

**TINGKAT PEMAHAMAN GURU PJOK TERHADAP PENCEGAHAN
DAN PERAWATAN CEDERA DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DI SD NEGERI
SE-KAPANEWON PAJANGAN TAHUN 2023**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Aditya Novit Saputra

NIM 19604221055

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

**TINGKAT PEMAHAMAN GURU PJOK TERHADAP PENCEGAHAN
DAN PERAWATAN CEDERA DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DI SD NEGERI
SE-KAPANEWON PAJANGAN TAHUN 2023**

Oleh:

Aditya Novit Saputra
NIM. 19604221055

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei, teknik pengumpulan data yang digunakan berupa angket soal pilihan ganda. Penelitian ini dilakukan pada 3 Februari 2023. Populasi penelitian ini adalah guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri se-Kapanewon Pajangan sebanyak 13 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan teknik deskriptif persentase.

Hasil penelitian tersebut diketahui pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan yang masuk dalam kategori “sangat baik” sebesar 46% (6 guru), kategori “baik” 8% (1 guru), kategori “sedang” 8% (1 guru), kategori “kurang” 8% (1 guru), dan kategori “sangat kurang” 31% (4 guru).

Kata Kunci: pemahaman, pencegahan, dan perawatan cedera

**LEVEL OF COMPREHENSION OF THE PHYSICAL EDUCATION
TEACHERS ON THE PREVENTION AND TREATMENT OF
INJURY IN THE PHYSICAL EDUCATION LEARNING
IN THE ELEMENTARY SCHOOLS LOCATED
IN PAJANGAN DISTRICT IN 2023**

By:

Aditya Novit Saputra
NIM 19604221055

ABSTRACT

The objective of this research is to find out how high the level of the comprehension of Physical Education teachers in the prevention and treatment of injuries in Physical Education learning at the elementary schools located in Pajangan District.

This research was a descriptive quantitative study. The research method was the survey method, the data collection technique was in the form of multiple choice question items. This research was conducted on February 3, 2023. The research subjects were all Physical Education teachers at the elementary schools located in Pajangan District, totaling 13 people. The data analysis technique used a descriptive percentage technique.

The results of this research reveal that the comprehension of Physical Education teachers regarding the injury prevention and treatment in Physical Education learning at the elementary schools located in Pajangan District is as follows: in the "very good" category at 46% (6 teachers), "good" category at 8% (1 teachers), in the "moderate" category at 8% (1 teachers), in the "poor" category at 8% (1 teachers), and in the "very poor" category at 31% (4 teacher).

Keywords: *comprehension, prevention, and treatment of injuries*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aditya Novit Saputra
NIM : 19604221055
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TAS : Tingkat Pemahaman Guru PJOK terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera dalam Pendidikan Jasmani Olahraga di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan Tahun 2023

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, 28 Maret 2023

Yang Menyatakan,



Aditya Novit Saputra

NIM. 19604221055

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul :

TINGKAT PEMAHAMAN GURU PJOK TERHADAP PENCEGAHAN
DAN PERAWATAN CEDERA DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DI SD NEGERI
SE-KECAMATAN PAJANGAN TAHUN 2023

Disusun Oleh:

Aditya Novit Saputra
NIM. 19604221055

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

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 196707011994121001

Yogyakarta, 28 Maret 2023
Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP. 11310800507489

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PEMAHAMAN GURU PJOK TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DI SD NEGERI SE-KAPANEWON PAJANGAN TAHUN 2023

Disusun Oleh:

Aditya Novit Saputra
NIM. 19604221055

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 12 April 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		18-4-2023
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris		18-4-2023
Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Penguji		17-4-2023

Yogyakarta, April 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




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

MOTTO

1. Bersakit-sakit dahulu, bersenang-senang kemudian (Unknown).
2. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (QS. Al-Insyirah:6).
3. Memulai dengan penuh keyakinan, menjalankan dengan penuh keikhlasan, menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan (Aditya Novit).

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Saya persembahkan karya ini kepada:

1. Orang tua saya, Bapak Poniran dan Ibu Supartini tercinta dan tersayang, yang tidak pernah putus mendoakan dan selalu mengusahakan yang terbaik untuk anak-anaknya. Karya ini saya persembahkan sebagai bentuk terima kasih atas segala pengorbanan dan jerih payahnya selama ini.
2. Adik saya Avisia Gita Dwi Aprilia, yang selalu memberi dukungan dan memberikan semangatnya kepada saya sehingga saya dapat berada di posisi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pemahaman Guru PJOK Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan Tahun 2023” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. Selaku Rektor UNY atas pemberian kesempatan dalam menempuh studi.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Koor Program Studi PJSD beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or., selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan saran/masukan perbaikan, semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Kepala Sekolah Dasar Negeri di Kapanewon Pajangan yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
7. Guru PJOK dan staf Sekolah Dasar Negeri di Kapanewon Pajangan yang telah memberikan bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan penulis di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 28 Maret 2023

Penulis,



Aditya Novit Saputra

NIM. 19604221055

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Pemahaman.....	8
2. Hakikat Guru PJOK	12
3. Hakikat Pembelajaran PJOK.....	14
4. Hakikat Cedera.....	17
5. Hakikat Pencegahan Cedera.....	30
6. Hakikat Perawatan Cedera	34
7. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PPC	48
8. Profil Sekolah Dasar Negeri Se-Kapanewon Pajangan.....	52
B. Penelitian yang Relevan	52
C. Kerangka Berfikir.....	53

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	55
B. Populasi dan Sampel Penelitian	55
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	56
D. Instrumen Penelitian.....	57
E. Teknik Pengumpulan Data	59
F. Teknis Analisis Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	62
B. Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	72
B. Implikasi.....	72
C. Keterbatasan Penelitian	72
D. Saran-saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Cedera Berdasarkan Jenis Kelamin.....	30
Tabel 2. Distribusi Cedera Berdasarkan Umur	30
Tabel 3. Cedera Pendarahan.....	39
Tabel 4. KI dan KD PPC.....	51
Tabel 5. Jumlah Sampel Penelitian	56
Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen pPnelitian	59
Tabel 7. Norma Penilaian.....	61
Tabel 8. Deskripsi hasil penelitian pemahaman guru PJOK SD Negeri se- Kapanewon Pajangan tentang perawatan dan pencegahan cedera	62
Tabel 9. Hasil Penelitian Faktor Pencegahan Cedera	65
Tabel 10. Hasil Penelitian Faktor Perawatan Cedera.....	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lokasi Cedera.....	19
Gambar 2. <i>Strain</i> Otot yang Paling Sering Terjadi <i>Gastrocnemius</i>	21
Gambar 3. <i>Strain</i> Otot.....	21
Gambar 4. Derajat Keparahan <i>Sprain</i>	22
Gambar 5. Pemasangan <i>Tourniquet</i>	38
Gambar 6. Cara Penanganan <i>Schafer</i>	42
Gambar 7. Cara Mulut ke Mulut	43
Gambar 8. Cara <i>Holger Niesen</i>	44
Gambar 9. Luka Lecet.....	45
Gambar 10. Luka Memar	46
Gambar 11. Luka Iris	46
Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Pemahaman Guru PJOK terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera.....	63
Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Faktor Hakikat Cedera	64
Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Faktor Cedera.....	66
Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Faktor Perawatan Cedera	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	79
Lampiran 3. Daftar Nama Responden.....	90
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	91
Lampiran 5. Hasil Perhitungan Angket.....	99
Lampiran 6. Kartu Bimbingan	103
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	104

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang penting dalam kehidupan. Pendidikan merupakan kebutuhan setiap orang. Manusia tidak akan terlepas oleh adanya pendidikan. Melalui pendidikan akan dapat meningkatkan kecerdasan dan dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri setiap manusia. Dengan adanya pendidikan menjadikan manusia menjadi lebih berkualitas. Sehingga pendidikan menjadi faktor utama dalam membentuk generasi muda yang akan memimpin negara pada masa yang akan datang.

Menurut UU Sisdiknas 2003, pendidikan dilakukan melalui 3 (tiga) jalur, yaitu jalur pendidikan formal, nonformal, dan informal. Jalur pendidikan formal terdiri dari Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Taman Kanak-Kanak (TK/ RA), pendidikan dasar (SD/MI), pendidikan menengah (SMP/ MTs dan SMA/ MA), dan pendidikan tinggi. Kemudian jalur pendidikan non formal (PNF) meliputi pendidikan kecakapan hidup, PAUD, pendidikan kepemudaan, pendidikan pemberdayaan perempuan, pendidikan keaksaraan, pendidikan keluarga, pendidikan keterampilan dan pelatihan kerja/ kursus, pendidikan kesetaraan, serta pendidikan lain yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik. Dan pendidikan informal, yaitu semua pendidikan yang diselenggarakan di keluarga dan lingkungan. Melalui proses pendidikan, suatu bangsa akan berusaha mencapai kemajuan-kemajuan di berbagai bidang kehidupan baik bidang ekonomi, sosial, politik, ilmu pengetahuan, teknologi, dan lain sebagainya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. Pendidikan jasmani di Indonesia merupakan mata pelajaran wajib yang ada di semua jenjang sekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sebagai tempat untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Ngatiyono, 2020).

Pendidikan jasmani adalah aktivitas yang biasanya dilakukan di luar kelas. Banyak materi yang diajarkan dalam PJOK, diantaranya adalah permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, senam, aquatik, gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, manipulatif dan lain sebagainya. Dari semua materi yang ada dan diajarkan kepada peserta didik memiliki karakter serta model pembelajaran yang berbeda-beda mengikuti kurikulum yang digunakan serta berpedoman pada Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar yang berlaku.

Di sini guru PJOK memiliki peranan yang sangat penting terhadap kelancaran saat proses pembelajaran. Materi-materi yang akan diajarkan kepada peserta didik memiliki potensi menimbulkan cedera yang berbeda-beda. Di samping itu, sarana

dan prasarana yang ada di sekolah akan memengaruhi keselamatan pada saat proses pembelajaran PJOK. Apalagi untuk siswa sekolah dasar yang memiliki karakteristik anak yang senang bermain. Sebagai seorang guru PJOK, harus memperhatikan metode yang akan digunakan pada saat proses pembelajaran dan disesuaikan dengan materi yang akan diajarkan kepada peserta didik. Guru juga harus mampu menganalisis materi mana yang aktivitasnya rentan menimbulkan terjadinya cedera pada saat melakukan proses pembelajaran PJOK. Apalagi aktivitasnya dilakukan oleh anak sekolah dasar yang belum memiliki fisik yang kuat.

Guru juga harus mempersiapkan pembelajaran dengan matang. Guru PJOK harus memiliki pengetahuan serta keterampilan dalam penanganan cedera pada saat pembelajaran. Apabila ada kesalahan dalam penanganan cedera, maka cedera tersebut bukannya sembuh malah menjadi semakin parah. Ada beberapa faktor penyebab terjadinya cedera pada saat pembelajaran PJOK antara lain terjadinya benturan, jatuh pada saat melakukan praktik PJOK, kondisi lapangan yang digunakan tidak rata, dan lain sebagainya. Pada saat siswa mengalami cedera saat pembelajaran berlangsung maka pada saat itu juga harus segera ditangani oleh guru PJOK. Pertolongan pertama yang dilakukan oleh guru PJOK dapat meringankan cedera yang dialami oleh siswa. Oleh karena itu, guru PJOK harus memiliki pengetahuan serta pemahaman mengenai penanganan cedera yang baik.

Permasalahan mengenai tingkat pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera didukung dari hasil observasi yang telah dilakukan di beberapa SD Negeri yang berada di wilayah Kapanewon Pajangan

menunjukkan bahwa ada guru yang sudah baik dan ada juga yang dirasa kurang dalam hal pemahaman tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Hal ini dapat dilihat pada saat memberikan materi pembelajaran PJOK, ada yang sudah memberikan pemanasan sebelum pembelajaran tetapi ada juga yang belum memberikan pemanasan secara maksimal. Pemanasan merupakan unsur yang penting dalam mempersiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas pembelajaran PJOK agar otot-otot yang ada dalam tubuh siap sehingga dapat meminimalisir terjadinya cedera. Selain itu, guru PJOK harus mengecek kelayakan kondisi alat dan fasilitas sebelum pembelajaran akan dimulai.

Dalam pembelajaran PJOK, penyebab terjadinya cedera bukan hanya disebabkan oleh peserta didiknya sendiri, akan tetapi disebabkan juga oleh kesalahan seorang guru PJOK yang tidak mengecek kondisi kesehatan peserta didik pada saat akan melakukan praktik pembelajaran PJOK. Apabila ada peserta didik yang kurang sehat kemudian memaksakan untuk mengikuti pembelajaran PJOK, akan berakibat fatal pada peserta didik tersebut. Selain itu, guru harus memberikan materi tentang PPC agar saat proses pembelajaran yang memungkinkan untuk terjadinya cedera bisa diminimalisir.

Cedera yang sering dialami oleh peserta didik diantaranya kaki tersandung, kepala terbentur kemudian menimbulkan benjolan, keseleo, dan lain sebagainya. Apabila guru PJOK yang paham tentang pencegahan dan perawatan cedera, seharusnya memberikan pertolongan pertama terlebih dahulu sebelum peserta didik dibawa ke klinik terdekat. Tujuannya agar dapat meminimalisir resiko cedera bertambah parah. Seperti halnya peserta didik mengalami kepala terbentur

kemudian menimbulkan benjolan, seharusnya melakukan pertolongan pertama dengan cara peserta didik diistirahatkan atau dibaringkan dan distabilkan posisi kepalanya. Setelah itu kompres es pada bagian kepala yang terbentur agar benjolan tidak semakin parah. Selain itu pertolongan pertama pada cedera keseleo, kaki yang mengalami cedera bisa diistirahatkan terlebih dahulu untuk mengurangi gerakan yang dapat memperparah cedera keseleo. Kemudian guru PJOK bisa mengompres es ke bagian kaki peserta didik yang mengalami cedera. Setelah itu guru PJOK bisa membalut kaki peserta didik tersebut dengan menggunakan kain perban *bio crepe*. Namun pada kenyataannya yang terjadi di lapangan saat proses pembelajaran PJOK tidak seperti itu, karena peserta didik yang mengalami cedera tidak dilakukan pertolongan pertama oleh guru PJOK melainkan langsung dibawa ke klinik terdekat. Sehingga dalam pengamatan penulis, ada guru yang kurang memahami terkait penanganan dan perawatan cedera yang benar. Maka diharapkan guru PJOK mampu untuk memberikan pertolongan pertama pada saat peserta didik mengalami cedera. Dikarenakan guru PJOK merupakan orang pertama yang berhadapan langsung dan bertanggung jawab dengan peserta didik yang mengalami cedera.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti ingin mengetahui sejauh mana pemahaman guru PJOK mengenai pencegahan dan perawatan cedera pada saat proses pembelajaran. Sehingga peneliti tertarik mengangkat penelitian yang berjudul “Tingkat Pemahaman Guru PJOK Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga di SD Negeri Sekapanewon Pajangan”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Guru PJOK belum maksimal dalam memberikan tindakan pencegahan dan perawatan cedera olahraga
2. Beberapa guru PJOK lebih memilih siswa yang mengalami cedera dibawa ke rumah sakit terdekat daripada ditangani sendiri terlebih dahulu
3. Guru tidak memberikan materi tentang pencegahan dan perawatan cedera
4. Belum diketahui seberapa besar pengetahuan mengenai pencegahan dan perawatan cedera bagi guru PJOK di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan-batasan sehingga penelitian ini menjadi lebih jelas. Penelitian ini difokuskan pada pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Seberapa tinggi tingkat pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam pembelajaran ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga serta bisa memberikan referensi kepada peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru dalam hal pencegahan dan perawatan cedera pada saat proses pembelajaran PJOK.

b. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi pembaca untuk meningkatkan perhatian terhadap pencegahan cedera olahraga pada saat pembelajaran ataupun pada saat beraktivitas olahraga.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pemahaman

a. Definisi Pemahaman

Menurut Widiasworo (2017: 81) pemahaman adalah kemampuan untuk menghubungkan atau mengasosiasikan informasi-informasi yang dipelajari menjadi satu gambar yang utuh di otak kita. Pemahaman timbul karena adanya suatu informasi yang diduplikasinya. Febriyanto et al., (2018: 34), menyatakan bahwa pemahaman merupakan kemampuan siswa untuk memahami atau mengerti tentang sesuatu setelah apa yang diketahui dan dipertahankan untuk memberikan gambaran, contoh, dan penjelasan yang lebih lengkap dan memadai tentang apa yang diketahui. Menurut Saputra (2020: 12) pemahaman adalah suatu bentuk proses ranah kognitif yang terjadi karena adanya penerimaan rangsang yang menjadikan seseorang dapat paham akan suatu hal dan dapat menerima hal tersebut secara rasional. Pemahaman merupakan kemampuan untuk menangkap makna dari suatu konsep, pemahaman juga dapat diartikan kesanggupan untuk menyatakan suatu definisi dengan perkataan sendiri (Novitasari, 2016).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan seseorang dalam menerima informasi, pengetahuan, ataupun materi yang telah diberikan serta dapat menunjang seseorang dalam memberikan sebuah penjelasan informasi yang telah dipahami dengan gaya bahasanya sendiri.

b. Pengukuran Tingkat Pemahaman

Kedalaman pemahaman yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada. Taksonomi berasal dari Bahasa Yunani *tassein* berarti untuk mengklasifikasi dan *nomos* yang berarti aturan. Taksonomi berarti klasifikasi berhirarkhi dari sesuatu atau prinsip yang mendasari klasifikasi (Busri, dkk. 2021: 24). Semua hal yang bergerak, benda diam, tempat, dan kejadian sampai pada kemampuan berpikir dapat diklasifikasikan menurut beberapa skema taksonomi. Menurut Daryanto (dalam Permana, 2019: 8) mengklasifikasikan kemampuan hasil belajar ke dalam 3 kategori, yaitu:

- 1) Ranah kognitif, meliputi kemampuan menyatakan kembali konsep atau prinsip yang telah dipelajari dan kemampuan intelektual.
- 2) Ranah afektif, berkenaan dengan sikap dan nilai yang terdiri atas aspek penerimaan, tanggapan, penilaian, pengelolaan, dan penghayatan (karakterisasi).
- 3) Ranah psikomotorik, mencakup kemampuan yang berupa keterampilan fisik (motorik) yang terdiri dari gerakan refleks, keterampilan gerakan dasar, kemampuan perseptual, ketepatan, keterampilan kompleks, serta ekspresif dan interperatif. Taksonomi tujuan pembelajaran dalam kawasan kognitif menurut Bloom terdiri atas enam tingkatan yaitu (a) Pengetahuan, (b) Pemahaman, (c) Penerapan, (d) Analisis, (e) Evaluasi, dan (f) Kreasi.

Dalam konteks pendidikan Bloom (dalam Effendi, 2018: 15) menjelaskan tiga domain atau kawasan tentang perilaku individu serta sub domain dari masing-masing domain tersebut. Kawasan kognitif adalah kawasan yang berkaitan dengan

aspek-aspek intelektual atau secara logis yang bisa diukur dengan pikiran atau nalar. Kawasan ini terdiri dari:

- 1) Pengetahuan (*Knowledge*): Pengetahuan ini merupakan aspek kognitif yang paling rendah tetapi paling mendasar dalam dunia kependidikan. Dengan pengetahuan ini individu dapat mengenal dan mengingat kembali suatu objek, hasil pikiran, prosedur, konsep, definisi, teori, atau bahkan sebuah kesimpulan.
- 2) Pemahaman (*comprehension*): Pemahaman/mengerti merupakan kegiatan mental intelektual yang mengorganisasikan materi yang telah diketahui. Temuan-temuan yang didapat dari mengetahui seperti definisi, informasi, peristiwa, fakta disusun kembali dalam struktur kognitif yang ada. Kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:
 - a) Menerjemahkan (*translation*): Kemampuan menerjemahkan ini adalah: menerjemahkan, mengubah, mengilustrasikan, dan sebagainya.
 - b) Menginterpretasi (*interpretation*): Menginterpretasikan sesuatu konsep atau prinsip jika ia dapat menjelaskan secara rinci makna atau arti suatu konsep atau prinsip, atau dapat membandingkan, membedakan, atau mempertentangkannya dengan sesuatu yang lain.
 - c) Mengekstrapolasi (*extrapolation*): Kata kerja operasional yang dipakai untuk mengukur kemampuan ini adalah memperhitungkan, memprakirakan, menduga, menyimpulkan, meramalkan, membedakan, menentukan, mengisi, dan menarik kesimpulan.
- 3) Penerapan (*Application*): Penerapan adalah menggunakan pengetahuan untuk memecahkan masalah atau menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-

hari. Seseorang dikatakan menguasai kemampuan ini jika ia dapat memberi contoh, menggunakan, mengklasifikasikan, memanfaatkan, menyelesaikan dan mengidentifikasi hal-hal yang sama.

- 4) Penguraian (*Analysis*): Penguraian adalah menentukan bagian-bagian dari suatu masalah dan menunjukkan hubungan antar bagian tersebut, melihat penyebab-penyebab dari suatu peristiwa atau memberi argumen-argumen yang mendukung suatu pernyataan.
- 5) Memadukan (*Synthesis*): Adalah menggabungkan, meramu, atau merangkai beberapa informasi menjadi satu kesimpulan atau menjadi suatu hal yang baru. Ciri dari kemampuan ini adalah kemampuan berpikir induktif. Contoh: memilih nada dan irama dan kemudian menggabungkannya sehingga menjadi gubahan musik yang baru.
- 6) Penilaian (*Evaluation*) adalah mempertimbangkan, menilai dan mengambil keputusan benar-salah, baik-buruk, atau bermanfaat-tak bermanfaat berdasarkan kriteria tertentu baik kualitatif maupun kuantitatif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa klasifikasi pemahaman adalah tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Kawasan kognitif secara logis dapat diukur dengan pikiran atau nalar, kawasan ini terdiri dari pengetahuan, pemahaman, penerapan, penguraian, memadukan, dan penilaian.

2. Hakikat Guru PJOK

a. Pengertian Guru PJOK

Guru merupakan suatu profesi, yaitu suatu jabatan yang memerlukan keahlian khusus sebagai guru dan tidak dapat dilakukan sembarang orang di luar pendidikan. Guru adalah orang yang harus digugu dan ditiru, dalam arti orang yang memiliki wibawa hingga perlu untuk ditiru dan diteladani. Kajian tentang pendidik mencakup beberapa hal pokok antara lain pengertian dan sebutan istilah pendidik, kompetensi pendidik, kedudukan pendidik, hakikat tugas dan tanggung jawab guru, profesionalisme guru, organisasi profesi, dan kode etik guru. Sebagai guru profesional harus memiliki 4 (empat) kompetensi. Peraturan Pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan dinyatakan dalam pasal 28 ayat 3 bahwa guru harus mempunyai berbagai kompetensi sebagai berikut:

1) Kompetensi pedagogik

Kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik yang meliputi pemahaman peserta didik, perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar dan penguasaan peserta didik untuk mengaktualisasi berbagai kompetensi yang dimiliki.

2) Kompetensi kepribadian

Kemampuan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif dan berwibawa menjadi teladan bagi peserta didik dan berakhlak mulia.

3) Kompetensi sosial

Kemampuan pendidik sebagai bagian masyarakat untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/wali peserta didik dan masyarakat sekitarnya.

4) Kompetensi profesional

Kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkannya membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam standar nasional pendidikan.

Di dalam suatu proses pembelajaran, guru memiliki tugas untuk mendidik, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi serta memberi fasilitas belajar bagi peserta untuk mencapai tujuan pendidikan karakter (Novan, 2012: 18). Guru merupakan pelaksanaan utama dalam proses pembaharuan pendidikan untuk menjawab kebutuhan akan kualitas sumber daya manusia yang biasa berperan secara profesional dalam masyarakat. Menurut Yati Buton, dkk (2021: 88) guru pendidikan jasmani merupakan seseorang yang mempunyai pengetahuan, keterampilan dan kompetensi (kewenangan) untuk mengajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan pengetahuan, keterampilan, dan kewenangan. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan yang profesional dituntut dapat berperan sesuai dengan bidangnya. Pendidikan Jasmani diarahkan pada tujuan secara keseluruhan (multilateral) seperti halnya tujuan pendidikan secara umum (Rosdiani, 2013: 158).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa guru adalah seseorang yang merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, dan juga mengevaluasi

proses dan hasil pembelajaran. Sedangkan guru pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas mengajar, berkaitan dengan fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan berfungsi mengembangkan berbagai komponen yang ada di dalam tubuh yang sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani.

3. Hakikat Pembelajaran PJOK

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara guru dan peserta didik dengan terencana dalam sistem pendidikan untuk menyampaikan materi dengan pola pendekatan sehingga siswa lebih mudah menerima materi yang disampaikan sesuai keragaman dan kemampuan peserta didik yang berbeda-beda. Artinya siswa akan berhasil melakukannya dengan waktu dan macam gerak berbeda sesuai keterampilannya. Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu (Priastuti, 2015: 138).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar di suatu lingkungan belajar”. Dalam pembelajaran, tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi siswa. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan, kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan peserta didik (Rosdiani, 2014: 73). Dengan

demikian, pembelajaran merupakan suatu proses membuat siswa belajar melalui interaksi siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi siswa.

Pembelajaran merupakan istilah dari pengajaran, proses pembelajaran dan mengajar yang dapat kita perselisihkan, atau kita abaikan yang terpenting dalam memaknai ketiganya (Ruhimat, dkk, 2015: 128). Selanjutnya Ruhimat, dkk (2015: 130) menjelaskan ciri-ciri dalam pembelajaran memiliki landasan konsep antara lain :

1) Filsafat

Proses belajar pada umumnya melibatkan usaha yang hakiki dalam membuat dan menyelesaikan kepribadian makhluk sosial dengan berbagi dalam tuntunan dalam kehidupannya. Belajar dibutuhkan oleh seseorang (manusia) dan belajar juga harus dimengerti sebagai suatu aktifitas dalam mencari dan membuktikan keabsahannya. Dengan demikian hasil filsafat apa pun yang telah menjadi hasil pikir individu itu sendiri berkaitan dengan belajar.

2) Psikologi

Psikologi merupakan sebagai ilmu yang mengamati gejala kejiwaan yang akhirnya mempelajari produk dari gejala kejiwaan dalam bentuk sikap perilaku yang ditunjukkan dalam proses belajar. Dalam kegiatan pembelajaran seorang pendidik harus menguasai berbagai teori belajar. Hal ini penting karena teori-teori belajar menjadikan landasan dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran.

3) Sosiologi

Manusia ialah makhluk individu dan sosial. Melalui proses belajar, individu ataupun kelompok dapat mempelajari lawan interaksi, teman pendamping bersama dan mampu membangun lingkungan di masyarakat sampai negara serta bangsa. Landasan sosiologi sangatlah penting dalam menemani perkembangan inovatif pembelajaran yang banyak dampak oleh kemajuan teknologi dan perubahan zaman.

4) Komunikasi

Komunikasi dan pendidikan adalah hal yang tak dapat dipisahkan karena yang dapat memberikan maksud terhadap artinya. Dalam praktiknya belajar akan menghasilkan keadaan yang berinteraksi di dalam lingkungan sekitar seperti peserta didik maupun pendidik pasti akan ditemukan proses interaksi dari komunikasi. Landasan komunikasi ini akan banyak memberikan warna dalam bentuk interaksi, metode yang dikembangkan, dan strategi dalam pembelajaran.

5) Teknologi

Pembelajaran erat kaitannya dengan penggunaan kemajuan teknologi pendidikan. Pembelajaran yang komprehensif harus memerhatikan perbedaan interest peserta didik. Dalam Penggunaan kemajuan teknologi dalam pembelajaran akan menjembatani minat peserta didik, sehingga pembelajaran lebih akomodatif dan menyenangkan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Selain itu pembelajaran merupakan proses belajar yang dilakukan siswa dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru yang

berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu dan mengembangkan peserta didik agar dapat belajar lebih baik.

4. Hakikat Cedera

a. Pengertian Cedera

Cedera terjadi tidak mengenal waktu kapan bisa terjadinya cedera dan bisa terjadi dimana saja. Cedera adalah rusaknya jaringan atau luka disebabkan oleh benturan atau aktivitas fisik yang melebihi batas beban yang dialami oleh seseorang. Cedera menurut (Meikahani & Kriswanto, 2015) cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, ataupun tulang akibat aktivitas yang berlebih atau kecelakaan. (Ramadina, 2019) juga menjelaskan cedera olahraga menjadi masalah yang terjadi pada seseorang baik dalam berlatih, bertanding maupun sesudahnya dengan indikator cedera yaitu cedera sangat berat, cedera berat, cedera sedang, cedera ringan dan cedera sangat ringan. Tubuh yang mengalami cedera ini akan terjadi respon peradangan. Peradangan yang terjadi ini adalah salah satu cara sistem imunitas tubuh dalam merespon terhadap segala tantangan yang dihadapi tubuh misalnya infeksi, ataupun adanya ketidakseimbangan dalam sistem tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa cedera adalah masalah yang terjadi pada tubuh atau rusaknya jaringan pada tubuh yang mengakibatkan pembengkakan, nyeri, dan tidak berfungsi baik pada otot. Cedera dapat terjadi kapan saja dan dimana saja.

b. Macam-macam cedera

Menurut Ayu (2018: 7-10), cedera dapat dibedakan berdasarkan waktu terjadinya cedera, berat ringannya cedera, bagian-bagian tubuh/jaringan yang terkena cedera, dan lokasi cedera:

1) Berdasarkan waktu terjadinya cedera

a) Cedera akut, adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak/tiba-tiba (beberapa jam yang lalu) seperti: cedera goresan, robek pada ligament, atau patah tulang karena terjatuh. Tanda dan gejalanya: sakit, nyeri tekan, kemerahan pada kulit, kulit hangat, dan inflamasi.

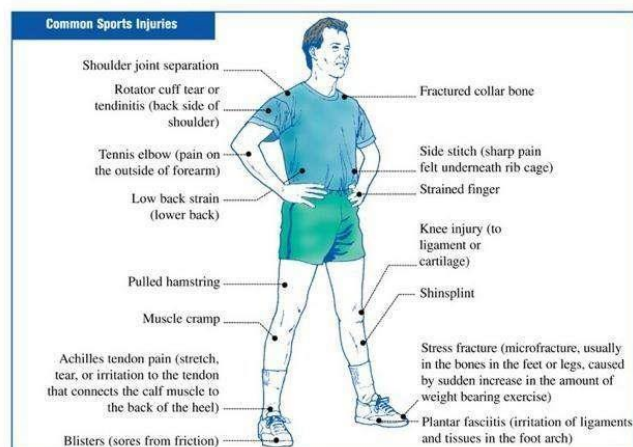
b) Cedera kronis, adalah suatu cedera yang terjadi/berkembang secara lambat seperti: cedera pada otot *hamstring* yang mengalami cedera pada level rendah misalnya kram, namun secara berulang-ulang mengalami cedera yang berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan cedera pada level tinggi sehingga menyebabkan otot hamstring mengalami perobekan/putus total. Tanda dan gejalanya: gejala sakit yang timbul dapat hilang dalam beberapa waktu tertentu namun dapat timbul kembali, biasanya karena *overuse* atau cedera akut yang tidak sembuh sempurna.

2) Berdasarkan berat ringannya cedera

a) Cedera ringan, adalah cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh misalnya: kekakuan dan kelelahan otot. Cara penanganan pada cedera ini tidak diperlukan pengobatan yang khusus

karena akan sembuh dengan sendirinya setelah istirahat beberapa waktu.

- b) Cedera berat, adalah cedera yang serius dimana pada cedera tersebut ditemukan adanya kerusakan pada jaringan tubuh misalnya: robeknya otot, robeknya ligament, maupun patah tulang (fraktur).
- 3) Berdasarkan bagian-bagian tubuh/jaringan yang terkena cedera
 - a) Jaringan lunak, terdiri dari: kulit, jaringan ikat, pembuluh darah, saraf, otot, tendon, dan ligamen.
 - b) Jaringan keras, terdiri dari: tulang, tulang rawan, dan sendi.
- 4) Berdasarkan lokasi cedera, penamaan suatu cedera biasanya didasarkan pada letak dimana cedera itu terjadi misalnya: *Low Back Pain (LBP)*, *tendon achilles*, *plantar fasciitis*, dan lain sebagainya



Gambar 1. Lokasi cedera
(Sumber : Brad Walker, 2007)

Penyembuhan penyakit atau cedera memerlukan waktu penyembuhan yang secara alamiah tidak akan sama untuk semua macam organ atau sistem jaringan yang ada di dalam tubuh. Selain itu penyembuhan juga tergantung dari derajat

kerusakan yang diderita oleh jaringan, cepat lambat serta ketepatan penanggulangan secara dini. Cedera apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik baik dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun melakukan aktivitas olahraga.

Menurut Usman dkk (2021: 60) klasifikasi cedera dapat dibagi menjadi:

1) *Strain*

Strain adalah menyangkut cedera otot atau tendon berupa penguluran atau kerobekan. Jenis cedera ini terjadi akibat otot tertarik pada arah yang salah, kontraksi otot yang berlebihan atau ketika terjadi kontraksi, otot belum siap. *Strain* sering terjadi pada bagian *groin muscles* (otot pada kunci paha), *hamstrings* (otot paha bagian bawah), dan otot *quadriceps*. Cedera tertarik otot betis juga kerap terjadi pada para pemain bola. Fleksibilitas otot yang baik bisa menghindarkan diri dari cedera macam ini. Pemanasan sangat penting untuk dilakukan terutama pada otot-otot yang rentan di bagian tersebut. *Strain* dapat dibagi atas 3 tingkat.

a) Tingkat 1 (ringan)

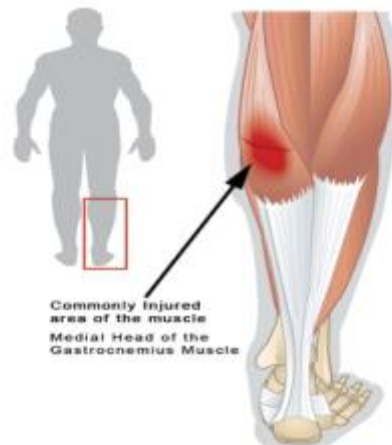
Strain tingkat ini tidak ada robekan, hanya terdapat kondisi inflamasi ringan, meskipun tidak ada penurunan kekuatan otot pada kondisi tertentu cukup mengganggu atlet, misalnya strain dari otot *hamstring* (otot paha belakang) akan mempengaruhi atlet pelari jarak pendek/*sprinter*, atau pada baseball *pitcher*, yang cukup terganggu dengan *strain* otot-otot lengan atas meskipun hanya ringan karena dapat menurunkan *endurance* atau daya tahan.

b) Tingkat 2 (sedang)

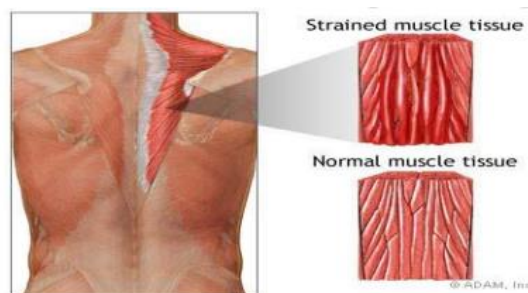
Strain pada tingkat ini sudah terdapat kerusakan pada otot atau tendon sehingga mengurangi kekuatan.

c) Tingkat 3

Pada tingkat ini sudah terjadi *rupture* yang lebih hebat sampai komplit, ini diperlukan tindakan bedah (repair) sampai fisioterapi dan rehabilitasi.



Gambar 2. *Strain* otot yang paling sering terjadi *gastrocnemius*
(Sumber: Bahan ajar kuliah FIK UNY)



Gambar 3. *Strain* otot
(Sumber: Bahan ajar kuliah FIK UNY)

2) *Sprain*

Sprain adalah cedera yang menyangkut cedera ligamen atau kapsul sendi. Kerusakan yang parah pada ligament atau kapsul sendi dapat menyebabkan ketidakstabilan pada sendi. Gejalanya dapat berupa nyeri, inflamasi/peradangan,

dan pada beberapa kasus, ketidakmampuan menggerakkan tungkai. *Sprain* dapat dibagi 4 tingkat, yaitu:

a) Tingkat 1 (ringan)

Pada cedera ini penderita tidak mengalami keluhan yang serius, namun dapat mengganggu penampilan atlet, misalnya: lecet, memar, sprain yang ringan.

b) Tingkat 2 (sedang)

Pada cedera ini tingkatan kerusakan jaringan lebih nyata, berpengaruh pada performance atlet, keluhan bisa berupa nyeri, bengkak, gangguan fungsi (tanda-tanda inflamasi) misalnya: lebar otot, strain otot, robeknya ligament (*sprain grade II*).

c) Tingkat 3 (berat)

Pada cedera tingkat ini atlet perlu penanganan yang intensif, istirahat total dan mungkin perlu tindakan bedah, terdapat robekan lengkap atau hampir lengkap ligamen atau fraktur tulang.



Gambar 4. Derajat keparahan *sprain*
(Sumber: Bahan ajar kuliah FIK UNY)

Secara umum macam-macam cedera olahraga yang dapat terjadi saat praktik pembelajaran pendidikan jasmani antara lain:

1) Pendarahan

Menurut Kartono Muhammad dalam Nova (2017: 12) ada tiga jenis yang berhubungan dengan jenis pembuluh darah yang rusak yaitu:

- a) Perdarahan kapiler, berasal dari luka yang terus-menerus tetapi lambat. Perdarahan ini paling sering terjadi dan paling mudah dikontrol.
- b) Perdarahan vena, mengalir terus-menerus karena tekanan rendah perdarahan vena tidak menyembur dan lebih mudah dikontrol.
- c) Perdarahan arteri, menyembur bersamaan dengan denyut jantung, tekanan yang menyebabkan darah menyembur juga menyebabkan jenis perdarahan ini sulit dikontrol. Perdarahan arteri merupakan jenis perdarahan yang paling serius karena banyak darah yang dapat hilang dalam waktu sangat singkat

2) Luka lecet

Menurut Kartono dalam Nova (2017: 12) luka lecet terjadi apabila permukaan kulit terkelupas akibat pergeseran dengan benda yang keras dan kasar.

3) Luka memar

Menurut Yusni (2019: 16-19) luka memar adalah kerusakan otot dan perdarahan lokal disertai pembengkakan dan nyeri. Memar pada paha anterior sering dikenal sebagai "*dead leg*". Penyebab luka memar ini biasanya pukulan langsung dari lawan atau bertabrakan dan kontak dengan peralatan.

4) Luka iris

Menurut Kartono dalam Nova (2017: 12) luka yang di timbulkan oleh irisan benda bertepi tajam. Luka iris ditandai dengan bentuk luka yang memanjang dengan luka berupa garis lurus

5) Kram otot

Menurut Kartono dalam Nova (2017: 12) kram merupakan kontraksi otot tertentu yang berlebihan dan terjadi secara mendadak dan tanpa disadari. Kejang otot biasanya terjadi karena letih, dingin dan juga terjadi karena panas. Ada beberapa yang mempengaruhi terjadinya kram otot. Pada saat otot mengalami kelelahan dan secara tiba-tiba meregang, maka otot tersebut dengan terpaksa akan meregang secara penuh dan ini dapat mengakibatkan kram.

6) Terkilir

Menurut Kartono dalam Nova (2017: 12) terkilir disebabkan adanya hentakan yang keras terhadap sebuah sendi tetapi dengan arah yang salah. Akibatnya jaringan pengikat antara tulang (ligamen) robek. Robekan ini diikuti oleh pendarahan di bawah kulit. Darah yang mengumpul di bawah kulit itulah yang menyebabkan terjadinya pembengkakan.

7) Dislokasi

Menurut Yusni (2019: 16-19) dislokasi adalah terpisahnya parsial/sebagian (subluksasi) atau total (luksasi) dari sendi. Sementara itu Cho (2016: 58) berpendapat dislokasi merupakan suatu keadaan dimana persendian atau ujung tulang terlepas dari sambungannya. Umumnya terjadi pada sendi

bola dan sendi soket. Gejala dapat nyeri, memar, bengkak, kehilangan fungsi, dan deformitas (perubahan bentuk). Dislokasi ini disebabkan oleh pukulan langsung atau trauma.

8) Patah tulang

Patah tulang adalah diskontinuitas struktur jaringan tulang. Penyebabnya adalah tulang mengalami suatu trauma (ruda paksa) melebihi batas kemampuan yang mampu diterimanya. Bentuk dari patah tulang dapat berupa retakan saja sampai dengan hancur berkeping-keping. Patah tulang dapat dibagi menjadi 2 macam, yaitu:

- a) *Closed fracture*, dimana patah tulang terjadi tidak diikuti oleh robeknya struktur di sekitarnya.
- b) *Open fracture*, dimana ujung tulang yang patah menonjol keluar. Jenis fraktur ini lebih berbahaya dari fraktur tertutup, karena dengan terbukanya kulit maka ada bahaya infeksi akibat masuknya kuman-kuman penyakit ke dalam jaringan. Gejala umum patah tulang:

- Reaksi radang setempat yang hebat
- Fungsiolesi (ketidakmampuan fungsi)
- Nyeri tekan pada tempat yang patah
- Perubahan bentuk tulang (deformitas)
- Krepitasi

9) Pingsan

Menurut Kartono dalam Nova (2017: 12) pingsan merupakan suatu kejadian yang menimbulkan tidak sadarkan diri. Ada beberapa macam pingsan antara lain:

a) Pingsan biasa (*simple fainting*).

Pingsan jenis ini sering diderita oleh orang yang memulai aktivitas tanpa melakukan makan pagi terlebih dahulu. Orang yang cenderung pingsan ini ialah orang yang penderita anemia, orang yang mengalami kelelahan, ketakutan, kesedihan.

b) Pingsan karena panas (*heat exhaustion*)

Pingsan ini terjadi pada orang sehat yang melakukan aktivitas di tempat yang sangat panas. Biasanya penderita merasakan jantung berdebar, mual, muntah, sakit kepala dan pingsan. Keringat yang berkucuran pada orang pingsan di udara yang sangat panas merupakan petunjuk bahwa orang tersebut mengalami pingsan jenis ini.

c) Pingsan karena sengatan terik (*heat stroke*)

Pingsan jenis ini merupakan keadaan yang lebih parah dari heat exhaustion. Sengatan terik terjadi karena bekerja di udara panas dengan terik matahari dalam jangka waktu yang lama, sehingga kelenjar keringat menjadi lemah dan tidak mampu mengeluarkan keringat lagi. Akibatnya panas yang mengenai tubuh tidak ditahan oleh adanya penguapan keringat. Gejala sengatan panas biasanya didahului oleh keringat yang mendadak menghilang, penderita kemudian merasa udara di sekitarnya mendadak

menjadi sangat panas. Selain itu penderita merasa lemas, sakit kepala, tidak dapat berjalan tegap, mengigau dan pingsan. Keringatnya tidak keluar sehingga badan menjadi kering. Suhu badan meningkat sampai 40-41 derajat celsius, mukanya memerah dan pernapasannya cepat.

c. Faktor-faktor yang menyebabkan cedera

Faktor penyebab terjadinya cedera yang dialami oleh seseorang yang melakukan aktivitas fisik dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor penyebab terjadinya cedera yaitu 1) *External violence* (sebab-sebab yang terjadi dari luar, 2) *Internal violence* (sebab- sebab yang berasal dari orang tersebut), Over use (pemakai terus menerus terlalu lelah) cedera ini terjadi karena pemakaian otot yang berlebihan (Simatupang, 2016).

1) *External Violence* (penyebab dari luar)

Cedera yang timbul atau terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar, misal: a) *Body contact sport*, misal: Sepakbola, tinju, b) Alat-alat olahraga, misal: *Stick Hockey*, raket, c) Keadaan sekitar yang menyebabkan terjadinya cedera, misal: keadaan lapangan yang tidak memenuhi persyaratan, misal: lapangan yang berlubang.

2) *Internal Violence* (penyebab dari dalam)

Cedera ini terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah dan timbul cedera. Hal ini bisa juga terjadi karena kurangnya pemanasan, kurang konsentrasi ataupun olahragawan dalam keadaan fisik dan mental yang lemah. Macam cedera yang terdapat berupa: robeknya otot, tendo dan ligamentum.

3) *Over-use*

Cedera ini timbul karena pemakaian otot yang berlebihan atau terlalu lelah.

Sejalan dengan pendapat Widhiyanti (2018: 9-11) penyebab terjadinya cedera olahraga dapat disebabkan oleh 3 faktor utama yaitu:

1) Sebab-sebab yang berasal dari dalam:

- a) Koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna sehingga mengakibatkan gerakan yang salah.
- b) Kelainan struktural tubuh.
- c) Kurangnya pemanasan sehingga elastisitas otot dan fleksibilitas sendi kurang.
- d) Kurangnya konsentrasi.
- e) Keadaan fisik dan mental yang lemah
- f) Kelemahan pada otot, tendon, dan ligament.
- g) Usia, semakin bertambahnya usia, maka semakin berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang dan lamanya proses penyembuhan akibat cedera, khususnya usia di atas 30 tahun.
- h) Keterampilan dan kemampuan seorang atlet.
- i) Pengalaman atlet.
- j) Penyembuhan cedera sebelumnya yang kurang sempurna.

2) Sebab-sebab yang berasal dari luar:

- a) Kontak bodi dalam olahraga
- b) Alat-alat yang digunakan dalam olahraga
- c) Kondisi lapangan

- d) Kondisi lingkungan, cuaca yang terlalu dingin/panas
 - e) Gizi
 - f) Penonton
 - g) Wasit
- 3) Pemakaian otot dan tendon yang berlebihan atau terlalu lelah (*over use*)

Koordinasi otot secara terus menerus akan mengakibatkan otot dan tendon yang digunakan untuk aktivitas olahraga terlalu lelah bahkan bisa mengakibatkan cedera. Tingkat keterlatihan yang belum memadai sewaktu meningkatkan dosis latihan juga dapat mengakibatkan over use. Cedera yang bisa timbul antara lain kram, strain, sprain, robek otot, robek tendon, robek ligamen, otot putus total dan fraktur.

d. Cedera yang bisa terjadi di sekolah

Menurut Kuschitthawati, dkk (2017: 132) cedera sering terjadi pada anak-anak, biasanya berawal dari rasa keingintahuan anak untuk menelusuri sesuatu dan bereksperimen yang tidak seimbang dengan kemampuan dalam memahami sesuatu atau bereaksi terhadap bahaya. Cedera dapat disebabkan oleh beberapa faktor, baik dari luar (lingkungan) maupun dari dalam diri anak sendiri. Sebagian besar cedera itu terjadi saat anak bermain. Cedera pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah umur, jenis kelamin, kepribadian, urutan kelahiran, waktu, cuaca, hari dan tempat. Selain itu, ada beberapa kondisi yang menyebabkan cedera pada anak yaitu kurangnya pengawasan, bebas melakukan kegiatan apapun, kecanggungan, kelambanan yang disebabkan karena buruknya koordinasi otot

anak, terlalu aktif, kurangnya pengendalian emosi atau sebagai bentuk pemberontakan anak terhadap orang tua yang terlalu melindungi.

Menurut Kuschitthawati, dkk (2017: 133) cedera yang sering terjadi pada anak berdasarkan jenis kelamin dan umur yaitu:

Tabel 1. Distribusi cedera berdasarkan jenis kelamin

Jenis Cedera	Jenis kelamin	
	Laki-laki	Perempuan
Tergores	51,7%	48,3%
Memar	56,3%	43,7%
Terkilir	58,8%	41,2%
Tergigit	46,9%	53,1%
Luka robek	61,9%	38,1%
Luka bakar	55,4%	44,6%
Kecelakaan lalu lintas	58,5%	41,5%
Kemasukan benda asing	49,1%	50,9%
Patah tulang	61,0%	39,0%

Tabel 2. Distribusi cedera berdasarkan umur

Jenis Cedera	Umur (tahun)				
	5 - 6	7 - 8	9 - 10	11 - 12	13 - 15
Luka bakar	11,7%	32,1%	33,8%	20,4%	2,1%
Tergores	8,4%	31,4%	35,6%	23,6%	0,9%
Tergigit	6,8%	25,6%	38,9%	27,2%	1,5%
Memar	8,6%	33,1%	35,4%	22,2%	0,7%
Luka robek	6,4%	30,4%	28,5%	32,8%	1,8%
Benda asing	4,7%	33,9%	42,5%	17,9%	0,9%
Terkilir	3,3%	23,4%	38,7%	32,1%	2,5%
Patah tulang	4,9%	31,7%	29,3%	34,2%	0,0%
Kecelakaan lalu lintas	8,5%	28,9%	35,2%	26,1%	1,4%

5. Hakikat Pencegahan Cedera

Pencegahan merupakan suatu tindakan untuk mengurangi terjadinya resiko yang akan terjadi sehingga sebelum melakukan pembelajaran, sebaiknya seorang guru melakukan pengecekan terhadap alat dan fasilitas yang akan digunakan.

Seseorang akan kehilangan masa depan apabila mengalami cedera yang parah dan mungkin orang tersebut akan berputus asa. Meskipun demikian, orang yang mengalami cedera tidak boleh pesimis dan tidak boleh takut berolahraga lagi karena pada dasarnya kecelakaan atau cedera dapat dicegah, karena mencegah lebih baik daripada mengobati. Banyak cara untuk melakukan pencegahan tampaknya biasa-biasa saja tetapi masing-masing tetaplah memiliki kekhususan yang perlu untuk diperhatikan. Menurut Ayu (2018: 14) prinsip-prinsip dasar pencegahan cedera itu bisa diupayakan dengan mempertimbangkan faktor berikut diantaranya pemeriksaan kesehatan, pengaturan makan, pengaturan istirahat, latihan-latihan dan peningkatan keterampilan, penggunaan perlengkapan pelindung, pengawasan penggunaan obat-obatan (*doping*), peraturan-peraturan pencegahan cedera, dan pemanasan sebelum melakukan aktivitas inti.

1) Pemeriksaan Kesehatan

Sebelum melakukan kegiatan olahraga, seseorang perlu mengetahui status kesehatan dirinya dengan jalan mengadakan pemeriksaan kesehatannya. Hasil pemeriksaan tersebut dipertimbangkan untuk menentukan apakah seseorang bisa ikut dalam aktivitas olahraga atau tidak. Pemeriksaan kesehatan sangat mutlak diperlukan bagi mereka yang berusia lebih dari 40 tahun. Banyak terjadi kecelakaan yang berakibat fatal pada pertandingan atau perlombaan olahraga yang diikuti oleh orang-orang yang mencapai usia lebih dari 40 tahun.

2) Pengaturan Makan

Sumber kalori yang kita gunakan berasal dari karbohidrat. Jumlah kalori yang dibutuhkan tergantung dari berat ringannya aktivitas yang dilakukan, keadaan gizi

untuk orang biasa yang tidak melakukan aktivitas berat cukup dengan 2.500 kalori sedangkan bagi atlet yang berlatih keras memerlukan kira-kira sebesar 4.000 kalori. Komposisi makanan yang baik adalah makanan dengan perbandingan protein 10-20%, karbohidrat 50-55%, dan lemak 30-35%.

3) Pengaturan Istirahat

Lelah adalah reaksi fisiologis yang diberikan tubuh agar kita beristirahat. Orang yang mengalami kelelahan biasanya tidak dapat berpikir dengan benar, otot-otot menjadi lemah, daya tahan tubuh secara umum menurun, koordinasi gerak kurang baik sehingga kemungkinan seseorang mengalami cedera terbuka lebar. Disarankan agar seseorang beristirahat (tidur) minimal 7 jam sehari.

4) Latihan-Latihan Peningkatan Keterampilan

Fungsi utama dari latihan agar tubuh mampu mengerahkan tenaga untuk mencapai hasil kerja yang maksimal. Dengan latihan, organ tubuh serta pusat susunan syaraf yaitu otak, mengadakan penyesuaian terhadap beban kerja yang lebih berat sehingga mengalami perkembangan sesuai intensitas latihannya. Peningkatan keterampilan merupakan faktor yang sangat penting untuk mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.

5) Pengawasan Lapangan dan Perlengkapan Pertandingan

Peristiwa cedera seringkali terjadi karena keadaan lapangan tidak memenuhi persyaratan. Bagian lapangan yang berlubang dan tidak rata menyebabkan kemungkinan terjadinya cedera. Agar bisa menjamin terhadap kemungkinan terjadinya cedera haruslah memenuhi syarat-syarat tertentu. Jika lapangan bermain ada di dalam ruangan (*in door*) maka perlu diperhatikan penerangan dan jumlah

atlet yang melakukan aktivitas olahraga di dalamnya, jika lapangan bermain ada di luar ruangan (*out door*) maka perlu diperlukan standarisasi lapangan (baik luas lapangan, adanya lubang, tidak rata lapangan, dan lain-lain). Peralatan yang sudah usang dan mengandung resiko yang membahayakan hendaknya diganti dengan yang baru agar memenuhi syarat keselamatan.

6) Penggunaan Perlengkapan Pelindung

Upaya pencegahan cedera olahraga bisa dilakukan dengan cara memanfaatkan perlengkapan pelindung, misalnya dalam cabang olahraga anggar, *softball* dan lain-lain yang menggunakan alat pelindung berupa *masker*, *gloves*, dan *body protector*.

7) Pengawasan Penggunaan Obat-Obatan (*Doping*)

Doping adalah pemakaian suatu zat asing (obat) dengan jumlah yang tak wajar, dengan jalan atau cara apapun dengan tujuan khusus untuk meningkatkan kemampuan (prestasi) secara tidak jujur. Adanya larangan penggunaan doping bukan semata-mata karena kurangnya rasa *sportifitas*, namun sebenarnya doping dapat membahayakan keselamatan pelakunya.

8) Peraturan-Peraturan Pencegahan Cedera

Hampir semua peraturan pertandingan dan perlombaan dicantumkan beberapa ketentuan-ketentuan yang mengatur segala sesuatu agar bahaya dapat dihindarkan termasuk sanksi-sanksi yang timbul akibat pelanggaran yang dilakukan. Bisa dibayangkan apabila seorang petinju yang bertubuh kecil berhadapan dengan lawannya yang bertubuh lebih besar. Pertandingan tidak akan seimbang dan petinju yang bertubuh kecil ini akan mengalami cedera yang lebih

besar. Oleh karena itu, cabang olahraga bela diri mengenal pembagian kelas berdasarkan berat badan.

9) Pemanasan Sebelum Melakukan Aktivitas Inti

Untuk mencegah timbulnya cedera, diperlukan pemanasan yang sangat optimal baik pemanasan statis dan pemanasan dinamis. Selain mencegah timbulnya cedera, pemanasan juga berfungsi meningkatkan kelentukan (elastisitas) otot dan sendi, menambah mutu gerakan, mengurangi ketegangan otot, membantu tubuh merasa *rileks*, meningkatkan kesiapan tubuh dalam menerima pelatihan dan melancarkan sirkulasi darah

6. Hakikat Perawatan Cedera

Perawatan cedera dapat diartikan sebagai perlakuan yang diberikan guna memberikan pengobatan dalam proses penyembuhan akibat dari tindakan atau akibat dari cedera yang dialami seseorang. Penanganan yang baik dan tepat sangatlah penting untuk diterapkan karena hal tersebut merupakan penentu seberapa lamanya cedera tersebut menjadi sembuh kembali (Listiyanto et al, 2017). Saputri et al., (2020) menjelaskan terapi non farmakologis yang tepat digunakan untuk penanganan pertama terjadinya ankle sprain `adalah dengan menggunakan teknik *Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation* (PRICE). Menurut Christoforidis et al (2018) menjelaskan kualitas penanganan cedera olahraga perlu diterapkan teknik yang tepat yaitu, rencana penanganan umum untuk kasus cedera olahraga yang mulanya menggunakan teknik PRICE (*Protection, rest, ice, compression, elevation*). Penanganan cedera merupakan hal yang sangat penting terutama pada praktik lapangan, ketika terjadi cedera olahraga salah satu metode

yang dapat dilakukan untuk menangani cedera yaitu metode *protect, rest, ice, compression, elevation, dan support* (PRICES).

Pada metode ini dilakukan pada masalah sprain dan strain. Metode PRICES merupakan metode pengembangan yang telah disempurnakan dari metode sebelumnya yang memiliki banyak keunggulan dibandingkan metode lain (Tim Bantuan Medis BEM IKM FKUI, 2015). Apabila penanganan yang diberikan dengan metode PRICES benar maka cedera dapat sembuh dengan cepat dan tidak memberikan dampak yang parah (Susanti & Sari, 2018). Berikut langkah atau metode dari PRICES:

1) *Protect* (Proteksi)

Penghentian aktivitas sesaat setelah cedera harus dilakukan untuk mencegah cedera lanjutan, perlambatan penyembuhan, peningkatan nyeri, dan stimulasi pendarahan. Proteksi bertujuan untuk mencegah cedera bertambah parah dengan mengurangi pergerakan bagian otot yang cedera. Melindungi daerah yang mengalami cedera. Jangan sampai terjadi luka lebih parah. Dalam beberapa kasus misalnya pergelangan kaki yang keseleo atau terkilir, pilihlah sepatu yang bisa meninggikan dan mendukung kaki. Atau dapat menggunakan penyangga untuk melindungi.

2) *Rest* (istirahat)

Jika sudah mengalami cedera, sebaiknya menghentikan segala aktivitas yang menyebabkan cedera tersebut. Istirahatkan anggota tubuh yang bermasalah. Selain itu, juga untuk pasien menggunakan kruk sebagai alat bantu sambil mengistirahatkan kaki yang cedera. Istirahatkan bagian tubuh yang mengalami

cedera selama 48 jam untuk mencegah cedera bertambah parah dan memberikan waktu jaringan untuk sembuh.

3) *Ice* (pemberian es)

Peradangan bersifat panas dan menimbulkan bengkak sehingga perlu pendinginan untuk mengurangi radang tersebut. Hindari penggunaan balsam karena semakin panas, sehingga sebaiknya tempelkan es yang telah dibalut plastik atau kain bersih tepat pada area cedera. Pemberian es ini sebaiknya dilakukan selama lima menit dalam jenjang waktu 4 jam sekali.. Kompres es menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah pada daerah yang dikompres sehingga dapat mengurangi aliran darah ke tempat tersebut dan meredakan peradangan. Pemberian es tidak boleh terlalu lama karena akan mengakibatkan iritasi, *hypothermia*, dan *frostbite* yaitu kerusakan yang terjadi karena penerapan aplikasi dingin yang berlebihan.

4) *Compression* (kompresi/menekan)

Metode menekan ini harus dilakukan dengan lembut pada bagian cedera, jangan diurut karena bagian sekitarnya akan mengalami trauma. Jangan pula ditarik-tarik, cukup tekan dengan lembut dan perlahan. Pembalutan dapat menggunakan perban atau pembalut tekan yang elastis dan dipakai senyaman mungkin misalnya bisa menggunakan *ankle tapping*, *elastic bandage*, *gips* udara atau bidai. Pada saat melakukan pembalutan tidak boleh terlalu ketat karena apabila terlalu ketat akan mengakibatkan gangguan sirkulasi seperti gejala kekebalan, kesemutan, atau pembengkakan.

5) *Elevation* (elevasi)

Peninggian daerah cedera harus berada 15-25 cm di atas letak jantung untuk mengurangi kemungkinan terjadinya pembengkakan akibat pendarahan dan peradangan. Elevasi dianjurkan dilakukan secara terus-menerus sampai pembengkakan hilang. Dalam kondisi ini, organ tubuh yang mengalami cedera harus diangkat dalam posisi yang lebih tinggi dari jantung agar bengkak yang muncul segera hilang. Jika cedera di kaki, gantungkan kaki di tembok sehingga bengkak cepat sembuh.

6) *Support*

Metode *support* dapat dilakukan dengan cara memakai kinesio tape dan straps. *Support* bertujuan untuk mencegah pergerakan otot yang berlebihan dan pencegahan cedera berulang.

PRICES diharapkan mampu meredam otot yang sedang cedera yang bertujuan agar cedera tidak meluas dan mengakibatkan potensi atlet terhenti. PRICES yang membantu penanganan pertama pada cedera sangat berpengaruh terhadap kondisi setelah cedera berlangsung, sebab penanganan yang salah dapat berakibat fatal pada potensi yang dimiliki oleh atlet. Tindakan PRICES merupakan tindakan penanganan yang komponennya mempunyai peranan masing-masing dan mempunyai fungsi yang berbeda sehingga saling melengkapi untuk penanganan cedera yang terjadi, PRICES adalah tindakan penanganan cedera yang lebih lengkap yaitu dengan dilakukan tindakan mencegah atau melindungi cedera. Metode ini biasanya dilakukan pada kasus *sprain dan strain*. Namun PRICES tidak

boleh dilakukan pada kram otot, patah tulang terbuka, luka terbuka pada kulit, dan korban yang alergi dingin.

Berikut merupakan cara penanganan menurut cedera yang dapat terjadi:

1) Pendarahan yang hebat

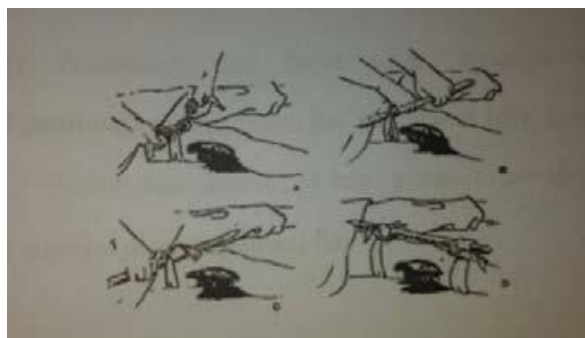
Penanganan perdarahan haruslah memerlukan perhatian dan konsentrasi, karena jangan sampai si penderita kehilangan darah yang lebih banyak, untuk itu penolong harus memperhatikan, apakah perdarahan dari vena, atau arteri, kalau dari arteri maka darah yang keluar lebih deras, dengan demikian si penolong harus ekstra hati-hati.

Ada beberapa hal yang harus dikerjakan bagi si penolong, yaitu:

a) Angkatlah/tinggikan posisi yang luka dari jantung Apabila luka/perdarahan dapat diangkat lebih tinggi dari jantung segera lakukan, kalau tidak bisa maka lakukanlah tahap-tahap berikutnya contoh cedera pada tangan:

- Penekanan Luka (*tourniquet*)

Tekanlah pada luka yang mengeluarkan darah dengan kain yang halus, tebal dan empuk.



Gambar 5. Pemasangan *tourniquet*
(Sumber : Kartono 2003: 91)

- Membalut

Setelah ditekan dengan kain, maka lakukanlah pembalutan, agar pendarahan dapat segera berhenti dan luka tidak sampai terinfeksi Oleh sebab itu pembalut, gunting harus yang steril dan lukanya terlebih dahulu dibersihkan dengan sabun atau alkohol 70%.

Menurut Ronald, dkk (2017) cedera pendarahan dapat diklasifikasikan berdasarkan luka dan cara menanganinya sebagai berikut:

Tabel 3. Cedera Pendarahan

Jenis luka	Gambaran	Penanganan
Tusuk	Benda tajam yang menusuk kulit dalam	Hentikan perdarahan, jika benda tersebut masih berada di dalam jangan diambil. Luka tusuk sangat beresiko terjadinya infeksi.
Laserasi	Luka dengan pinggir bergerigi.	Hentikan perdarahan. Luka ini mungkin membutuhkan jahitan untuk menghindari terbentuknya parut.
Insiasi	Luka dengan pinggir berbatas dan bersih	Hentikan pendarahan
Abrasi	Kulit yang terkelupas atau terlepas	Bersihkan menggunakan air kemudian beri alkohol atau rivanol. Setelah itu tutup luka
Avulsi/amputasi	Sebagian atau seluruh kulit atau bagian tubuh lepas dari tubuh	Hentikan perdarahan, tempelkan avulsi di tempatnya dengan kassa dan perban. Jika terjadi amputasi temukan bagian yang terpisah dan cari pertolongan medis

2) Pernafasan yang terhenti

Penderita sebelum ditangani terlebih dahulu dilihat masih bernafas atau sudah berhenti, kalau sudah berhenti perlu dicari langkah bagaimana untuk dapat bernapas kembali. Pernafasan (respirasi) terdiri dari gerakan, yaitu menarik/memasukkan O₂ ke dalam paru-paru (inspirasi) dan gerak mengeluarkan nafas (CO₂) disebut ekspirasi.

Penderita yang berhenti nafasnya maka pertama:

- a) Bukalah tempat/lubang pernafasan dari gangguan barang-barang asing, contoh: lendir, darah membeku dan sebagainya.
- b) Berilah nafas bantuan (resusitasi)

Resusitasi adalah tindakan yang dilakukan pada seseorang dengan maksud untuk membuat atau menimbulkan kembali bernafas secara spontan dan teratur, sehingga jiwa seseorang dapat diselamatkan.

Di melakukan resusitasi ada tahapan yang harus diperhatikan:

- 1) Panggilan dokter
 - 2) Bersihkan saluran pernapasan hidung, mulut dan copotlah manakala memakai gigi palsu
 - 3) Longgarkan pakaian yang menyempitkan leher, dada, atau perut
 - 4) Lakukan pernapasan buatan yang diketahui benar dan disesuaikan dengan kondisi pasien
- c) Cara dan metode pernafasan buatan

Pertolongan dengan pernafasan buatan hendaknya disesuaikan dengan keadaan penderita, misalnya kalau penderita punggung yang luka maka

harus dengan telungkup, demikian pula sebaliknya secara prinsip adalah paling baik pemberian pertukaran udara, hal ini disebabkan selain mudah dikerjakan juga tidak terlalu melelahkan.

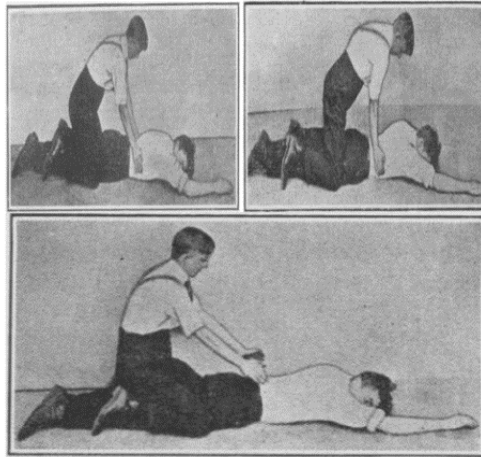
Ada beberapa cara/metode pemberian pernafasan buatan, yaitu:

1) Cara *Schafer*

Cara ini penderita dalam posisi telungkup, mukanya menghadap ke samping, pipi rapat di atas tanah/lantai. Posisi penolong berlutut dengan menghadap ke punggung penderita. Kedua telapak tangan ditempatkan di atas tulang rusuk sebelah bawah penderita dengan ibu jari berhimpitan ± 3 cm jaraknya, kedua lengan lurus dan bongkokkanlah badan ke depan sehingga kedua lengan menekan secukupnya Hal ini akan terjadi "Expirasi". Luruskan badan seperti posisi semula, hingga tekanan pada dinding rongga hilang, namun jangan lepaskan tangan dari punggung korban. Dengan lenyapnya tekanan maka dinding rongga akan terjadi inspirasi secara pasif. Expirasi dan inspirasi dilakukan berulang sampai dua kali per menit. cara ini kurang begitu baik karena inspirasinya secara pasif.

Posisi kaki penolong dapat berganti-ganti. Penolong memegang lengan bawah si penderita dekat sikunya lalu angkatlah ke atas sampai ke belakang dan siku penderita hingga menyentuh lantai, ini akan terjadi "inspirasi", kemudian turunkanlah kembali lengan penderita ke muka, kemudian dengan hati-hati tekanlah dada penderita maka akan terjadi "expirasi". Lakukanlah 12 kali per menit yang perlu diperhatikan saat

menekan dada jangan terlalu keras, dapat menyebabkan patah tulang rusuk.



Gambar 6. Cara penanganan *Schafer*

Sumber: (Dasar-dasar Keselamatan Laut 2013: 201)

2) Cara mulut ke mulut

Pasien dibaringkan telentang, kepalanya ditekan ke belakang, dagunya ditarik sebanyak mungkin ke atas penolong menarik napas dalam-dalam, kemudian meletakkan mulut yang terbuka di atas mulut dan hidung penderita dan memijatnya dengan jari telunjuk dan ibu jari. Hembuskan udara perlahan-lahan hingga dada mengembang, sehingga terjadi inspirasi dan lepaskan mulut dan hidung pasien, udara yang dihembuskan secara perlahan akan keluar, ini disebut ekshalasi, lakukan 12 kali per menit.

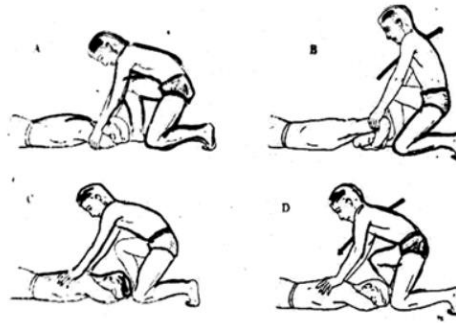


Gambar 7. Cara mulut ke mulut
(Sumber: Dasar-dasar Keselamatan Laut 2013: 201)

3) Cara *Holger Niesen*

Pemberian cara pernafasan buatan ini paling baik untuk dilakukan, penolong tidak cepat lelah dan pertukaran udara baik. Ekspirasi maupun inspirasi dapat dilakukan secara aktif dan mudah dipelajari. Caranya penderita dibaringkan dengan telungkup dengan kening diletakkan di atas kedua tangan yang saling berhimpitan, penolong berdiri di atas satu kaki dan satu lutut di depan penderita. Perlulah penderita diantara kedua tulang belikat secara perlahan untuk mengeluarkan lidah si penderita agar tidak menghalangi pernapasannya. Letakkanlah kedua telapak tangan di atas tulang belikat penderita dengan kedua ibu jari menghadap tulang punggung, lengan penolong lurus dan tidak dibengkokkan. Penolong membengkokkan ke depan lengan tetap lurus dan berat badan bagian atas ditekan perlahan-lahan dan sama rata pada punggung penderita (terjadilah expirasi secara aktif). Sedang gerakan inspirasinya, kedua tangannya penderita diluruskan sejajar dengan bahu, kemudian peganglah siku penderita, badan penolong di gerakkan ke belakang untuk menarik lengan atas penderita sampai terasa tahanan bahu penderita

Dengan demikian terjadilah inspirasi secara aktif.. hal ini lakukanlah 12 kali per menit.



Gambar 8. Cara Holger Niesen
(Sumber: Dasar-dasar Keselamatan Laut 2013: 199)

4) Pingsan

Menurut Kartono dalam Nova (2017: 16-17) menjelaskan tentang penanganan pingsan menurut jenisnya, yaitu:

a) Pingsan biasa (*simple fainting*)

Pertolongan pada pingsan jenis ini dapat dilakukan dengan:

1. Periksa jalannya nafas, apakah ada benda yang menghalangi jalannya nafas.
2. Pindahkan korban ke tempat yang lebih sejuk, longgarkan pakaian. Baringkan korban dengan posisi kaki lebih tinggi dari kepala. Hal ini bertujuan agar peredaran darah menuju otak menjadi lancar.
3. Jika pasien sudah sadarkan diri, beri minuman manis seperti teh manis.

b) Pingsan karena panas (*heat exhaustion*)

Pertolongan pada pingsan karena panas (*heat exhaustion*) dapat dilakukan dengan membawa penderita ke tempat yang teduh, longgarkan pakaian dan kompres dengan handuk basah. Setelah penderita sadarkan diri, beri minum air garam.

c) Pingsan karena sengatan terik (*heat stroke*)

Pertolongan pada penderita *heat stroke* dapat dilakukan dengan cara mendinginkan tubuh penderita dengan membawanya ke tempat yang teduh dan banyak angin (kalau perlu menggunakan kipas angin). Kompres badan korban menggunakan air es, usahakan penderita jangan sampai menggigil dengan cara memijit kaki dan tangannya. Setelah suhu tubuh menurun hentikan pengompresan dan kirim penderita ke rumah sakit.

5) Luka

Menurut Kartono dalam Nova (2017: 23-24) tindakan pertolongan yang dilakukan pada luka ini yaitu:

1. Luka lecet

Bersihkan luka dengan air dan obat antiseptik yang ada. Tutup luka dengan kasa steril yang kering, dan plester atau balut. Balutan diganti setiap hari sekali sampai luka sembuh. Luka lecet yang kecil cukup dicuci dan diolesi betadine, dan apabila perlu di plester dengan hansaplast.



Gambar 9. Luka lecet

(Sumber: Cedera Olahraga serta Pencegahan dan Perawatan.blogspot.com)

2. Luka memar

Jaringan kulit yang memar dikompres dengan es atau air dingin dan kalau perlu diberi balutan penekanan. Pembengkakan karena memar

kadang-kadang dapat disusutkan dengan mempergunakan salep lasonil atau sejenisnya.



Gambar 10. Luka memar
(Sumber: *Mountain view foot and ankle institute*)

3. Luka iris

Luka iris yang pendek atau dangkal, dapat ditolong dengan mempergunakan plester berobat. Pada luka iris ini tindakan yang dilakukan sama dengan luka lecet, sebelum luka di plester harus dibersihkan dulu dengan air dan obat antiseptik.



Gambar 11. Luka iris
(Sumber: *Cedera Olahraga serta Pencegahan dan Perawatan.blogspot.com*)

6) Dislokasi

Menurut Ayu (2018: 28) tanda- tanda terjadinya dislokasi adalah terjadinya perubahan bentuk pada sendi yang mengalami dislokasi dan nyeri hebat bila melakukan gerakan sendi yang normal. Cara pertolongan pertamanya Setelah reposisi, metode RICE dipakai sambil dilakukan imobilisasi (suatu

tindakan yang dilakukan supaya bagian yang cedera tidak bisa digerakkan lagi misalnya dengan memakai bidai, *spalk*, atau *gips*) untuk 3-4 minggu untuk memberikan kesempatan sembuh kepada ligament yang mungkin terobek pada waktu terjadi dislokasi. Bila pada waktu dislokasi disertai dengan putusnya ligamen secara sempurna, ini harus dikirim ke rumah sakit.

7) Kram otot

Menurut Ayu (2018: 28), pertolongan pertama pada kram otot dapat dilakukan sebagai berikut :

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

8) Patah tulang

Menurut Ayu (2018: 25), pertolongan pada patah tulang dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a) Penderita tidak boleh melanjutkan aktivitas/kegiatannya lagi. Pertolongan pertama dilakukan reposisi oleh ahli medis secepat mungkin dalam waktu ±

15 menit, karena pada saat itu penderita tidak merasa lebih nyeri bila dilakukan reposisi (*tissue shock*).

- b) Kemudian dipasang *spalk* dan balut tekan untuk mempertahankan kedudukan tulang yang baru, serta menghentikan perdarahan. Jika tidak ada dokter, petugas P3K tidak boleh melakukan reposisi hanya boleh melakukan metode RICE saja serta memasang *spalk* atau bidai. Tujuannya agar tulang yang patah tidak merobek jaringan di sekitarnya. Kalau ada luka terbuka (tulang merobek kulit), luka tersebut ditutup dengan kain kasa steril baru dipasang *spalk* atau bidai dan metode RICE segera kirim ke rumah sakit terdekat.

7. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PPC

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2013 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Standar Pendidikan Nasional, telah mengeluarkan Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 21 Tahun 2016 Tentang Standar Isi Pendidikan Dasar Dan Menengah yang mencakup dua komponen, yaitu;

- 1) Kompetensi Inti merupakan terjemahan atau operasionalisasi SKL dalam bentuk kualitas yang harus dimiliki oleh siswa yang telah menyelesaikan pendidikan pada satuan pendidikan tertentu atau jenjang pendidikan tertentu, kompetensi inti dikelompokkan ke dalam aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan (afektif, kognitif, dan psikomotor) yang harus dipelajari peserta didik untuk suatu jenjang sekolah, kelas dan mata pelajaran. Kompetensi Inti

harus menggambarkan kualitas yang seimbang antara pencapaian hard skills dan soft skills. (Mulyasa, 2013: 174),

- 2) Kompetensi Dasar merupakan kompetensi setiap mata pelajaran untuk setiap kelas yang diturunkan dari Kompetensi Inti. Kompetensi Dasar adalah konten atau kompetensi yang terdiri atas sikap, pengetahuan, dan ketrampilan yang bersumber pada kompetensi inti yang harus dikuasai peserta didik. Kompetensi tersebut dikembangkan dengan memperhatikan karakteristik peserta didik, kemampuan awal, serta ciri dari suatu mata pelajaran. (*Bermawy Munthe*, 2014: 27.)

Menurut Nazar (2013: 114-115) langkah-langkah perumusan Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) sebagai berikut:

1. Guru perlu berpedoman atau mengambil rumusan KI dan KD yang telah disusun oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) berdasarkan mata pelajaran yang diampu.
2. Guru memilih KI dan KD yang telah dirumuskan oleh BSNP untuk setiap mata pelajaran. Pemilihan KI dan KD harus disesuaikan dengan jenjang pendidikan, mata pelajaran, dan semester. KI dan KD yang diambil menjadi pedoman dalam mengembangkan komponen-komponen silabus berikutnya.
3. Setelah KI dan KD dipilih, selanjutnya dilakukan analisis dengan mengajukan pertanyaan dasar: "*Apa sajakah tanda-tanda bahwa siswa -siswi telah menguasai kompetensi?*". Untuk memperoleh jawaban terhadap pertanyaan dasar tersebut, dapat digunakan tiga pertanyaan bantuan, berikut;

- a) Pengetahuan apa sajakah yang harus dikuasai siswa-siswi. Jawaban terhadap pertanyaan ini dapat berupa konsep, fakta, prosedur, prinsip, atau rumus dari *body of knowledge* ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran.
- b) Keterampilan apa sajakah yang harus dapat ditampilkan siswa. Jawaban terhadap pertanyaan ini adalah semua bentuk keterampilan yang harus diperagakan siswa, sehubungan dengan kompetensi yang sedang kita analisis. Keterampilan dapat dipilah menjadi dua bagian yaitu: keterampilan yang muara akhirnya berupa barang (*product*) dan keterampilan yang muara akhirnya berupa penampilan kinerja (*performance*).
- c) Sikap atau perilaku apa sajakah yang dibatinkan dan diterapkan siswa. Jawaban terhadap pertanyaan ini berupa rumusan perilaku atau kebiasaan yang berkaitan dengan penerapan sikap nilai dalam kehidupan siswa sehari-hari. Karena indikator yang hendak kita kembangkan bertumpu pada kompetensi dasar dari mata pelajaran tertentu, maka hendaknya dipilih sikap/perilaku yang berhubungan dengan mata pelajaran tersebut, terutama dengan kompetensi bersangkutan.

Dalam penyusunan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar perlu disesuaikan dengan tingkatan kelas dan materi yang akan diajarkan kepada peserta didik. Pemilihan KI dan KD tiap kelas berbeda-beda sehingga pada saat praktik pembelajaran guru harus menyesuaikan model pembelajarannya. Menurut Wawan

S. Suherman, dkk (2018: 192) kompetensi inti PJOK adalah kemampuan yang dapat dilakukan atau ditampilkan siswa untuk mata pelajaran Penjasorkes, atau kemampuan yang harus dimiliki oleh lulusan dalam mata pelajaran Penjasorkes. Sedangkan Kompetensi dasar adalah pengetahuan, sikap, dan keterampilan minimal yang harus dikuasai siswa untuk menunjukkan bahwa siswa tersebut telah menguasai kompetensi inti yang telah ditentukan. Berikut KI dan KD tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera yang ada di sekolah dasar:

Tabel 4. KI dan KD PPC

KELAS	KOMPETENSI INTI (KI)	KOMPETENSI DASAR (KD)
IV	<p>3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.</p> <p>4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.</p>	<p>3.9 Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>4.9 Mendemonstrasikan cara penanggulangan jenis cedera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.</p>

8. Profil Sekolah Dasar Negeri Se-Kapanewon Pajangan

Jumlah sekolah dasar negeri yang berada di Kapanewon Pajangan terdapat 11 SD Negeri yang tersebar di wilayah Kapanewon Pajangan dengan 3 Kalurahan yaitu Kalurahan Sendangsari, Kalurahan Guwosari, dan KTriwidadi. Letak Kapanewon Pajangan berada di paling paling barat wilayah Kabupaten Bantul dan berbatasan dengan Kabupaten Kulonprogo. Kapanewon Pajangan berada di wilayah dataran tinggi dan dataran rendah sehingga SD Negeri tersebar di pedesaan dan di lereng pegunungan. Selanjutnya data mengenai SD lokasi penelitian disajikan di BAB III serta dengan sumber daya manusia (guru) terdapat 13 guru PJOK.

B. Penelitian yang Relevan

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Hilda Normansyah Adi Perdana tentang survei pemahaman penanganan cedera dengan metode RICE pada guru PJOK tingkat madrasah Ibtiyah se-Kapanewon Mojo Kabutane Kediri tahun 2019, dapat disimpulkan bahwa yang masuk kategori baik sekali sebesar 4,35% (1orang), pada kategori baik 26,09% (6 orang), pada kategori cukup 47,83% (11 orang), pada kategori kurang 13,04% (3 orang) dan pada kategori kurang sekali 8,70% (2 orang). Hasil tersebut dapat diartikan tingkat pemahaman penanganan cedera dengan metode RICE pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtidaiyah se-Kapanewon Mojo Kabupaten Kediri tahun 2019 adalah cukup.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Nova Dhwiiana tentang Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Di SD N

Se-Kapanewon Wates Kabupaten Kulon Progo 2017/2018, dapat disimpulkan bahwa kategori sangat kurang sebesar 10,3% (3 guru), kategori “kurang” sebesar 31,0% (9 guru), kategori “sedang” sebesar 17,2% (5 guru), kategori “baik” sebesar 41,4% (12 guru). Hasil tersebut dapat diartikan tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di SD N se-Kapanewon Wates Kabupaten Kulon Progo tahun 2017/2018 termasuk dalam kategori baik.

Berdasarkan penelitian relevan diatas, terdapat persamaan yang akan dilaksanakan oleh peneliti yaitu menggunakan metode kuantitatif. Sehingga penelitian relevan tersebut menjadikan pedoman dan pembanding untuk peneliti dalam melaksanakan penelitian di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan.

C. Kerangka Berfikir

Olahraga merupakan aktivitas yang banyak digemari oleh semua kalangan orang. Dalam hal pembelajaran PJOK sekolah dasar, mata pelajaran tersebut merupakan pelajaran yang ditunggu-tunggu oleh para siswa. Aktivitas olahraga memungkinkan risiko terjadinya cedera bagi orang yang melakukan. Guru PJOK harus mempunyai pengetahuan penanganan cedera olahraga untuk memberikan pertolongan pertama apabila peserta didik mengalami cedera olahraga. Apabila guru PJOK mempunyai pengetahuan terkait penanganan cedera olahraga maka pada saat pembelajaran PJOK dapat meminimalisir risiko terjadinya cedera.

Dalam hal ini, guru PJOK adalah orang pertama yang akan bertanggung jawab kepada peserta didik apabila peserta didik mengalami cedera dikarenakan

guru PJOK langsung berhadapan dengan peserta didik pada saat melakukan aktivitas olahraga. Pada saat pembelajaran PJOK sangat rentan sekali terjadi risiko cedera olahraga. Materi yang diajarkan kepada peserta didik memiliki model dan karakteristik yang berbeda-beda pada saat proses pembelajaran. Penanganan kepada peserta didik yang mengalami cedera harus dilakukan dengan benar agar tidak semakin parah. Sehingga, guru PJOK harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik mengenai pencegahan dan perawatan cedera olahraga.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan instrumen tes pilihan ganda. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan secara sistematis suatu situasi, masalah, fenomena, layanan, dan atau informasi penting tentang kondisi kehidupan manusia atau organisasi (Darwin, 2020: 9). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera olahraga SD Negeri se-Kapanewon Pajangan.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek ataupun subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016: 80). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh guru PJOK yang berada di Sekolah Dasar Negeri se-Kapanewon Pajangan dengan jumlah 13 orang

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016: 81), sampel adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan

dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Susilana, 2015). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yang artinya seluruh populasi dijadikan sampel penelitian, mengingat jumlah populasi yang relatif kecil. Sampel yang digunakan adalah guru PJOK SD Negeri se-Kapanewon Pajangan yang berjumlah 13 orang. Adapun data SD Negeri se-Kapanewon Pajangan:

Tabel 5. Jumlah Sampel Penelitian

No	Nama Sekolah	Alamat	Jumlah Guru PJOK
1.	SD N 1 IROYUDAN	Iroyudan, Guwosari	1
2.	SD N BEJI	Beji, Sendangsari	1
3.	SD N GUWO	Guwo, Triwidadi	1
4.	SD N GUWOSARI	Kembang Gede, Guwosari	1
5.	SD N KADIRESA	Kadiresa, Triwidadi	1
6.	SD N KEMBANG PUTIHAN	Kembang putihan, Guwosari	1
7.	SD N KREBET	Krebet, Sendangsari	1
8.	SD N MANGIR LOR	Mangir, Sendangsari	1
9.	SD N SENDANGSARI	Kamijoro, Sendangsari	2
10.	SD N TRIWIDADI	Pajangan, Triwidadi	2
11.	SD N TRUCUK	Trucuk, Triwidadi	1
Total			13

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 38). Di dalam variabel penelitian diperlukan penjelasan berkaitan variabel penelitian yang perlu dikemukakan melalui definisi operasional dan

variabel. Variabel penelitian ini yaitu tingkat pemahaman pencegahan dan perawatan cedera olahraga guru PJOK Sekolah Dasar Negeri se-Kapanewon Pajangan. Definisi operasionalnya adalah pemahaman guru tentang pencegahan dan perawatan cedera. Berdasarkan definisi operasional variabel maka penelitian ini menggunakan tes pilihan ganda yang meliputi 3 faktor yaitu pengertian cedera, perawatan cedera, serta pencegahan cedera.

D. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan (Black dalam Siyoto, 2015: 78). Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan bagi peneliti untuk mengumpulkan data. Pada penelitian ini menggunakan instrumen dan teknik pengumpulan data dengan tes pilihan ganda. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini mengadopsi instrumen penelitian yang digunakan oleh Nova Dhawiana tahun 2017 dengan judul Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Di SD Negeri se-Kapanewon Wates, Kabupaten Kulonprogo. Instrumen yang digunakan Nova Dhawiana telah divalidasi/ *expert judgment* oleh Bapak Fatkurahman Arjuna, M. Or. Menurut Sutrisno Hadi dalam Nova (2017: 44) ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen, yaitu:

a. Mendefinisikan Konstrak

Konstrak dalam penelitian ini adalah pemahaman guru PJOK dalam pencegahan dan perawatan cedera di Sekolah Dasar Negeri se-Kapanewon Pajangan.

b. Menyidik Faktor

Faktor-faktor yang mekonstrak pencegahan dan perawatan cedera olahraga guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri se-Kapanewon Pajangan yaitu pengetahuan, perawatan cedera, serta pencegahan cedera.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Penyusunan butir-butir pertanyaan harus memperhatikan faktor-faktor tersebut yang dijabarkan menjadi instrumen-instrumen.

Instrumen penelitian ini mengadopsi instrumen penelitian yang digunakan oleh Nova Dhwiana tahun 2017 dengan judul Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Di SD Negeri se-Kapanewon Wates, Kabupaten Kulonprogo. Instrumen yang digunakan Nova Dhwiana telah divalidasi/ *expert judgment* oleh Bapak Fatkurahman Arjuna, M. Or., dengan validitas 0,632 dan reabilitas 0,977. Pembobotan skor dari setiap jawaban adalah benar skor 1 dan salah skor 0. Berikut kisi-kisi instrumen uji coba penelitian:

Tabel 6. Kisi – kisi instrumen penelitian

Variabel penelitian	faktor	Indikator	Item	Jml
Tingkat pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan	Cedera	a. Pengertian cedera b. Penyebab terjadinya cedera c. Macam-macam cedera	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	16
	Pencegahan cedera	a. Pengertian pencegahan b. Cara pencegahan cedera	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	11
	Perawatan cedera	a. Pengertian perawatan b. Cara perawatan cedera	28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38	11
Total				38

(Sumber: Nova Dhwiana, 2017)

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data melalui soal pilihan ganda. Langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data dengan cara sebagai berikut:

1. Peneliti mencari daftar nama SD Negeri Se-Kapanewon Pajangan
2. Peneliti menghitung guru PJOK di SD Negeri Se-Kapanewon Pajangan
3. Peneliti memberikan kuesioner tes pilihan ganda kepada responden dengan jumlah 13 guru dan memohon untuk mengisi kuesioner tersebut
4. Peneliti mengambil kuesioner secara lengkap dan meminta surat keterangan telah melaksanakan penelitian.

F. Teknis Analisis Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data. Menurut Sugiono (2013: 147) analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dalam teknik analisis data di sini rumus yang digunakan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan. Berikut cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus menurut Sudijono dalam (Purnama, 2019: 41):

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Nilai yang ada menurut tingkatan terdiri dari 5 kategori yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Kemudian dianalisis menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dalam skala lima. Kriteria skor yang digunakan untuk pengkategorian menggunakan norma persentase dari Ngatman (2017: 79) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Norma Penilaian

No.	Skor	Kategori
1.	90 – 100	Sangat Baik
2.	80 – 89	Baik
3.	70 – 79	Sedang
4.	60 – 69	Kurang
5.	Kurang dari 60	Sangat Kurang

Sumber: Ngatman (2017: 79)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

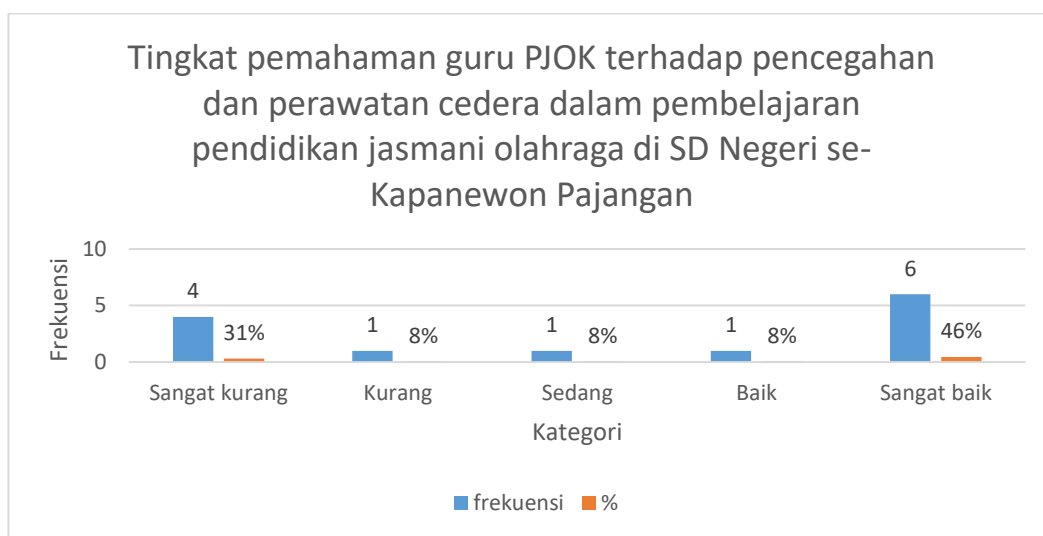
A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian pemahaman perawatan dan pencegahan cedera olahraga saat pembelajaran jasmani bagi guru PJOK di seluruh SD Negeri se-Kapanewon Pajangan, penelitian yang diukur dengan 13 responden dan 38 butir soal pilihan ganda, dengan 3 faktor yaitu hakikat cedera, faktor pencegahan cedera dan faktor perawatan cedera. Setelah data terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan komputer program SPSS 25. Hasil analisis statistik data penelitian secara keseluruhan diperoleh nilai terendah (*minimum*) 13 dan nilai tertinggi (*maksimum*) 38. Tabel distribusi hasil penelitian pemahaman perawatan dan pencegahan cedera olahraga saat pembelajaran jasmani bagi guru PJOK di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan dapat di kategorikan sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi hasil penelitian pemahaman guru PJOK SD Negeri se-Kapanewon Pajangan tentang perawatan dan pencegahan cedera

No	Skor	Kategori	Jumlah	Persen (%)
1.	90 – 100	Sangat Baik	6	46%
2.	80 – 89	Baik	1	8%
3.	70 – 79	Sedang	1	8%
4.	60 – 69	Kurang	1	8%
5.	Kurang dari 60	Sangat kurang	4	31%
Total			13	100%

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah:



Gambar 12. Diagram Hasil Penelitian Pemahaman Guru PJOK terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman guru PJOK SD Negeri se-Kapanewon Pajangan tentang pencegahan dan perawatan cedera yang masuk dalam kategori “sangat baik” sebesar 46% (6 guru), “baik” sebesar 8% (1 guru), kategori “sedang” 8% (1 guru), kategori “kurang” 8% (1 guru), dan kategori “sangat kurang” 31% (4 guru). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pendidikan jasmani olahraga di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan mayoritas kategori sangat baik.

Rincian pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pendidikan jasmani olahraga di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan terbagi

dalam tiga faktor, yaitu (1) hakikat cedera, (2) pencegahan cedera, dan (3) perawatan cedera adalah sebagai berikut:

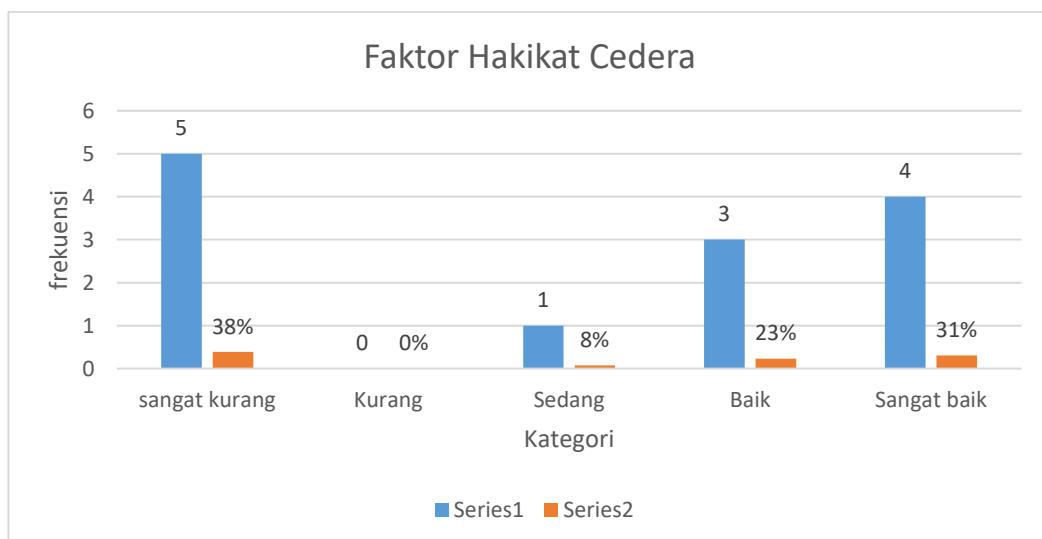
1. Faktor Cedera

Hasil penelitian yang didasarkan faktor hakikat cedera diukur dengan 16 butir pertanyaan pilihan ganda. Hasil analisis statistik data penelitian diperoleh nilai terendah (*minimum*) 3 dan nilai tertinggi (*maksimum*) 16. Tabel distribusi hasil penelitian pada faktor hakikat cedera adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Penelitian Faktor Hakikat Cedera

No	Skor	Kategori	Jumlah	Persen (%)
1.	90 – 100	Sangat Baik	4	31%
2.	80 – 89	Baik	3	23%
3.	70 – 79	Sedang	1	8%
4.	60 – 69	Kurang	0	0%
5.	Kurang dari 60	Sangat kurang	5	38%
Total			13	100%

Hasil penelitian faktor hakikat cedera apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Faktor Hakikat Cedera

Berdasarkan dari tabel di atas bahwa hasil dari data penelitian faktor hakikat cedera yang masuk dalam kategori “sangat baik” 31% (4 guru), “baik” 23% (3 guru), kategori “sedang” 8% (1 guru), kategori “kurang” 0% (0 guru), dan kategori “sangat kurang” 38% (5 guru). Jadi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan berdasarkan faktor hakikat cedera mayoritas kategori sangat kurang.

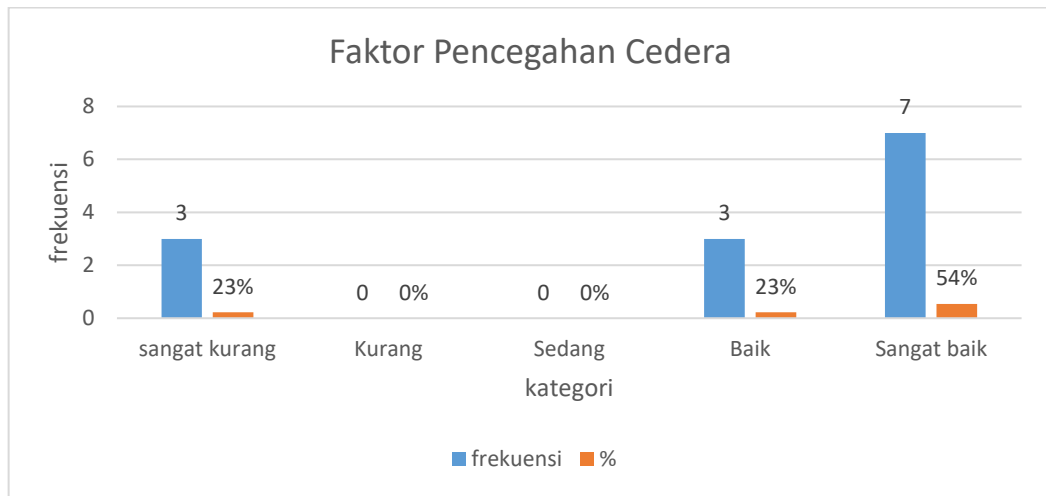
2. Faktor Pencegahan Cedera

Hasil penelitian yang didasarkan faktor pencegahan cedera diukur dengan 11 butir pertanyaan pilihan ganda. Hasil analisis statistik data penelitian diperoleh nilai terendah (*minimum*) 4 dan nilai tertinggi (*maksimum*) 11. Tabel distribusi hasil penelitian pada faktor pencegahan cedera adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Penelitian Faktor Pencegahan Cedera

No	Skor	Kategori	Jumlah	Persen (%)
1.	90 – 100	Sangat Baik	7	54%
2.	80 – 89	Baik	3	23%
3.	70 – 79	Sedang	0	0%
4.	60 – 69	Kurang	0	0%
5.	Kurang dari 60	Sangat kurang	3	23%
Total			13	100%

Hasil penelitian faktor pencegahan cedera apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Faktor Cedera

Berdasarkan dari tabel di atas bahwa hasil dari data penelitian faktor pencegahan cedera yang masuk dalam kategori “sangat baik” 54% (7 guru), “baik” 23% (3 guru), kategori “sedang” 0% (0 guru), kategori “kurang” 0% (0 guru), dan kategori “sangat kurang” 23% (3 guru). Jadi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan berdasarkan faktor pencegahan cedera mayoritas kategori sangat baik.

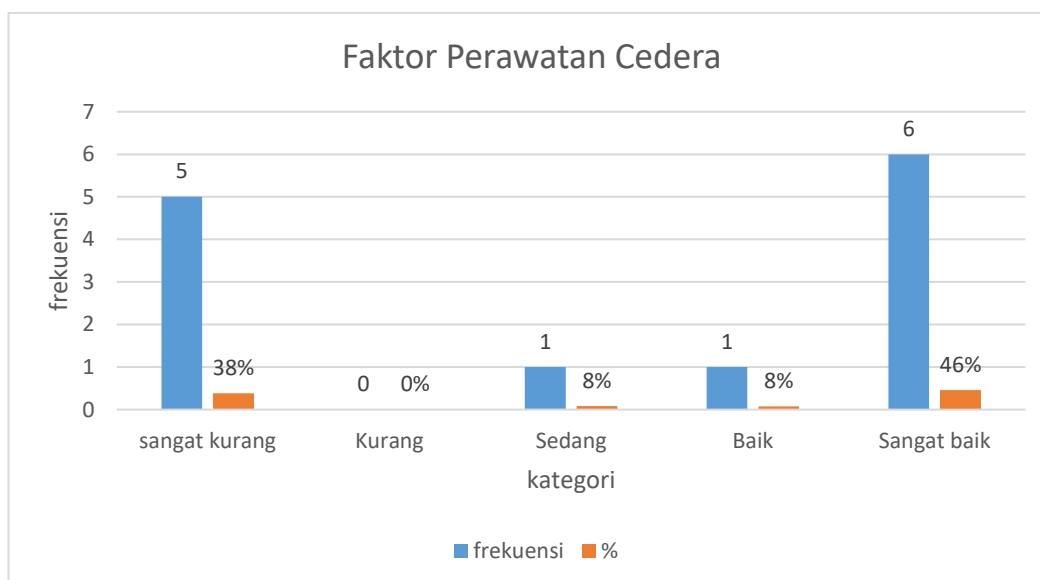
3. Faktor Perawatan Cedera

Hasil penelitian yang didasarkan faktor perawatan cedera diukur dengan 11 butir pertanyaan pilihan ganda. Hasil analisis statistik data penelitian diperoleh nilai terendah (*minimum*) 3 dan nilai tertinggi (*maksimum*) 11. Tabel distribusi hasil penelitian pada faktor perawatan cedera adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Penelitian Faktor Perawatan Cedera

No	Skor	Kategori	Jumlah	Persen (%)
1.	90 – 100	Sangat Baik	6	46%
2.	80 – 89	Baik	1	8%
3.	70 – 79	Sedang	1	8%
4.	60 – 69	Kurang	0	0%
5.	Kurang dari 60	Sangat kurang	5	38%
Total			13	100%

Hasil penelitian faktor perawatan cedera apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Faktor Perawatan Cedera

Berdasarkan dari tabel di atas bahwa hasil dari data penelitian faktor perawatan cedera yang masuk dalam kategori “sangat baik” 46% (6 guru) “baik” 8% (1 guru), kategori “sedang” 8% (1 guru), kategori “kurang” 0% (0 guru), dan kategori “sangat kurang” 38% (5 guru). Jadi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan berdasarkan faktor perawatan cedera termasuk mayoritas kategori sangat baik.

B. Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam Pendidikan jasmani olahraga di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan yang masuk dalam kategori “sangat baik” sebesar 46% (6 guru), kategori “baik” 8% (1 guru), kategori “sedang” 8% (1 guru), kategori “kurang” 8% (1 guru), dan kategori “sangat kurang” 31% (4 guru). Sedangkan berdasarkan hasil nilai rata-rata yaitu 28,53. Hasil penelitian ini sesuai dengan pemahaman yang dikemukakan (Sudaryono, 2012: 44) bahwa pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui atau diingat; mencakup kemampuan untuk menangkap makna dari arti dari bahan yang dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan, atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk yang lain. Berdasarkan hasil data tersebut, terdapat faktor yang mempengaruhi pemahaman guru PJOK di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan tentang pencegahan dan perawatan cedera, yaitu faktor pemahaman cedera, faktor pencegahan cedera, dan faktor perawatan cedera.

Dengan sampel berjumlah 13 guru PJOK, terdapat 9 guru PJOK yang berlatar belakang S1 pendidikan jasmani dan 4 guru PJOK yang berlatar belakang SGO. Berdasarkan faktor hakikat cedera, hal ini dibuktikan dengan adanya persentase yang diperoleh sebesar “sangat baik” 31% (4 guru), “baik” 23% (3 guru), kategori “sedang” 8% (1 guru), kategori “kurang” 0% (0 guru), dan kategori “sangat kurang” 38% (5 guru). Pemahaman mengenai hakikat cedera merupakan hal yang paling mendasar untuk dapat mengenal sesuatu yang akan dipelajari khususnya pada

cedera. Apabila guru sudah menguasai pemahaman cedera dengan baik maka dalam memecahkan suatu persoalan dapat dengan mudah. Disisi lain, pengalaman kerja atau masa kerja sangat berpengaruh dalam menangani suatu pekerjaan. Apalagi jika ditunjang dengan tingkat intelegensi, maka orang tersebut akan lebih mudah dalam mengembangkan tingkat pengetahuan serta ketrampilannya.

Berdasarkan faktor pencegahan cedera dengan persentase yang diperoleh “sangat baik” 54% (7 guru), “baik” 23% (3 guru), kategori “sedang” 0% (0 guru), kategori “kurang” 0% (0 guru), dan kategori “sangat kurang” 23% (3 guru). Dalam hal pencegahan cedera, guru PJOK sudah mampu untuk meminimalisir risiko terjadinya cedera. Pencegahan merupakan suatu tindakan untuk mengurangi terjadinya risiko cedera sehingga sebelum melakukan pembelajaran, seorang guru melakukan pengecekan terhadap alat dan fasilitas yang akan digunakan. Guru dapat memilih alat dan fasilitas yang masih layak digunakan untuk pembelajaran berlangsung. Apabila alat dan fasilitas yang digunakan sudah layak, maka peserta didik akan merasa aman dan nyaman saat melakukan pembelajaran PJOK dan pembelajaran tersebut dapat berjalan dengan maksimal.

Berdasarkan faktor perawatan cedera dengan persentase yang diperoleh “sangat baik” 46% (6 guru) “baik” 8% (1 guru), kategori “sedang” 8% (1 guru), kategori “kurang” 0% (0 guru), dan kategori “sangat kurang” 38% (5 guru). Guru sudah mampu memahami tentang perawatan cedera dengan baik. Perawatan cedera merupakan usaha yang dilakukan untuk merawat cedera yang telah dialami sehingga dapat pulih seperti sedia kala. Perawatan cedera penting dilakukan agar cedera tidak berulang kembali dengan cedera yang lebih parah dari sebelumnya.

Dalam melakukan perawatan cedera pada saat proses pembelajaran, perlu adanya dukungan dari pihak sekolah dalam menyediakan tempat untuk melakukan istirahat contohnya UKS (Unit Kesehatan Sekolah) serta kelengkapan alat P3K. Tujuannya agar proses perawatan cedera dapat berjalan dengan maksimal serta peserta didik merasa nyaman.

Berdasarkan penjelasan di atas, seorang guru PJOK hendaknya memiliki kemampuan atau kompetensi yang baik dalam berbagai bidang, termasuk dalam melakukan tindakan pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran PJOK. Guru PJOK merupakan orang yang mempunyai tanggung jawab utama dalam kegiatan pendidikan keselamatan dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Oleh karena itu seorang guru penjas sebaiknya mempunyai kemampuan yang lebih dalam menata, mengatur, melaksanakan, serta mengevaluasi kegiatan ekstrakurikuler supaya pengembangan pribadi peserta didiknya dapat berkembang lebih baik lagi.

Pendidik atau pelatih hendaknya memiliki kemampuan atau kompetensi yang baik dalam berbagai bidang, termasuk dalam penanganan terhadap berbagai macam cedera yang dialami oleh peserta didik terutama dalam praktik pembelajaran PJOK yang dapat menyebabkan kontak fisik langsung dan mengakibatkan terjadinya cedera. Penanganan cedera yang dapat dikuasai oleh pendidik merupakan modal awal dari guru PJOK terutama, hal ini dikarenakan guru PJOK yang bersinggungan langsung ketika peserta didik mengalami cedera. Selain itu usaha pencegahan cedera sebaiknya lebih ditekankan guru PJOK setiap akan melaksanakan pembelajaran agar peserta didik tahu apa saja yang dapat menyebabkan cedera. Jadi

dengan cara tersebut dapat meminimalisir terjadinya cedera dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pembahasan diatas diketahui bahwa pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam Pendidikan jasmani olahraga di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan yang masuk dalam kategori “sangat baik” sebesar 46% (6 guru), “baik” sebesar 8% (1 guru), kategori “sedang” 8% (1 guru), kategori “kurang” 8% (1 guru), dan kategori “sangat kurang” 31% (4 guru). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pendidikan jasmani olahraga di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan termasuk ke dalam kategori sangat baik.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi terhadap guru PJOK dan sebagai masukan kepada pihak sekolah untuk mengetahui cara penanganan cedera.
2. Dapat menjadi gambaran bagi guru PJOK untuk lebih memahami tentang cedera pada saat proses pembelajaran jasmani.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam proses peneltian pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pendidikan jasmani olahraga di SD Negeri se-Kapanewon Pajangan, peneliti menyadari terkait adanya batasan dan kekurangan dalam penelitian ini. Peneliti hanya menggunakan satu jenis instrumen penelitian untuk

mengumpulkan data yang berupa angket soal pilihan ganda serta opsi jawaban yang ada di soal dirasa kurang. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian membuat peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi setiap butir pertanyaan.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, diharapkan mampu melaksanakan pembelajaran dengan baik serta aman. Selain itu memberikan motivasi dan dorongan yang lebih sering terhadap siswa sehingga dapat mencegah, menjaga, dan merawat jika terjadi cedera pada saat pembelajaran.
2. Bagi pihak sekolah, hendaknya memberikan fasilitas dan sarana prasarana yang memadai dalam pengembangan pembelajaran sebagai upaya keselamatan terhadap siswa dalam mencegah terjadinya cedera.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, Komang Tri Widhiyanti. 2018. *Pencegahan dan perawatan cedera olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Panasea
- Busri, H., Badrih, M., Dimas Andika Putra, S. I. P., Anisa, L. I. F., Sofiah, U., Istiqomah, F., ... & Dwiningrum, M. (2021). *Linguistik terapan konsep pembelajaran dan penelitian linguistik mutakhir*. Literasi Nusantara.
- Christoforidis, C., Lepetsos, P., Papadakis, S., Gketsos, A., Balfousias, T., & Macheras, G. (2018). Acute compartment syndrome of the foot after an ankle sprain: a case report. *Journal of Research and Practice on the Musculoskeletal System*, 2(2), 67–71. <https://doi.org/10.22540/jrpms-02-067>
- Darwin, Muhammad DKK. (2020). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: Media Sains Indonesia
- Ginting, M. B. (2018). Membangun pengetahuan anak usia dini melalui permainan konstruktif berdasarkan perspektif teori Piaget. *Jurnal Caksana: Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(02).
- Graha, A.S. (2012). *Pedoman dan Modul terapi masase frirage penatalaksanaan terapi masase dan cedera olahraga pada lutut dan engkel*. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik UNY.
- Hilda Normansyah. (2019). Survei pemahaman penanganan cedera dengan metode RICE pada guru PJOK tingkat Madrasah Ibtiyah se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. *Skripsi*. Kediri: UNP Kediri
- Jusuf, Jeane Betty K. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa prodi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tonnis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol 15, No 2 (hlm 70-79)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Karjono Natar, (2014). *Panduan analisis butir soal*. Lampung: UNILA Press
- Majid, R. F., Julianti, R. R., & Iqbal, R. (2021). Tingkat pengetahuan siswa tentang permainan bulutangkis kelas VIII di SMP Negeri 1 Telukjambe Barat Kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 217- 225.
- Meikahani, R., & Kriswanto, E. S. (2015). Pengembangan buku saku pengenalan pertolongan untuk siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1), 15–22.
- Mulyasa E., *Kurikulum tingkat satuan pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, Cet. ke-2, 2007.
- Munthe Bermawy, *Desain pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, cet.ke-10, 2014.


- Nihlah, N. (2019). Struktur ilmu pengetahuan. *An-Nidhom: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 45-57.
- Ngatiyono (2020). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Surakarta: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Ngatman. (2017). *Evaluasi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jawa Tengah: CV. Samu Untung.
- Nova Dhwiiana (2017). Tingkat pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di SD Negeri se-Kecamatan Wates. *Skripsi*. Yogyakarta: UNY
- Novan, A. (2012). *Manajemen pendidikan karakter: konsep dan implementasinya di sekolah*. Yogyakarta: Pedagogia
- Peraturan Menteri pendidikan dan kebudayaan, Nomor 21 Tahun 2016, Tentang *Standar isi*, Kurikulum Tahun 2013.
- Purwanto, N. (2013). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ramadina, A. D. (2019). Penerapan teknik Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation (PRICE) pada penanganan cedera olahraga: *Studi Literatur Universitas Pendidikan Indonesia: Respiratory.upi.edu.Thesis*.
- Rosdiani, Dini. (2012). *Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Saputri, E. R., Agustin, W. R., & Kanita, M. W. (2020). *Pengaruh pemberian pelatihan PRICE dengan metode simulasi terhadap keterampilan penanganan cedera sprain pada atlet pencak silat di Karanganyer (Vol. 59)*.
- Siyoto, Sandu & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Dasar Metodologi Penelitian, 1–109
- Suci Kuschithawati, dkk (2017). Faktor risiko terjadinya cedera pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat* Vol. 23 No. 3 (hlm 131 – 141). Yogyakarta: UGM
- Sudaryono. (2012). *Dasar-dasar evaluasi pembelajaran*. Yogyakarta : Penerbit Graha Ilmu.
- Sugihartono, dkk. (2013). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. 2016. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d..* Bandung: alfabet
- Susilana, R. (2015). *Modul populasi dan sampel. Modul Praktikum*, Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).

- Syampurma, H. (2018). Studi tentang tingkat pengetahuan ilmu gizi siswa-siswi Smp Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional* yang selanjutnya disingkat sebagai UU Sisdiknas 20/2003.
- Usman dkk. 2021. Kejadian cedera pada ana usia sekolah dasar : studi deskriptif. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, Vol 12 no 1 (hal. 58-62)
- Wawan S. Suherman, dkk.(2018). *Kurikulum pendidikan jasmani dari teori hingga evaluasi kurikulum (KUP)*. Depok: Rajawali Pers
- Yati Buton¹ , Kurnia Rusli² , Agus Ismail³, Ferawati⁴. (2021). Identifikasi guru penjas dalam pembelajaran PJOK dengan materi atletik sub lempar cakram pada siswa kelas VII MTS AL- QAMAR Takalar. *Jurnal ilmiah stok bina guna medan* vol 9 no 2 hal 88. Universitas magarezky Makassar
- Yusni. (2019). *Cedera olahraga*. Aceh: Syiah Kuala University Press

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>


**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**
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 : B/1255/UN34.16/PT.01.04/2023 30 Januari 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah

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

Nama : Aditya Novit Saputra
NIM : 19604221055
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PEMAHAMAN GURU PJOK TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DU SD NEGERI SE-KECAMATAN PAJANGAN
Waktu Penelitian : 31 Januari - 10 Februari 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN
OLAHRAGA KABUPATEN BANTUL
SD N GUWOSARI
KAPANEWON PAJANGAN
Alamat : Kembang Gede, Guwosari, Pajangan, Bantul. Kode pos : 55751

SURAT KETERANGAN

Nomor : 005/658/SDGS/II/2023

Kepala Sekolah Dasar Negeri Guwosari, Kapanewon Pajangan Kabupaten Bantul menerangkan bahwa :

Nama : Aditya Novit Saputra
NIM : 19604221055
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Saudara tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Guwosari pada tanggal 3 Februari 2023 dengan judul "Tingkat Pemahaman Guru PJOK Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD Negeri Se-Kecamatan Pajangan Tahun 2023".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Pajangan, 9 Februari 2023



Pujiyanti S.Pd.
NIP. 196703011994012002



DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN
OLAHRAGA KABUPATEN BANTUL
SD N KADIRESA
KAPANEWON PAJANGAN

Alamat : Kadiresa, Triwidada, Pajangan, Bantul. Kode pos : 55751

SURAT KETERANGAN

Nomor : 535/D.6/PAJ/W/2023

Kepala Sekolah Dasar Negeri Kadiresa, Kapanewon Pajangan Kabupaten Bantul menerangkan bahwa :

Nama : Aditya Novit Saputra
NIM : 19604221055
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Saudara tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Kadiresa pada tanggal 3 Februari 2023 dengan judul "Tingkat Pemahaman Guru PJOK Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD Negeri Se-Kecamatan Pajangan Tahun 2023".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Pajangan, 8 Februari 2023



Kepala Sekolah

Barokad, S.Pd.SD., M.Pd.
NIK 197201231992031003



**DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN
OLAHRAGA KABUPATEN BANTUL
SD N KEMBANG PUTIHAN
KAPANEWON PAJANGAN**

Alamat : Kembang Putih, Gwosari, Pajangan, Bantul. Kode pos. 55751

SURAT KETERANGAN

Nomor :

Kepala Sekolah Dasar Negeri Kembang Putih, Kapanewon Pajangan Kabupaten Bantul menerangkan bahwa :

Nama : Aditya Novit Saputra
NIM : 19604221055
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Saudara tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Kembang Putih pada tanggal 3 Februari 2023 dengan judul “Tingkat Pemahaman Guru PJOK Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD Negeri Se-Kecamatan Pajangan Tahun 2023”.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Pajangan, 8 Februari 2023

Kepala Sekolah

Aswin Burhanudin, S.Pd
NIP. 19640110 1988011001



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN, DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR BEJI
Beji



Alamat : Beji, Sendangsari, Pajangan, Bantul, Yogyakarta 55751
No Telp. (0274) 2810976 e-mail : sdbeji.pajangan@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 424/1138/PAJ.D.02

Kepala Sekolah Dasar Negeri Beji, Kapanewon Pajangan Kabupaten Bantul menerangkan bahwa :

Nama : Aditya Novit Saputra
NIM : 19604221055
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Saudara tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Beji pada tanggal 3 Februari 2023 dengan judul "Tingkat Pemahaman Guru PJOK Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD Negeri Se-Kecamatan Pajangan Tahun 2023".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Pajangan, 6 Februari 2023

Kepala Sekolah

Endang Wiyayanti, S.Pd.
NIP. 197912202009032005



DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN
OLAHRAGA KABUPATEN BANTUL
SD N GUWO
KAPANEWON PAJANGAN
Alamat : Guwo, Triwidadi, Pajangan, Bantul. Kode pos : 55751

SURAT KETERANGAN

Nomor :

Kepala Sekolah Dasar Negeri Guwo, Kapanewon Pajangan Kabupaten Bantul menerangkan bahwa :

Nama : Aditya Novit Saputra
NIM : 19604221055
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – SI
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Saudara tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Guwo pada tanggal 3 Februari 2023 dengan judul "Tingkat Pemahaman Guru PJOK Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD Negeri Se-Kecamatan Pajangan Tahun 2023".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Pajangan, 9 Februari 2023

Kepala Sekolah


Heni Utami, S.Pd.,SD
NIP.198508042009032014



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAAHRAGA
KAPANEWON PAJANGAN
SD N 1 IROYUDAN

Alamat: Iroyudan, Guwosari, Pajangan, Bantul, Telepon (0274) 6460991
Email : sdroyudan@gmail.com

Nomor : 005/007/PAJ.D.01/2023
Lam : -

SURAT KETERANGAN UJI COBA INSTRUMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : JASWABIWANTORO ,S.Pd
NIP : 19690401 199003 1003
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD N 1 Iroyudan

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : ADITYA NOVIT SAPUTRA
NPM : 19604221005
Waktu penelitian : 31 Januari – 10 Februari 2023
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar-S1
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan Penelitian pada Guru Penjasorkes SD N 1 Iroyudan Korwil Kapanewon Pajangan pada tanggal 31 Januari – 10 Februari 2023 untuk keperluan penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS).
Demikianlah surat keterangan ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Bantul, 9 Februari 2023
Kepala Sekolah

JASWABIWANTORO, S.Pd
NIP. 196904011990031003



DINAS PENDIDIKAN KEMUDAAN DAN
OLAHRAGA KABUPATEN BANTUL,
SD N MANGIR LOR
KAPANEWON PAJANGAN

Alamat : Mangir Lor, Sendangwari, Pajangan, Bantul. Kode pos : 55751

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/05/II/PAJ.D.08/ 2023

Kepala Sekolah Dasar Negeri Mangir Lor, Kapanewon Pajangan Kabupaten Bantul menerangkan bahwa :

Nama : Aditya Novit Saputra
NIM : 19604221055
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – SI
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Saudara tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Mangir Lor pada tanggal 3 Februari 2023 dengan judul “Tingkat Pemahaman Guru PJOK Terhadap Pencegahan dan Penawatan Cedera Olahraga dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri Se-Kecamatan Pajangan Tahun 2023”.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Pajangan, 8 Februari 2023



Agus Hidayadi, S.Pd.

NIP. 196810311980091001



**DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN
OLAHRAGA KABUPATEN BANTUL
SD N KREBET
KAPANEWON PAJANGAN**

Alamat : Kreet, Sendangsari, Pajangan, Bantul. Kode pos : 55751

SURAT KETERANGAN

Nomor :

Kepala Sekolah Dasar Negeri Kreet, Kapanewon Pajangan Kabupaten Bantul menerangkan bahwa :

Nama : Aditya Novit Saputra
NIM : 19604221055
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – SI
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Saudara tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian di Sekolah Dasar Negeri Kadiresa pada tanggal 3 Februari 2023 dengan judul "Tingkat Pemahaman Guru PJOK Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SD Negeri Se-Kecamatan Pajangan Tahun 2023".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Pajangan, 8 Februari 2023

Kepala Sekolah



Sutrismiyyati, S.Pd.SD.,M.Pd.
NIP. 196311191987032003



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SD NEGERI SENDANGSARI



ꦱꦤ꧀ꦢꦤ꧀ꦱꦫꦶ
Alamat: Mamukan, Sendangsari, Pajangan, Bantul, Yogyakarta 55751
Telepon: (0274) 6461740, e-mail: essde.sendangsari@gmail.com

Nomor : 421/015
Perihal : Surat Pemberitahuan

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SARJU RIYANTO, S.Pd
NIP : 19630503 198403 1 003
Pangkat/ Golongan : PEMBINA/ IVa
Jabatan : Kepala SD N Sendangsari Kapanewon Pajangan Kabupaten Bantul.

Memberikan izin untuk penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS) di SD Negeri Sendangsari pada tanggal 31 Januari - 10 Februari 2023 bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, atas nama :

Nama : Aditya Novit Saputra
NIM : 19604221055
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1

Demikian surat pemberitahuan ini kami buat, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Pajangan, 06 Februari 2023

Kepala Sekolah

SD NEGERI SENDANGSARI
KAPANEWON PAJANGAN
SARJU RIYANTO, S.Pd
NIP-19630503 198403 1 003



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN, DAN OLAHRAGA
SD NEGERI TRIWIDADI



Alamat: Pajangan, Triwidadi, Pajangan, Bantul. Email: sdtriwidadi752@gmail.com

Surat Keterangan
No. 11/SD.Trw/S.Ket/II/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muginah, M.Pd
NIP : 19651114 198604 2 002
Pangkat / Gol : Pembina Tkt II / IVb
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri Triwidadi
Kapanewon Pajangan, Kabupaten Bantul

Menerangkan bahwa :

Nama : ADITYA NOVIT SAPUTRA
NIM : 19604221055
PRODI : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Telah mengambil data di SD Negeri Triwidadi, untuk memenuhi Tugas Akhir dengan Judul "TINGKAT PEMAHAMAN GURU PJOK TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PEDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DI SD NEGERI SEKECAMATAN PAJANGAN".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 9 Februari 2023
Kepala Sekolah

Muginah, M.Pd
NIP 19651114 198604 2 002



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI TRUCUK

Alamat : Trucuk Triwidadi Pajangan Bantul Yogyakarta 55751

☎ 08226222320 web : www.sdtrucuk.btl.sch.id email : esdtrucuk@gmail.com

Nomor : 422/015/PAJ/D.11
Hal : Balasan Permohonan Izin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat.

Dengan hormat,

Menanggapi surat dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor B/1255/UN34.16/PT.01.04/2023 tanggal 30 Januari 2023 tentang permohonan izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi bagi mahasiswa yang bernama:

Nama : Aditya Novit Saputra
NIM : 19604221055
Prodi/semester : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Waktu : 31 Januari – 10 Februari 2023
Tempat : SD Negeri Trucuk
Keperluan : Penelitian
Judul Skripsi : TINGKAT PEMAHAMAN GURU PJOK TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DI SD NEGERI SE-KECAMATAN PAJANGAN

Maka dengan ini kami tidak keberatan yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian di SD Negeri Trucuk Kapanewon Pajangan.

Demikian surat ini kami sampaikan, agar dapat digunakan sebaik-baiknya. Atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Pajangan, 31 Januari 2023
Kepala Sekolah



Suharwanti, S.Pd.,M.Pd
NIP. 196704171991032004

Lampiran 3. Daftar Nama Responden

DATA RESPONDEN PENELITIAN

No	NAMA SEKOLAH	NAMA RESPONDEN
1.	SD N TRUCUK	Adjie Aulia Kananto, S.Pd
2.	SD N TRIWIDADI	Budi Haryanto Wistri Anjar N
3.	SD N GUWO	Sunarti
4.	SD N KADIRESA	Suwitarja, S.Pd
5.	SD N SENDANGSARI	Rinta Hanadi, S.Pd Widiastuti, S.Pd
6.	SD N BEJI	Nur Khasanah, S.Pd
7.	SD N KREBET	Ernantyo Fitriantoro
8.	SD N KEMBANG PUTIHAN	Samiran, S,Pd
9	SD N IROYUDAN	Sumilah, S.Pd
10.	SD N MANGIR LOR	Sunarto, S.Pd
11.	SD N GUWOSARI	Widia Fatonah, S.Pd

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

ANGKET PENELITIAN

1. IDENTITAS RESPONDEN

- a. Nama :
- b. Nama Instansi :
- c. Umur :
- d. Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan*
- e. Tingkat Pendidikan :
- f. Departemen :
- g. Pengalaman Mengajar:

2. PETUNJUK PENGISIAN SOAL

- a. Mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjawab seluruh pertanyaan yang ada
- b. Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang benar

Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang paling tepat.

1. Suatu kerusakan pada organ tubuh yang terjadi disebabkan dari perbuatan tersendiri terhadap tubuh yang melampaui batas kemampuan tubuh baik disengaja ataupun tidak merupakan pengertian dari

A. Kesakitan	C. Kelelahan
B. Cedera olahraga	D. Cedera

2. Rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menyebabkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain adalah pengertian dari

A. Cedera	C. Cedera Olahraga
B. Kecelakaan	D. Kelelahan

3. Cedera olahraga dapat diklasifikasikan menjadi tingkat.

A. 3	C. 7
B. 5	D. 10

4. Suatu keadaan yang bebas terhindar dari cedera fisik maupun psikis merupakan

A. Kecelakaan	C. Keselamatan
B. Kesengajaan	D. Trauma

5. Suatu hal yang tidak disengaja/ tidak direncanakan yang disebabkan oleh faktor tertentu dan mengakibatkan kerugian yang dapat terjadi kapan saja dan dimana saja merupakan

A. Kecelakaan	C. Keselamatan
B. Ketakutan	D. Trauma

6. Berikut ini yang tidak termasuk kegunaan alat dalam aktivitas olahraga yaitu
- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| A. Membantu kenyamanan berolahraga | C. Hasil belajar tercapai |
| B. Meminimalisir terjadinya cedera | D. Pembelajaran tidak maksimal |
7. Di bawah ini yang merupakan penyebab terjadinya cedera yang berasal dari dalam yaitu
- | | |
|-------------------------|---------------------|
| A. Fasilitas yang buruk | C. Alat |
| B. Kelalaian | D. Cuaca yang buruk |
8. Berikut ini yang tidak termasuk penyebab terjadinya cedera yang berasal dari luar yaitu
- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| A. Fasilitas yang sangat kurang | C. Ketrampilan yang kurang |
| B. Cuaca yang buruk | D. Materi dari guru |
9. Faktor yang berhubungan dengan lingkungan yang digunakan ketika proses pembelajaran seperti lapangan dan gedung olahraga merupakan...
- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| A. Faktor alat | C. Faktor kelengkapan |
| B. Faktor fasilitas | D. Faktor karakter olahraga |
10. Berikut ini yang merupakan faktor penyebab terjadinya cedera adalah....
- | | |
|-----------------------|----------------------|
| A. Individu | C. Cuaca |
| B. Fasilitas dan alat | D. a, b, dan c benar |
11. Memar adalah cedera yang disebabkan karena
- | | |
|------------------------|-----------------|
| A. Benturan pada kulit | C. Retak tulang |
| B. Terkelupasnya sendi | D. Nyeri otot |

12. Terkelupasnya permukaan kulit akibat gesekan dengan benda keras dan kasar merupakan luka

- A. Lecet
- B. Terkilir
- C. Kram
- D. Memar

13. Berikut ini yang tidak termasuk kriteria cedera berat adalah

- A. Kelelahan pada otot
- B. Kerobekan otot hingga putus
- C. Rusaknya atau robeknya pembuluh darah
- D. Fraktur tulang

14. Strain termasuk cedera yang terjadi pada

- A. Ligamen
- B. Otot tendo
- C. Tulang
- D. Sendi

15. Berikut ini yang tidak termasuk cedera ringan adalah

- A. Patah tulang
- B. Memar
- C. Lecet
- D. Kram

16. Berikut ini yang termasuk cedera berat adalah

- A. Memar
- B. Pingsan
- C. Patah tulang
- D. Kram

17. Salah satu alasan pemanasan harus dilakukan sebelum pembelajaran pendidikan jasmani kecuali

- A. Meningkatkan suhu tubuh
- B. Agar lelah
- C. Melenturkan otot
- D. Persiapan fisik dan mental

18. Suatu tindakan untuk mengurangi terjadinya resiko kecelakaan yang akan terjadi merupakan pengertian dari

- A. Perawatan
B. Istirahat
- C. Pencegahan
D. Dehidrasi
19. Dibawah ini yang dapat mencegah terjadinya cedera olahraga kecuali
- A. Mematuhi peraturan permainan
B. Memakai pakaian olahraga
- C. Memakai Sepatu
D. Berlatih sampai lelah
20. Dibawah ini yang bukan merupakan tanda-tanda tubuh setelah melakukan pemanasan untuk mencegah cedera adalah
- A. Denyut jantung meningkat
B. Suhu tubuh meningkat
- C. Sudah keluar keringat
D. Badan terasa lemas
21. Pemanasan perlu dilakukan dalam aktivitas olahraga agar
- A. Agar tubuh lelah
B. Mencegah terjadinya cedera
- C. Agar lama dalam beraktivitas
D. Agar Senang
22. Usaha pencegahan cedera olahraga melalui pakaian antara lain
- A. Memakai peralatan yang standar
B. Memakai pakaian yang berat
- C. Memakai celana yang tidak ketat
D. Melakukan pemanasan
23. Nutrisi yang baik akan mempunyai manfaat mencegah cedera karena akan membantu proses pemulihan kesegaran seorang atlet atau siswa merupakan pencegahan lewat
- A. Pertolongan
B. Makanan
- C. Lingkungan
D. Keterampilan
24. Apa yang dilakukan guru pendidikan jasmani ketika melihat siswa yang mengalami kelelahan
- A. Tetap melanjutkan pembelajaran
C. Siswa tetap mengikuti kegiatan

- B. Mengistirahatkan siswa
D. Memberikan aktivitas yang lebih
25. Apa yang dilakukan guru ketika melihat siswanya mengalami pendarahan
- A. Dibiarkan saja
C. Memberikan pernafasan buatan
B. Menekan luka dengan kain bersih
D. Mengompres luka dengan air hangat
26. Ketika terjadi cedera memar maka apa yang harus dilakukan
- A. Dipijat
C. Kompres dengan es
B. Diberi minyak
D. Tekan pada bagian cedera
27. Sepatu yang baik digunakan untuk aktivitas olahraga yaitu
- A. Sepatu sandal
C. Sepatu fantofel
B. Sepatu boots
D. Sepatu ket
28. Ketika terjadi kram tindakan apa yang dilakukan pertama kali
- A. Membiarkan cedera sampai pulih
C. Memberikan balsem pada bagian yang mengalami cedera
B. Mengompres dengan air es
D. Meregangkan otot yang mengalami cedera
29. RICE merupakan metode untuk perawatan pada cedera
- A. Sprain/strain
C. Pingsan
B. Pendarahan
D. Luka iris
30. Fungsi dari compression pada cedera yaitu
- A. Mengurangi pendarahan
C. Mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut
B. Membantu mengurangi pembengkakan dan pendarahan lebih lanjut
D. Agar tidak sakit
31. Mengompres es pada cedera sprain ini dilakukan dalam waktu menit
- A. 5 menit
C. 45 menit

- B. 20 menit
D. 55 menit
32. Perawatan segera yang diberikan pada orang yang mengalami cedera atau sakit yang mendadak adalah
- A. Pertolongan pertama
C. Pencegahan cedera
B. Penanganan cedera
D. perawatan cedera
33. Peninggian bagian yang terkena cedera guna mencegah statis/ mengurangi cedera merupakan pengertian dari
- A. Elevation
C. Rest
B. Compression
D. Tourniquet
34. Berikut ini yang dapat digunakan sebagai bidai adalah
- A. Kain kasa
C. Kain biasa
B. Bantal yang lunak
D. Papan kayu
35. Pembidaian merupakan pertolongan yang dilakukan pada cedera
- A. Pendarahan
C. Dislokasi
B. Patah tulang
D. Ankle
36. Fungsi dari pengompresan es pada cedera, kecuali
- A. Mengurangi pendarahan
C. Mencegah infeksi
B. Mencegah tulang retak
D. Mengurangi Pembengkakan
37. Penekanan atau balutan guna membantu mengurangi pembengkakan jaringan dan pendarahan lebih lanjut merupakan
- A. Rest
C. Compression
B. Ice
D. Elevation
38. Apa yang dilakukan pertama kali jika seseorang mengalami pingsan

A. Disiram dengan air

B. Memijit penderita dan mengompres dengan air dingin

C. Memberi balsem pada penderita

D. Baringkan penderita di tempat teduh dan lakukan penanganan

KUNCI JAWABAN

1.	D
2.	C
3.	A
4.	C
5.	A
6.	D
7.	B
8.	C
9.	B
10.	D
11.	A
12.	A
13.	A

14.	B
15.	A
16.	C
17.	B
18.	C
19.	D
20.	D
21.	B
22.	C
23.	B
24.	B
25.	B
26.	C

27.	D
28.	D
29.	A
30.	B
31.	B
32.	A
33.	A
34.	D
35.	B
36.	B
37.	C
38.	D

Lampiran 5. Hasil Perhitungan Angket

1. Hasil Perhitungan Angket Secara Keseluruhan

Statistics

KATEGORISASI

N	Valid	13
	Missing	0

PPC

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
Sangat Kurang	4	30,8	30,8	30,8
Kurang	1	7,7	7,7	38,5
Sedang	1	7,7	7,7	46,2
Baik	2	15,4	15,4	61,5
Sangat Baik	5	38,5	38,5	100,0
Total	13	100,0	100,0	

2. Faktor Hakikat Cedera

Statistics

KATEGORISASI

N	Valid	13
	Missing	0

Faktor Hakikat Cedera

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
Sangat Kurang	5	38,5	38,5	38,5
Sedang	1	7,7	7,7	46,2
Baik	3	23,1	23,1	69,2
Sangat Baik	4	30,8	30,8	100,0
Total	13	100,0	100,0	

3. Faktor Pencegahan Cedera

Statistics

Kategorisasi		
N	Valid	13
	Missing	0

Faktor Pencegahan Cedera

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Kurang	3	23,1	23,1	23,1
	Baik	3	23,1	23,1	46,2
	Sangat Baik	7	53,8	53,8	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

4. Faktor Pencegahan Cedera

Statistics

Kategorisasi

N	Valid	13
	Missing	0

FAKTOR PERAWATAN CEDERA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Kurang	5	38,5	38,5	38,5
	Sedang	1	7,7	7,7	46,2
	Baik	1	7,7	7,7	53,8
	Sangat Baik	6	46,2	46,2	100,0
	Total	13	100,0	100,0	

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	13	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	13	100,0

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












Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,943	38

Lampiran 6. Kartu Bimbingan

**KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Aditya Novit Saputra
 NIM : 19604221055
 Program Studi : PJSD
 Jurusan : PJSD
 Pembimbing : Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or.

No	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	12/12/2022	Konsultasi Judul Skripsi	
2.	19/12/2022	Pergantian Judul Skripsi	
3.	4/1/2023	BAB I	
4.	11/1/2023	Revisi BAB I	
5.	16/1/2023	BAB II	
6.	19/1/2023	Revisi BAB II	
7.	30/1/2023	BAB III	
8.	17/2/2023	BAB IV & Revisi BAB III	
9.	7/3/2023	Revisi BAB IV	
10.	16/3/2023	Penulisan	
11.	29/3/2023	ACC Ujian Tugas Akhir Skripsi	

Mengetahui,
 Koord. Prodi PJSD



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
 NIP. 196707011994121001

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian





