Sumber: (Arikunto, 2006, p. 225)

2) Daya Pembeda

Analisi daya pembeda adalah mengkaji butir soal tes dari segi kesanggupan tes tersebut membedakan siswa kelas rendah dari tes untuk menguji item tes atau tinggi prestasinya. (Arikunto, 2006, p. 227)

Memdakan antara kelompok besar dan kecil (kurang dari 100) dan kelompok besar (lebih dari 100). Untuk kelompok kecil, semua kelompok dibagi rata, 50% untuk kelompok atas dan 50% untuk kelompok bawah. Sedangkan untuk grup besar, hanya dua tembakan yang diambil, 27% dari skor tertinggi adalah grup atas [ $J_A$ ] dan 27% skor terendah sebagai kelompok bawah [ $J_B$ ]. Rumus untuk menentukan indeks diskriminasi yaitu:

$$D \frac{B_A}{J_A} - \frac{B_B}{J_B} = P_A$$

Keterangan:

$J$  = jumlah peserta tes.

$J_A$  = banyaknya peserta kelompok atas.

$J_B$  = banyaknya peserta kelompok bawah.

$B_A$  = banyaknya peserta kelompok atas yang menjawab soal dengan benar.

$B_B$  = banyaknya peserta kelompok bawah yang menjawab soal dengan benar.

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

$P_B = \frac{B_B}{J_B}$  = proporsi peserta kelompok bawah yang menjawab benar.

Klasifikasi daya pembeda butir soal disajikan sebagai berikut:

**Tabel 4. 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, 2006, p. 232)

(Arikunto, 2006, p. 233) mengkonfirmasi rekomendasi nilai P penulis butir soal antara 0,30 dan 0,70, tetapi harus diingat bahwa pertanyaan tidak harus memiliki daya pembeda yang tinggi. Maksud dari kalimat di atas adalah untuk menyarankan bahwa item yang ditulis ulang

adalah item dalam kategori sangat baik atau item dengan indeks daya pembeda antara 0,30 dan 0,70.

### 3) Distraktor/Pengecoh

Efektivitas jawaban alternatif sebagai item pengecoh, dan apakah semua alternatif jawaban berfungsi normal sebagai item pengecoh.

**Tabel 5. Klasifikasi Efektivitas Fungsi Distraktor**

| Jumlah Pemilih | Kategori              |
|----------------|-----------------------|
| $\geq 5\%$     | Berfungsi Baik        |
| $< 5\%$        | Berfungsi Kurang Baik |

Sumber: (Arikunto, 2006, p. 232)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dengan cara memberikan soal pilihan ganda (*multiple choice*) dengan *google form* kepada seluruh guru penjas secara online melalui grup MGMP guru penjas SMP Kota Yogyakarta.

### F. Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini dianalisis yaitu data yang dikumpulkan dari soal pilihan ganda, kemudian dianalisis menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP). 2,70 poin diberikan untuk jawaban benar dan 0 poin untuk jawaban salah. Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif interpretasi lebih lanjut. Analisis tersebut digunakan untuk menilai tingkat pemahaman guru PJOK SMP Negeri Sekota Yogyakarta terhadap penanganan pertama pada cedera olahraga saat proses pembelajaran.

Untuk makna skor yang ada, kategori dibagi menjadi lima kelompok, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Standar penilaian yang digunakan untuk klasifikasi menggunakan norma persentase (Hassan, 2002, p. 34) yaitu:

**Tabel 6. Norma Nilai Persentase**

| No | Kategori      | Skor     |
|----|---------------|----------|
| 1  | Sangat Baik   | 80 – 100 |
| 2  | Baik          | 65 – 79  |
| 3  | Cukup         | 55 – 64  |
| 4  | Kurang        | 45 – 54  |
| 5  | Sangat Kurang | 0 – 44   |

Sumber: (Hassan, 2002, p. 34)

Persentase teknik perhitungan yang digunakan untuk setiap item dalam kuesioner, menurut rumus (Sugiyono, 2015, p. 199), untuk mencari rumus berikut untuk menghitung besarnya frekuensi relatif (dalam persentase):

$$p = \frac{f}{n} \times 100 \%$$

Keterangan:

p = persentase

f = frekuensi yang sedang dicari

n = jumlah total frekuensi

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

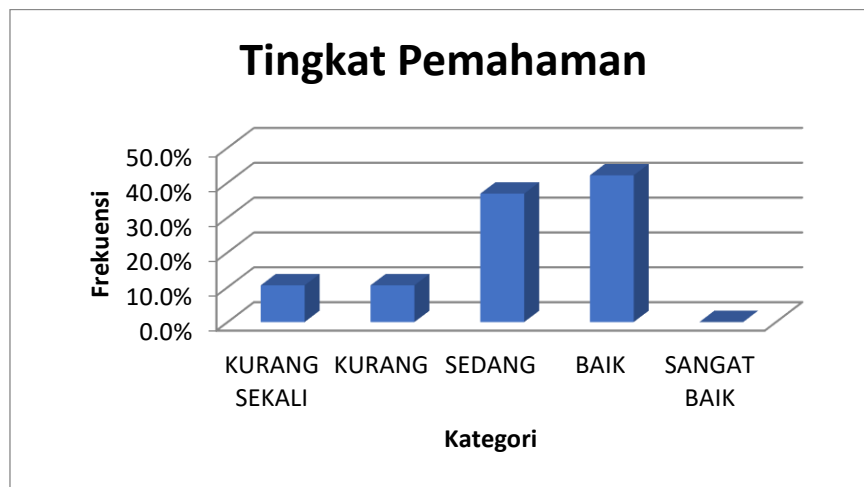
#### A. Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian tingkat pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pertolongan pertama pada cedera, penelitian ini diukur dengan 38 responden, 35 butir pernyataan dan terbagi dalam tiga faktor, yaitu; (1) pengertian cedera, (2) pencegahan cedera, dan (3) perawatan cedera. Hasil analisis statistik data penelitian secara keseluruhan diperoleh dengan nilai maksimal 34, nilai minimal 8, rata-rata (*mean*) = 25,66, median = 26, modus sebesar = 26, *standart deviasi* = 6,61. Data selanjutnya dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, terdiri dari 5 kategori, yaitu: sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Tabel distribusi hasil penelitian tingkat pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 7. Data Hasil Pengkategorian Keseluruhan Faktor**

| Interval               | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|------------------------|---------------|-----------|------------|
| $X > 35,58$            | Sangat Baik   | 0         | 0          |
| $28,96 \leq X < 35,58$ | Baik          | 16        | 42,1       |
| $22,35 < X \leq 28,96$ | Sedang        | 14        | 36,9       |
| $15,74 < X \leq 22,35$ | Kurang        | 4         | 10,5       |
| $X \leq 15,74$         | Kurang Sekali | 4         | 10,5       |
| JUMLAH                 |               | 38        | 100        |

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 8. Diagram Pengkategorian Tingkat Pemahaman**

Berdasarkan tabel di atas bahwa faktor pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta yang masuk dalam kategori kategori baik sebesar 42,1%, kategori sedang sebesar 36,9%, kategori kurang sebanyak sebesar 10,5% dan kategori kurang sekali sebesar 10,5%. Hasil tersebut diartikan faktor pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta berkategori baik. Rincian mengenai pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera terbagi dalam tiga faktor, yaitu; (1) pengertian cedera, (2) pencegahan cedera, dan (3) perawatan cedera adalah sebagai berikut:

### **1. Faktor Pengertian Cedera**

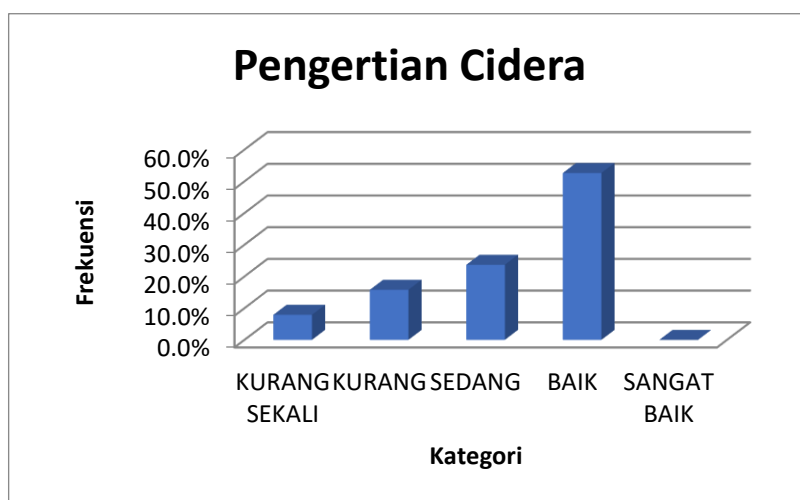
Pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pengertian cedera menghasilkan nilai terkecil sebesar 4,0 dan nilai terbesar sebesar 11,0, *mean* 8,92, dan *standar deviasi* = 2,12. Adapun tabel distribusi pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pengertian cedera, sebagai berikut:

**Tabel 8. Data Hasil Pengkategorian Faktor Pengertian Cedera**

| Interval              | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|-----------------------|---------------|-----------|------------|
| $X > 12,11$           | Sangat Baik   | 0         | 0          |
| $9,98 < X \leq 12,11$ | Baik          | 20        | 52,6       |
| $7,86 < X \leq 9,98$  | Sedang        | 9         | 23,7       |
| $5,74 < X \leq 7,86$  | Kurang        | 6         | 15,8       |
| $X \leq 5,74$         | Kurang Sekali | 3         | 7,9        |
| JUMLAH                |               | 38        | 100        |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa faktor pengertian cedera dalam kategori baik sebanyak 20 responden (52,6%), kategori sedang 9 responden (23,7%), kategori kurang 6 responden (15,8%). Dan dalam kategori kurang Sekali 3 responden (7,9%). Jadi dapat disimpulkan bahwa pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian cedera termasuk dalam kategori baik.

Distribusi frekuensi pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pengertian cedera dapat dilihat pada diagram berikut.



**Gambar 9. Diagram Pengkategorian Faktor Pengertian Cidera**

Distribusi frekuensi diatas menunjukan bahwa faktor pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pengertian cedera termasuk dalam kategori baik.

## 2. Faktor Pencegahan Cedera

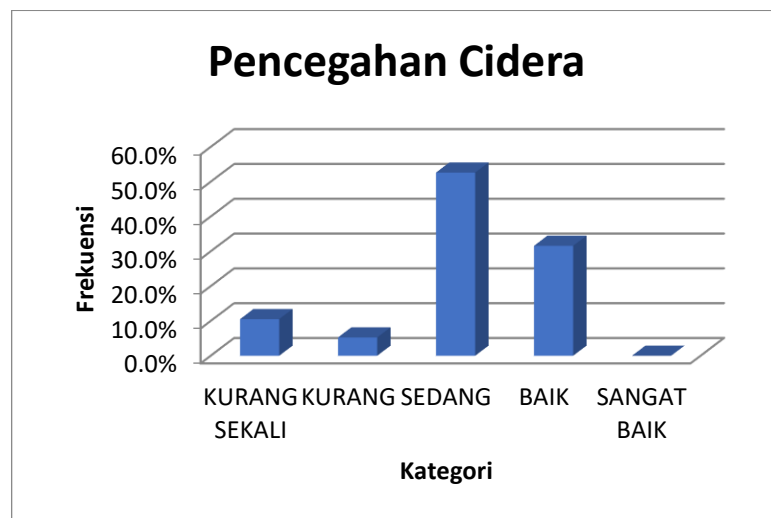
Pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pencegahan cedera menghasilkan nilai terkecil sebesar 2,0 dan nilai terbesar sebesar 12,0, *mean* 9,18, dan *standar deviasi* = 2,63. Adapun tabel distribusi pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pencegahan cedera, sebagai berikut:

**Tabel 9. Data Hasil Pengkategorian Faktor Pencegahan Cedera**

| Interval               | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|------------------------|---------------|-----------|------------|
| $X > 13,13$            | Sangat Baik   | 0         | 0          |
| $10,50 < X \leq 13,13$ | Baik          | 11        | 31,6       |
| $7,87 < X \leq 10,50$  | Sedang        | 20        | 52,6       |
| $5,24 < X \leq 7,87$   | Kurang        | 2         | 5,3        |
| $X \leq 5,24$          | Kurang Sekali | 4         | 10,5       |
| JUMLAH                 |               | 38        | 100        |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa faktor pengertian cedera dalam kategori baik sebanyak 12 responden (31,6%), kategori sedang 20 responden (52,6%), kategori kurang 2 responden (5,3%). Dan dalam kategori kurang Sekali 4 responden (10,5%). Jadi dapat disimpulkan bahwa pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta berdasarkan faktor pencegahan cedera termasuk dalam kategori sedang atau cukup baik.

Distribusi frekuensi pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pencegahan cedera dapat dilihat pada diagram berikut.



**Gambar 10. Diagram Pengkategorian Faktor Pencegahan Cedera**

Distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa faktor pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pencegahan cedera termasuk dalam kategori sedang atau cukup baik.

### 3. Faktor Perawatan Cedera

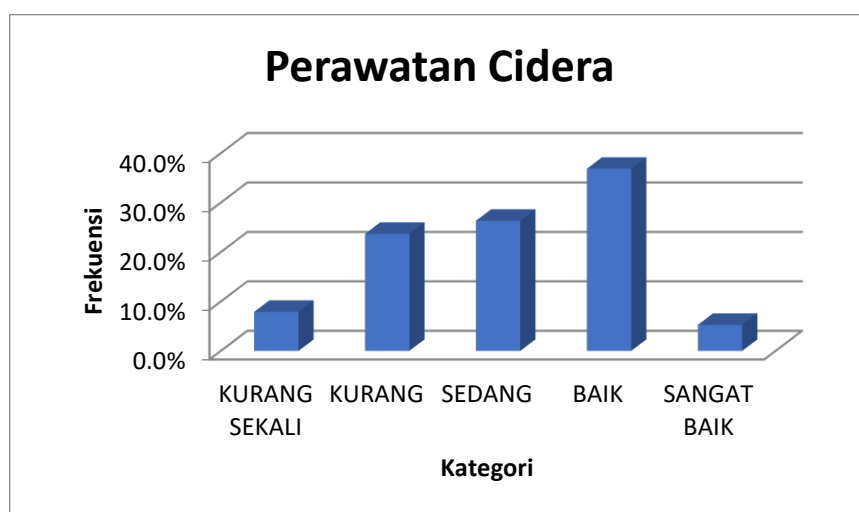
Pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor perawatan cedera menghasilkan nilai terkecil sebesar 0 dan nilai terbesar sebesar 12,0, *mean* 7,55, dan *standar deviasi* = 2,81. Adapun tabel distribusi pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor perawatan cedera, sebagai berikut:

**Tabel 10. Data Hasil Pengkategorian Faktor Perawatan Cedera**

| Interval              | Kategori      | Frekuensi | Persentase |
|-----------------------|---------------|-----------|------------|
| $X > 11,76$           | Sangat Baik   | 2         | 5,3        |
| $8,96 \leq X < 11,76$ | Baik          | 14        | 36,8       |
| $6,15 < X \leq 8,96$  | Sedang        | 10        | 26,3       |
| $3,34 < X \leq 6,15$  | Kurang        | 9         | 23,7       |
| $X \leq 3,34$         | Kurang Sekali | 3         | 7,9        |
| JUMLAH                |               | 38        | 100        |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa faktor pengertian cedera dalam kategori sangat baik sebanyak 2 responden (5,3%), kategori baik sebanyak 14 responden (36,8%), kategori sedang 10 responden (26,3%), kategori kurang 9 responden (23,7%). Dan dalam kategori kurang Sekali 3 responden (7,9%). Jadi dapat disimpulkan bahwa pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian cedera termasuk dalam kategori baik.

Distribusi frekuensi pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor perawatan cedera dapat dilihat pada diagram berikut.



**Gambar 11. Diagram Pengkategorian Faktor Perawatan Cedera**

Distribusi frekuensi diatas menunjukan bahwa faktor pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor perawatan cedera termasuk dalam kategori baik.

## **B. Pembahasan**

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

Guru penjas sangat berperan penting dalam pelaksanaan pembelajaran penjas kes di sekolah. Guru penjas juga harus memiliki pemahaman dan ketrampilan mencegah dan penanganan cedera saat pembelajaran. Cedera mengacu pada aktivitas berlebih yang dapat menimbulkan rasa sakit atau nyeri, bisa juga disebabkan oleh kurangnya pemanasan sebelum beraktivitas, faktor lingkungan atau peralatan yang digunakan. Penangan kecelakaan yang salah dapat menyebabkan cedera lebih lanjut atau bahkan lebih parah dari cedera sebelumnya.

Cedera olahraga menurut (Sudijandoko, 2000, p. 7) adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, yang dapat menimbulkan cacat, luka, dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Dengan adanya pemahaman guru yang

baik tentang cedera, maka dapat diambil tindakan sehingga cedera itu bisa diminimalisir.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera yang terbagi dalam tiga faktor, yaitu: (1) pengertian cedera, (2) pencegahan cedera dan (3) perawatan cedera.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui bahwa pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta yang masuk dalam kategori kategori baik sebesar 42,1%, kategori sedang sebesar 36,9%, kategori kurang sebanyak sebesar 10,5% dan kategori kurang sekali sebesar 10,5%. Hasil tersebut diartikan faktor pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta berkategori baik.

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar guru pendidikan jasmani olahraga SMP Negeri Sekota Yogyakarta sudah mempunyai pengetahuan yang baik dalam pertolongan pertama pada cedera. Hal tersebut dikarenakan guru penjakes SMP Negeri Sekota Yogyakarta sebagian besar sudah memperoleh pengetahuan mengenai penanganan cedera. Selama ini guru memperoleh pengetahuan penanganan cedera tidak hanya berdasarkan melihat buku, sehingga hal tersebut dirasa cukup untuk meningkatkan pengetahuan.

Cedera adalah suatu kejadian yang terjadi secara tiba-tiba dalam aktivitas sehari-hari dan saat melakukan olahraga. Semua aktivitas fisik berpotensi menimbulkan cedera, dan semakin tinggi aktivitas fisik, semakin besar kemungkinan mengalami cedera. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat

diketahui bahwa faktor pengertian cedera dalam kategori baik sebanyak 20 responden (52,6%), kategori sedang 9 responden (23,7%), kategori kurang 6 responden (15,8%). Dan dalam kategori kurang Sekali 3 responden (7,9%). Jadi dapat disimpulkan bahwa pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian cedera termasuk dalam kategori baik. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa beberapa guru sudah paham mengenai pengertian cidera, sehingga beberapa guru juga sudah mulai mengerti mengenai pencegahan cedera.

Pencegahan adalah upaya seseorang untuk menghentikan apa yang akan terjadi. Sebelum melakukan aktivitas olahraga pada pembelajaran pendidikan jasmani hendaknya memeriksa sarana dan prasarana yang akan digunakan. Upaya pencegahan cedera merupakan cara terbaik untuk menangani masalah pada cedera, beberapa upaya pencegahan cedera seperti pemanasan sebelum dan pendinginan sesudah, kebugaran fisik, menggunakan sarana prasarana yang aman, memiliki teknik atau ketrampilan yang baik. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui bahwa faktor pencegahan cedera dalam kategori baik sebanyak 12 responden (31,6%), kategori sedang 20 responden (52,6%), kategori kurang 2 responden (5,3%). Dan dalam kategori kurang sekali 4 responden (10,5%). Jadi dapat disimpulkan bahwa pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta berdasarkan faktor pencegahan cedera termasuk dalam kategori sedang atau cukup baik. Dengan pemahaman yang baik mengenai pengertian cedera dan cukup baik mengenai pencegahan cidera akan mendorong guru mengerti mengenai perawatan cidera.

Tujuan melakukan pertolongan pertama antara lain bertujuan untuk menyelamatkan jiwa penderita, mencegah terjadinya cacat, memberikan rasa nyaman dan membantu proses penyembuhan. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui bahwa faktor perawatan cedera dalam kategori sangat baik sebanyak 2 responden (5,3%), kategori baik sebanyak 14 responden (36,8%), kategori sedang 10 responden (26,3%), kategori kurang 9 responden (23,7%). Dan dalam kategori kurang sekali 3 responden (7,9%). Jadi dapat disimpulkan bahwa pemahaman guru penjas SMP Negeri Sekota Yogyakarta berdasarkan faktor pengertian cedera termasuk dalam kategori baik.

Dari data tersebut terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta tentang pencegahan dan perawatan cedera, yaitu; (1) latar belakang pendidikan guru pendidikan jasmani, (2) kondisi sekolah, (3) kemauan guru pendidikan jasmani untuk memperdalam ilmu PPC, (4) persepsi guru pendidikan jasmani mengenai pencegahan dan perawatan cedera.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diketahui tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta yang masuk dalam kategori baik sebesar 42,1%, kategori sedang sebesar 36,9%, kategori kurang sebanyak sebesar 10,5% dan kategori kurang sekali sebesar 10,5%. Sehingga dapat diartikan tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani SMP Negeri Sekota Yogyakarta adalah baik.

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

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi pihak sekolah untuk dapat mengidentifikasi sedini mungkin akan timbulnya cedera dan cara menanganinya.
2. Guru dapat melakukan antisipasi untuk mengurangi terjadinya cedera dan penanganan atau pertolongan pertama.

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

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

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.

2. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup, sehingga responden hanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada.
3. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada respnden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran dalam mengisi angket.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

Peneliti hanya melakukan penelitian pada faktor pemahaman guru penjas tentang pertolongan pertama pada cedera, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi, sehingga diharapkan faktor pemahaman guru penjas tentang pertolongan pertama pada cedera dapat teridentifikasi secara luas. Bagi pihak sekolah digharapkan untuk menyediakan alat-alat pertolongan dini untuk perawatan cedera seperti kotak PPPK.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsani, N. L. (2006). *Cedera Olahraga*. Singaraja: FOK UNDIKSA.
- Azwar, S. (2010). *RELIABILITAS DAN VALIDITAS*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahrudin, M. (2014). Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4-5.
- Bambang, A. S. (2009). *Terapi Masase Frirage. Pelaksanaan Cedera Pada Bagian Tubuh Atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Darmawan, D. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Sikap Pelestarian Lingkungan Dengan Perilaku Wisatawan Dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan. *Jurnal Geografi*, 41.
- Daryanto. (2008). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati, A. (2018). Identifikasi Cedera dan Penanganan Cedera Saat Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Sekecamatan Tegalsari. *Journal Speed*, 1-2.
- Effendi, R. (2007). Konsep Revisi Taksonomi Bloom dan Implementasinya Pada Pelajaran Matematika SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2, 4.
- Fahmi, R. R., Amiruddin, & Ihwandi. (2015). Prevalensi Penanganan Cedera Pada Pemain Sepakbola Persidi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 192.
- Hassan, I. (2002). *Pokok-pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hastuti, T. A. (2015). Peningkatan Keaktifan Aspek Afektif Siswa Dalam Pembelajaran GerakK Dasar Lompat Tinggi Dengan Metode Permainan Siswa Kelas IV SD Negeri Banyuraden Gamping Sleman. *JPJI*, 2.
- Junaidi, I. (2011). *Pedoman Pertolongan Pertama*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Komarudin. (2004). Upaya Guru Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Minat Siswa Putri dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMU. *JPJI*, 34-45.
- Kriswanto, R. M. (2015). Pengembangan Buku Saku Pengenalan Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JPJI*, 15.

- Mohamad, K. (2005). *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Notoadmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Paul M. Taylor, D. K. (2002). *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada .
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 95.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 33.
- Siswoyo, D. (2013). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY PRES.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudaryono. (2012). *Dasar-dasar Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudijandoko, A. (2000). *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&G)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarmin, Y. (2006). Petunjuk Praktis Pencegahan Kecelakaan Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama dan Atas. *JPJI*, 72-74.
- Sukmadinata, N. S. (2007). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suryobroto, A. S. (2005). *Persiapan Profesi Guru*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wibowo, H. (2007). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Yudanto. (2008). Implementasi Pendekatan Taktik Dalam Pembelajaran Invasion. *JPJI*, 17.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Pengajuan Judul

**Pengajuan Judul Skripsi**

Nama : Muhamad Bima Toean

NIM : 17601244026

Kelas : PIKR D 2017

| No | Judul                                                                                              | Permasalahan                                                                                                                                                      | Keterangan                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | PENGUNAAN GAYA MENGAJAR GURU PENDIDIKAN JASMANI SMP NEGERI SE-KOTA YOGYAKARTA                      | Permasalahan yang ditemukan adalah untuk mengetahui persentase penggunaan gaya mengajar guru penjas tingkat SMP Negeri se Kota Yogyakarta                         | - Kuantitatif<br>- Pengumpulan data dengan observasi, angket (kuesioner), google form |
| 2  | TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 9 YOGYAKARTA TENTANG PEMANASAN SEBELUM BEROLAHRAGA    | Permasalahan yang ditemukan untuk mengetahui bagaimana tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Negeri 9 Yogyakarta tentang pentingnya pemanasan sebelum berolahraga | - Kuantitatif<br>- Pengumpulan data dengan observasi, angket (kuesioner), google form |
| 3  | TINGKAT PENGETAHUAN GURU PENJAS SMP NEGERI SE-KOTA YOGYAKARTA PADA PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA | Permasalahan yang ditemukan untuk mengetahui persentase tingkat pengetahuan guru penjas SMP Negeri se Kota Yogyakarta pada pertolongan pertama pada cedera        | - Kuantitatif<br>- Pengumpulan data dengan observasi, angket (kuesioner), google form |

27-21

Tuan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 52.b/POR/III/2021  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

17 Maret 2021

Yth. Tri Ani Hastuti, M.Pd.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : MUHAMAD BIMA TOVAN  
NIM : 17601244026  
Judul Skripsi : TINGKAT PENGETAHUAN GURU PENJAS SMP NEGERI SE-KOTA YOGYAKARTA TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

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



## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          | KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI                                                                       |
|                                                                                                                                                                           | UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA<br>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN                                                                    |
| Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281<br>Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092<br>Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id |                                                                                                                                |
| <hr/>                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                |
| Nomor : 635/UN34.16/PT.01.04/2021                                                                                                                                         | 27 Juli 2021                                                                                                                   |
| Lamp. : 1 Bendel Proposal                                                                                                                                                 |                                                                                                                                |
| Hal : Izin Penelitian                                                                                                                                                     |                                                                                                                                |
| <br>                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                |
| Yth .                                                                                                                                                                     | Kepala SMPN 16 YOGYAKARTA<br>Jl. Nagan Lor No. 8, Patehan, Kecamatan Kraton, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55133 |
| <br>                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                |
| Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:                                                                                                      |                                                                                                                                |
| Nama                                                                                                                                                                      | : Muhamad Bima Tovan                                                                                                           |
| NIM                                                                                                                                                                       | : 17601244026                                                                                                                  |
| Program Studi                                                                                                                                                             | : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1                                                                             |
| Tujuan                                                                                                                                                                    | : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)                                                          |
| Judul Tugas Akhir                                                                                                                                                         | : Tingkat Pemahaman Guru Penjas SMP Negeri se-Kota Yogyakarta Tentang Penanganan Pertama Pada Cedera                           |
| Waktu Penelitian                                                                                                                                                          | : 26 Juli - 2 Agustus 2021                                                                                                     |
| <br>                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                |
| 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.                                                                                                     |                                                                                                                                |
| <br>                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                |
|                                                                                        |                                                                                                                                |
| Wakil Dekan Bidang Akademik,                                                                                                                                              |                                                                                                                                |
| <br>                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                |
| Tembusan :                                                                                                                                                                | Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.<br>NIP 19820815 200501 1 002                                                                 |
| 1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;                                                                                                                       |                                                                                                                                |
| 2. Mahasiswa yang bersangkutan.                                                                                                                                           |                                                                                                                                |

Lampiran 3. Daftar Guru PJOK SMP Negeri Kota Yogyakarta

| NO | NAMA                                      | INSTANSI            |
|----|-------------------------------------------|---------------------|
| 1  | Muhamad Ukon Prawirakusuma, S.Pd, M.Or    | SMP N 1 YOGYAKARTA  |
| 2  | SUAMIYATI, S.Pd,S.Pd.Jas                  | SMP N 1 YOGYAKARTA  |
| 3  | Pramanta Dicky Rosandy,S.Pd.              | SMP N 1 YOGYAKARTA  |
| 4  | Sakir Marwanto                            | SMP N 2 YOGYAKARTA  |
| 5  | Nur L. Megarani, S.Pd                     | SMP N 2 YOGYAKARTA  |
| 6  | Ridwan Dwi Febriansyah, S.Pd              | SMP N 2 YOGYAKARTA  |
| 7  | Endang Sarmini .S.Pd.                     | SMP N 3 YOGYAKARTA  |
| 8  | Agapitus Agus Wicaksono, S.Pd.Jas         | SMP N 3 YOGYAKARTA  |
| 9  | Dina Maya sari, SPd                       | SMP N 4 YOGYAKARTA  |
| 10 | Andika Saputra Indrayana, S.Pd            | SMP N 4 YOGYAKARTA  |
| 11 | Fitriyanti, S.Pd. Jas                     | SMP N 5 YOGYAKARTA  |
| 12 | Gomang Genurianto, S.Pd.                  | SMP N 5 YOGYAKARTA  |
| 13 | Ratnawati Dwiningsih, S.Pd                | SMP N 5 YOGYAKARTA  |
| 14 | Kurnia Priyagung B, MPd                   | SMP N 5 YOGYAKARTA  |
| 15 | Wijayanti.S.Pd                            | SMP N 6 YOGYAKARTA  |
| 16 | Eko Supriyono, M. Pd.                     | SMP N 6 YOGYAKARTA  |
| 17 | Ghoisun                                   | SMP N 7 YOGYAKARTA  |
| 18 | Drs. Zainuri Dwi Budi IU                  | SMP N 7 YOGYAKARTA  |
| 19 | Aulia Maris Syahputri, S.Pd., M.Pd        | SMP N 8 YOGYAKARTA  |
| 20 | GRENDUA LASAPA, S.PD                      | SMP N 8 YOGYAKARTA  |
| 21 | Andrianto Purnama S.Pd. Jas               | SMP N 8 YOGYAKARTA  |
| 22 | Wahudi, S. Pd                             | SMP N 9 YOGYAKARTA  |
| 23 | Abdul Hamid, S.Pd                         | SMP N 9 YOGYAKARTA  |
| 24 | Irsyad Diarumbang Vertikhalionsyah, S.Pd. | SMP N 10 YOGYAKARTA |
| 25 | Nugrahadi Wicaksana, S.Pd.                | SMP N 10 YOGYAKARTA |
| 26 | Syamsiardy Surya M, SPd. Jas              | SMP N 11 YOGYAKARTA |
| 27 | Dra. Kasminah                             | SMP N 12 YOGYAKARTA |
| 28 | Ahmad Nurul Huda, S.Pd                    | SMP N 12 YOGYAKARTA |
| 29 | Sudjianto, SPd                            | SMP N 13 YOGYAKARTA |
| 30 | Laksa Masdinar, R.S, S.Pd. Jas            | SMP N 13 YOGYAKARTA |
| 31 | Tri waluyo,S.Pd                           | SMP N 14 YOGYAKARTA |
| 32 | Dimas Tri Suryono, S.Pd                   | SMP N 14 YOGYAKARTA |
| 33 | Drs. Jaka Puji Utama                      | SMP N 15 YOGYAKARTA |
| 34 | ISTUTIK, M.Or                             | SMP N 15 YOGYAKARTA |
| 35 | DESI ANDINI, S.Pd.Kor.                    | SMP N 15 YOGYAKARTA |
| 36 | Karsono, S.Pd.                            | SMP N 16 YOGYAKARTA |
| 37 | Dra. Esti Widayati, M.Or                  | SMP N 16 YOGYAKARTA |
| 38 | Rizky Aditya Nico Saputra S.Pd            | SMP N 16 YOGYAKARTA |

Lampiran 4. Instrumen penelitian

**INSTRUMEN PENELITIAN PEMAHAMAN GURU PENJAS TENTANG  
PENANGANAN PERTAMA PADA CEDERA**

1. Rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh adalah pengertian dari...
  - a. Cedera olahraga
  - b. Kelelahan
  - c. Kecelakaan
  - d. Kerusakan tubuh
2. Apabila gaya-gaya yang bekerja pada tubuh bekerja melampaui batas kemampuan tubuh untuk mengatasinya maka akan terjadi...
  - a. Cedera olahraga
  - b. Kelelahan
  - c. Kecelakaan
  - d. Dehidrasi
3. Berikut ini yang merupakan penyebab terjadinya cedera olahraga berasal dari dalam adalah...
  - a. Cuaca yang buruk
  - b. Kelelahan
  - c. Materi dari guru
  - d. Fasilitas yang buruk

4. Dibawah ini yang merupakan penyebab terjadinya cedera berasal dari luar adalah...
  - a. Kelelahan
  - b. Kelalaian
  - c. Kurangnya pemanasan
  - d. Kondisi lapangan yang buruk
5. Memar adalah cedera yang disebabkan karena...
  - a. Benturan pada kulit
  - b. Terlepasnya sendi
  - c. Retak tulang
  - d. Nyeri otot
6. Terkelupasnya permukaan kulit akibat pergesekan dengan benda keras dan kasar merupakan pengertian dari luka...
  - a. Memar
  - b. Sayat
  - c. Lecet
  - d. Bakar
7. *Strain* adalah bentuk cedera yang terjadi pada...
  - a. Otot dan tendon
  - b. Ligamen
  - c. Tulang
  - d. Kulit
8. *Sprain* adalah bentuk cedera yang terjadi pada...

- a. Otot dan tendon
  - b. Ligamen
  - c. Tulang
  - d. Kulit
9. Berikut ini yang tidak termasuk cedera ringan adalah...
- a. Memar
  - b. Sprain yang ringan
  - c. Lecet
  - d. Strain otot
10. Berikut ini yang termasuk cedera berat adalah...
- a. Memar
  - b. Patah tulang
  - c. Lecet
  - d. Pingsan
11. Berikut ini yang tidak termasuk kriteria cedera berat adalah...
- a. Kerobelan otot hingga putus
  - b. Kelelahan pada otot
  - c. Rusaknya atau robeknya pembuluh darah
12. Dibawah ini yang dapat mencegah terjadinya cedera olahraga, kecuali...
- a. Mematuhi peraturan permainan
  - b. Berlatih secara teratur
  - c. Berlatih sampai Lelah
  - d. Memakai pakaian olahraga lengkap

13. Untuk latihan yang sifatnya individual, otot yang dilatih benar-benar tidak mudah cedera, adalah manfaat dari...
- a. *Srenght*
  - b. Daya tahan
  - c. Pencegahan lewat makanan
  - d. Pencegahan lewat lingkungan
14. Anjuran makan sebelum melakukan aktivitas olahraga adalah...
- a. 2,5 jam menjelang latihan
  - b. 3 jam menjelang latihan
  - c. 5 jam menjelang latihan
  - d. 1 jam menjelang latihan
15. Dibawah ini yang bukan merupakan tanda-tanda tubuh pada saat setelah melakukan pemanasan untuk mencegah cedera adalah...
- a. Sudah keluar keringat pertama
  - b. Denyut nadi  $\pm 120$ /menit
  - c. Suhu naik  $2^{\circ}\text{C}$
  - d. Dilakukan lebih dari 15 menit
16. Berikut ini yang merupakan cara pencegahan cedera melalui pemanasan adalah...
- a. Menempatkan peralatan sesuai pada tempatnya
  - b. Memenuhi makanan yang bergizi
  - c. Melakukan warming-up
  - d. Memakai pakaian olahraga lengkap

17. Pencegahan cedera melalui lingkungan, meliputi...
- a. Menempatkan peralatan sesuai pada tempatnya
  - b. Memenuhi makanan yang bergizi
  - c. Melakukan warming-up
  - d. Memakai pakaian olahraga lengkap
18. Salah satu alasan pemanasan harus dilakukan sebelum proses pembelajaran pendidikan jasmani, kecuali...
- a. Menaikan suhu tubuh
  - b. Melenturkan otot
  - c. Persiapan fisik
19. Sepatu lari yang baik digunakan untuk beraktivitas olahraga, kecuali...
- a. Sol relative tebal dan kuat
  - b. Tumit sedikit lebih tinggi
  - c. Harganya mahal
  - d. Cukup fleksibel
20. Usaha pencegahan cedera olahraga melalui pakaian antara lain...
- a. Melakukan pemanasan
  - b. Memakai peralatan yang standar
  - c. Memakai celana yang tidak ketat/fleksibel
  - d. Memakai pakaian yang berat
21. Apa yang dilakukan guru pendidikan jasmani ketika melihat siswa yang kelelahan?
- a. Melanjutkan aktivitas penjas

- b. Mengistirahatkan siswa
  - c. Tetap mengikuti kegiatan penjas
  - d. Memberikan aktivitas yang lebih berat
22. Apa yang dilakukan guru ketika terdapat siswa yang mengalami perdarahan?
- a. Membersihkan dengan alcohol
  - b. Mengompres luka dengan air hangat
  - c. Memberikan pernafasan buatan
  - d. Menekan luka dengan kain bersih
23. Ketika terdapat siswa yang tidak memperhatikan saat pembelajaran pendidikan jasmani, sebaiknya guru penjas...
- a. Menegur siswa
  - b. Menghentikan pembelajaran
  - c. Tetap melanjutkan pembelajaran
  - d. Melarang siswa mengikuti pembelajaran
24. Ketika terjadi kram tindakan yang pertama kali dilakukan adalah...
- a. Mengistirahatkan otot yang terlibat
  - b. Memijat otot yang terlibat
  - c. Memberi balsam pada otot yang terlibat
  - d. Mengompres dengan air hangat
25. RICE merupakan metode untuk perawatan pada cedera...
- a. Pendarahan
  - b. Pingsan
  - c. Luka robek

d. *Sprain/strain*

26. Fungsi dari pengompresan es pada cedera, kecuali...

- a. Mengurangi pembengkakan
- b. Mengurangi pendarahan
- c. Mencegah infeksi
- d. Mencegah tulang retak

27. Interval dalam memberikan kompres dingin yaitu....

- a. 20 menit
- b. 30 menit
- c. 5 menit
- d. 10 menit

28. Fungsi compression (pembalutan) pada cedera ankle, lutut dan jari kaki, kecuali....

- a. Mengurangi bengkak jaringan
- b. Membatasi pergerakan
- c. Membantu reposisi tulang
- d. Mengurangi rasa sakit

29. Meletakkan bagian yang cedera berada di atas letak jantung untuk mengurangi kemungkinan terjadinya pembengkakan akibat perdarahan dan peradangan, merupakan pengertian dari...

- a. *Rice*
- b. *Ice*
- c. *Compress*

d. *Elevate*

30. Pemberian nafas buatan dapat dilakukan dengan cara berikut ini, kecuali...

- a. Holger Nielsen
- b. Mouth to mouth
- c. Silvester
- d. Kain selendang

31. Pembidaian (bidai traksi) merupakan pertolongan paling utama pada penanganan cedera...

- a. Kram
- b. Pendarahan
- c. Patah tulang
- d. *ankle*

32. Dibawah ini yang dapat dipakai sebagai bidai adalah...

- a. Bantal yang lunak
- b. Kain kassa
- c. Papan kayu
- d. Kain selendang

33. Porsi latihan untuk proses rehabilitasi pasca cedera adalah...

- a. Seperti biasa
- b. Lebih dari porsi biasa
- c. Kurang dari porsi biasa
- d. Semaksimal mungkin

34. Apabila bagian yang cedera dapat digunakan dan hampir normal, tindakan yang dilakukan adalah...

- a. Dengan metoden RICE
- b. Head treatment
- c. Membiasakan gerakan tanpa alat bantu
- d. Latihan berat terprogram

35. Perawatan cedera dengan heat treatment (kompres panas) dilakukan dalam waktu...dari cedera

- a. Segera setelah cedera
- b. Setelah 2 jam
- c. Lebih dari 12 jam
- d. Lebih dari 24 jam

#### KUNCI JAWABAN

|      |       |       |       |       |       |       |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. A | 6. C  | 11. B | 16. C | 21. B | 26. D | 31. C |
| 2. A | 7. A  | 12. C | 17. A | 22. D | 27. B | 32. D |
| 3. B | 8. B  | 13. A | 18. D | 23. A | 28. A | 33. C |
| 4. D | 9. D  | 14. D | 19. C | 24. A | 29. D | 34. C |
| 5. A | 10. B | 15. A | 20. C | 25. D | 30. D | 35. A |

Lampiran 5. Data asli

|    | C                | D      | E      | F      | G      | H      | I      | J      | K      | L      | M      | N      | O      | P      | Q      | R      | S      | T      | U      | V      | W      | X      | Y      | Z                | AA     | AB     | AC     | AD     | AE     | AF     | AG     | AH     | AI     | AJ     | AK               | AL     | AM    |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1  | Perumahan Cidera |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | Perumahan Cidera |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | Perumahan Cidera |        |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2  | 2                | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | Total  | 12     | 13     | 14     | 15     | 16     | 17     | 18     | 19     | 20     | 21     | 22     | 23     | Total            | 24     | 25     | 26     | 27     | 28     | 29     | 30     | 31     | 32     | 33     | 34               | 35     | Total |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3  | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 0      | 1      | 1      | 8      | 1      | 0      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10               | 1      | 0      | 0      | 0      | 0      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 0                | 1      | 0     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4  | 0                | 1      | 0      | 1      | 0      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 6      | 0      | 0      | 0      | 0      | 1      | 0      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 0      | 4                | 0      | 0      | 1      | 0      | 0      | 0      | 0      | 1      | 0      | 0      | 0                | 0      | 0     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5  | 0                | 1      | 1      | 0      | 1      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 7      | 0      | 0      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 7                | 1      | 1      | 0      | 0      | 0      | 0      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1                | 0      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6  | 0                | 1      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 6      | 0      | 0      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 7      | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 0      | 1      | 1      | 9      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 12     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8  | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 11     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  | 0                | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 0      | 0      | 1      | 1      | 6      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 8      | 1                | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 12     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | 1                | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 9      | 1      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 9      | 1                | 0      | 1      | 0      | 1      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | 0                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 11     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 11     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | 0                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 9      | 1                | 0      | 1      | 0      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 12     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 1      | 1      | 8      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 12     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 12     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | 1                | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 8      | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 11     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | 1                | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 0      | 0      | 1      | 7      | 1      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 9      | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 0      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 8      | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 0      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 9      | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 9      | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | 0                | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 8      | 0      | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 7      | 1                | 0      | 0      | 0      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | 0                | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 8      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 9      | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | 0                | 1      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 9      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 12     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 11     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | 0                | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 8      | 1      | 0      | 0      | 0      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 12     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 8      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 11     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 11     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 12     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 11     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 11     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 10     | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 11     | 1                | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1      | 1                | 1      | 1     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | 0.63             | 0.3287 | 0.5195 | 0.5601 | 0.5192 | 0.5044 | 0.5765 | 0.5024 | 0.3934 | 0.6011 | 1      | 0.6894 | 0.434  | 0.6275 | 0.451  | 0.6273 | 0.6873 | 0.6978 | 0.7141 | 0.4202 | 0.6328 | 0.5055 | 0.4371 | 1                | 0.6575 | 0.6804 | 0.3706 | 0.4383 | 0.6336 | 0.6563 | 0.6258 | 0.44   | 0.6367 | 0.6399 | 0.6247           | 0.4183 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | 0.3202           | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202           | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202 | 0.3202           | 0.3202 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |

Lampiran 6. Kartu bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : *Muhamad Bima Tovan*  
 NIM : *17601249026*  
 Program Studi : *PJKR*  
 Pembimbing : *Ibu Tris Anis Hastuti, M.Pd.*

| No. | Tanggal    | Pembahasan                                                                                                                    | Tanda - Tangan |
|-----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1.  | 23/03/2021 | Proposal - Revisi identifikasi masalah, Penulisan kata asing.                                                                 | <i>Ani</i>     |
| 2.  | 25/03/2021 | Revisi Bab I lanjut Bab II kerangka berfikir                                                                                  | <i>Ani</i>     |
| 3.  | 28/03/2021 | Revisi Bab III - Melengkapi teknik pengumpulan data, analisis validitas dan reliabilitas, Menjelaskan instrument yang dipakai | <i>Ani</i>     |
| 4.  | 11/06/2021 | Revisi Judul, kajian teori, Defisi operasional Variabel Bab III                                                               | <i>Ani</i>     |
| 5.  | 21/06/2021 | Konsultasi Kriteria Skor pengkategorian                                                                                       | <i>Ani</i>     |
| 6.  | 2/07/2021  | Self Correction Sesuai pedoman TAS 2016                                                                                       | <i>Ani</i>     |
| 7.  | 15/07/2021 | Lanjut proposal ijin penelitian, konsultasi terkait pengambilan data                                                          | <i>Ani</i>     |
| 8.  | 9/09/2021  | Bab IV revisi diagram, pembahasan, dan Penulisan referensi lanjut Bab V                                                       | <i>Ani</i>     |
| 9.  | 20/09/2021 | Revisi - Penulisan daftar pustaka                                                                                             | <i>Ani</i>     |
| 10. | 24/09/2021 | Revisi - Draf keseluruhan                                                                                                     | <i>Ani</i>     |
| 11. | 27/09/2021 | ACC ujian Skripsi                                                                                                             | <i>Ani</i>     |

Ketua Jurusan POR,



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



Lampiran 7. Bukti surat telah melakukan penelitian

**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA**  
**SMP NEGERI 16**

  
Jl. Nagan Lor No. 8 Yogyakarta Kode Pos : 55133 Telp. (0274) 371032 Fax (0274) 378885  
HOTLINE SMS SEKOLAH : 081294351416 EMAIL : smpn16@jogjakota.go.id  
HOTLINE SMS UPIK : 08122780001 HOTLINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id  
WEBSITE : www.jogjakota.go.id

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 070 / 511

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 16 Yogyakarta, menerangkan bahwa:

Nama : MUHAMAD BIMA TOVAN  
NIM : 17601244026  
Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi – S1  
Konsentrasi : Fakultas Ilmu Keolahragaan

telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 16 Yogyakarta , pelaksanaan pada tanggal 26 Juli sampai dengan tanggal 2 Agustus 2021 dengan judul Penelitian : "TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENJAS SMP NEGERI SE-KOTA YOGYAKARTA TENTANG PENANGANAN PERTAMA PADA CEDERA".

Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Agustus 2021

Kepala Sekolah  
  
SUJAYANA, M.Pd  
NIP. 196803151991031017

  
SEGORO AMARTO  
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJU NE NGAYOGYAKARTA  
KEMANDIRIAN-KEDISIPLINAN-KEPEDULIAN-KEBERSAMAAN

## Lampiran 8. Link google form

docs.google.com



### Pengantar

Kepada Yth  
Bapak/ibu Guru  
di tempat

Di kesempatan ini saya memohon bantuan bapak/ibu guru untuk mengisi instrument tes tentang "TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENJAS SMP NEGERI se-KOTA YOGYAKARTA TENTANG PENANGANAN PERTAMA PADA CEDERA". Untuk itu saya memohon kesediannya dari bapak/ibu guru untuk menjawab pertanyaan yang tertera dalam instrument tes penelitian ini. Data yang bapak/ibu guru berikan Insya Allah bermanfaat dalam penelitian ini, oleh karena itu saya memohon kesedian bapak/ibu untuk mengisi instrument tes penelitian ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya tanpa ada rekayasa.

Atas bantuan dan partisipasi bapak/ibu guru, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

(Muhamad Bima Tovan)  
NIM. [17601244026](https://forms.gle/qVasYWEj2p7aoMTR6)

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

Tsel-PakaiMasker 14.49 71%

< 74 Pak Karsono Smp 16



### Pengantar

Kepada Yth  
Bapak/ibu Guru  
di tempat

Di kesempatan ini saya memohon bantuan bapak/ibu guru untuk mengisi instrument tes tentang "TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENJAS SMP NEGERI se-KOTA YOGYAKARTA TENTANG PENANGANAN PERTAMA PADA CEDERA". Untuk itu saya memohon kesedian... docs.google.com

<https://forms.gle/qVasYWEj2p7aoMTR6>

Assalamualakum Wr. Wb. Perkenalkan saya Muhamad Bima Tovan mahasiswa FIK UNY jurusan PJKR. Di kesempatan ini saya ingin meminta bantuan dan kesediannya dari bapak/ibu Guru semua mengisi instrument tes penelitian untuk memenuhi Tugas Akhir Skripsi dengan judul "TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENJAS SMP NEGERI se-KOTA YOGYAKARTA TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA". Data yang bapak/ibu Guru berikan Insya Allah bermanfaat dalam penelitian ini, oleh karena itu saya memohon kesedian bapak/ibu untuk mengisi instrument penelitian ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya tanpa ada rekayasa. Atas bantuan dan partisipasi bapak/ibu Guru, saya ucapkan terima kasih.

09.18