

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TERHADAP PERTOLONGAN
PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA SISWA KELAS 11 SMA
NEGERI 1 KOTA MUNGKID**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :

Riris Aji Prasetyo

NIM 18601244061

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2022

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TERHADAP PERTOLONGAN
PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA SISWA KELAS 11 SMA
NEGERI 1 KOTA MUNGKID**

Oleh:
RIRIS AJI PRASETIYO
18601244061

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan penelitian ini yaitu metode survei. Populasi penelitian sebanyak 356 siswa dan sampel sebanyak 243 dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid sebagai berikut: kategori “sangat tinggi” sebanyak 79,8% (194 siswa), kategori “tinggi” sebanyak 16,9% (41 siswa), kategori “sedang” sebanyak 2,9% (7 siswa), kategori “rendah” 0,4% (1 siswa), kategori “sangat rendah” 0%.

Kata Kunci : Pengetahuan, Pertolongan pertama cedera olahraga, SMA Negeri 1 Kota Mungkid

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riris Aji Prasetyo

NIM : 18601244061

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama
cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota
Mungkid

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

Yogyakarta, 22 Juni 2022

Yang menyatakan



Riris Aji Prasetyo

NIM.18601244061

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA
CEDERA OLAHRAGA PADA SISWA KELAS 11 SMA NEGERI 1 KOTA
MUNGKID**



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

Yogyakarta, 22 Juni 2022

Mengetahui

Koordinator Program Studi

Dr. Drs. Waka Sunardi, M.Kes.

NIP. 196107311990011001

Disetujui,

Dosen Pembimbing

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

NIP. 1972090420011220001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TERHADAP PERTOLONGAN
PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA SISWA KELAS 11 SMA
NEGERI I KOTA MUNGKID**



Disusun Oleh:

RIRIS AJI PRASETIYO
NIM. 18601244061

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


Pada tanggal 30 Juni 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		5-7-2022
Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd.,M.Or. Sekretaris Penguji		5/7-2022.
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. AIFO Penguji Utama		1/7-2022

Yogyakarta, 05 Juli 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

“ Yang terbaik diantara kamu adalah mereka yang memiliki perilaku terbaik dan karakter terbaik” - Sahih Bukhari

“Jika anda takut gagal, anda tidak pantas untuk sukses!” – Charles Barkley

“Dibalik suksesnya seseorang ada usaha, tekad, kerja keras, ridho dan doa dari kedua orang tua yang selalu mengikuti” – Riris Aji Prasetyo

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya dan Nabi Muhammad SAW yang selalu kita tunggu syafa'atnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan serta kerjasama dari semua pihak. Oleh karena itu, terima kasih dan hormat penulis sampaikan kepada :

1. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikansaran, arahan, dan dorongan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
2. Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd.,M.Or. dan Dr. Jaka Sunardi, M. Kes., AIFO selaku tim penguji ujian tugas akhir skripsi, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes., AIFO selaku Koordinator Program Studi PJKR yang telah memberikan pengarahan untuk menyelesaikan studi.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan dalam pelaksanaan tugas akhir skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes selaku Rektor UNY yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh studi S1.
6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah membekali ilmu yang sangat berguna dan bermanfaat bagi penulis.
7. Kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan dan mendoakan saya untuk menempuh studi S1.
8. Dra. Ani Ardi Suprijani, M.Pd selaku kepala sekolah di SMA Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang.
9. Guru dan siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang sudah membantu kelancaran dalam penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

10. Teman-teman kuliah yang sudah bekerjasama dan berbagi kebahagiaan selama perkuliahan.
11. Semua pihak yang telah membantu saya sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Demikian skripsi ini disusun. Penulis menyadari bahwasanya banyak kekurangan dalam penyusunan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 22 Juni 2022



Riris Aji Prasetyo

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Pengetahuan.....	7
2. Hakikat Petolongan Pertama	10
3. Hakikat Cedera Olahraga	12
4. Hakikat Perawatan Cedera	21
5. Hakikat Siswa.....	25
B. Penelitian Yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	28
BAB III	30
METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30

B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	30
D. Definisi Operasional Variabel.....	31
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV	40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan.....	44
C. Keterbatasan Penelitian	47
BAB V	48
KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Implikasi Hasil Penelitian	48
C. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Luka Memar	15
Gambar 2 Luka Kram Otot	15
Gambar 3 Luka Lecet.....	16
Gambar 4 Luka Lepuh	17
Gambar 5 Keseleo	17
Gambar 6 Pingsan	18
Gambar 7 Cedera Otot	19
Gambar 8 Dislokasi.....	19
Gambar 9 Patah Tulang.....	20
Gambar 10. Kerangka Berfikir.....	29

DAFTAR TABEL

Table 1 Kisi-Kisi Tes Soal	34
Table 2 Tabel Analisis Hasil Uji Validitas.....	36
Table 3 Reliability Statistic	37
Table 4 Kriteria Skor	38
Table 5 Analisis Data Tes	40
Table 6 Data Frekuensi dan Persentase	41
Table 7 Frekuensi Faktor Pengertian dan Macam Cedera.....	42
Table 8 Frekuensi Faktor Pertolongan Cedera Olahraga	43
Table 9 Frekuensi Faktor Perawatan Cedera.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	52
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari DMPTSP Kabupaten Magelang	53
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Cabang Dinas Pendidikan Wilayah VIII ...	55
Lampiran 4 Surat Keterangan Melakukan Penelitian	56
Lampiran 5 Experts Judgement Oleh Dosen Ahli.....	57
Lampiran 6 Instrumen Penelitian	59
Lampiran 7 Data Penelitian.....	66
Lampiran 8 Statistik Hasil Data Penelitian	72
Lampiran 9 Dokumentasi	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah salah satu makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Esa yang memiliki otak dan perasaan. Manusia di ciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa yang selalu membutuhkan rasa aman dan rasa nyaman. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia bisa mengalami musibah kecelakaan atau cedera. Aktivitas manusia yang memiliki resiko kecelakaan cedera adalah olahraga. Selain mendapatkan banyak manfaat yang sehat, olahraga juga bisa menimbulkan musibah atau kecelakaan.

Musibah atau kecelakaan yang bisa terjadi kapan saja dan dimana saja harus segera mendapatkan suatu pertolongan dan tindakan pertama dengan cepat dan tepat. Jika musibah atau kecelakaan tidak segera ditangani bisa mengancam keselamatan nyawa seseorang. Dalam menolong suatu korban, dipastikan seseorang yang menolong harus memiliki pengetahuan dan kemampuan yang baik dalam menolong suatu kecelakaan atau musibah. Terutama pada pertolongan pertama kecelakaan olahraga harus mengerti dan paham tentang cara menolong pada kecelakaan olahraga. Dalam pertolongan pertama pada kecelakaan olahraga tidak bisa sembarang dan tidak bisa asal menolong.

Pengetahuan merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap orang. Pengetahuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang itu banyak dan bermacam-macam. Salah satu pengetahuan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang adalah pengetahuan dasar terkait pertolongan pertama pada suatu kecelakaan. Pengetahuan

ini harus dimiliki seseorang karena jika mengalami suatu kecelakaan bisa melakukan pertolongan pertama dengan baik. Dalam bidang olahraga pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga.

Cedera adalah suatu gerakan yang berlebihan yang dilimpahkan pada tubuh dan tubuh tidak dapat menahan beban yang telah diterima sehingga berisiko cedera. Cedera atau kecelakaan yang terjadi pada tubuh yang menimbulkan rasa nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendo, ligament, persendian maupun tulang ini disebabkan karena melakukan aktivitas secara berlebihan sehingga menyebabkan cedera (Graha, 2016: 84).

Pentingnya pemberian materi tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga bagi siswa di sekolah supaya siswa paham dan mengerti mengenai resiko dan bahaya yang dialami seseorang jika mengalami cedera. Selain untuk mengerti tentang resiko cedera olahraga tujuan diberikan materi ini agar siswa bisa mencegah terjadinya cedera saat melakukan olahraga khususnya pada saat pelajaran PJOK di sekolah. Sekolah merupakan tempat dimana peserta didik atau siswa mempelajari gerak dasar motorik.

Dalam proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah khususnya pembelajaran PJOK sangat besar terjadinya resiko kecelakaan yang bisa menimbulkan cedera, baik itu cedera ringan maupun cedera berat. Hal ini terjadi karena pembelajaran PJOK berkaitan dengan kegiatan aktivitas fisik dan olah fisik secara langsung baik di lapangan maupun di dalam ruangan. Banyak faktor yang bisa menyebabkan terjadinya cedera pada saat pembelajaran PJOK berlangsung.

Sehingga guru dan siswa harus mengetahui dan memahami tentang pertolongan pertama jika terjadi cedera pada saat berolahraga.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Kota Mungkid, peneliti mendapatkan beberapa informasi diantaranya yaitu banyak siswa SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang mengerti tentang cara melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga. Siswa siswi kelas 11 banyak mendapatkan materi tentang cara memberikan pertolongan pada cedera olahraga dari kegiatan yang diadakan oleh PMR yang ada di sekolah. Selain dari kegiatan yang ada di PMR para siswa juga diberikan edukasi oleh guru PJOK tentang cara melakukan pertolongan pada cedera olahraga. Diluar kegiatan sekolah siswa juga bisa mencari referensi tentang pertolongan pertama cedera olahraga dari internet.

Saat ada siswa yang mengalami cedera pada saat pembelajaran PJOK berlangsung, guru PJOK yang mengajar sudah bisa menangani cedera yang dialami. Banyak siswa yang mengerti tentang pertolongan cedera tetapi jika ada salah satu teman yang mengalami cedera hanya sebagian siswa yang membantu karena sebagian siswa tidak berani untuk membantu karena takut jika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Pada observasi ini peneliti hanya melakukan pengamatan pada siswa kelas 11 saja. Dikarenakan untuk yang kelas 10 belum pernah melakukan pembelajaran tatap muka secara langsung dan untuk yang kelas 12 sudah tidak ada praktik pelajaran PJOK karena untuk semester 2 kelas 12 sudah fokus menghadapi ujian sekolah. Berdasarkan informasi dari guru menyatakan bahwa selama ini tidak banyak siswa kelas 11 yang mengalami cedera pada saat pelajaran berlangsung. Cedera yang

dialami kebanyakan hanya cedera ringan saja belum pernah ada yang mengalami cedera yang berat. Cedera ringan yang dialami siswa biasanya hanya luka memar, luka sobek karena jatuh saat di lapangan, kram karena kurang pemanasan, nyeri sendi atau tulang, serta yang agak berat hanya keseleo atau cedera angkel saja. Setelah diobati oleh guru, siswa yang mengalami cedera tidak dianjurkan untuk mengikuti pelajaran selama cedera belum sembuh. Sedangkan siswa yang mengalami keseleo angkel oleh guru langsung dibawa ke tukang urut atau ahli terapis terdekat.

Dari hasil observasi diatas dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa yang sudah mengerti dan memahami cara melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga. Hanya sebagian siswa saja yang ikut membantu guru untuk melakukan pertolongan pertama jika ada siswa yang mengalami cedera pada saat pembelajaran PJOK. Pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga sangat penting bagi siswa untuk menghindari dan mengurangi resiko cedera olahraga khususnya pada saat pelajaran PJOK berlangsung. Berdasarkan kesimpulan tersebut peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, peneliti dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan yang ada, yaitu:

1. Kegiatan olahraga dalam pembelajaran PJOK di sekolah dapat menimbulkan terjadinya cedera olahraga.

2. Banyak siswa yang sudah mengerti tentang cara melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga.
3. Sebagian siswi perempuan masih ada yang belum memahami tentang cara pertolongan pertama pada cedera.
4. Sebagian siswa tidak berani membantuk memberikan pertolongan pertama cedera olahraga karena takut terjadi hal yang tidak diinginkan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti mengidentifikasi mengenai batasan masalah yang akan menjadi ruang lingkup dalam penelitian ini. Penelitian ini difokuskan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah yang akan di gunakan dalam penelitian ini yaitu “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui informasi mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid tentang penanganan pertama pada cedera olahraga.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan bahan informasi yang bisa digunakan menjadi gambaran penelitian yang sejenis terkait pertolongan pertama pada cedera olahraga.
 - b. Penelitian ini bisa bermanfaat untuk menambah pengetahuan mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga yang baik dan benar.
 - c. Bisa menambah pengetahuan dalam olahraga khususnya di bidang kesehatan olahraga.
2. Manfaat praktis
 - a. Dapat memperluas wawasan mahasiswa olahraga terkait tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 kota Mungkid.
 - b. Bisa memberikan informasi dan pengetahuan khususnya kepada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga.
 - c. Bagi guru khususnya guru PJOK bisa mengetahui betapa pentingnya pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga untuk diberikan kepada siswa di sekolah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pengetahuan

Pengetahuan pada dasarnya adalah keadaan mental (*mental state*) yang mengetahui sesuatu yaitu menyusun pendapat tentang suatu objek, dengan kata lain menyusun gambaran tentang fakta yang ada di luar akal. Seiring dengan perkembangan, pengetahuan berkembang dari rasa ingin tahu yang merupakan ciri khas manusia karena manusia adalah satu-satunya makhluk yang dapat mengembangkan pengetahuan secara sungguh-sungguh dibandingkan dengan makhluk ciptaan lainnya yang memiliki keterbatasan hidup (*survival*). Hal ini dilakukan untuk mengatasi kebutuhan-kebutuhan kelangsungan hidup, karena pada dasarnya hakikat manusia dalam menjalani kehidupan tidak sekedar untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya namun hakikat manusia dalam menjalani kehidupan tidak hanya monoton saja, melainkan juga memikirkan tentang hal-hal baru seperti manusia berusaha memberikan makna dalam kehidupan, manusia juga memanusiakan diri dan orang lain dalam hidupnya untuk mencapai kesejahteraan hidup.

Pendapat dari Slameto (2010: 27) pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu, juga mencakup praktek atau kemampuan teknis dalam memecahkan berbagai persoalan hidup yang belum dibuktikan secara sistematis. Pengetahuan merupakan khasanah kekayaan mental secara langsung atau tidak langsung turut memperkaya kehidupan. Setiap

pengetahuan mempunyai ciri-ciri yang spesifik mengenai apa, bagaimana, dan untuk apa. Pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka perilakunya pun semakin baik (Rajaratenam, 2014). Pengetahuan merupakan keadaan fakta-fakta, konsep-konsep, prinsip-prinsip, dan hukum. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui seseorang yang didapat melalui penginderaan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitarnya.

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yg diketahui manusia. Suatu hal yang menjadi pengetahuan selalu terdiri atas unsur yang mengetahui dan yang diketahui serta kesadaran mengenai hal yang ingin diketahui. Klasifikasi tingkat pengetahuan menurut Blom (Kuswana, 2012: 31) uraian taksonomi ranah kognitif dapat dibagi menjadi 6 (enam) tingkatan, yaitu

a. Pengetahuan (*Knowledge*)

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

b. Pemahaman (*Comprehension*)

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

a) Menerjemahkan

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

b) Menginterpretasi

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

c) Mengekstrapolasi

Sebagai persiapan dalam suatu komunikasi, menulis tidak hanya menyatakan apa yang dipercaya sebagai suatu perkara, tetapi juga sebagai dari akibatnya. Sekalipun adakalanya menulis merincikan semua kesimpulan termasuk menandai semua akibat, ide, dampak atau materi-materi yang didapatnya.

c. Penerapan (*Application*)

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

d. Analisis (*Analyses*)

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

e. Sintesis (*systesis*)

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

f. Evaluasi (*Evaluation*)

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

Pengetahuan merupakan tingkat pengetahuan yang paling dasar, tingkat kesulitan yang paling mudah dimengerti adalah pengetahuan. Dalam penelitian ini yang dimaksud ranah pengertian adalah pengetahuan kognitif tingkat 2 (memahami) dan pengetahuan kognitif tingkat 4 (menganalisis). Jadi pengetahuan pada penelitian ini dapat diartikan sebagai kemampuan siswa dalam menganalisis dan mengaplikasikan mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga di dalam kehidupan sehari-hari khususnya bagi siswa saat melakukan pembelajaran penjas di sekolah. Level kognitif yang akan diteliti pada penelitian ini adalah level kognitif C2 (memahami) dan C4 (menganalisis).

2. Hakikat Pertolongan Pertama

Pertolongan Pertama merupakan pemberian pertolongan segera kepada penderita sakit atau cedera/kecelakaan yang memerlukan penanganan medis dasar. Dalam proses pertolongan pertama berlangsung terdapat pelaku pertolongan pertama. Pelaku pertolongan pertama merupakan penolong yang pertama kali tiba

di tempat kejadian, yang memiliki kemampuan dan terlatih dalam penanganan medis dasar. Pemberian pertolongan pertamapun tidak boleh dilakukan sembarang orang. Pertolongan pertama dilakukan sesuai prosedur penanganan yang tepat, tujuannya agar korban mendapatkan pertolongan segera agar keadaannya tidak memburuk Mohamad (2005: 19).

Adapun tujuan dari pertolongan pertama menurut Mohamad (2005) adalah sebagai berikut ini yaitu:

- a. Menyelamatkan jiwa penderita.
- b. Mencegah cacat.
- c. Memberikan rasa nyaman dan menunjang proses penyembuhan.

Dalam melakukan pertolongan pertama penolong juga memiliki kewajiban yang harus dilakukan supaya saat melakukan pertolongan tidak terjadi hal-hal yang diinginkan dan nyawa korban bisa tertolong. Berikut ini adalah beberapa kewajiban yang harus dilakukan pada saat melakukan pertolongan pertama diantaranya yaitu:

- a. Menjaga keselamatan diri, anggota tim, penderita, dan orang sekitarnya.
- b. Dapat menjangkau korban kecelakaan.
- c. Dapat mengenali dan mengatasi masalah yang mengancam nyawa.
- d. Meminta bantuan atau rujukan.
- e. Memberikan pertolongan dengan cepat dan tepat berdasarkan keadaan korban.
- f. Membantu pelaku pertolongan pertama lainnya.
- g. Melakukan komunikasi dengan petugas yang lain yang terlibat.

Pada saat melakukan pertolongan pertama juga harus disiapkan Alat Pelindung Diri (APD). Sebagai pelaku pertolongan pertama seseorang akan dengan mudah terpapar dengan jasad renik maupun cairan tubuh seseorang yang memungkinkan penolong dapat tertular oleh penyakit. Prinsip utama dalam menghadapi darah dan cairan tubuh dari penderita adalah darah dan semua cairan tubuh sebagai media penularan penyakit (Mohamad, 2005).

Jadi dapat disimpulkan bahwa pertolongan pertama adalah pemberian pertolongan segera kepada orang yang mengalami cedera dengan tujuan menyelamatkan jiwa korban dan mencegah terjadinya cacat fisik akibat cedera. Dengan pertolongan yang cepat dan dengan penanganan yang benar oleh orang yang tepat maka korban akan selamat dan sembuh dari cedera yang dialami.

3. Hakikat Cedera Olahraga

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 terjadi pada tubuh yang menimbulkan rasa nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendo, ligament, persendian maupun tulang ini disebabkan karena melakukan aktivitas secara berlebihan sehingga menyebabkan cedera (Graha, 2016: 84).

Pendapat lain dari Taylor (1997: 18), cedera olahraga yang sering dialami oleh seseorang, seperti kram otot, keseleo, engkel, robeknya ligamen, pingsan, lepuh, tersedak, patah tulang. Terkait hal ini biasanya seseorang dalam melakukan aktivitas ataupun kegiatan kurangnya berhati-hati. Kasus cedera yang paling banyak terjadi kepada anak biasanya pada saat melakukan aktivitas yang terlalu

berambisi menyelesaikan kegiatan yang dilaksanakan dan ingin meningkatkan hasil aktivitas tersebut. Dari beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa cedera adalah segala bentuk kelainan atau kerusakan yang terjadi di dalam tubuh baik pada struktur maupun fungsi tubuh yang menimbulkan rasa sakit yang diakibatkan melakukan aktifitas gerak fisik.

Di dalam cedera olahraga terdapat beberapa macam -macam cedera yang biasa dialami oleh seseorang. Sebelum mengemukakan tentang macam-macam cedera olahraga, beberapa para ahli menjelaskan tentang mengklasifikasikan cedera olahraga. Menurut Setiawan, K.H (2006: 8) menjelaskan cedera secara umum dapat dibagi menjadi 2 yaitu:

a. Cedera Ringan

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

b. Cedera Berat

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

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

a. Cedera Ringan

Cedera ringan atau tingkat I, ditandai dengan adanya robekan yang hanya dapat dilihat menggunakan mikroskop, dengan keluhan minimal dan hanya sedikit saja atau tidak mengganggu performa olahragawan yang bersangkutan, misalnya lecet, memar, sprain ringan.

b. Cedera Sedang

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

c. Cedera Berat

Cedera berat atau tingkat III, pada cedera ini terjadi kerobekan lengkap atau hampir lengkap pada otot, ligamentum dan fraktur pada tulang, yang memerlukan istirahat total, pengobatannya intensif, bahkan mungkin operasi. Di dalam cedera ini butuh perawatan yang sangat intensif dan memerlukan istirahat total pada olahragawan.

Secara umum cedera yang sering terjadi di kalangan para pelajar sekolah baik pada sekolah dasar sampai sekolah menengah saat melakukan proses pembelajaran di sekolah maupun pada saat melakukan aktivitas olahraga diluar sekolah terdapat beberapa macam, berikut ini adalah beberapa macam cedera olahraga yang sering terjadi pada siswa yaitu:

a. Luka Memar

Menurut Junaidi (2011: 90) luka memar ditimbulkan oleh pukulan benda tumpul seperti: terbenturnya dengan tembok, alat pukul, dan benda keras yang

mengakibatkan terjadinya kerusakan pada jaringan dibawah kulit tanpa ada kerusakan yang berarti dipermukaan kulit luarnya, luka memar ditandai dengan kulit yang membiru dan membengkak.



Gambar 1 Luka Memar

Sumber : Setiawan, K.H. (2006). TP. Pencegahan dan perawatan cedera olahraga.

b. Kram Otot

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



Gambar 2 Luka Kram Otot

Sumber : Setiawan, K.H. (2006). TP. Pencegahan dan perawatan cedera

olahraga.

c. Luka Lecet

Menurut Junaidi (2011: 89) luka lecet apabila permukaan kulit terkelupas akibat pergeseran dengan benda keras dan kasar. Luka lecet sudah biasa terjadi bagi orang yang suka berolahraga. Bagi siswa di sekolah luka lecet biasanya terjadi pada saat mengikuti pembelajaran jasmani di sekolah. Contohnya terjatuh, gesekan dengan benda keras, dan lain-lain.



Gambar 3 Luka Lecet

Sumber : Setiawan, K.H. (2006). TP. Pencegahan dan perawatan cedera olahraga.

d. Luka Lepuh

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



Gambar 4 Luka Lepuh

Sumber : Setiawan, K.H. (2006). TP. Pencegahan dan perawatan cedera olahraga.

e. Keseleo

Menurut Taylor (1997: 115) keseleo merupakan salah satu cedera akut yang sering dialami para atlet. Cedera keseleo biasanya kesalahan dalam tumpuan seseorang melakukan aktivitas gerak atau robeknya ligamen dan kapsul sendi. Keseleo dapat dibagi menjadi 3 bagian yaitu: keseleo ringan yang artinya ada rasa nyeri pada otot dan disertai dengan robekan kecil pada ligamen, 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.



Gambar 5 Keseleo

Sumber : Setiawan, K.H. (2006). TP. Pencegahan dan perawatan cedera olahraga.

f. Pingsan

Pingsang merupakan dimana seseorang kehilangan kesadarannya lupa dengan segala-galanya yang bersifat sementara, karena disebabkan oleh kurangnya oksigen yang menuju ke otak sehingga tidak bisa merespon apapun. Gejala awal yang dirasakan pada saat mau pingsan ialah rabunya penglihatan, badan terasa panas dingin dan kepala pusing.



Gambar 6 Pingsan

Sumber : Setiawan, K.H. (2006). TP. Pencegahan dan perawatan cedera olahraga.

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

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

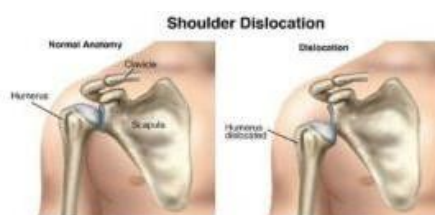


Gambar 7 Cedera Otot

Sumber : Setiawan, K.H. (2006). TP. Pencegahan dan perawatan cedera olahraga.

h. Dislokasi

Dislokasi merupakan terlepasnya sendi dari tempat yang seharusnya ditempati. Dislokasi biasanya sering terjadi pada olahragawan seperti dislokasi sendi bahu, sendi lutut. Apabila sendi sudah terkena dislokasi biasanya ligamen-ligamennya menjadi kendur, akibatnya sangat mudah terkena dislokasi di tempat yang sama.



Gambar 8 Dislokasi

Sumber : Setiawan, K.H. (2006). TP. Pencegahan dan perawatan cedera olahraga.

i. Patah Tulang

Wibowo (1995: 27) patah tulang adalah suatu keadaan dimana tulang retak, pecah atau patah, baik tulang maupun tulang rawan. Patah tulang dapat dibagi

menjadi 2 bagian yaitu: fraktur sederhana dimana patah tulang terjadi dan tidak diikutsertai dengan robeknya kulit dan fraktur kompleks dimana ujung tulang menonjol keluar. Menurut Arsani (2006: 16) patah tulang (fraktur) dapat dibagi menjadi 2 golongan yaitu:

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



Gambar 9 Patah Tulang

Sumber : Setiawan, K.H. (2006). TP. Pencegahan dan perawatan cedera olahraga.

Dapat disimpulkan bahwa cedera adalah segala bentuk kelainan atau kerusakan yang terjadi di dalam tubuh baik pada struktur maupun fungsi tubuh yang menimbulkan rasa sakit yang diakibatkan melakukan aktifitas gerak fisik. Dalam olahraga terdapat beberapa macam cedera, menurut Setiawan, K.H (2006: 8) menyebutkan bahwa cedera dibagi menjadi 2 yaitu:

- a. Cedera ringan
- b. Cedera berat

Sedangkan cedera yang sering dialami oleh siswa di sekolah ada beberapa macam, yaitu :

- a. Luka memar
- b. Kram otot
- c. Luka lecet
- d. Luka lepuh
- e. Keseleo
- f. Pingsan
- g. Cedera pada otot atau ligamen
- h. Dislokasi
- i. Patah tulang

4. Hakikat Perawatan Cedera

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

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

Kriswanto (2015) menyatakan bahwa ada beberapa prinsip dalam penyembuhan cedera, yaitu:

- a) Kemampuan tubuh untuk menangani trauma jaringan dipengaruhi oleh luasnya kerusakan dan keadaan umum kesehatan tiap orang.
- b) Respon tubuh pada luka lebih efektif jika nutrisi yang tepat tetap dijaga.
- c) Respon tubuh secara sistematis pada trauma.
- d) Aliran darah dari jaringan yang luka.
- e) Keutuhan kulit dan mukosa membran disiapkan sebagai garis pertama untuk mempertahankan diri dari mikroorganisme.
- f) Penyembuhan normal ditingkatkan ketika luka bebas dari benda asing tubuh termasuk bakteri.

Berikut ini adalah jenis-jenis cedera olahraga dan perawatan cedera olahraga yang sering dialami oleh siswa pada saat pembelajaran jasmani di sekolah diantaranya yaitu:

a. Luka Memar

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

b. Luka Lecet

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

c. Kram Otot

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

yang dilakukan yaitu:

- 1) Kontraksikan otot yang berlawanan (yaitu otot yang bekerja secara langsung berlawanan terhadap otot yang terkena).
- 2) Lakukan peregangan secara bertahap dari otot yang terkena, sampai mencapai panjangannya yang normal, misalnya untuk betis hal ini tercapai bila pergelangan kaki dorsofleksi 90° dengan otot lurus. Jangan sentakan kaki ke atas karena hal ini dapat menimbulkan cedera yang lebih parah pada otot yang terkena.
- 3) Lakukan masase dengan gerakan mengurut dengan lembut ke arah jantung untuk memperbaiki pengaliran darah lokal, bila kramnya sudah teratasi.

d. Pingsan

Menurut Mohamad (2003: 96-97) ada beberapa macam penanganan-penanganan pingsan diantaranya yaitu:

1) Pingsan Biasa

Orang yang cenderung pingsan ini orang yang kekurangan darah, lelah dan takut.

Tindakan pertolongan yang dilakukan yaitu:

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

Berikut ini adalah cara menangani pingsan karena panas yaitu:

- a) Baringkan korban ditempat yang teduh, dan perlakuan korban seperti pingsan biasa.
 - b) Beri penderita minum dengan air garam. Air garam diberikan dengan keadaan dingin.
 - c) Tindakan ini tentu saja dilakukan setelah penderita sadar.
- 3) Pingsan karena sengatan terik.

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

e. Dislokasi (Lepas Sendi)

Menurut Setiawan (2006: 21) pertolongan pertama pada korban dislokasi melakukan reposisi, setelah melakukan reposisi dilanjutkan menggunakan metode RICE. Metode RICE dipakai sambil mengadakan immobilisasi (suatu tindakan yang dilakukan supaya bagian yang cedera tidak bisa digerakan lagi misalnya dengan memakai bidai, spalk, atau gips) untuk 3 minggu sampai 4 minggu. Untuk memberikan kesempatan sembuh kepada ligament yang mungkin terobek pada waktu terjadi dislokasi. Apabila pada waktu dislokasi disertai dengan putusnya ligament, korban harus segera di kirim kerumah sakit. Biasanya dilakukan reposisi oleh dokter bedah juga penyambungan ligament yang robek tadi.

f. Patah Tulang

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

- 1) Pertolongan pertama dilakukan reposisi oleh secepatnya dengan bantuan dokter kemungkinan dalam waktu kurang lebih 15 menit. Pada saat itu penderita kurang merasa nyeri bila dilakukan reposisi.
- 2) Kemudian pasang *spalk* dan balut tekanan untuk mempertahankan kedudukan tulang yang baru, dalam pengobatan ini hanya menggunakan metode RICE saja serta memasang *spalk* atau bidai. Tujuan agar tulang yang patah tidak merobek jaringan disekitarnya. Kalau ada luka terbuka (tulang merobek kulit), luka tersebut ditutup dengan kain kasa steril, baru dipasang *spalk* atau bidai, dan bawa korban segera kerumah sakit.

Dapat disimpulkan bahwa perawatan cedera adalah proses merawat untuk kesembuhan dan pemulihan tubuh pada luka yang ada setelah terjadinya cedera. Perawatan dilakukan pada luka yang ada dan dengan prosedur penanganan dari dokter atau tenaga ahli. Jika seseorang tidak memiliki pengetahuan tentang cara melakukan perawatan pada cedera sebaiknya pergi ke rumah sakit. Karena setiap cedera memiliki penanganan yang berbeda-beda dalam melakukan perawatan tergantung dengan jenis/macam cedera yang dialami dan kondisi korban setelah mengalami cedera.

5. Hakikat Siswa

Siswa merupakan anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikannya. Menurut Saddulloh (2011: 135) siswa merupakan seseorang yang

sedang berkembang, memiliki potensi tertentu, dan dengan bantuan pendidikan siswa tersebut mengembangkan potensinya secara optimal.

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

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

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan untuk tingkat pengetahuan siswa dalam hal ini termasuk ke pengetahuan kognitif tingkat 2 (memahami) dan tingkat 4 (menganalisis). Jadi tingkatan pengetahuan siswa yang harus dimiliki adalah menganalisis dan mengaplikasikan pengetahuan dasar mengenai cedera dan pertolongan pertama pada cedera olahraga. Pengetahuan dasar tersebut meliputi pengertian dan macam-macam cedera olahraga serta cara menolong dan mengobati cedera yang dialami.

B. Penelitian Yang Relevan

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

1. Muniage (2015) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Guru Penjas tentang

Pencegahan Cedera Olahraga dalam Pembelajaran Penjasorkes di SD se-Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman. Penelitian ini menggunakan metode survei. Teknik pengumpulan data berupa tes soal pilihan ganda. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek yang digunakan ini adalah guru penjasorkes di UPT Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman DIY yang hasil penelitian menunjukkan bahwa; pemahaman guru pendidikan jasmani sekolah dasar di Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera, termasuk dalam kategori sedang. Hasil secara umum sebagai berikut, katagori “kurang sekali” sebesar 14,29% (4 guru katagori “kurang” sebesar 10,71% (3 guru) katagori “sedang” sebesar 46,43% (13 guru), katagori “baik” sebesar 21,43% (6 guru), dan katagori “baik sekali” sebesar 7,14% (2 guru). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 23,32.

2. Asmarita (2020) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Di Lingkungan SMP Negeri Se-Kecamatan Pajangan Bantul Tahun 2019”. Penelitian ini menggunakan metode survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes soal pilihan ganda. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pajangan, SMP Negeri 2 Pajangan, dan SMP Negeri 3 Pajangan yang berjumlah 115 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil secara umum dari penelitian ini yaitu kategori “sangat tinggi” sebesar 62,6% (72 siswa), kategori “tinggi” sebesar 35,7% (41 siswa),

kategori “ rendah” sebesar 1,7% (2 siswa), kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa).

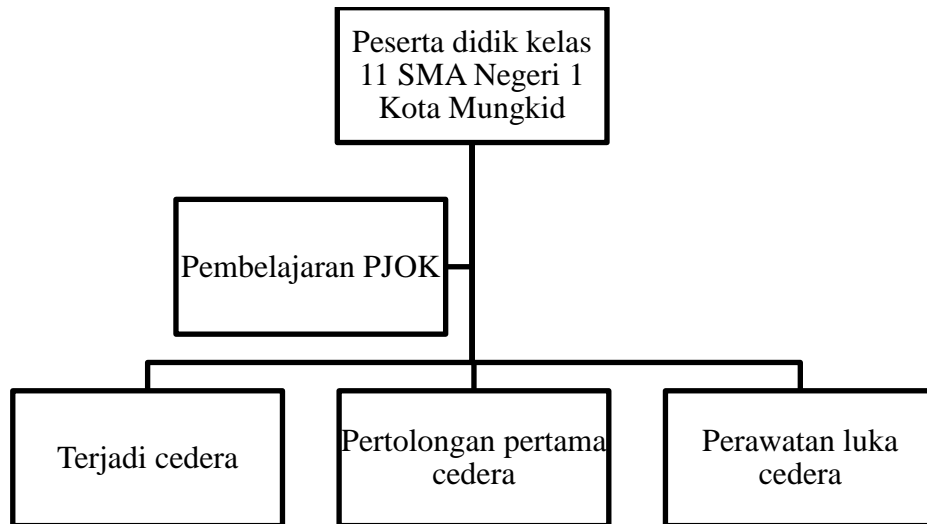
C. Kerangka Berpikir

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui seseorang yang didapat melalui penginderaan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitarnya. Pengetahuan juga bisa didapat dari seseorang saat belajar di sekolah. Pada penelitian ini pengetahuan yang terkait adalah pengetahuan siswa mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga.

Berdasarkan survei dan juga informasi dari guru PJOK di SMA Negeri 1 Kota Mungkid bahwa banyak siswa yang sudah mengetahui tentang cara melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga khususnya saat melakukan pembelajaran PJOK. Jika ada teman yang mengalami cedera sebagian siswa tidak berani membantu guru dalam memberikan pertolongan pertama pada cedera karena sebagian siswa takut akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Selain pengetahuan tentang pertolongan pada cedera penting juga siswa untuk mengetahui tentang pencegahan dan perawatan jika terjadi cedera olahraga. Pencegahan cedera olahraga yang dilakukan oleh siswa juga harus diperhatikan oleh guru. Selain melakukan pencegahan, siswa mampu melakukan perawatan serta pertolongan pertama apabila terjadi kecelakaan atau cedera olahraga saat pembelajaran. Hal tersebut dilakukan agar dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Resiko cedera saat pembelajaran sangat mudah terjadi sewaktu-waktu, maka pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga sangatlah penting. Oleh karena itu siswa harus memiliki pengetahuan

mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga khususnya di lingkungan sekolah. Dari penjelasan diatas dapat diurakain dengan kerangka berikut ini:



Gambar 10. Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Pada penelitian ini peneliti ingin menggambarkan bagaimana tingkat pengetahuan siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga serta cara mengobatinya. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode survei. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes soal pilihan ganda yang akan diberikan dan dijawab oleh siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Skor yang diperoleh dari hasil tes soal pilihan ganda yang sudah dikerjakan oleh siswa kemudian dikelola dan selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif untuk mendapatkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat untuk melakukan penelitian ini yaitu di SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang alamatnya di Jl Letnan Tukiyat, Desa Deyangan, Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang. Waktu untuk melaksanakan penelitian ini yaitu pada bulan Januari – Juni 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Azwar (2016: 77) mendefinisikan bahwa populasi sebagai

kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil pada suatu penelitian. Pada penelitian ini populasi yang akan digunakan oleh peneliti adalah siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid dengan jumlah siswa sebanyak 356 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti oleh peneliti. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *Simple Random Sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak dan sederhana dilakukan pada anggota populasi yang dianggap homogen. Penentuan jumlah minimal sampel dalam penelitian ini menggunakan rumusan Slovin (dalam Notoadmodjo: 2010), yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

Keterangan:

n : Besar sampel

N: Besar Populasi

d: Toleransi penyimpangan yaitu 10% atau 0,10

$$n = \frac{356}{1 + 356(0,10)^2}$$

$$n = 78$$

Jadi jumlah batas minimal sampel pada penelitian ini dengan penghitungan rumus Slovin yaitu sebanyak 78 siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Pengetahuan ini dapat diartikan sebagai

kemampuan siswa dalam mengaplikasikan dan menganalisis pertolongan pertama pada cedera olahraga di dalam kehidupan sehari-hari khususnya bagi siswa saat melakukan pembelajaran penjas di sekolah. Dari definisi operasional variabel tersebut, dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes soal pilihan ganda yang isinya meliputi pengertian dan pertolongan pertama pada cedera olahraga serta cara mengobati cedera yang ada.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

a. Instrumen penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 102) Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah tes. Tes soal pilihan ganda merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau tes tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015: 142). Dalam penelitian ini tes yang digunakan berupa tes soal pilihan ganda. Menurut Hadi (1991: 7) menyatakan bahwa dalam menyusun sebuah instrumen penelitian ada tiga langkah yang perlu diperhatikan, tiga langkah tersebut yaitu:

a. Mendefinisikan konstruk

Pada tahap ini yang harus dilakukan peneliti adalah mendefinisikan konstruk variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini. Konstruk adalah batas mengenai ubahan atau variabel yang diukur dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini konstraknya adalah tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama

cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid.

b. Menyidik faktor

Dalam suatu penelitian menyidik faktor bertujuan untuk mencari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konstruk yang diteliti oleh peneliti. Dalam penelitian ini faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid adalah sebagai berikut :

- a) Pengertian cedera olahraga.
- b) Penyebab terjadinya cedera olahraga.
- c) Perawatan pada cedera olahraga.
- d) Penanganan ketika terjadi cedera.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Dalam suatu penelitian, saat menyusun pertanyaan butiran pertanyaan tersebut harus berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi konstruk. Faktor-faktor dalam penelitian tersebut kemudian dijabarkan menjadi sebuah indikator-indikator pertanyaan. Kemudian setelah selesai menyusun indikator-indikator pertanyaan kemudian menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan indikator pertanyaan yang telah disusun. Tahap selanjutnya setelah membuat butir-butir pertanyaan yaitu menyusun kisi-kisi instrumen penelitian. Kisi-kisi tes soal pilihan ganda tentang tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang dibuat oleh peneliti adalah sebagai berikut yaitu :

Table 1 Kisi-Kisi Tes Soal

Variabel	Faktor	Indikator	No soal	Jumlah
Tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid	Level kognitif C2	Mengemukakan teori tentang pengertian dan macam-macam cedera olahraga	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	30
	Level kognitif C4	Menganalisis cara-cara melakukan pertolongan jika terjadi cedera	13,14,15,16,17,18	
		Menganalisis tentang perawatan pada luka yang mengalami cedera	19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30	

b. Uji coba instrumen

Setelah instrumen penelitian jadi dan siap untuk dijadikan sebagai alat ukur dalam pengambilan data perlu adanya uji instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden. Dalam penelitian ini uji instrumen dilakukan dengan teknik *one shot* bersamaan pada saat melakukan penelitian. Untuk mengetahui apakah instrumen yang akan digunakan sudah baik atau belum maka perlu adanya uji coba, berikut ini adalah langkah-langkah dalam melakukan uji coba tersebut yaitu:

a) *Experts Judgement* oleh dosen ahli

Langkah awal yang dilakukan peneliti setelah butir-butir soal tersusun langkah selanjutnya melakukan konsultasi dengan dosen ahli supaya instrumen tersebut diperiksa dan dievaluasi agar dapat dikatakan valid atau tidak. Dosen ahli yang melakukan *experts judgement* pada penelitian ini adalah Ibu Tri Ani Hastuti,

S.Pd.,M.Pd.

b) Uji validitas

Menurut Sugiyono (2015: 121) menyatakan bahwa suatu instrumen yang valid jika alat ukur yang digunakan dalam suatu penelitian untuk mendapatkan data tersebut juga valid. Valid artinya instrumen yang digunakan dalam penelitian tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas dalam suatu penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keabsahan butir-butir pertanyaan dalam instrumen penelitian, sehingga data yang digunakan untuk analisis selanjutnya merupakan data yang diambil berdasarkan butir-butir pertanyaan yang sudah valid.

Dalam penelitian ini responden dalam uji validitas adalah siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid sebanyak 243 siswa. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil perolehan korelasir hitung dibandingkan dengan r tabel. Apabila r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikan 5% maka pertanyaan dinyatakan valid. Sebaliknya jika r hitung kurang dari r tabel maka pertanyaan dinyatakan tidak valid. Berdasarkan jumlah responden uji coba instrumen ($N= 243$) maka diperoleh r tabel 0,135. Dalam uji validitas ini ada 3 butir soal yang hasilnya tidak valid yaitu nomor 3, 12, 13. Sehingga hasil dari uji validitas ini terdapat 27 soal yang dinyatakan valid.

Table 2 Tabel Analisis Hasil Uji Validitas

No Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,253	0,138	Valid
2	0,330	0,138	Valid
3	0,128	0,138	Tidak Valid
4	0,511	0,138	Valid
5	0,451	0,138	Valid
6	0,326	0,138	Valid
7	0,290	0,138	Valid
8	0,433	0,138	Valid
9	0,310	0,138	Valid
10	0,481	0,138	Valid
11	0,450	0,138	Valid
12	0,138	0,138	Tidak Valid
13	0,129	0,138	Tidak Valid
14	0,321	0,138	Valid
15	0,368	0,138	Valid
16	0,462	0,138	Valid
17	0,376	0,138	Valid
18	0,333	0,138	Valid
19	0,485	0,138	Valid
20	0,452	0,138	Valid
21	0,488	0,138	Valid
22	0,376	0,138	Valid
23	0,390	0,138	Valid
24	0,425	0,138	Valid
25	0,246	0,138	Valid
26	0,431	0,138	Valid
27	0,266	0,138	Valid
28	0,345	0,138	Valid
29	0,352	0,138	Valid
30	0,233	0,138	Valid

c) Uji reliabilitas

Uji reliabilitas menunjukkan bahwa pada suatu instrumen penelitian dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen yang

digunakan dalam penelitian tersebut sudah baik. Sebuah tes yang valid biasanya reliabel, namun tidak semua tes yang reliabel itu valid (Arikunto; 2006). Penghitungan reliabilitas menggunakan bantuan aplikasi SPSS dengan teknik bantuan Alpha Cronbach. Berdasarkan uji reliabilitas diperoleh hasil 0,719. Karena nilai tersebut lebih dari 0,135 maka instrumen dalam penelitian ini dinyatakan reliabel, sehingga layak untuk digunakan dalam penelitian.

Table 3 Reliability Statistic

Cronbach's Alpha	N of Items
,719	30

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan memberikan angket atau kuesioner. Menurut Arikunto (2006: 151) angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui. Menurut Sugiyono (2008: 142) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Dalam penelitian ini angket atau kuesioner yang digunakan dengan memberikan tes soal pilihan ganda kepada responden. Pelaksanaannya yaitu dengan memberikan tes soal pilihan ganda kepada responden untuk dijawab sebagai hasil data. Teknik atau proses pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Peneliti datang ke sekolah dengan membawa surat izin penelitian kemudian menjelaskan maksud penelitian yang akan dilakukan.

- 2) Peneliti meminta izin penelitian kepada kepala sekolah serta bekerja sama dengan guru PJOK kelas 11 di SMA Negeri 1 Kota Mungkid.
- 3) Tes yang digunakan berupa soal pilihan ganda yang diberikan kepada siswa kelas 11 sebagai responden dan responden cukup memilih jawaban yang benar dalam soal.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik yang digunakan untuk menganalisis data. Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Data yang didapat selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel frekuensi yang kemudian dilakukan pengkategorian data serta menyajikan data dalam bentuk histogram. Pengkategorian data hasil penelitian ini disusun dalam 5 kategori yaitu : menggunakan teknik kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah (Arikunto,2010: 207).

Dalam menentukan interval pada data penelitian ini digunakan rumus dari Arikunto (2008: 116) bahwa untuk menentukan kriteria skor dapat digunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dalam skala yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Table 4 Kriteria Skor

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

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan data sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dalam bentuk presentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2008: 116) menyatakan bahwa rumusan yang dapat digunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang didapat dari kuesioner adalah, jika benar mendapatkan nilai 1 dan jika salah mendapatkan nilai 0, dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kota Mungkid pada tanggal 6-20 juli tahun 2022. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid. Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga. Dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan pertanyaan soal sebanyak 30 butir soal.

Data yang diperoleh dari penelitian tersebut kemudian dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif untuk mengetahui jumlah mean, median, modus, nilai tertinggi dan nilai terendah, serta standar deviasi. Penyajian data tersebut dengan menggunakan grafik dan tagel agar lebih mudah dipahami secara jelas untuk mengetahui makna dari data tersebut. Berikut ini penyajian data dari hasil penelitian ini:

Data hasil tes siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid diperoleh data sebagai berikut:

Table 5 Analisis Data Tes

Data	Jumlah
Mean	87
Modus	93
Median	89
Maximum	100
Minimum	33
Standar deviasi	10,8

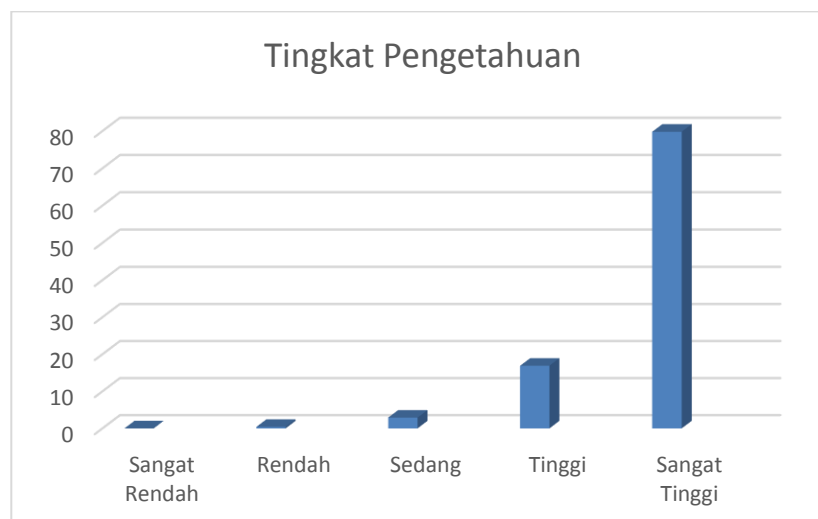
Data frekuensi dan presentase nilai dari tes siswa kelas 11 SMA Negeri 1

Kota Mungkid adalah sebagai berikut:

Table 6 Data Frekuensi dan Persentase

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	81-100	194	79,8%
Tinggi	61-80	41	16,9%
Sedang	41-60	7	2,9%
Rendah	21-40	1	0,4%
Sangat Rendah	0-20	0	0%

Dari data frekuensi tersebut dapat dilihat diagram pada gambar berikut ini:



Gambar 11. Diagram frekuensi tingkat pengetahuan 5siswa

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid tentang pertolongan pertama cedera olahraga dapat dikategorikan sangat tinggi. Presentasi tingkat pengetahuan siswa pada kategori “sangat tinggi” sebanyak 79,8% (194 siswa), kategori “tinggi” sebanyak 16,9% (41 siswa), kategori “sedang” sebanyak 2,9% (7 siswa), kategori “rendah” 0,4% (1 siswa), kategori “sangat rendah” 0%.

Rincian mengenai tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid dibagi menjadi 3 faktor yaitu:

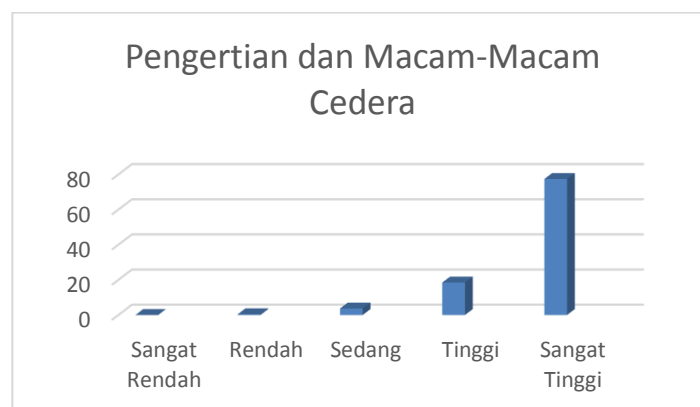
1. Pengertian dan macam-macam cedera olahraga

Pengetahuan siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid terhadap pertolongan pertama cedera olahraga berdasarkan faktor pengertian dan macam-macam cedera olahraga menghasilkan nilai rata-rata 80 dan nilai standar deviasi 8,0. Adapun tabel frekuensi dan persentase nilai pada faktor pengetahuan dan macam-macam cedera olahraga sebagai berikut:

Table 7 Frekuensi Faktor Pengertian dan Macam Cedera

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	81-100	188	77,4%
Tinggi	61-80	45	18,5%
Sedang	41-60	9	3,7%
Rendah	21-40	1	0,4%
Sangat Rendah	0-20	0	0%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka tingkat pengetahuan siswa pada faktor pengertian dan macam-macam cedera olahraga sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram frekuensi pengertian dan macam cedera olahraga

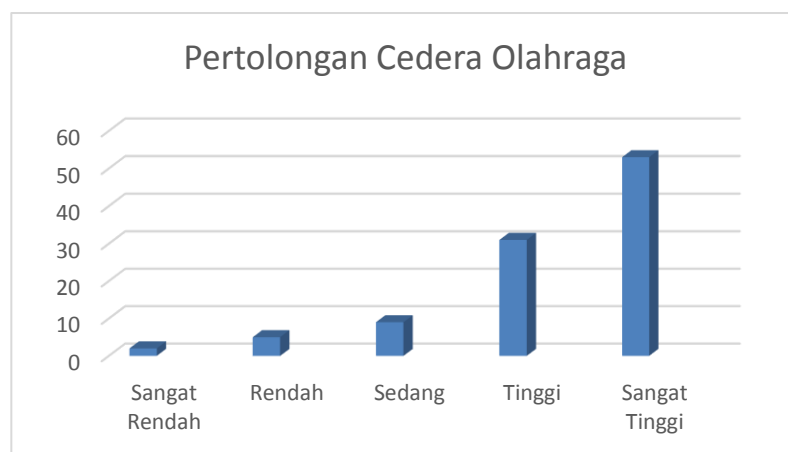
2. Faktor pertolongan cedera olahraga

Pengetahuan siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid terhadap pertolongan pertama cedera olahraga berdasarkan faktor pertolongan cedera olahraga menghasilkan nilai rata-rata 71 dan nilai standar deviasi 16,2. Adapun tabel frekuensi dan persentase nilai pada faktor pengetahuan dan macam-macam cedera olahraga sebagai berikut:

Table 8 Frekuensi Faktor Pertolongan Cedera Olahraga

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	81-100	128	53%
Tinggi	61-80	76	31%
Sedang	41-60	23	9%
Rendah	21-40	11	5%
Sangat Rendah	0-20	5	2%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka tingkat pengetahuan siswa pada faktor pertolongan pada cedera olahraga sebagai berikut:



Gambar 15. Diagram frekuensi faktor pertolongan cedera olahraga

3. Faktor perawatan cedera olahraga

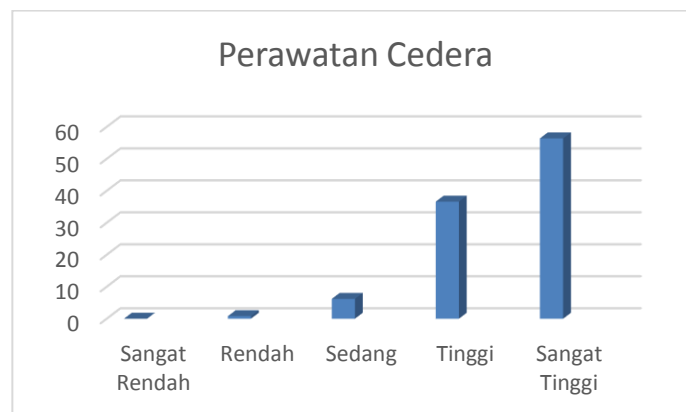
Pengetahuan siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid terhadap pertolongan pertama cedera olahraga berdasarkan faktor pertolongan cedera olahraga menghasilkan nilai rata-rata 82 dan nilai standar deviasi 13,9. Adapun

tabel frekuensi dan persentase nilai pada faktor pengetahuan dan macam-macam cedera olahraga sebagai berikut:

Table 9 Frekuensi Faktor Perawatan Cedera

Katategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	81-100	137	56,4 %
Tinggi	61-80	89	36,6 %
Sedang	41-60	15	6,2%
Rendah	21-40	2	0,8 %
Sangat Rendah	0-20	0	0 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka tingkat pengetahuan siswa pada faktor perawatan pada cedera olahraga sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram frekuensi faktor perawatan cedera olahraga

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Pada penelitian ini terbagi menjadi 3 faktor, yaitu : pengertian dan macam-macam cedera olahraga, pertolongan pada cedera olahraga, dan perawatan pada cedera olahraga.

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian ini bahwa tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama cedera olahraga pada siswa kelas

11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid pada kategori “sangat tinggi” sebanyak 79,8% (194 siswa), kategori “tinggi” sebanyak 16,9% (41 siswa), kategori “sedang” sebanyak 2,9% (7 siswa), kategori “rendah” 0,4% (1 siswa), kategori “sangat rendah” 0%. Sedangkan hasil nilai rata-rata siswa adalah 87 dengan nilai maximum siswa 100 dan nilai minimum siswa 33. Untuk hasil standar deviasi dalam penelitian ini dengan nilai 10,8. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid dapat dikategorikan sangat tinggi.

Hasil data yang ada dalam penelitian ini didapat dari sampel penelitian sejumlah 243 siswa dengan jumlah populasi siswa sebanyak 356 siswa. Sampel penelitian yang ada didapat dengan ketentuan waktu yang diberikan peneliti kepada siswa kelas 11 hanya satu minggu setelah peneliti memberikan soal tes kepada siswa. Siswa yang mengerjakan lebih dari waktu yang diberikan dianggap tidak masuk dalam sampel penelitian.

Menurut data yang diperoleh peneliti pada saat penelitian, banyak siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid yang memahami dan mengetahui cara melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga. Banyak siswa yang mendapatkan pengetahuan mengenai cedera olahraga pada saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR di sekolah. Selain dari kegiatan ekstrakurikuler siswa juga bisa mendapatkan pengetahuan tentang pertolongan cedera olahraga dari internet. Ada banyak website di internet yang dimana website tersebut memberikan pengetahuan mengenai cedera olahraga salah satunya tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga. Dengan adanya perkembangan teknologi yang sudah maju siswa dapat

mengembangkan pengetahuan mereka sendiri secara mandiri dengan teknologi yang sudah sangat maju sekarang ini.

Fasilitas sekolah yang memadai terutama dibidang kesehatan yaitu UKS bisa menjadi pendukung siswa dalam memperoleh pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga. Dengan adanya fasilitas sekolah yang memadai guru dapat memberikan pengetahuan yang lebih kepada siswa mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga. Pengetahuan tentang pertolongan pertama cedera olahraga sangat penting diberikan kepada siswa agar siswa paham bagaimana cara memberikan pertolongan jika terjadi cedera olahraga khususnya pada saat kegiatan pembelajaran PJOK berlangsung. Selain itu jika siswa paham tentang penanganan cedera olahraga mereka juga bisa mencegah terjadinya cedera olahraga dan meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan pada saat pembelajaran berlangsung. Jika siswa paham dan mengerti tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga serta cara melakukan perawatannya maka proses pembelajaran PJOK di sekolah akan berjalan dengan baik.

Menurut Sudijandoko (2000:7) mengatakan cedera olahraga 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 pengetahuan yang baik tentang cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid maka cedera pada saat siswa melakukan pembelajaran PJOK di sekolah dapat diminimalisir dan juga pembelajaran PJOK tersebut dapat berlangsung dengan baik dan lancar.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti sudah berusaha dan bekerja semaksimal mungkin agar penelitian ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar, namun dapat diakui bahwa dalam penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya. Berikut ini adalah beberapa keterbatasan yang ada dalam penelitian ini yaitu:

1. Waktu yang digunakan pada penelitian ini sangat terbatas karena waktunya sudah mepet dengan libur siswa semester genap dan dilaksanakan setelah penilaian akhir semester genap.
2. Instrumen yang digunakan adalah tes soal pilihan ganda, sehingga responden hanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada dalam soal.
3. Hasil data dalam penelitian ini menggunakan hasil tes yang hanya menggunakan nilai kognitif saja.
4. Penelitian ini dikerjakan siswa di sekolah dan di rumah jadi peneliti kurang mengetahui apakah siswa mengerjakan soal dengan sungguh-sungguh atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan terhadap pertolongan pertama cedera olahraga pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid yaitu kategori “sangat tinggi” sebanyak 79,8% (194 siswa), kategori “tinggi” sebanyak 16,9% (41 siswa), kategori “sedang” sebanyak 2,9% (7 siswa), kategori “rendah” 0,4% (1 siswa), kategori “sangat rendah” 0%. Dengan hasil nilai rata-rata 87 ,dan nilai maximum 100, nilai minimum 33, serta nilai standar deviasi 10,8.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid hasilnya sangat tinggi. Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pihak yang terkait utamanya bagi guru dan siswa yaitu:

1. Bagi guru, sebagai pertimbangan guru pada saat melakukan pembelajaran PJOk agar tidak menimbulkan cedera pada siswa saat pembelajaran berlangsung.
2. Bagi siswa, dapat dijadikan sebagai acuan siswa agar dapat belajar mandiri diluar kegiatan pembelajaran di sekolah. Sehingga siswa dapat memahami tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga.

C. Saran

Berdasarkan beberapa keterbatasan penelitian yang sudah disebutkan diatas maka dapat dikemukakan beberapa saran antara lain yaitu:

a. **Bagi Guru**

Bagi guru mata pelajaran PJOK di sekolah semoga kedepannya bisa memberikan edukasi dan materi kepada siswa mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga agar siswa paham tentang cara menangani serta memberikan pertolongan kepada orang lain yang mengalami cedera olahraga.

b. **Bagi Siswa**

Dengan adanya perkembangan teknologi yang canggih kedepannya diharapkan siswa dapat mempelajari dan memahami sendiri tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga khususnya di lingkungan sekolah.

c. **Bagi Sekolah**

Adanya sarana dan prasarana yang sangat lengkap, kedepannya sekolah dapat memberikan dukungan serta akses kepada guru agar dapat memberikan pemahaman materi kepada siswa tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga baik pada saat jam pembelajaran PJOK berlangsung ataupun diluar jam pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Andun, S. (1999/2000). *Perawatan Dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Depdiknas.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsani, N.L.K.A. (2006). *Cedera Olahraga*. Singaraja: FOK UNDIKSA.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bambang, P. (2012). *Pencegahan Cedera Olahraga*. Semnar Nasional. Yogyakarta: UNY Press
- Hadi, S. (1991). *Analisa butir untuk instrument*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hizair. (2013). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta: Tamer.
- Junaidi, I. (2011). *Pedoman pertolongan pertama*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Kriswanto, E.S.& Meikahani, R. (2015). Pengembangan buku saku pengenalan pertolongan dan perawatan cedera olahraga untuk siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 11, Nomor 1*.
- Mohamad, K. (2005). *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mohamad, K. (2013). *Pertolongan pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Muniage, G. (2015). Pemahaman guru penjas tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga dalam pembelajaran penjasorkes di SD se Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman Tahun 2014/2015. *Skripsi*. FIK UNY.
- Setiawan, K.H. (2006). TP. Pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Singaraja. *Skripsi*. UNDIKSA.
- Sudarsono, C. (2003). Cedera latihan dan usaha pencegahannya. PENDIDIKAN PELATIH DASAR KJS DKI JAKARTA ANGKATAN IV. *Skripsi*.
- Sudijandoko, A. (2000). *Pencegahan dan perawatan Cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Hlm
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabet

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 825/UN34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

19 Mei 2022

Yth. Kepala SMA Negeri 1 Kota Mungkid
Jl Letnan Tukiyat, Deyangan, Kota Mungkid, Magelang

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

Nama : Riris Aji Prasetyo
NIM : 18601244061
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Terhadap Pertolongan Pertama Cedera Olahraga pada Siswa Kelas II SMA Negeri 1 Kota Mungkid
Waktu Penelitian : 6 - 13 Juni 2022

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.



Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

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

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari DMPTSP Kabupaten Magelang



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jl. Soekarno - Hatta No. 20 Kota Mungkid ☎ Telp. (0293) 788 249
Kode Pos 56511 e-mail: dpmptspkabupatenmagelang@gmail.com
Website: <https://dpmptsp.magelangkab.go.id>

Kota Mungkid, 23 Mei 2022

Nomor : 070/197/16/2022
Sifat : Biasa
Perihal : Surat Izin Penelitian

Kepada :
Yth. **RIRIS AJI PRASETIYO**
Karanggondang RT 01/RW 10,
Kradenan, Srumbung, Magelang
di -

TEMPAT

Dasar: Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang Nomor: 070/151/47/2022 Tanggal 23 Mei 2022, Perihal Surat Keterangan Penelitian.

Dengan ini kami tidak keberatan dan menyetujui atas pelaksanaan kegiatan riset/penelitian di Kabupaten Magelang yang dilaksanakan oleh saudara:

Nama : **RIRIS AJI PRASETIYO**
Pekerjaan : Mahasiswa, Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat : Karanggondang RT 01/RW 10, Kradenan, Srumbung, Magelang
Nomor HP : 085701699039
Penanggung Jawab : Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.
Lokasi : SMA Negeri 1 Kota Mungkid
Waktu : 06 Juni s/d 04 September 2022
Peserta : -
Judul Penelitian : **TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA SISWA KELAS 11 SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID**

Sebelum melaksanakan kegiatan riset/penelitian agar Saudara mengikuti ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Melapor kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan – ketentuan yang berlaku.
3. Setelah kegiatan selesai agar menyerahkan laporan/hasilnya kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu, Kepala Bappeda dan Litbangda dan Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Magelang.
4. Surat Izin dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila pemegang surat ini tidak mentaati/mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.

a.n. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KABUPATEN MAGELANG
Pit. Kepala Dinas Penanaman Modal Dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu,



DRS. JOKO SUDIBYO, M.T.
Pembina Tingkat I
NIP. 196411251990031008

Tembusan,
1. Bupati Magelang;
2. Kepala Badan/Dinas/Kantor/Instansi terkait.

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Cabang Dinas Pendidikan Wilayah VIII



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH VIII
Jl. P. Diponegoro No 1 Telp (0293) 362220. Fax (0293) 362308 Magelang 56117
Surat Elektronik cabdisdikwilayah8@gmail.com

Magelang, 31 Mei 2022

Nomor : 070 / 2933 / 2022
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian.

Kepada Yth. :
Wakil Dekan Bidang Akademik Universitas
Negeri Yogyakarta.

di-

YOGYAKARTA

Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor : 830/UN34.16/PT.01.04/2022 tanggal 19 Mei 2022 perihal permohonan izin penelitian.

Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah VIII Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian sebagai bahan penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dalam rangka penyelesaian studi tingkat sarjana kepada :

N a m a : **RIRIS AJI PRASETIYO**
N I M : 18601244061
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi - S1
Judul : Tingkat Pengetahuan Terhadap Pertolongan Pertama Cedera Olahraga pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 1 Kota Mungkid.
Waktu Pelaksanaan : 6 s.d 20 Juni 2022

Dalam penyelenggaraan kegiatan, agar memperhatikan hal-hal sbb :

1. Kegiatan tersebut tidak mengganggu proses belajar mengajar;
2. Dilaksanakan murni untuk kepentingan kemajuan pendidikan;
3. Kegiatan bersifat sukarela;
4. Sudah melaksanakan vaksin covid 19 dosis lengkap ke 1 dan ke 2 sebagai syarat untuk melaksanakan penelitian;
5. Apabila telah selesai segera menyerahkan laporan hasil penelitian kepada Cabang Dinas Pendidikan Wilayah VIII.

Atas perhatian Saudara kami ucapkan terima kasih.

a.n. KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH VIII
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

PROVINSI JAWA TENGAH
Kepala Subbag. Tata Usaha

ARIS GOETOMO DANOEWARSITO, SE

Penata Tingkat I

NIP. 19660914 199007 1 001

Tembusan : Disampaikan Kepada Yth. :
1. Kepala SMA Negeri 1 Kota Mungkid;
2. Sdr. Riris Aji Prasetyo.

Lampiran 4 Surat Keterangan Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 1 KOTA MUNGKID
Jl. Letnan Tukiyat, Mertoyudan, Kab. Magelang ☎ 56511 📠 788114
E-mail : sman_1km@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/298/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang:

Nama : Dra. ANI ARDI SUPRIJANI, M.Pd.
Pangkat/Golongan : Pembina/IV a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA N 1 Kota Mungkid
NIP : 19630124 198803 2 001

Dengan ini memberitahukan yang bersangkutan terhadap dibawah ini:

Nama : RIRIS AJI PRASETIYO
NIM : 18601244061
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian pada tanggal 06 – 15 Juni 2022, dengan judul
“Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pertolongan Pertama Cidera Olahraga Pada Siswa Kelas XI
SMA Negeri I Kota Mungkid.”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kota Mungkid, 17 Juni 2022
Kepala Sekolah,


Dra. ANI ARDI SUPRIJANI, M.Pd.
NIP. 19630124 198803 2 001

Lampiran 5 *Experts Judgement* Oleh Dosen Ahli

Hal : Pemohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bandel Tes Penelitian

Kepada Yth
Ibu Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:
Nama : Riris Aji Prasetyo
NIM : 18601244061
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* tes untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pertolongan Pertama Cedera Olahraga pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid".

Dengan permohonan ini, besar harapan saya Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Pembimbing



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

Yogyakarta, 31 Mei 2022
Hormat saya,



Riris Aji Prasetyo
NIM. 186012440061

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN
PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd.
NIP : 19720904 200112 2 001
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Riris Aji Prasetyo
NIM : 186012440061
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pertolongan Pertama Cedera
Olahraga pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 31 Mei 2022

Validator,



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

Catatan:

Bertanda ✓

Lampiran 6 Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN

Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pertolongan Pertama Cedera

Olahraga pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid

1. Kecelakaan akibat gerakan yang berlebihan yang dibebankan pada tubuh dan tubuh tidak dapat menahan beban yang diterima, pernyataan tersebut merupakan pengertian dari ...
 - a. Pemanasan
 - b. Olahraga
 - c. Cedera**
 - d. Kecelakaan
 - e. Pelemasan
2. Jika ada orang yang mengalami kecelakaan cedera dalam berolahraga tentunya harus diberi pertolongan, apakah yang dimaksud dari pertolongan pertama pada cedera...
 - a. Pemberian pertolongan segera kepada orang yang mengalami cedera ditempat kejadian**
 - b. Pemberian pertolongan dengan dibawa kerumah sakit
 - c. Pertolongan dengan bantuan orang lain
 - d. Pertolongan dengan memberikan nafas buatan
 - e. Pertolongan pada orang yang sudah sembuh dari cedera
3. Salah satu teman kamu sedang memberikan pertolongan kepada temannya yang sedang mengalami cedera ketika olahraga, berikut ini tujuan dari melakukan pertolongan pertama pada cedera adalah...
 - a. Memberikan rasa tidak nyaman pada korban cedera
 - b. Membiarkan korban cedera mengalami cacat tubuh
 - c. Memberikan keselamatan jiwa pada korban cedera**
 - d. Membiarkan korban mengalami gangguan fisik
 - e. Agar korban mendapat cedera yang berkepanjangan
4. Ketika kita memberikan pertolongan pada teman atau orang yang mengalami cedera ada kewajiban yang harus dilakukan, berikut ini yang tidak termasuk kewajiban ketika memberikan pertolongan pertama pada cedera olahraga adalah...
 - a. Menjaga keselamatan diri dan korban
 - b. Dapat menjangkau korban cedera
 - c. Dapat mengenali dan mengatasi cedera pada korban
 - d. Mampu memberikan bantuan dengan benar

- e. **Menunda bantuan dari orang lain**
5. Pada saat kita memberikan pertolongan kepada seseorang sikap yang harus kita lakukan ketika melakukan usaha pertolongan pertama pada orang yang mengalami cedera adalah...
 - a. Memberikan pertolongan dengan menunggu dokter
 - b. Cepat-cepat memindahkan korban
 - c. Melihatkan luka kepada korban
 - d. **Tetap tenang dan tidak panik**
 - e. Membiarkan korban
 6. Jika sekolah yang kita tempati tidak memiliki fasilitas kesehatan yang memadai, pemberian pertolongan jika ada teman kita yang mengalami cedera kemana kita harus memberikan pertolongan...
 - a. Tukang pijat
 - b. **Puskesmas terdekat**
 - c. Rumah sakit daerah
 - d. Rumah makan
 - e. Dinas kesehatan
 7. Cedera merupakan kecelakaan yang terjadi pada saat kita melakukan olahraga, terdapat beberapa contoh cedera dalam olahraga. Berikut ini yang tidak termasuk contoh cedera dalam olahraga adalah ...
 - a. Kram otot
 - b. Keseleo
 - c. **Mimisan**
 - d. Engkel
 - e. Patah tulang
 8. Cedera yang terjadi akibat terkena benda tumpul yang mengakibatkan rusaknya jaringan bawah kulit dan ditandai dengan kulit yang membiru dan membengkak, pernyataan tersebut adalah cedera jenis...
 - a. Kram otot
 - b. Keseleo
 - c. **Luka memar**
 - d. Patah tulang
 - e. Engkel
 9. Pingsan merupakan salah satu contoh cedera olahraga, ada gejala yang timbul sebelum terjadinya cedera. Berikut ini yang tidak termasuk kedalam gejala terjadinya pingsan adalah...
 - a. Penglihatan menjadi rabun
 - b. Badan panas dingin
 - c. Kepala jadi pusing
 - d. **Badan sehat bugar**

- e. Tubuh menjadi lemas
10. Suatu keadaan dimana tulang mengalami keretakan, pecah atau patah, baik itu tulang kuat maupun tulang rawan, pernyataan tersebut merupakan pengertian cedera olahraga jenis...
 - a. Engkel
 - b. Dislokasi
 - c. Keseleo
 - d. Kram otot
 - e. Patah tulang**
 11. Salah satu contoh cedera olahraga adalah cedera strain, cedera strain sering terjadi pada olahraga yang berat. Cedera strain adalah cedera yang terjadi pada tubuh manusia bagian...
 - a. Otot**
 - b. Tulang
 - c. Sendi
 - d. Indera
 - e. Perasaan
 12. Keseleo merupakan salah satu jenis cedera yang sering dialami pada saat melakukan olahraga, cedera jenis keseleo terjadi di tubuh bagian...
 - a. Bahu
 - b. Tangan
 - c. Tulang belakang
 - d. Pergelangan kaki**
 - e. Paha
 13. Pada saat kegiatan pembelajaran jasmani di sekolah ada teman kamu yang jatuh dilapangan dan mengalami luka lecet-lecet pada bagian tangan, pertolongan yang bisa kamu berikan pada temanmu tersebut adalah...
 - a. Mengangkat teman yang jatuh
 - b. Membiarkannya tetap terjatuh
 - c. Membersihkan luka lecet tersebut dengan air**
 - d. Mengompres luka yang ada
 - e. Memberikan nafas buatan
 14. Roi adalah salah satu siswa berprestasi dibidang sepak bola, ketika sedang melakukan latihan ibu jari kaki roi mengalami luka lepuh. Hal yang pertama kali dilakukan roi ketika menegtahui ibu jari kakinya mengalami luka lepuh adalah...
 - a. Tetap melanjutkan latihan
 - b. Melepas sepatu dan mengobati luka lepuh**
 - c. Pergi ke rumah sakit untuk mengobati
 - d. Mengompres luka lepuh tersebut

- e. Mengencangkan sepatu agar tidak terluka
15. Pada saat sedang mengikuti kegiatan pembelajaran jasmani ada salah satu teman di sekolah yang mengalami pingsan, kamu sebagai teman satu kelas pertolongan pertama apa yang akan dilakukan...
- a. Membaringkan teman yang pingsan**
 - b. Mengecek nadi
 - c. Membangunkan dengan ditabok
 - d. Dikasih minum
 - e. Dibiarkan sampai bantuan datang
16. Pada hari minggu kamu sedang melakukan olahraga lari pagi, ketika kamu sedang berlari tiba-tiba kamu mengalami kram otot pada kaki. Hal apa yang akan kamu lakukan ketika mengalami kram otot tersebut...
- a. Menarik kaki
 - b. Buat kaki jalan terus
 - c. Dikompres air hangat
 - d. Melakukan peregangan kaki**
 - e. Dikompres pakai es
17. Suatu hari kamu melakukan olahraga bersepeda dengan teman kamu, hari itu teman kamu mengalami kecelakaan dan terjatuh sehingga mengakibatkan pendarahan yang lumayan banyak. Pertolongan yang harus kamu lakukan pada pendarahan teman kamu adalah...
- a. Dikasih alkohol
 - b. Dikompres dengan es
 - c. Ditekan dengan kain atau kassa pada luka**
 - d. Dilap dengan kain pada luka
 - e. Dibiarkan sampai pendarahan berhenti
18. Dalam suatu pertandingan sepak bola sering terjadi pelanggaran atau crash antar pemain yang bisa mengakibatkan cedera patah tulang. Jika terjadi cedera patah tulang pada salah satu pemain, pertolongan apa yang dilakukan pertama kali...
- a. Mengangkat korban cedera
 - b. Membaringkan korban dan meluruskan badannya**
 - c. Memberi pijatan pada tulang yang patah
 - d. Memberi perban pada tulang yang patah
 - e. Menghubungi tim medis
19. Galih dan ilham sedang berlatih beladiri karate, tidak sengaja pukulan galih mengenai muka ilham dan mengalami pendarahan yang cukup banyak. Galih tidak paham cara menolongnya, pertolongan yang mungkin bisa dilakukan oleh galih adalah...
- a. Membawa ke rumah sakit terdekat**

- b. Menutup luka dengan kain atau perban
 - c. Mengolesi luka dengan minyak
 - d. Mengolesi luka dengan betadine
 - e. Membersihkan luka dengan air
20. Pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran jasmani dengan materi beladiri pencak silat kamu mengalami luka memar karena terkena pukulan lawan, apa yang kamu lakukan untuk mengobati luka memar tersebut...
- a. Memberi obat merah
 - b. Memberi perban
 - c. Mengompres dengan es**
 - d. Memberi pijatan
 - e. Diolesi minyak
21. Andri merupakan salah satu anggota PMR di SMA N 1 Kota Mungkid. Jika ada salah satu temannya mengalami cedera patah tulang saat pembelajaran jasmani, hal yang tidak boleh dilakukan andri saat memberikan pertolongan temannya tersebut adalah...
- a. Mengembalikan posisi tulang yang patah**
 - b. Mengikat tulang yang patah dengan kayu
 - c. Menutup luka yang mengalami pendarahan
 - d. Mengompres dingin pada tulang untuk mengurangi bengkak
 - e. Menghubungi tim medis atau tenaga kesehatan yang ahli
22. Pada saat melakukan jogging di pagi hari tiba-tiba kamu keseleo dan mengakibatkan cedera engkel pada pergelangan kaki kamu, yang pertama kamu lakukan jika mengalami cedera engkel yaitu...
- a. Melanjutkan aktivitas olahraga
 - b. Berhenti berolahraga dan beristirahat**
 - c. Memberikan pijatan pada tulang engkel
 - d. Mengompres dengan es
 - e. Memberikan perban pada cedera engkel
23. Kamu adalah salah satu pemain sepak bola di daerah kamu tinggal, pada saat bermain sepak bola kamu sering mengalami luka lecet pada kaki maupun tangan kamu karena terjatuh. Perawatan apa yang bisa kamu lakukan jika terjadi luka lecet ...
- a. Dibalut dengan perban
 - b. Dibersihkan dan dikasih betadine**
 - c. Cukup disiram air
 - d. Dikompres air dingin
 - e. Dikompres air hangat

24. Pada atlet beladiri sering terjadi luka memar pada bagian tubuh saat melakukan pertandingan, perawatan yang dilakukan agar luka memar tersebut tidak mengalami pembengkakan yaitu dengan...
- Dibersihkan dengan air
 - Diperban pada luka
 - Dikompres air es**
 - Dikasih obat merah
 - Dikasih salep
25. Pada saat berenang kamu mengalami kram pada otot kaki dan sampai selesai renang kaki kamu masih terasa sakit, penanganan apa yang bisa kamu lakukan untuk mengobati rasa sakit tersebut....
- Dikompres pakai es
 - Di massage / pijat**
 - Diolesi alkohol
 - Dikasih perban
 - Dibiarkan sembuh sendiri
26. Dalam pembelajaran jasmani di siang hari ada salah satu teman kamu yang mengalami pingsan karena kepanasan, pertolongan apa yang bisa kamu lakukan kepada teman kamu setelah sadar dari pingsan...
- Dikasih minum air putih**
 - Dikasih minum es
 - Diberi obat pusing
 - Dikasih obat paracetamol
 - Disuruh istirahat tidur
27. Saat mengikuti pertandingan sepak bola antar sekolah kamu mengalami cedera keseleo pada pergelangan kaki. Pengobatan apa yang kamu lakukan jika mengalami keseleo pada pergelangan kaki ...
- Dibawa ke ahli pijat**
 - Dibawa ke ahli tulang
 - Dikompres saja
 - Dibawa ke rumah sakit
 - Diperban pada luka
28. Andi sedang membantu memberikan pertolongan pada salah satu pemain sepak bola yang mengalami cedera patah tulang. Untuk mendapatkan perawatan lanjutan setelah selesai diberikan pertolongan pertama pemain tersebut dibawa ke ...
- Dibawa ke tukang pijat
 - Dibawa ke rumah sakit**
 - Dibawa ke rumah
 - Dibawa ke terapis

- e. Diantar pulang ke rumah korban
29. Dalam suatu pertandingan beladiri ada salah satu atlet yang mengalami cedera lepas sendi pada pergelangan tangan, jika kamu sebagai panitia dalam pertandingan tersebut pertolongan apa yang kamu lakukan ...
- a. Dibawa ke rumah sakit
 - b. Dipijat sendiri
 - c. Dibawa ke fisioterapi olahraga**
 - d. Dibawa ke tukang pijat
 - e. Dibalut dengan perban
30. Andri sedang membantu galih yang mengalami pendarahan akibat terjatuh pada saat sedang berolahraga. Ketika pendarahan yang dialami galih sudah berhenti pertolongan berikutnya yang dilakukan andri adalah...
- a. Mengkompres luka
 - b. Menutup luka lalu dikasih perban**
 - c. Dibersihkan dengan air
 - d. Dikasih obat oles
 - e. Diberi salep

Lampiran 7 Data Penelitian

No	Nama	Skor	Nilai
1	AULIA NUR AZIZAH	19	70
2	GARIN RANTIYARNO	16	59
3	MUFTIA NISA SABRINA	23	85
4	Vira Nadia Ramadhani	25	93
5	RATIH SULISTYA	23	85
6	AUDY JASMINE ANANTA PUTRI RISYANTO	23	85
7	Luna Najwa Aurelia	23	85
8	Rizky Pinarang Gusti Putiarum	23	85
9	NANDA SEKARMAYANG	25	93
10	Gilang bagus putra	19	70
11	DIAH SEPHIANI	15	56
12	LILIK PUJIYATI	19	70
13	DIMAS SATRIO RAMADHANI	21	78
14	RISKA NURSANTI	19	70
15	GISTA ANINDYA PUTRI	23	85
16	MUHAMMAD REZA HENRY SAPUTRO	24	89
17	Azzahra Yurista Azzah	24	89
18	ICHA MAYANG SARI	19	70
19	UMNIYYATUL KHASANAH	19	70
20	REGITA DWI WAHYU WULANDARI	24	89
21	DINA ARAWINDA	25	93
22	AQILLA BAASITH	25	93
23	Aisha Sulistyawati	25	93
24	Ragil Septi Handayani	11	41
25	RAFA RAMADHANI	21	78
26	AYUNDA DEA FEBRINA	25	93
27	RAINA DEWI ALDIANTI	22	81
28	ATINA RIZKI FAJRIATI	25	93
29	Amanda Surilivia	25	93
30	Annura Almas Anggraeni	20	74
31	SRI REJEKI RARASATTY	22	81
32	SYANIA MILATUL KHASANAH	25	93
33	ANIF ASTRIYANI	25	93
34	DESNIA ANGGITA	19	70
35	KHOLIFAH SUCI LESTARI	25	93
36	HIDAYATUL ISNAENI	20	74
37	Hilza Nurhafiza	25	93
38	IMUTHOHHAROH	25	93
39	FARIDAH NUR AZIZAH	24	89
40	ANANDA MARSHANDA PUTRI	23	85
41	NOVIA RACHMADANTI	25	93

42	DIVA DAMAR WULANDARI PUTRI PRASETYO	23	85
43	RIZKY NURHIDAYAH WINDARI	19	70
44	AFNA SALIS TIYANI	25	93
45	aisyah	21	78
46	NINDITA KUSUMANINGRUM	27	100
47	PUTRI DESI WULANDARI	23	85
48	Nuril Ngilmi Hidayati	26	96
49	NASHWA AZALIA FARAH	26	96
50	IVANA MUKRI	25	93
51	TESYALONIKA INTAN PERMATASARI	24	89
52	NELLY NUR ALIFAH	23	85
53	ELVANIA DWI IRAWATI	22	81
54	FARIDAH NUR AZIZAH	24	89
55	YENY RACHMAWATI	18	67
56	YOGA WAHYU PRATAMA	27	100
57	Dhian octaviana	24	89
58	Atas Juliana Mayang Az-zahra	22	81
59	Rachma Ifitakhul Janah	25	93
60	LINDA AULIA SANTI	22	81
61	ANNISA FADHILAH	27	100
62	Bardi	24	89
63	SALMA ALYA MURELY	23	85
64	MUHAMMAD DZAKY FAHRURROZZIY	23	85
65	MUHAMMAD ZIHAN RIZKY	25	93
66	NAJWA SILVIA ADHA	26	96
67	Zahwa Dwi Larasati	23	85
68	Faiz Damar Fuadi	26	96
69	REIYAN IKHSANU FIKRI	27	100
70	INDAH PERMATA SARI	22	81
71	Khawa	25	93
72	SISKA MARIFATUL JANAH	26	96
73	SITI AISYAH SALSA AULIA	25	93
74	JALU JAYA KUSUMA	9	33
75	Najwa Khairunisa	26	96
76	Rizqi Amalia	19	70
77	FARIDAH NUR AZIZAH	27	100
78	ILHAM ROSYID ALFARIDHO	27	100
79	Alfi nur	27	100
80	NANDA ARDYANINGRUM	27	100
81	Kirani Pangestika	25	93
82	ARDELIA ANGGIEKA SARI	23	85
83	Erza Ibnu Hajar	27	100
84	ICHLASUL AMAL LIHAI	22	81
85	RARA INGGA OKTAVINATA	22	81

86	Erlinda Azzahra Rahmadani	24	89
87	DEA PUTEI NURFAZHRA	25	93
88	MAULIDA NUR ANAZIAH	25	93
89	Tessa Amalia Putantrii	27	100
90	AULIA AYU SHAVIRANISSA	27	100
91	MAHARIDKA DESVIEANO KURNIAWAN	26	96
92	Brian Dhani Purnama	20	74
93	Khuriyatul Alifah	25	93
94	Amarlien Dwi Fatimah	25	93
95	Galuh Dwi Hapsani	25	93
96	FARADILLA LULU CINTATYA ASMARANI	26	96
97	FIRMAN ARIFianto	27	100
98	HENDRI JULIAN IVAN PUTRA	16	59
99	ERIS MARLIA NINGTYAS	26	96
100	KARTIKA DWI ANGGITA CAHYANI	26	96
101	AHMAD WIDAYA WICAKSONO	24	89
102	SHERLY ATASYA YUSTIKASARI	20	74
103	HAPSARI SANIA MURTI	25	93
104	SITI NUR ADHELIA AGUSTIN	23	85
105	MUHAMMAD IKHSANUDIN	22	81
106	ABDURRAMAN ZAKY	21	78
107	Aida Rahmah Fauziati	22	81
108	NUR AINI SOFI TRIASIH	25	93
109	IRFANIA	26	96
110	ALFI KHOIRIYAH	21	78
111	FITRIYANI	21	78
112	MOHAMMAD SANDI CHOIRUDDIN	25	93
113	FARA ASIFA RIZQI	21	78
114	NAURA FAISHA RAHMAAYU	27	100
115	RIZKA AMELIA	25	93
116	DIAZ AHMAD ARDIANSYAH	25	93
117	IQBAL ALAMSYAH	25	93
118	CLARISA TARA DIVA	20	74
119	Agit Kurniawan	25	93
120	WILLY LISTIAWATI	25	93
121	Muhammad Rofiq Rfida	16	59
122	SATRIO RESTU PAMBUDI	27	100
123	ARVI OCTAVIANA	27	100
124	MAYRA SABRINA RAHAYU	25	93
125	MARVIESTA KUSUMA PRATIWI	15	56
126	Nida yulia wardhani	23	85
127	VINKA SANDRIAN	24	89
128	DESTYA TRI FAHRANI	25	93
129	Novia Fitri Ellyani	23	85
130	SITI MASRUOH	24	89

131	Zahra Zahira Shofa	25	93
132	CAN GITA YULIANA	27	100
133	ARNANDA IRSYAD S	27	100
134	GATOT ALMY DYAS SAPUTRO	27	100
135	HILMI IZZUDDIN LABIB	27	100
136	Nofika Istiyatun	23	85
137	WAHYU NUR ELIZA	25	93
138	Septi Nurul Wulansari	20	74
139	Triya Widya Rahma	26	96
140	MUHAMAD CHARIS ALI	25	93
141	Aria Zulfan	27	100
142	SARAH ANIS MUFIDAH	21	78
143	TIAS MARGANING SWARGANI	20	74
144	RINA FEBRIANI	27	100
145	SEKAR BETA CIPTANING LARAS	27	100
146	NASYWA AURA RAFIF	27	100
147	Elsya Anggrainiu	27	100
148	Siska Amaliya Dwi Astuti	27	100
149	Muchamad rio saputra	21	78
150	Muhammad Dafa Arrofi'u	25	93
151	ARYA KUSUMA DEWA	24	89
152	parkhan fuad dana	27	100
153	MUH D'X AUDY RAY	26	96
154	DINAR INDAH PERMATASARI	25	93
155	FARHAN MUHANA IBRAHIM	26	96
156	Miski Fitria Ramadhani	26	96
157	FATHAH RAIS AFIFI	25	93
158	ILHAM KHALID PUTRA AMBALAN	25	93
159	TEGAR SIQI PUJI PRASETYA	21	78
160	WINDY APRILLIA ANGGARAENI	21	78
161	Muhammad rafi ardiansyah	27	100
162	HENDRI JULIAN IVAN PUTRA	27	100
163	ALFAREL AHMAD NURHAKIM	25	93
164	ALEEYA NATASYA	25	93
165	DINA CALLYSTA SARI	25	93
166	LAILA NA'ILATUR ROHMAH	26	96
167	ARY RAHMA NINGSIH	21	78
168	KANIA PUTRI RIYANDRA	25	93
169	DIAN SALMA RIZKIYAH	22	81
170	Destria Anggraeni	24	89
171	IMANA SEKAR WENINGTYAS	20	74
172	EVI DESTA SAPUTRI	25	93
173	Ummu Khoir Aisyah Muzakiah	23	85
174	IRA PERMATA SARI	20	74
175	ERNAWATI	24	89

176	Divi Dewi Puspitasari	22	81
177	AFANIN DANIYA	23	85
178	Dwi Lestari	23	85
179	RADHITYA DEMAS DANADYAKSA	22	81
180	AURA NAFTALI ZULIANDINI	27	100
181	CALISTA GERRY AZZHRANI	24	89
182	AULIA NURLISA CHASANAH	21	78
183	ELISABETH ALVINDA LARASATI	26	96
184	Brigita Aprilia Nugraheni	26	96
185	ANA SA'ADAH	26	96
186	Sarah Nurhayati	24	89
187	Anisa Fatimatul Nurazizah	24	89
188	IRA TRI WAHYU NAULI	24	89
189	Dian Ramadani	24	89
190	Malikha Aisya Al Humaira Lelono	24	89
191	YUSUF MAHABBAH AR ROUF	23	85
192	ANIS SETIYAWATI	23	85
193	AQILA ALYA PUTRI	24	89
194	LAILA NUR HIDAYATI	24	89
195	LULU LYRA PRANAYA	24	89
196	EKA HANA SALSABILA	24	89
197	ANINDYA NUR AINI	23	85
198	ZAKINANDA FAISHAL ARIFIN	25	93
199	LULUK MAFTUKHAH	24	89
200	RIDWAN DWI ZULIAWAN	21	78
201	Krisna Kurniawan Saputra	23	85
202	DIMAS ABDILLAH NOOR HERNANDA	27	100
203	MUHAMMAD ZAKI HAMZAH	23	85
204	NAELI DWI ARIFATUNISA	24	89
205	Najwa Sadrina Aprilia Susanto	27	100
206	LULU LYRA PRANAYA	24	89
207	Yakiya Ratna Sari	20	74
208	MEGA WAHYU UTAMI	24	89
209	Reni prasetyawati	24	89
210	FITRIA YOGI NOVANA	24	89
211	Safira Choirunnisa	24	89
212	Muhammad Hafiz Habenula	27	100
213	ARUNA BAYHAQI PUTRA	24	89
214	Rena putri ramadhani	24	89
215	Raihan Mandiri	24	89
216	ELVINA EKA DAMAYANTI	24	89
217	Rizki Faizal Azis	20	74
218	ARUNA BAYHAQI PUTRA	24	89
219	AHMAD DWI CANDRA	22	81
220	NIKEN RAHMA NUR SANIFAH	24	89

221	RETNO WULANDARI	25	93
222	FARELINO ARMED KUSMANA	26	96
223	Ricky Akbar FEBRIAWAN	25	93
224	Dina Puspitasari	23	85
225	ANDIRA DWI NINGRUM	17	63
226	MUHAMMAD ZULFA AZIZI	26	96
227	Muhamad Zaky Miftakhurrozaq Ikhsani	25	93
228	JATI RINAKET	25	93
229	Karina Krisia Hartini	23	85
230	BENITA MUTIARA PUSPARANI	18	67
231	Widya Apriliana	23	85
232	Satyalisa Anggita Adelviaprabati	26	96
233	I DEWA GEDE KHRISNAYANA SATHYA GAUTAMA	26	96
234	DESTA FITRI RAHMAWATI	20	74
235	Putri Mutiara Fuad Salsabila	26	96
236	TABITA CHRISTINE SETEFANUS	26	96
237	IKA FIRA AZIZA	20	74
238	ADISTYA RAHMA HAMIDAH	21	78
239	DIVA INTAN ARIANI	26	96
240	Neiska Aulia Adhwa	17	63
241	AISYAH TISNA SAVITRI	24	89
242	MAULIDA NUR ANAZIAH	15	56
243	Firman Nazzaruddin	24	89

Lampiran 8 Statistik Hasil Data Penelitian

Tingkat Pengetahuan

Data	Jumlah
Mean	87
Modus	93
Median	89
Maximum	100
Minimum	33
Standar deviasi	10,8

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	76-100	209	86%
Tinggi	51-75	32	13%
Rendah	26-50	2	1%
Sangat Rendah	0-25	0	0%

Pengertian dan Macam-Macam Cedera

Data	Jumlah
Mean	80
Median	83
Modus	83
Maximum	83
Minimum	25
Standar Deviasi	8,0

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	76-100	188	77%
Tinggi	51-75	50	21%
Rendah	26-50	4	2%
Sangat Rendah	0-25	1	0%

Pertolongan Cedera Olahraga

Data	Jumlah
Mean	71
Median	83
Modus	83
Maximum	83
Minimum	0
Standar Deviasi	16,2

Katategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	76-100	128	53%
Tinggi	51-75	76	31%
Rendah	26-50	34	14%
Sangat Rendah	0-25	5	2%

Perawatan Cedera Olahraga

Data	Jumlah
Mean	82
Median	83
Modus	75
Maximum	100
Minimum	25
Standar Deviasi	13,9

Katategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	76-100	137	56,4 %
Tinggi	51-75	97	39,9 %
Rendah	26-50	8	3,3 %
Sangat Rendah	0-25	1	0,4 %

Lampiran 9 Dokumentasi



Angket Soal Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga

Pertanyaan Jawaban 243 Setelan Poin total: 30

Bagian 1 dari 2

Angket Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga

Assalamualaikum wr.wb
Perkenalkan saya Riris Aji Prasetyo mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FIK UNY. Disini saya meminta bantuan kepada teman-teman kelas 11 SMA Negeri 1 Kota Mungkid untuk mengerjakan soal mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga di Sekolah. Angket ini sebagai penelitian saya dalam memenuhi tugas akhir SKRIPSI saya. Saya memohon sangat teman-teman semuanya dapat mengerjakan soal ini dengan sebisanya, karena ini hanya sebagai data dalam penelitian saya. Sekali lagi saya mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada teman-teman semua atas bantuannya. Semoga teman-teman semua

Bagian 2 dari 2

Angket Soal

Deskripsi (opsional)

Nama *

Teks jawaban singkat

Kelas *

Teks jawaban singkat

1. Kecelakaan akibat gerakan yang berlebihan yang dibebankan pada tubuh dan tubuh tidak dapat menahan beban yang diterima, pernyataan tersebut merupakan pengertian dari ...

a. Pemanasan

1. Kecelakaan akibat gerakan yang berlebihan yang dibebankan pada tubuh dan tubuh tidak dapat menahan beban yang diterima, pernyataan tersebut merupakan pengertian dari ...

a. Pemanasan

b. Olahraga

c. Cedera

d. Kecelakaan

e. Pelepasan

2. Jika ada orang yang mengalami kecelakaan cedera dalam berolahraga tentunya harus diberi pertolongan, apakah yang dimaksud dari pertolongan pertama pada cedera...

a. Pemberian pertolongan segera kepada orang yang mengalami cedera ditempat kejadian

b. Pemberian pertolongan dengan dibawa kerumah sakit

c. Pertolongan dengan bantuan orang lain

d. Pertolongan dengan memberikan nafas buatan