

**TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
KESEHATAN SEKOLAH DASAR TENTANG PENCEGAHAN
DAN PERAWATAN CEDERA DI SD NEGERI
SE KECAMATAN SEYEGAN
TAHUN AJARAN 2022/2023**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Muhammad Baginda Pradana
NIM 18604224047

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

**TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
KESEHATAN SEKOLAH DASAR TENTANG PENCEGAHAN
DAN PERAWATAN CEDERA DI SD NEGERI
SE KECAMATAN SEYEGAN
TAHUN AJARAN 2022/2023**

Oleh:

Muhammad Baginda Pradana
NIM 18604224047

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD negeri Se-Kecamatan Seyegan Tahun ajaran 2022/2023.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri se-Kecamatan Seyegan berjumlah 19 orang guru. Teknik pengampilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang terdiri dari 37 pertanyaan. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan teknik deskriptif persentase dengan kriteria skor pengkategorian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar se Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera secara umum sebagai berikut, pada kategori rendah sekali sebesar 0% (tidak ada), kategori rendah sebesar 37% (7 guru), kategori cukup sebesar 37% (7 guru), kategori tinggi sebesar 16% (3 guru), dan kategori sangat tinggi sebesar 11% (2 guru).

Kata Kunci: Pemahaman, Penjasorkes, Pencegahan dan Perawatan Cedera.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Baginda Pradana

NIM : 18604224047

Program Studi : PJSD

Judul TAS : Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Sekolah Dasar tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Se Kecamatan Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023.

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

Yogyakarta, 28 Januari 2023

Yang menyatakan,



Muhammad Baginda Pradana
NIM 18604224047

LEMBAR PERSETUJUAN
Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA KESEHATAN SEKOLAH DASAR TENTANG
PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DI
SD NEGERI SE KECAMATAN SEYEGAN
TAHUN AJARAN 2022/2023**

Disusun Oleh:

Muhammad Baginda Pradana
NIM 18604224047

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

Disetujui, 2 Februari 2023
Dosen Pembimbing

Indah Prasetyawati Tri Purnama
Sari, S.Or., M.Or.
NIP. 198212142010122004

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA KESEHATAN SEKOLAH DASAR TENTANG
PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DI
SD NEGERI SE KECAMATAN SEYEGAN
TAHUN AJARAN 2022/2023**

Disusun Oleh:
Muhammad Baginda Pradana
NIM. 18604224047

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, 17 Maret 2023

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|--|---------------|
| Indah Prasetyawati Tri P. S., S.Or., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing |  | 11 April 2023 |
| Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris Penguji |  | 10 April 2023 |
| Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. Penguji Utama |  | 11 April 2023 |

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



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 0014

MOTTO

Berbuat baiklah kamu kepada siapapun, sampai kamu lupa rasanya berbuat baik
(Emha Ainun Najib)

Allah punya cara yang tidak terbatas dalam menolong hambaNya
(Emha Ainun Najib)

Sabar yo le! Wong lanang tanggung jawab e gedhe
(Ibuku)

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan Alhamdulillah, saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk orang-orang yang berjasa dalam kehidupan penulis:

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Supriyanta dan Ibu Etik Suryani yang selalu menemani proses saya dengan mendukung, mendoakan dan memberikan penuh kasih sayang dan dukungan dalam mengejar cita-cita saya. Terima kasih atas segala perjuangan dan pengorbanannya, berusaha sekuat mungkin membantu berjalan menyelesaikan perkuliahan demi mendapatkan gelar sarjana.
2. Adik saya tercinta, Muhammad Rasendriya Hibatullah dan Ali Sapujagad yang selalu memberikan, do'a, hiburan dan mendukung setiap langkah saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Sekolah Dasar tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Se Kecamatan Seyegan Tahun Ajaran 2022/2023” dapat diselesaikan dengan harapan memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan, dukungan dan arahan dari Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.,AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.
4. Kepala Sekolah SD Negeri di Kecamatan Seyegan yang telah memberikan izin dan bantuan selama pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi dan seluruh guru PJOK beserta guru di Kecamatan Seyegan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.

5. Seluruh bapak/ibu dosen dan karyawan FIKK UNY atas segala dukungan dalam ilmu pengetahuan yang telah diberikan kepada saya selama ini.
6. Keluarga besar PJSD 2018 terutama PJSD C 2018 yang selalu memberikan semangat dan memberikan kenangan di masa perkuliahan.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak saya sebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan penulis, oleh sebab itu kritik dan saran sangat membantu dalam membangun semangat penulis. Semoga segala bantuan dari semua pihak menjadi amalan yang bermanfaat dan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 28 Januari 2023

Penulis,

Muhammad Baginda Pradana

NIM 18604224047

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| ABSTRAK | ii |
| SURAT PERNYATAAN..... | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | v |
| MOTTO..... | vi |
| PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 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 | 9 |
| A. Kajian Teori | 9 |
| 1. Hakikat Pemahaman..... | 9 |
| 2. Hakikat Guru Pendidikan Jasmani | 12 |
| 3. Hakikat Cedera | 15 |
| 4. Faktor Penyebab Terjadinya Cedera | 24 |
| 5. Hakikat Pencegahan dan Perawatan Cedera..... | 27 |
| B. Kajian Penelitian yang Relevan | 36 |
| C. Kerangka Berpikir | 37 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 40 |
| A. Desain Penelitian..... | 40 |
| B. Populasi dan Sampel | 40 |
| C. Definisi Operasional Variabel..... | 41 |
| D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data | 41 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 47 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 49 |
| A. Deskripsi Data Hasil Penelitian | 49 |
| 1. Faktor Pengetian..... | 50 |
| 2. Faktor Pencegahan..... | 52 |
| 3. Faktor Perawatan | 53 |
| B. Pembahasan..... | 55 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 57 |

| | |
|---|----|
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 58 |
| A. Kesimpulan | 58 |
| B. Implikasi Penelitian..... | 58 |
| C. Saran..... | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA | 60 |
| LAMPIRAN | 63 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Tingkatan Ranah Kognitif | 11 |
| Gambar 2. Cedera Memar | 18 |
| Gambar 3. Kram Otot..... | 19 |
| Gambar 4. Luka Lecet..... | 19 |
| Gambar 5. Luka Lepuh | 20 |
| Gambar 6. Keseleo | 21 |
| Gambar 7. Pingsan | 21 |
| Gambar 8. Cedera <i>Strain</i> | 22 |
| Gambar 9. Cedera <i>Sprain</i> | 23 |
| Gambar 10. Patah Tulang (<i>Fracture</i>)..... | 24 |
| Gambar 11. Kerangka Berfikir..... | 39 |
| Gambar 12. Diagram Batang Pemahaman Guru PJOK SD di Kecamatan Seyegan Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera | 50 |
| Gambar 13. Diagram Batang Pemahaman Guru PJOK SD di Kecamatan Seyegan Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Faktor Pengertian Cedera | 51 |
| Gambar 14. Diagram Batang Pemahaman Guru PJOK SD di Kecamatan Seyegan Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Faktor Pencegahan Cedera ... | 53 |
| Gambar 15. Diagram Batang Pemahaman Guru PJOK SD di Kecamatan Seyegan Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Faktor Perawatan Cedera..... | 54 |
| Gambar 16. Dokumentasi Pengambilan Data di SD N Susukan | 78 |
| Gambar 17. Dokumentasi Pengambilan Data di SD N Tegal Klaci | 78 |
| Gambar 18. Dokumentasi Pengambilan Data di SD N Ngino 2 | 79 |
| Gambar 19. Dokumentasi Pengambilan Data di SD N Margoagung..... | 79 |
| Gambar 20. Dokumentasi Pengambilan Data di SD N Ngetal | 80 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian..... | 43 |
| Tabel 2. Skor Hasil Pengisian Soal | 44 |
| Tabel 3. Kriteria Pengkategorian Skor | 47 |
| Tabel 4. Distribusi Pemahaman Guru PJOK di Kecamatan Seyegan Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera..... | 49 |
| Tabel 5. Distribusi Pemahaman Guru PJOK di Kecamatan Seyegan Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Faktor Pengertian Cedera..... | 51 |
| Tabel 6. Distribusi Pemahaman Guru PJOK di Kecamatan Seyegan Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Faktor Pencegahan Cedera..... | 52 |
| Tabel 7. Distribusi Pemahaman Guru PJOK di Kecamatan Seyegan Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Faktor Perawatan Cedera | 54 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas..... | 64 |
| Lampiran 2. Lembar Nama Responden Penelitian | 65 |
| Lampiran 3. Lembar Instrumen Penelitian..... | 66 |
| Lampiran 4. Uji Validitas..... | 72 |
| Lampiran 5. Uji Reliabilitas..... | 73 |
| Lampiran 6. Hasil Perhitungan Angket..... | 74 |
| Lampiran 7. Kartu Bimbingan | 77 |
| Lampiran 8. Dokumentasi..... | 78 |

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan formal maupun non formal merupakan kebutuhan bagi manusia sebagai makhluk sosial. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan integral dalam pendidikan secara keseluruhan. Pembelajaran PJOK secara umum merupakan proses belajar mengajar yang bertujuan untuk melatih aspek kebugaran fisik, aspek motorik, penguasaan berpikir kritis, penguasaan bersosialisasi, mengontrol emosi, tindakan moral, pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan sehat.

Selama proses pembelajaran pendidikan jasmani (penjas), selama proses pembelajaran diharapkan guru PJOK dapat mengajarkan macam-macam keterampilan dasar olahraga, teknik permainan dan olahraga, nilai-nilai (sportivitas, kejujuran, kerjasama), dan pola hidup sehat. Selain itu, dalam pembelajaran penjas guru pendidikan jasmani dituntut dapat menggunakan teknik pembelajaran yang efektif, sehingga kegiatan pendidikan jasmani dapat mencapai keadaan yang dipelajari.

Pembelajaran penjas merupakan pembelajaran yang mengedepankan aspek fisik, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu Pendidikan jasmani adalah kegiatan yang memberikan pelajaran tentang hidup sehat, mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani dan sportifitas melalui aktivitas jasmani. (Suryobroto, 2004: 63). Seorang guru PJOK diwajibkan memahami bagaimana teknik penyampaian materi dengan benar, supaya siswa mudah

memahami pelajaran yang dipelajarinya di lapangan dan mendapatkan hasil berupa kebugaran tubuh yang baik.

Seorang guru PJOK memiliki acuan dalam lancarnya pembelajaran, yang mana sudah tertulis pada standar kompetensi guru pemula (SKGP). Pada SKGP tersebut tertulis pada point penguasaan bidang studi nomor 6 yang mana guru PJOK dituntut untuk menguasai prosedur pelayanan pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK) dan pencegahan dan perawatan cedera (PPC). Karena kegiatan pembelajaran PJOK berbeda dengan mata pelajaran yang dilakukan di kelas, pada pembelajaran penjas selalu menggunakan kegiatan fisik yang mana pada pembelajaran penjas dapat beresiko cedera, mulai dari cedera ringan hingga cedera yang berat.

Cedera pada siswa sekolah dasar sering terjadi karena guru lalai dengan keamanan dari berbagai faktor terjadinya cedera. Proses terjadinya cedera dalam pembelajaran penjas dapat disebabkan oleh berbagai alasan, mulai dari kurang pahamnya guru dalam penanganan cedera, penyampaian materi tidak tepat, status kesehatan siswa, kesiapan guru dalam mengajar, kurangnya waktu istirahat saat pembelajaran, sarana dan prasarana yang digunakan, hingga faktor lingkungan sekitar sekolah. Ketika pembelajaran berlangsung seorang guru penjas diharuskan mengetahui keadaan kelas, supaya guru mengerti kesiapan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran dan mampu melakukan arahan yang diarahkan guru PJOK, dan meminimalkan cedera dalam pembelajaran penjas.

Proses terjadinya cedera yang berlangsung ketika pembelajaran penjas, memberikan pengalaman dan meningkatkan keahlian dalam pencegahan dan

perawatan cedera seorang guru, namun tidak semua guru penjas memahami cara mengelola dan mencegah cedera dalam pembelajaran. Peristiwa ini juga dapat melatarbelakangi perbedaan pemahaman seorang guru, dengan demikian peristiwa cedera dalam pembelajaran penjas tidak membingungkan guru, atau membuat siswa trauma saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Pembelajaran penjas identik dengan kegiatan fisik dengan kegiatan berolahraga, yang mana pada pembelajaran penjas terkadang dapat terjadi cedera. Wibowo (1994: 13) mengatakan bahwa faktor terjadinya cedera sendiri bisa dari faktor luar, faktor dari dalam dan *overuse*, faktor tersebut dapat menjadi sebuah sebab akibat terjadinya cedera pada saat pembelajaran penjas berlangsung. Kegiatan pencegahan dan perawatan cedera yang dilakukan pada pembelajaran tidak menutup kemungkinan siswa bisa terkena cedera. Penulis juga sudah melakukan observasi wawancara kepada salah satu guru PJOK di Kecamatan Seyegan. Pada observasi tersebut penulis bertanya terkait upaya guru PJOK dalam pelaksanaan pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran penjas.

Pada penjelasan tersebut guru PJOK menjelaskan ada beberapa siswa yang mengabaikan arahan yang disampaikan oleh guru PJOK dan masih ada beberapa siswa yang tidak mengenakan atribut dalam pembelajaran seperti tidak mengenakan sepatu ketika pembelajaran, yang mengakibatkan kaki siswa mengalami lepuh dan lecet ketika mengikuti pembelajaran PJOK. Selain itu masih banyak siswa yang tidak melakukan sarapan dan tidak membawa air minum, sehingga dapat mengakibatkan siswa kekurangan cairan saat pembelajaran penjas yang dapat mengakibatkan pingsan dan dehidrasi ketika pembelajaran penjas.

Pada obeservasi berikutnya, penulis memohon izin untuk mengikuti pembelajaran penjas di SD N Bokong di Kecamatan Seyegan. Pada observasi tersebut penulias menemukan peristiwa yang mana guru PJOK tersebut hanya melakukan pencegahan cedera, tetapi tidak melakukan perawatan cedera, hanya saja ketika ada siswa yang terkena cedera guru PJOK hanya meminta anak untuk duduk dan berteduh. Kejadian ini biasanya dijumpai pada guru yang sudah senior yang mana guru PJOK tersebut sudah hampir purna tugas. Selain itu pada observasi yang lain penulis menjumpai masih ada guru yang tidak melaksanakan pencegahan dan perawatan cedera dikarenakan sekolah tersebut dekat dengan rumah sakit atau puskesmas kecamatan.

Setiap guru PJOK memiliki teknik mengajar yang berbeda dalam penyampaian pembelajaran. Perlu diperhatikan bahwa pada umumnya terkadang pembelajaran penjas dapat menimbulkan cedera, yang mana peran guru sangat penting dalam pencegahan dan penanganan cedera, dan ketika pembelajaran sudah memasuki pembelajaran diharapkan guru PJOK juga tidak lupa melakukan pencegahan dan perawatan cedera.

Pada tahun ajaran 2022/2023 ini sudah banyak sekolah yang memulai pembelajaran tatap muka setelah lamanya pelajaran *online*, khususnya di Kecamatan Seyegan sendiri. Perlu diperhatikan dalam penyampaian materi juga sangat penting, karena guru harus paham betul bagaimana penyampaian materi dengan benar supaya meminimalisir cedera yang terjadi dalam pembelajaran penjas. Selain itu tingkat kesulitan juga perlu diperhatikan supaya siswa dapat melaksanakan kegiatan penjas dengan benar, dan tidak terjadi cedera.

Pada masa *pandemi* yang sudah usai ini, pembelajaran penjas sudah dapat berlangsung kembali seperti pada umumnya yang melakukan aktivitas fisik. Perlu digaris bawahi pembelajaran pendidikan jasmani, dapat menimbulkan cedera saat pembelajaran jika tidak melakukan pencegahan cedera. Peran guru PJOK harus lebih aktif lagi terkait pencegahan dan perawatan cedera, karena penulis yakin pemahaman siswa akan sedikit berbeda dengan pemahaman sebelum *pandemi*, karena ketika pandemi terjadi di Indonesia siswa yang belum pernah melakukan praktek di sekolah akan berbeda dalam pemahaman, yang mungkin mengakibatkan cedera pada pembelajaran, maka peran guru PJOK dalam perawatan cedera jika terjadi cedera saat pembelajaran sangat diperlukan.

Dengan demikian guru harus memperhatikan hal kecil yang dapat menjadi besar jika guru PJOK lalai akan cara pencegahan dan perawatan cedera, karena pembelajaran sempat terhenti cukup lama akibat *pendemi*, maka pasti terjadi banyak perubahan sikap dan sifat siswa sekolah dasar. Hal tersebut merupakan tugas guru penjasorkes SD Negeri di Kecamatan Seyegan dan hal tersebut harus diperhatikan dalam pelaksanaan pembelajaran penjas supaya siswa tidak terkena cedera ringan, sedang dan berat. Penulis ingin meneliti tingkat pemahaman guru PJOK sekolah dasar terhadap kesiapan guru PJOK untuk mempersiapkan pembelajaran yang sudah mulai aktif kembali.

Dari penjelasan singkat di atas tentang pencegahan dan perawatan cedera belum diketahui tingkat pemahaman guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera pada masa peralihan *pandemi*. Sehingga penulis merasa hal ini penting untuk diteliti supaya dalam pembelajaran penjas dapat berjalan lancar dan timbulnya

cedera dapat diatasi seminimal mungkin. Berdasarkan paparan di atas penulis tertarik mengadakan penelitian yang berjudul “tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se Kecamatan Seyegan tahun ajaran 2022/2023”.

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah yang dijelaskan dalam latar belakang di atas adalah sebagai berikut:

1. Masih ada guru PJOK yang belum melakukan perawatan cedera dengan maksimal sebelum siswa mendapat pertolongan medis.
2. Masih ada guru PJOK yang belum melaksanakan pencegahan dan perawatan cedera dikarenakan sekolah dekat dengan puskesmas.
3. Masih ada guru PJOK yang hanya melakukan pencegahan cedera tanpa melakukan perawatan cedera.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah supaya permasalahan lebih fokus maka permasalahan dibatasi pada “Tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se Kecamatan Seyegan Tahun 2022/2023”.

D. Rumusan Masalah

Bersumber dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas, masalah yang dapat dirumuskan adalah:”Seberapa tinggi tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD negeri Se-Kecamatan Seyegan Tahun ajaran 2022/2023? ”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun diadakannya tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD negeri Se-Kecamatan Seyegan Tahun ajaran 2022/2023.

F. Manfaat Penelitian

Bersumber dari ruang lingkup penelitian diharapkan laporan ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Dari penelitian ini diharapkan penelitian pencegahan dan perawatan cedera ini dapat berguna dan menjadi referensi di penelitian yang berikutnya.
- b. Dapat memberikan informasi terkait bagaimana pencegahan dan penanganan cedera di sekolah dasar.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Sekolah

Dapat menumbukan rasa peduli tentang bagaimana pencegahan dan perawatan cedera supaya mempersiapkan sarana dan prasarana yang lebih baik supaya tidak terjadi cedera.

b. Bagi guru

Dapat menjadi tambahan referensi tentang bagaimana seberapa penting cara menerapkan pencegahan dan penanganan cedera kepada peserta didik yang mengalami cedera saat pembelajaran.

c. Bagi siswa

Penelitian ini berguna untuk bagaimana saling menjaga supaya tidak terjadi cedera saat pembelajaran PJOK.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pemahaman

Pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui, yang mencakup kemampuan untuk menangkap makna yang telah dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan yang disajikan dalam bentuk yang mudah dipahami (Sudaryono, 2012: 44). Pendapat lain yang mengatakan, “pemahaman merupakan proses mengkonstruksi makna dari pembelajaran, baik yang bersifat lisan, tulisan, atau grafik yang telah disampaikan melalui buku atau sumber lainnya” (Widoyoko, 2014: 31).

Purwanto (2013: 45), “Komprehensi adalah kemampuan seseorang yang diharapkan mampu memahami konsep, situasi, serta fakta yang diketahuinya sehingga tidak hanya hafal secara verbalistis tetapi juga memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan”.

Purwanto (2013: 45) menyatakan bahwa pemahaman atau komprehensi dibedakan menjadi tiga hal yaitu:

a. Menerjemahkan (*Translation*)

Menerjemahkan dapat mengartikan sebuah arti dan mampu memahami makna yang terkandung di dalam suatu konsep. Contohnya dapat menjelaskan arti Bhineka Tunggal Ika atau dapat menjelaskan fungsi hijau daun bagi suatu tanaman.

b. Mentafsirkan (*Interpretation*)

Penafsiran seperti dapat menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, atau dalam kata lain menafsirkan dapat dilakukan dengan menghubungkan pengetahuan yang lalu dengan pengetahuan lain yang diperoleh berikutnya.

c. Mengeksplorasi (*Extapolation*)

Ekstrapolasi sendiri menuntut intelektual tiap individu, yaitu seseorang mampu melihat makna lain yang tertulis. Contohnya membuat perkiraan tentang konsekuensi atau memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus, ataupun masalahnya.

Seorang guru dapat dikatakan paham yaitu dapat menjelaskan sebuah materi dan uraian dengan bahasanya sendiri dan dapat tersampaikan kepada orang lain dengan baik, dengan kata lain memahami adalah mengerti tentang sesuatu dan dapat melihat dari berbagai sumber. Dijelaskan oleh Taksonomi Bloom yang dikutip dalam (Degeng, 2013: 202-203) mengemukakan bahwa pemahaman (*comprehension*) yang menekan pada pengubahan informasi ke bentuk yang lebih mudah dipahami. Taksonomi Bloom (Magdalena et al., 2020: 132-139) dalam bidang pendidikan diklasifikasikan umum menjadi tiga:

- a. Kognitif, ranah yang mencakup ingatan terhadap sebuah pengalaman, pola prosedural, dan konsep yang memungkinkan berkembangnya kemampuan dan skill intelektual.
- b. Afektif, ranah yang mencakup perkembangan perasaan, sikap, nilai dan emosi.

- c. Psikomotor, ranah yang mencakup dengan kegiatan keterampilan motorik terdiri dari refleks, keterampilan gerakan dasar, kemampuan perseptual, ketepatan, keterampilan kompleks, ekspresi, dan interperatif.



Gambar 1. Tingkatan Ranah Kognitif

(Sumber: Nurjanah (2021: 87) Objek Asesmen dalam Perspektif Kurikulum 2013)

Berdasarkan gambar di atas bahwa tingkat pemahaman berada di atas dari pengetahuan yang mana pada pemahaman seorang guru dapat memahami isi pokok berdasarkan makna yang diketahui berdasarkan penjelasan sebuah bacaan. Gunawan & Palupi (2012: 101) “pemahaman bersangkutan dengan inti sesuatu atau suatu bentuk pemahaman yang menyebabkan seseorang mengetahui pembahasan yang dikomunikasikan, tanpa harus menghubungkannya dengan bahan lain”.

Darmawan & Sujoko (2013: 31) “indikator guru PJOK dalam penanganan cedera sendiri meliputi tentang, pengertian cedera, pengklasifikasian cedera, penanganan cedera, dan perawatan cedera”. Pada indikator tersebut seorang guru PJOK dapat mengerti dan paham terkait penanganan dan perawatan cedera dalam pembelajaran PJOK.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan hakikat pemahaman bahwa pemahaman sendiri merupakan perubahan sebuah informasi ke bentuk yang lebih mudah dipahami. Selain itu pemahaman sendiri juga merupakan inti dari pengetahuan, yang mana seorang guru harus mengetahui pembahasan yang dikomunikasikan, dengan bahasanya sendiri dan menggunakan materi tersebut tanpa harus menghubungkan dengan pembahasan yang lain, sehingga peserta didik dapat memahami arahan guru dalam mengikuti pembelajaran penjas supaya dapat meminimalisir terjadinya cedera dalam pembelajaran penjas.

2. Hakikat Guru PJOK

Guru adalah seseorang bertanggung jawab terhadap perkembangan peserta didik dengan mengupayakan seluruh potensi dan menggerakkan kemampuan ranah kognitif, afektif, psikomotorik. Raibowo et al. (2019: 11) berpendapat bahwa “seorang guru mempunyai peran dalam upaya mewujudkan tujuan pembangunan nasional khususnya dalam pendidikan dan pengajaran, sehingga perlu dikembangkan sebagaimana tenaga profesi yang bermartabat dan berdasarkan profesional lainnya”.

“Peran guru dalam pembelajaran tidak dapat tergantikan meskipun dalam suasana *pandemi*, namun kenyataannya masih banyak kendala proses pembelajaran dalam masa *pandemi* oleh karenanya peran guru sangat dibutuhkan agar peserta didik tetap bisa dimonitor hasil belajarnya” (Sukitman et al. 2020: 91).

Seorang guru memiliki peran menjadi fasilitator dan mampu menguasai berbagai macam perkembangan teknologi digital yang ada serta memberikan pembelajaran yang inovatif dan kreatif. Selain itu seorang guru juga harus

beradaptasi dalam penggunaan teknologi dalam pembelajaran yang mana dalam pembelajaran pada saat *pandemi* dilakukan *online* atau dalam jaringan (*daring*). Pembelajaran *Online* atau yang biasa disebut pembelajaran *daring* ini menjadi tugas penting bagi guru ketika memberikan supervisi dan penilaian pembelajaran jarak jauh, melalui hasil tugas atau nilai ujian dan penyebaran angket kepuasan. Melalui hal ini, jika ditemukan siswa yang tidak mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM), atau memiliki keluhan dan masukan dalam angket kepuasan maka diperoleh hasil yang diketahui, kemudian guru akan dibimbing untuk merancang proses pembelajaran ke arah yang lebih baik. Sudrajat (2020: 100-110) berpendapat bahwa, “Kepmendiknas No 16 tahun 2007 telah menetapkan kompetensi guru yang terdiri dari kompetensi pedagogik, kepribadian, profesional dan sosial”.

a. Kompetensi Pedagogik

(Susanto, 2016) berpendapat bahwa, “Kompetensi pedagogik adalah kemampuan guru berkenaan dengan penguasaan teoritis dan praktis pembelajaran, seperti kemampuan mengelola kelas, rencana pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan siswa untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya”. Adapun pendapat lain mengatakan bahwa, “Kompetensi pedagogik bukan semata-mata kompetensi teknis, melainkan kemampuan mengelola pembelajaran siswa” (Siswoyo et al., 2007: 121). Kompetensi pedagogik ini harus mencakup penguasaan ilmu-ilmu pendidikan di samping memahami dan mengembangkan potensi siswa, merencanakan dan melaksanakan pembelajaran, serta sistem penilaian pembelajaran.

b. Kompetensi Kepribadian

(Susanto, 2016) “Kompetensi kepribadian adalah kemampuan kepribadian mantap, stabil, dewasa, arif, berwibawa, menjadi teladan peserta didik dan berahlak mulia”. Kompetensi ini bisa diukur dengan alat ukur portofolio guru/calon guru, tes kepribadian/potensi.

c. Kompetensi Profesional

Kompetensi profesional meliputi pengembangan profesi, pemahaman wawasan, dan penguasaan bahan kajian akademik. Guru profesional adalah guru yang mampu mengelola kinerja tugas sehari-hari. Keduanya memandang profesionalisme guru sebagai proses dari ketidaktahuan menjadi mengetahui, dari ketidakdewasaan menuju kedewasaan, dari dibimbing menjadi mengarahkan diri sendiri.

d. Kompetensi Sosial

Guru juga merupakan orang yang hidup dalam masyarakat, di masyarakat tempat tinggal seorang guru dianggap sebagai orang yang berwibawa, cerdas, santun, dan terampil. Kompetensi sosial, yaitu kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dengan siswa, dan masyarakat sekitar.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa hakikat guru penjas merupakan profesi yang memiliki keahlian khusus dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Seorang guru penjas dalam menjalankan tugasnya sebagai pengajar harus memiliki kompetensi guru yang terdiri dari kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial, yang mana seorang guru penjas harus memiliki kualitas yang memadai

dalam mentransfer ilmu, serta keterampilan dalam pembelajaran penjas. Selain itu guru penjas harus memiliki kemampuan dasar dalam kecabangan olahraga dan teori dasar dalam melakukan kegiatan olahraga, karena dari hal itu seorang guru penjas akan dapat memberikan materi yang sistematis dan seorang guru penjas harus cepat dalam perkembangan teknologi digital dengan tujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan motorik anak, mampu meningkatkan keterampilan dalam berolahraga, dan dapat tercapainya tujuan pembelajaran penjas.

3. Hakikat Cedera

a. Pengertian Cedera

Andun (2000: 6-7) menyatakan bahwa, suatu akibat dari gaya yang bekerja pada sebagian tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya yang dapat berlangsung secara cepat atau jangka lama, sedangkan cedera olahraga sendiri adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian tubuh lainnya. Dapat dipertegas bahwa cedera merupakan hasil suatu tenaga yang berlebihan dilimpahkan pada bagian tubuh atau sebagian tubuh sehingga tidak dapat menahan atau menyesuaikan diri.

Cedera yang terjadi pada tubuh yang menimbulkan rasa nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligament, persendian maupun tulang ini disebabkan karena melakukan aktivitas secara berlebihan sehingga menyebabkan cedera (Graha & Priyonoadi, 2012: 84). Selain itu pendapat lain mengatakan bahwa cedera olahraga yang sering dialami oleh seseorang, seperti kram otot, keseleo, engkel, robeknya ligamen, pingsan, lepuh,

tersedak, patah tulang (Taylor et al., 1997: 18), atau dengan kata lain cedera sendiri dapat terjadi karena seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga kurang berhati-hati dan melakukan kegiatan diluar kemampuannya, sehingga terjadi cedera pada suatu bagian tubuh tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, cedera bisa terjadi pada siapa saja bahkan anak sekolah dasar (SD) yang disebabkan oleh fisik anak yang kurang siap dalam menerima materi yang disampaikan oleh guru penjas, sehingga siswa terlalu memaksakan diri dalam berolahraga. Seringkali karena anak melakukan kegiatan yang terlalu berambisi untuk menyelesaikan kegiatan yang dilakukan, dan berharap dapat meningkatkan hasil dari kegiatan tersebut, atau dengan kata lain sifat cedera adalah suatu keadaan kerusakan atau kelainan fungsional pada tubuh, menyebabkan rasa sakit yang berlebihan dan menyebabkan bagian tubuh tertentu tidak berfungsi dengan baik selama beraktivitas.

b. Macam-macam Cedera

Proses menangani cedera olahraga (*sport injury*), agar terjadi pemulihan seorang siswa untuk kembali melaksanakan kegiatan pembelajaran kembali, perlu diketahui bahwa penyembuhan cedera memerlukan waktu yang tidak sebentar. Penyembuhan cedera sendiri tergantung dari tingkatan kerusakan yang diderita oleh jaringan, cepat lambat serta ketepatan penanggulangan secara dini. Dengan demikian peran seorang guru dalam mengatasi cedera saat pembelajaran olahraga perlu bekal pemahaman terkait pencegahan dan penanganan cedera supaya tidak terjadi kerusakan yang semakin parah.

Wibowo (1994: 13-14) mengemukakan bahwa cedera di kategorikan dengan beberapa tingkatan cedera diantaranya:

1) Cedera ringan

Yaitu cedera yang terjadi tanpa adanya kelainan jaringan tubuh, biasanya cedera ringan dapat sembuh dengan sendirinya setelah beristirahat. Contohnya kekuatan otot dan kelelahan.

2) Cedera berat

Ialah cedera yang serius, dimana pada cedera ini terjadi disertai dengan kelainan jaringan tubuh. Contohnya robeknya otot, ligamentum, maupun patah tulang.

(Walker, 2007: 11) ada pendapat ahli mengatakan bahwa, pengklasifikasi cedera terbagi dalam tiga jenis, diantaranya:

1) Cedera ringan atau tingkat I

Cedera ini dapat menyebabkan rasa sakit minimal, efek dari cedera ini tidak menimbulkan kelainan pada tubuh, sehingga cedera ringan dapat sembuh dengan sendirinya.

2) Cedera sedang atau tingkat II

Akibat dari cedera ini menimbulkan pembengkakan, sehingga bisa berpengaruh pada aktivitas olahraga dan dapat menimbulkan rasa nyeri disertai beberapa luka di daerah yang terkena cedera.

3) Cedera berat atau tingkat III

Pada cedera ini menimbulkan rasa sakit ketika disentuh dan luka yang dialami juga mengakibatkan cacat pada anggota tubuh, terjadi peningkatan rasa sakit dan

pembengkakan, hal ini berakibat pada aktivitas yang dijalani setiap harinya sehingga memerlukan istirahat total, pengobatannya intensif, bahkan tindakan medis.

Seorang guru atau pelatih yang berkecimpung dalam bidang olahraga harus mengerti kategori cedera, karena bertujuan untuk mengetahui bagaimana penanganan cedera yang tepat, supaya fungsi gerak tubuh dapat kembali normal dan meminimalisir terjadinya cedera yang semakin parah dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga, atau saat sedang latihan olahraga. Tujuan dari pengkategorian cedera ini juga dapat membantu guru dalam menangani cedera, supaya penanganan terlaksana dengan tepat dan siswa dapat mengikuti pembelajaran kembali.

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui ada beberapa macam cedera olahraga yang biasa terjadi disekolah saat pembelajaran penjas, yaitu:

1) Luka Memar

Luka memar terjadi karena benturan benda tumpul, alat pukul, dan benda keras yang mengakibatkan terjadinya kerusakan jaringan dibawah kulit, luka memar ditandai dengan kulit yang membiru dan membengkak (Junaidi, 2011: 90).



Gambar 2. Cedera Memar
(Sumber: Mekahani (2015: 16) Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga
untuk Siswa SMP)

2) Kram Otot

Kram otot ini merupakan respon psikologis yang normal yang terjadi pada tubuh, tetapi hal ini dapat menunjukkan adanya kelainan pada tubuh kita, yaitu perubahan kimiawi pada tubuh kita yang tidak lazim (Paul, 2002: 127). Kram otot terjadi karena otot bekerja secara berlebihan dan tanpa disadari menjadi kaku dan tidak bisa digerakan yang menyebabkan sakit dibagian tubuh yang kram. Kram otot juga sering terjadi saat melakukan kegiatan berlari, berenang, berjalan.



Gambar 3. Kram Otot

(Sumber: Mekahani (2015: 29) Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga untuk Siswa SMP)

3) Luka lecet

Luka lecet adalah luka yang terjadi karena kulit terkelupas terkena goresan benda keras dan kasar contohnya terjatuh saat melakukan kegiatan berolahraga (Junaidi, 2011: 89).



Gambar 4. Luka Lecet

(Sumber: Mekahani (2015: 2) Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga untuk Siswa SMP)

4) Luka Lepuh

Lepuh adalah kumpulan cairan yang terdapat pada lapisan kulit terluar, disebabkan oleh gesekan, tekanan dan panas (Paul, 2002: 65). Lepuh sering terjadi ketika atlet melakukan aktivitas baru, peralatan baru, atau penggunaan lingkungan olahraga baru yang menyebabkan lepuh berkembang. Ciri-ciri luka lepuh ini biasanya menyebabkan rasa sakit, dan kemudian lepuh berubah menjadi merah dan akhirnya biru.



Gambar 5. Luka Lepuh

(Sumber: Mekahani (2015: 7) Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga untuk Siswa SMP)

5) Keseleo

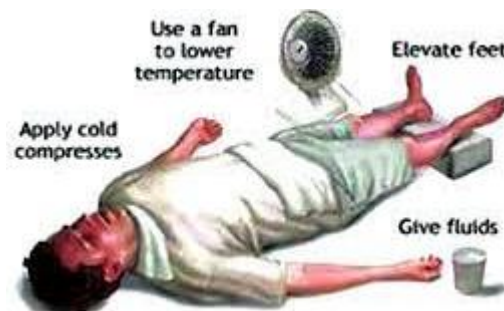
Paul (2002: 115) mengatakan bahwa keseleo merupakan salah satu cedera akut yang sering dialami atlet, cedera keseleo biasanya terjadi karena kesalahan dalam tumpuan seseorang melakukan aktivitas gerak atau robeknya ligament dan sendi. Keseleo dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu keseleo ringan ialah nyeri otot dengan robekan kecil pada ligament, keseleo sedang di mana ligamen robek sebagian dengan rasa sakit dan bengkak yang parah, dan keseleo berat, yaitu ligamen pecah dan sendi menjadi tidak bisa dioperasi dan mengakibatkan kelainan dalam fungsi gerak.



Gambar 6. Cedera Keseleo
(Sumber: Mekahani (2015: 27) Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga untuk Siswa SMP)

6) Pingsan

Pingsan adalah ketika seseorang kehilangan kesadaran dan melupakan segalanya untuk sementara waktu karena kekurangan oksigen di otak yang mencegahnya merespon apapun. Ketika pingsan terjadi, gejala pertama adalah pandangan mulai rabun, badan panas dingin, dan pusing.



Gambar 7. Pingsan
(Sumber: Mekahani (2015: 14) Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga untuk Siswa SMP)

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

Strain adalah cedera pada otot atau tendon (termasuk di mana otot dan tendon bertemu), *strain* dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan yaitu:

a) Tingkat I

Strain pada tingkat ini hanya terjadi inflamasi ringan dan tidak terjadinya robek otot yang menyebabkan seseorang mengalami rasa sakit yang tidak sampai membuat kekuatan otot berkurang.

b) Tingkat II

Strain tingkat dua sudah terdapat robeknya otot yang menyebabkan seseorang berkurangnya kekuatan otot.

c) Tingkat III

Strain tingkat III sudah mengalami robekan dan menyebabkan bagian tubuh tidak bisa berolahraga, dan penanganan harus menggunakan operasi kemudian dilanjutkan fisioterapi dan rehabilitasi. Otot yang paling sering terkena adalah: Paha belakang, betis, lengan atas.



Gambar 8. Cedera Strain

(Sumber: Mekahani (2015: 21) Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga untuk Siswa SMP)

Sprain terjadi karena *stress* yang berlebihan dan mendadak yang berulang-ulang yang terjadi pada ligamen. Cedera *sprain* dibedakan menjadi tiga bagian:

a) Tingkat I

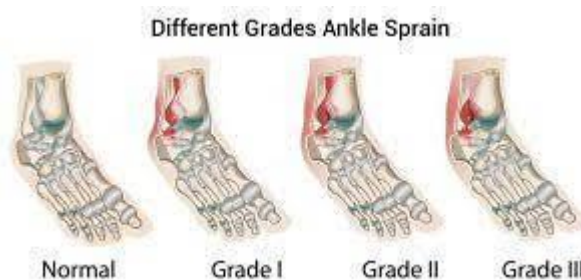
Pada cedera ini seseorang mengalami sedikit hematoma dalam ligamentum dan hanya berupa serabut yang putus. Pada tingkat ini menimbulkan rasa nyeri, pembengkakan dan rasa sakit pada daerah tersebut. Penanganan pada cedera tingkat ini cukup diberikan istirahat saja karena dapat sembuh dengan sendirinya.

b) Tingkat II

Pada cedera ini lebih banyak serabut dari ligamentum yang putus. Cedera menimbulkan rasa sakit, nyeri tekan, pembengkakan, dan biasanya tidak dapat menggerakkan persendian tersebut. Biasanya istirahat selama 3-6 minggu dengan penenangan dengan cara balut tekan, *spalk* maupun gips.

c) Tingkat III

Pada cedera ini harus dibawa ke rumah sakit untuk dioperasi namun harus diberi pertolongan pertama terlebih dahulu, karena cedera yang ditimbulkan yaitu seluruh ligamentum putus, sehingga kedua ujungnya terpisah. Efek yang ditimbulkan terasa sangat sakit, terdapat darah dalam persendian, pembekakan, tidak dapat bergerak seperti biasa, dan terdapat gerakan–gerakan yang abnormal.



Gambar 9. Cedera Sprain

(Sumber: Mekahani (2015: 18) Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga untuk Siswa SMP)

8) Patah Tulang (*Fracture*)

Wibowo (2007: 27) patah tulang adalah suatu keadaan dimana tulang retak, pecah atau patah, baik tulang maupun tulang rawan. Arsani (2006: 16) mengatakan bahwa, *fracture* dibagi menjadi dua, yaitu *fracture* tertutup yaitu: bila ujung tulang yang patah tidak menembus kulit, dan Patah tulang terbuka yaitu: bila ada luka pada kulit yang berhubungan dengan bagian *fracture* atau bisa juga ujung-ujung tulang menembus kulit.



Gambar 10. Patah Tulang (*Fracture*)
(Sumber: Mekahani (2015: 25) Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga untuk Siswa SMP)

Berdasarkan penjelasan di atas cedera yang biasanya terjadi disekolah terdiri dari cedera ringan dan berat. Wibowo mengatakan bahwa cedera dikategorikan menjadi dua tingkatan yaitu cedera ringan dan cedera berat. Cedera olahraga yang terjadi pada saat pembelajaran juga dibagi dua kategori sesuai dengan letaknya ada cedera yang terletak di dalam contohnya kram, keseleo, cedera otot ligamen dan tendon, dan patah tulang dan ada cedera yang terletak diluar contohnya lecet memar dan lepuh. Penyembuhan cedera juga tidak bisa dikategorikan sama, karena tingkatan cedera yang dialami tergantung pada kategori cedera yang terjadi, dengan demikian pengetahuan pangklasifikasi dan jenis-jenis cedera dikatakan perlu supaya guru penjas dapat memilah materi sebelum diajarkan kepada siswa supaya meminimalisir cedera yang dapat terjadi saat pembelajaran penjas berlangsung.

4. Faktor Penyebab Terjadinya Cedera

Paul (2002: 12) “membagi faktor penyebab terjadinya cedera yaitu faktor dalam (*intern*) seperti kelelahan, kelalaian, kurangnya keterampilan, dan kurangnya pemanasan sebelum berolahraga”. Kemudian faktor dari luar (*ekstern*) peralatan yang kurang layak, cuaca yang buruk, dan penyampaian materi oleh guru yang salah. Andun (2000: 18) membagi beberapa faktor terjadinya cedera yaitu faktor pribadi, fasilitas, cuaca, dan karakter.

Apa pendapat lain mengatakan bahwa, Wibowo (1994: 13) menyatakan faktor penyebab terjadinya cedera disebabkan oleh tiga faktor yaitu:

a. Penyebab dari luar (*External violence*)

Cedera yang muncul dari pengaruh luar contohnya seperti *body contact sports*, alat olahraga yang tidak layak, dan keadaan sekitar yang menyebabkan cedera.

b. Penyebab dari dalam (*Internal violence*)

Cedera ini disebabkan akibat koordinasi otot kurang sempurna, sehingga menyebabkan gerakan yang salah menimbulkan cedera. Hal ini terjadi juga karena kurangnya pemanasan, kurangnya konsentrasi, atau kondisi yang menyebabkan siswa lemah. Contoh cedera yang terjadi seperti cedera otot tendon atau ligamen.

c. Pemakaian terus menerus (*Overuse*),

Cedera ini timbul karena otot yang digunakan secara berlebihan. Cedera *overuse* biasanya bersifat kronis, gejalanya dapat ringan yaitu, *sprain*, *strain*, dan yang paling berat adalah *stress fracture*.

Pada kasus *overuse* Graha & Priyonoadi (2012: 1) menyatakan bahwa *overuse* sendiri dibagi menjadi lima macam, yaitu:

1) Latihan yang berlebihan

Latihan yang berlebihan biasanya terjadi apabila seorang siswa tidak menyadari batasan dirinya dalam melakukan aktivitas olahraga, yang mana dalam aktivitas olahraga sadar diri itu penting yang mana mengharuskan seseorang tahu batasan dirinya jika sudah sampai ke titik maksimal dalam berolahraga.

2) Metode latihan yang salah

Metode latihan yang salah dalam berolahraga juga sering terjadi karena dalam berolahraga semua tidak ada yang instan atau cepat dalam mencapai sebuah tingkatan, jangan hanya karena ingin melampaui teman atau lawan seorang olahragawan melakukan olahraga yang tidak sewajarnya.

3) Kelainan struktural

Kelainan struktural masuk dalam kelainan anatomi tubuh seseorang yang mana jika dipaksakan berakibat menimbulkan stress, misalnya kelainan tulang, otot, sendi dan lain-lain.

4) Kurangnya fleksibilitas

Otot tubuh manusia sifatnya sama dengan karet yang dapat lentur, yang mana jika otot tegang tidak melakukan fleksibilitas atau pemanasan maka dapat menjadi cedera misalnya kram saat berolahraga.

5) Ketidak seimbangan otot

Ketidak seimbangan otot terjadi ketika salah satu otot lebih kuat daripada otot lain, misalnya: selain melatih otot *Biceps* kita juga harus melatih otot *Triceps* supaya kekuatan otot lengan berimbang.

Berdasarkan penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa faktor penyebab cedera bisa berasal *intern* dan *ekstern* yang terdiri dari individu siswa tersebut dan dari luar berupa lingkungan dan peralatan, dalam berolahraga atau dalam pembelajaran penjas. Faktor terjadinya cedera harus diutamakan pada saat pembelajaran penjas, karena efeknya dapat berimbas pada peserta didik jika tidak diperhatikan dengan teliti dan dapat menimbulkan cedera yang berujung hingga tindakan medis. Jika seorang guru dapat memperhatikan faktor yang dapat

menimbulkan cedera dalam pembelajaran maka siswa terhindar dari kejadian cedera dan dapat mengikuti pembelajaran penjas disekolah.

5. Hakikat Pencegahan dan Perawatan Cedera

a. Pencegahan Cedera

Rasa aman berkaitan erat dengan masalah keamanan, terkadang masih banyak orang tidak sadar bahwa tindakannya membahayakan dirinya dan orang lain. Muchtamadji (2004: 61) mengatakan maksud pendidikan keselamatan ialah tindakan yang dilakukan untuk mencegah kemungkinan terjadinya cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pendapat lain mengatakan bahwa pencegahan cedera sendiri merupakan usaha dalam bentuk tindakan dari pihak yang bertujuan untuk menghalangi, mengurangi, dan menghentikan dampak dari akibat yang terjadi (Sari & Saputro, 2018: 15).

Tindakan pencegahan yang dilakukan dalam pembelajaran penjas bisa melakukan pengecekan terhadap kondisi siswa sebelum melakukan pembelajaran contohnya kadaan kesehatan siswa, mengecek kesiapan siswa sebelum melakukan kegiatan pembelajaran contohnya pakaian olahraga siswa apakah sudah lengkap dan mengenakan sepatu, dan melakukan pengecekan sarana dan prasarana kegiatan sebelum melakukan kegiatan pembelajaran penjas, contohnya lapangan dan melihat apakah batu yang dapat mengganggu saat berkegiatan, peralatan seperti bola atau kunt yang akan digunakan.

Sementara itu Muchtamadji (2004: 63) juga mengatakan bahwa cedera pada saat olahraga dapat terjadi pada proses pembelajaran penjas, yang disebabkan oleh berbagai faktor lingkungan, fasilitas, peralatan sehingga guru pendidikan jasmani

perlu memperhatikan, mengetahui, memahami, serta terampil dalam pelaksanaan keselamatan dalam pendidikan jasmani.

Pencegahan dalam ilmu kesehatan biasa dikenal dengan *preventif*, karena biaya pencegahan lebih murah daripada mengobati. Wibowo (1994: 77) mengatakan bahwa dalam pencegahan cedera olahraga dibedakan menjadi dua sebab, yaitu sudut lingkungan dan dari sudut pribadi. Pada hal ini penting bagi guru pendidikan jasmani untuk selalu memberikan arahan yang benar dan tepat kepada siswa supaya cedera olahraga dapat diminimalisir, dan pencegahan harus dilakukan secara teratur, sistematis dan terencana. Selain itu, latihan ketahanan adalah latihan yang dirancang untuk meningkatkan fungsi kardiorespirasi dan otot, meningkatkan efisiensi dan mengurangi kelelahan.

Bahrudin (2013: 4) menyatakan ada banyak teknik pencegahan terjadinya cedera yang biasa saja tetapi juga tidak boleh dianggap sepele, usaha dalam mencegah cedera dapat dilakukan saat sebelum latihan, saat latihan, dan setelah latihan, diantaranya:

1) Usaha sebelum berolahraga

Melakukan pemanasan sebelum berolahraga, berguna untuk melenturkan otot menjadi lebih fleksibel, melancarkan aliran darah, dan menaikkan suhu otot.

Pemanasan disarankan menggunakan dua tahap:

a) Peregangan

Latihan peregangan merupakan teknik terpenting dalam dunia olahraga, bila seorang melakukan peregangan dengan baik, maka akan meminimalisir cedera yang terjadi.

b) *Calisthenic*

Gerakan *Calisthenic* dilakukan untuk melakukan gerakan pemanasan sesuai dengan olahraga yang dipraktikkan, dilakukan dengan perlahan dan secara bertahap tingkatan intensitasnya.

2) Usaha saat berolahraga

Untuk mencegah cedera dalam berolahraga harus memperhatikan aturan umum berolahraga, sehingga seseorang sebaiknya berlatih dengan benar yang sesuai dengan aturan permainan dan arahan guru.

3) Usaha sesudah berolahraga

Sesudah berolahraga hendaknya tidak melakukan istirahat dahulu, sebaiknya melakukan gerakan pendinginan seperti jogging, dan diakhiri dengan peregangan lagi kemudian beristirahat.

Andun (2000: 22) beliau mengemukakan pendapatnya bahwa ada berbagai cara tentang pencegahan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani, diantaranya:

1) Pencegahan lewat ketepampilan

Pencegahan keterampilan memainkan peran penting dalam pencegahan cedera karena sudah mempertimbangkan resiko terlebih dahulu. Semakin mahir siswa mengikuti materi dalam mata pelajaran, semakin kecil kemungkinan mereka terluka. Ada pendapat ahli mengatakan bahwa pembelajaran yang teratur, sistematis, dan terprogram akan membuat tubuh tidak mudah lelah, koordinasi otot dan sendi menjadi lebih sempurna, dan tubuh akan menjadi tidak mudah kelelahan,

sehingga pembelajaran menjadi mudah untuk dipahami dan dilakukan (Wibowo1994: 77).

2) Pencegahan lewat fitness

Wibowo (1994: 78) mengatakan ada tiga jenis latihan kebugaran, daya tahan (*endurance*), kekuatan (*power strength*), dan keterampilan (*skill training*). Kekuatan mempengaruhi otot yang lebih kuat saat dilatih, dan beban harus cukup untuk waktu berolahraga.

3) Pencegahan lewat makanan

Nutrisi yang baik memiliki manfaat mencegah, karena membantu proses pemulihan tubuh pada seorang siswa. Selain itu guru juga harus aktif menanyakan kondisi siswa sebelum memulai pembelajaran, karena siswa yang belum melakukan sarapan di rumah kemungkinan bisa terjadi cedera saat melakukan pembelajaran.

4) Pencegahan lewat pemanasan

Pemanasan membantu melenturkan otot agar tidak kaku dan menaikkan suhu tubuh, terutama pada otot yang digunakan ketika kegiatan berolahraga. Wibowo (1994: 79) beliau mengatakan bahwa pemanasan dapat dilakukan dengan dua tahap, melakukan *stretching* otot dan melakukan gerakan sesuai dengan olahraga yang dilakukan.

5) Pencegahan lewat lingkungan

Lingkungan tempat siswa belajar harus diperhatikan kondisinya, karena mungkin ada cedera atau kecelakaan dari luar. Muchtamadji (2004: 70) mengatakan bahwa guru penjas diharuskan untuk sesekali menyatu atau berbaur kebarisan siswa, supaya dapat memantau siswa dalam menjaga keselamatan dan

mengatur keselamatan siswa, selain itu guru penjas juga mendapatkan keuntungan dalam pemeliharaan kebugaran diri sendiri. Pencegahan lewat lingkungan sendiri, bisa menjadi lalai apabila guru penjas tidak memperhatikan lingkungan sekitar yang ada di dekat kondisi sekolah, yang menyebabkan siswa mengalami cedera saat berolahraga.

6) Pencegahan lewat peralatan

Peralatan yang standar bisa menjadi salah satu cara dalam pencegahan cedera, karena selain kondisi lingkungan dan individu ada penunjang keselamatan pada siswa yang mana juga tidak kalah penting seperti peralatan yang digunakan dalam praktek contohnya seperti: seragam olahraga dan alat olahraga. Wibowo, 1994: 79) berpendapat bahwa peralatan yang digunakan dalam pembelajaran harus sesuai dengan materi yang ingin diajarkan. Terkadang peralatan disekolah terkadang ada yang dalam kondisi yang tidak layak pakai, hal ini menjadi salah satu penyebab siswa mengalami cedera.

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pencegahan cedera dapat dilakukan sebelum, selama dan setelah berolahraga. Pencegahan pra latihan dapat dilakukan dengan pemanasan, yang dapat membantu meregangkan otot yang kurang lentur sehingga tubuh yang digunakan untuk berolahraga dapat berfungsi dengan baik, kemudian pencegahan dalam latihan yang mana guru penjas dapat menjelaskan arahan pembelajaran dengan baik sehingga siswa mampu melaksanakan pembelajaran jasmani sesuai arahan guru. Kegiatan selama proses pembelajaran, guru juga harus melakukan pengawasan sesuai petunjuk, dan terakhir pencegahan setelah latihan atau pembelajaran dapat melakukan latihan pendinginan, yang

membantu menstabilkan suhu tubuh yang telah aktif selama proses pembelajaran. Sering sekali guru terkadang lupa untuk melakukan *cooling down* setelah pembelajaran penjas, yang mana ini sangat berbahaya pasca olahraga yang mengakibatkan pingsan.

b. Perawatan Cedera

Pada saat pembelajaran penjas di sekolah dasar (SD) kejadian cedera yang banyak ditemukan saat pembelajaran penjas seperti memar, kram otot, terkelir, perdarahan/lecet, dan pingsan. Bahrudin (2013: 4-5) menyatakan ada tiga hal penting yang harus diperhatikan dalam merawat cedera diantaranya:

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

Selain itu Kriswanto & Meikahani (2015: 18) berpendapat bahwa dalam perawatan cedera ada beberapa prinsip yang harus dipahami oleh guru penjas diantaranya:

- 1) Kemampuan tubuh untuk menangani trauma jaringan dipengaruhi oleh luasnya kerusakan dan keadaan umum kesehatan tiap orang.
- 2) Respon tubuh pada luka lebih efektif jika nutrisi yang tepat tetap dijaga.
- 3) Respon tubuh secara sistemik pada trauma.
- 4) Keutuhan kulit dan mukosa membran disiapkan sebagai garis pertama untuk mempertahankan diri dari mikroorganisme.

5) Penyembuhan normal ditingkatkan ketika luka bebas dari benda asing tubuh termasuk bakteri.

Dari penjelasan para ahli di atas, seorang guru penjas harus paham karena perawatan cedera yang terjadi dalam pembelajaran berbagai jenis dengan perawatan yang berbeda, berikut adalah beberapa jenis penanganan cedera yang bias terjadi di sekolah yang dialami oleh siswa diantaranya:

1) Luka Memar

Jaringan kulit yang memar dapat dikompres dengan es atau air dingin, diikuti dengan tekanan dengan perban, bisa juga menggunakan salep yang dapat digunakan untuk mengurangi pembengkakan akibat memar.

2) Luka Lecet / Pendarahan

Bersihkan luka dengan air atau antiseptik yang tersedia. Tutup luka dengan kasa steril diikuti dengan gips. Ganti balutan setiap hari sekali sampai luka kering. Luka kecil bisa dibersihkan dan diberi betadin.

3) Kram Otot

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

- a) Kontraksikan otot secara berlawanan (yaitu 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 untuk betis hal ini tercapai bila pergelangan kaki dorsofleksi 90° dengan otot lurus. Jangan sentakan kaki ke atas

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

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

4) Pingsan

Menurut Kartono (2005: 96-97) pingsan sendiri memiliki beberapa jenis dan tiap jenisnya berbeda cara penanganannya, yaitu:

- a) Pingsan biasa terjadi karena seseorang sedang mengalami kondisi kurang darah, lelah, dan takut. Pertolongan yang biasa dilakukan yaitu: Tempatkan pasien di tempat yang sejuk dengan volume udara yang tinggi, tempatkan kepala pada bidang yang lebih rendah dari jantung dan kaki, dan lepaskan bagian atas dan pakaian yang menempel di leher. Jika pasien muntah, miringkan kepala untuk mencegah muntah masuk ke paru-paru. Jika ada, tiuplah amonia di depan lubang hidungnya.

- b) Pingsan karena panas, biasanya terjadi karena seseorang mengalami suhu tubuh yang tinggi akibat terik sinar matahari yang menyebabkan pingsan. Pertolongan yang biasa dilakukan yaitu: Letakkan orang yang terluka di tempat yang sejuk, perlakukan orang yang terluka seperti orang pingsan biasa, dan beri pasien minum air garam. Garamnya dingin, dan tindakan ini tentu saja hanya dilakukan setelah pasien bangun.

- c) Pingsan karena terik

Junaidi (2011: 140) Pertolongan pada penderita pingsan karena sengatan terik dapat dilakukan dengan cara mendinginkan tubuh korban dengan membawa

ditempat teduh dan banyak angin, gosok atau pijat anggota badan kearah jantung untuk memperlancar peredaran darah. Setelah suhu tubuh menurun hentikan pengompresan, segera korban dilarikan ke rumah sakit.

5) Patah tulang

Menurut Setiawan (2006: 27) mengatakan bahwa pertolongan pertama pada patah tulang yaitu:

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

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa cedera yang terjadi pada siswa sekolah dasar dapat berupa memar, lecet, keseleo, dan lain-lain. Guru penjas harus bisa membedakan gejala yang muncul saat menanganinya, tidak semua cedera sama dalam perawatannya, saat guru penjasorkes memberikan pertolongan pertama pada siswa yang cedera. Jika siswa memang membutuhkan pertolongan medis, segera lakukan pertolongan pertama sebelum siswa ditangani oleh pihak rumah sakit.

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Galih Muniage (2015) dengan judul: “Tingkat Pemahaman Guru Penjas tentang Pencegahan Cedera Olahraga dalam Pembelajaran Penjasorkes di SD se-Kecamatan Seyengan Kabupaten Sleman”. Penelitian ini menggunakan metode survei. Teknik pengumpulan data berupa tes soal pilihan ganda. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek yang digunakan ini adalah guru penjasorkes di UPT Kecamatan Seyegen Kabupaten Sleman DIY yang hasil penelitian menunjukkan bahwa; pemahaman guru pendidikan jasmani sekolah dasar di Kecamatan Seyegen tentang pencegahan dan perawatan cedera, termasuk dalam kategori sedang. Hasil secara umum sebagai berikut, katagori “kurang sekali” sebesar 14,29%(4 guru katagori “kurang” sebesar 10,71% (3 guru) katagori “sedang” sebesar 46,43% (13 guru), katagori “baik” sebesar 21,43% (6 guru), dan katagori “baik sekali” sebesar 7,14% (2 guru). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 23,32.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nova Dhwiiana (2017) dengan judul: “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Di SD N se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah

metode survei. Teknik pengumpulan data berupa angket menggunakan tes soal pilihan ganda. Pengambilan data dilakukan di SD Mangunan Baru pada saat kegiatan kelompok kerja guru (KKG). Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo DIY yang berjumlah 30 guru. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase. dapat dideskripsikan pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates tentang pencegahan dan perawatan cedera sebagai berikut, kategori kurang baik sebesar 10,3% (3 guru), kategori “kurang” sebesar 31,0% (9 guru), kategori “sedang” sebesar 17,2% (5 guru), kategori “baik” sebesar 41,4% (12 guru).

C. Kerangka Berfikir

Pemahaman sendiri memiliki arti yang mana kemampuan seseorang untuk memahami sebuah arti atau konsep yang telah diketahui serta mampu menjelaskan dengan bahasanya sendiri. Terkait dengan pemahaman seorang guru dalam pencegahan dan perawatan cedera, seorang guru harus mengedepankan keselamatan siswanya. Selain itu siswa juga harus patuh atas arahan seorang guru dalam pembelajaran sehingga kerjasama antara guru dan siswa ini juga dapat meminimalisir cedera yang terjadi saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Seorang guru juga harus mengetahui perbedaan cedera yang ditimbulkan dari faktor *internal*, faktor *eksternal*, dan Faktor *over use* (kelelahan). Cedera yang ditimbulkan karena berlatih terus menerus dan koordinasi otot yang berlebihan atau terlalu lelah.

Cedera yang terjadi selama pembelajaran dapat diminimalisir jika guru pendidikan jasmani memiliki keahlian dalam pencegahan dan pengobatan cedera. Guru pendidikan jasmani sekolah dasar diharapkan dapat membimbing penjas aktif agar pembelajaran menjadi menarik dan siswa menjadi antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas. Ketika pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, walaupun sudah melakukan upaya pencegahan cedera tidak menutup kemungkinan terjadinya cedera dapat dihindari, hanya saja dapat meminimalisir terjadinya cedera pada saat pembelajaran penjas. Penting bagi seorang guru pendidikan jasmani sekolah dasar untuk memahami cara pencegahan dan pengobatan yang tepat untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Cedera yang terjadi pada pembelajaran penjas maka pemahaman seorang guru penjas tentang pencegahan dan perawatan cedera sangatlah penting, oleh karena itu guru pendidikan jasmani harus memahami terkait pencegahan dan perawatan cedera yang tertuang pada standar kompetensi dan guru pemula (SKGP) program pendidikan guru strata 1, standar 1 (penguasaan bidang studi) butir 6 yaitu bahwa guru pendidikan jasmani harus mampu menguasai prosedur pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK) dan pencegahan dan perawatan cedera (PPC). Penelitian ini mencoba mengungkapkan tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD negeri se Kecamatan Seyegan tahun ajaran 2022/2023.



Gambar 11. Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, tentang tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Se-Kecamatan Seyegan tahun ajaran 2022/2023, yang mana dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui seberapa baik tingkat pemahaman seorang guru pendidikan jasmani dalam mencegah dan merawat cedera saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga.

Penelitian ini menggunakan pendekatan survei, dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes soal pilihan ganda. Skor yang diperoleh dari hasil tes soal pilihan ganda kemudian dikelola dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 119). Populasi dalam penelitian ini yaitu guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri se-Kecamatan Seyegan yang berjumlah 22 orang guru.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019: 127). Pada penelitian ini menggunakan teknik penelitian adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan

pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019: 133). Syarat pada penelitian ini yaitu: guru pendidikan jasmani dan berlatar belakang pendidikan jasmani. Berdasarkan kriteria tersebut yang dapat memenuhi persyaratan berjumlah 19 orang guru.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional pemahaman guru penjas tentang pencegahan dan perawatan cedera adalah kemampuan seorang guru untuk mengerti, memahami, dan menerapkan pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran penjas, yang terdiri dari 3 faktor yaitu pengertian cedera, pencegahan cedera, dan perawatan cedera. Faktor pengertian cedera sendiri terdiri dari 3 indikator yaitu pengertian cedera, penyebab terjadinya cedera, dan macam-macam cedera. Faktor pencegahan cedera terdiri dari 2 indikator yaitu pengetahuan pencegahan cedera dan cara pencegahan cedera. Faktor perawatan cedera terdiri dari 3 indikator yaitu pengetahuan perawatan cedera, perawatan, dan rehabilitasi cedera.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2017: 102) berpendapat bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam ataupun sosial yang sedang diamati. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan, berupa butir pertanyaan dengan jawaban pilihan ganda yang disebar melalui kuesioner guna mengetahui tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se Kecamatan Seyegan tahun ajaran 2022/2023.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan penelitian milik (Muniage, 2015: 57) yang sudah divalidasi kepada Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd. Adapun koefisien validitas yang dihasilkan adalah nilai r hitung sebesar 0,576, sedangkan koefisien reliabilitas sebesar 0,996. Pertanyaan pilihan ganda dalam penelitian ini adalah pertanyaan tertutup, sehingga responden hanya diminta untuk memilih jawaban yang tersedia. Tes soal pilihan ganda merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau tes tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015: 142). Pada variabel penelitian dan variabel indikator dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk butir-butir pertanyaan. Hadi, (1991: 7) menyatakan bahwa terdapat tiga langkah yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen, diantaranya:

a. Mendefinisikan konstruk

Pada tahap ini penulis harus mendefinisikan konstruk variabel yang diteliti. Definisi konstruk adalah batasan mengenai ubahan variabel yang di ukur, konstruk dalam penelitian ini adalah tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se Kecamatan Seyegan tahun ajaran 2022/2023.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor berfungsi sebagai untuk mencari faktor-faktor yang dapat berpengaruh pada konstruk yang diteliti. Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se Kecamatan Seyegan tahun ajaran 2022/2023 adalah hakikat cedera, pencegahan cedera, dan perawatan cedera.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Saat menulis rincian pertanyaan, harus didasarkan pada faktor-faktor yang mempengaruhi konstruksi. Faktor-faktor ini kemudian diubah menjadi indikator, setelah penyusunan indikator selesai maka pertanyaan-pertanyaan disusun sesuai dengan indikator yang telah disusun berupa kisi-kisi instrumen berupa soal pilihan ganda. Dibawah ini adalah kisi-kisi instrumen berbentuk soal pilihan ganda.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

| Variabel Penelitian | Faktor | Indikator | Item | Jumlah |
|--|-------------------|--|--|---------------|
| Tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se Kecamatan Seyegan tahun ajaran 2022/2023. | Pengertian Cedera | a. Pengertian cedera b. Penyebab terjadinya cedera c. Klasifikasi dan jenis cedera | 1, 2, 3 4, 5, 6, 7 8, 9, 10, 11, 12, 13 | 13 |
| | Pencegahan Cedera | a. Pengertian pencegahan cedera b. Cara pencegahan cedera | 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 21, 22, 23, 24, 25 | 12 |
| | Perawatan Cedera | a. Pengertian perawatan cedera b. Cara perawatan cedera | 26, 27, 28, 29, 30 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37 | 12 |
| Jumlah | | | | 37 |

Dalam penelitian ini instrumen tersebut sudah di uji cobakan kepada guru penjasorkes di Kecamatan Minggir. Uji coba ini dilakukan untuk mencari validitas

dan reliabilitas instrument. Penskoran yang dipergunakan berdasarkan pertanyaan yang dijawab dengan benar atau salah, pembobotan skor dari tiap jawaban adalah benar skor 1 dan salah skor 0.

Tabel 2. Skor Hasil Pengisian Soal Tes

| No | Pertanyaan / Pertanyaan | Skor |
|----|-------------------------|------|
| 1. | Benar | 1 |
| 2. | Salah | 0 |

2. Uji coba instrumen

Sebelum instrumen digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data, maka akan dilakukan tahap uji coba instrumen untuk menguji validitas dan realibilitas yang digunakan dalam mengetahui seberapa tingkat pemahaman responden. Instrumen pada penelitian ini menggunakan instrumen milik (Muniage, 2015). Untuk mengetahui baik atau tidak instrumen tersebut maka langkah-langkah yang harus dilakukan adalah:

a. Uji Validitas

Sugiyono (2015: 121) mengatakan bahwa valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Suatu alat dikatakan valid jika mengukur apa yang dibutuhkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel-variabel yang dipelajari dengan baik. Diambil dari instrumen penelitian sebelumnya pada tahun 2015, rumus yang relevan dalam penelitian ini menggunakan rumus yang dikenal sebagai rumus korelasi product moment adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi X dan Y

N = banyaknya subyek $\sum X$

Y = skor hasil perkalian X dan Y

$\sum x$ = jumlah X

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat X

$\sum Y$ = jumlah Y

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat Y

Mengukur validitas instrumen atau alat, digunakan teknik korelasi produk moment dari Karl Pearson dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Kemudian setelah data uji coba terkumpul lalu dianalisis dengan bantuan IBM SPSS 16. Butir soal dikatakan valid apabila r hitung $\geq r$ tabel. Pada instrumen penelitian milik (Muniage, 2015) untuk nilai r tabel dengan responden 10 orang adalah sebesar 0,632.

Pada instrumen penelitian di atas terdapat 40 butir pertanyaan dan telah dilakukan perhitungan terlihat ada 3 soal pilihan ganda, karena hasil r hitung lebih kecil dari r tabel (0,632) sehingga tidak berlaku. Oleh karena itu, pertanyaan pilihan ganda yang digunakan untuk penelitian ini adalah 37 pertanyaan.

b. Uji Realibilitas

Realibilitas menunjukkan suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen sudah baik. Arikunto (2010: 221) megatakan bahwa realibilitas menunjuk pada tingkat keterhandalan sesuatu. Uji realibilitas menggunakan program SPSS.16 dengsn rumus *Alpha Cronbach*:

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_{\bar{1}}^2}{s_{t^2}} \right\}$$

Keterangan:

K = mean kuadrat antara subjek

$\sum s_{\bar{1}}^2$ = mean kuadrat kesalahan

s_{t^2} = varians total

Untuk memperoleh realibilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, penggunaan teknik *Alpha Cronbach* akan menunjukkan bahwa suatu instrumen dapat dikatakan handal (reliabel) bila memiliki koefisien reliabilitas atau alpha sebesar 0,6 atau lebih (Arikunto, 2010: 47). Instrumen pada penelitian ini menggunakan milik (Muniage, 2015) yang sudah dilakukan uji coba reliabilitas dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan adalah reliabel karena nilai *Alpha Cronbach* lebih dari 0,6 yaitu faktor pengertian cedera sebesar 0,965, faktor pencegah cedera sebesar 0,918, dan faktor perawatan cedera sebesar 0,920.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* sedangkan untuk pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan soal pilihan ganda dengan cara sebagai berikut:

- a. Peneliti membuat surat izin melakukan penelitian
- b. Membagikan surat tembusan perizinan penelitian
- c. Peneliti memberikan kuisisioner kepada responden yaitu guru penjas sekolah dasar se-Kecamatan Seyegan tahun 2022/2023
- d. Kemudian kuisisioner diberikan kepada guru pendidikan jasmani yang bersangkutan untuk mengisi soal pilihan ganda dan selang sehari peneliti

kembali mengambil kuisioner yang sudah diisi dan tidak lupa meminta tanda tangan kepada responden sebagai bukti telah melakukan pengisian kuisioner berupa soal pilihan ganda.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif persentase, yaitu dari soal pilihan ganda dikumpulkan dan dianalisis dengan menggunakan persentase. Analisis data yang sudah analisis dengan persentase kemudian dimaknai, tujuan dari analisis ini tidak bukan untuk mengetahui seberapa baik tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se Kecamatan Seyegan tahun ajaran 2022/2023.

Untuk makna skor yang ada, kategori dibagi menjadi lima kelompok, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kriteria pada penelitian ini menggunakan rumus untuk pengkategorian Sudijono (2012: 175) yaitu:

Tabel 3. Kriteria Skor Pengkategorian

| Norma | Kategori |
|----------------------------------|---------------|
| $X > M + 1,5 SD$ | Sangat Tinggi |
| $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ | Tinggi |
| $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ | Cukup |
| $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ | Rendah |
| $X \leq M - 1,5 SD$ | Sangat Rendah |

Keterangan :

X = Total Jawaban Responden

M = Rata-rata tengah (*Mean*)

SD = Standar Deviasi

Teknik penghitungan nilai soal pilihan ganda pada tiap butirnya menggunakan rumus, Sudijono (2012: 43) untuk mencari besarnya frekuensi relatif (*persentase*) dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan:

P = persentase

f = frekuensi yang sedang dicari

n = jumlah total frekuensi

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

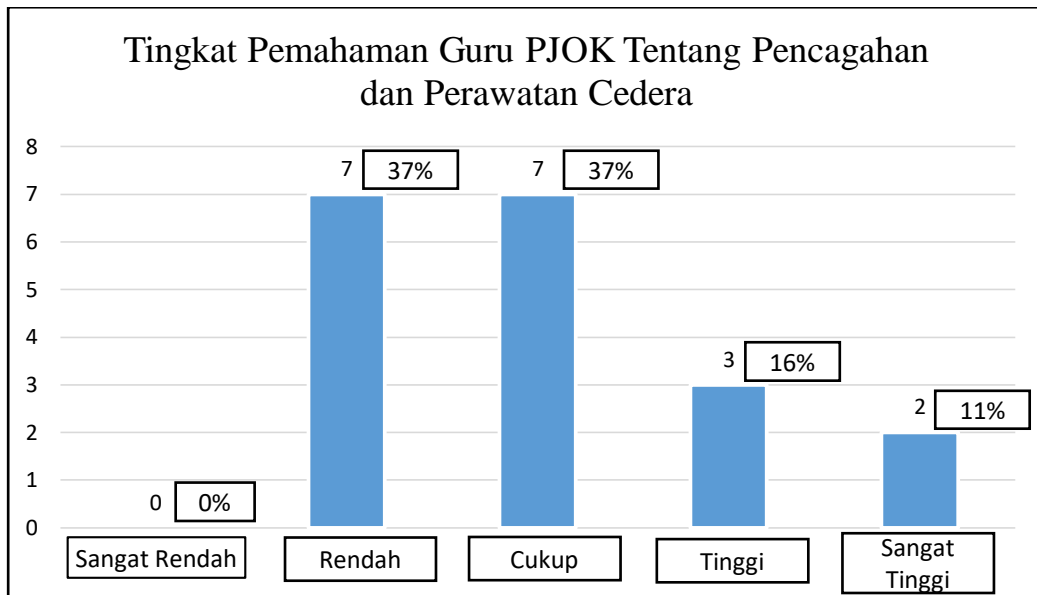
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi seberapa tingkat pemahaman guru PJOK SD tentang pemahaman dan perawatan cedera, yang sudah disebarkan kepada responden berupa angket. Data yang diberikan kepada responden ini berjumlah 37 butir pertanyaan, dan terdiri dari 3 faktor, yaitu: pengertian cedera, pencegahan cedera, dan perawatan cedera. Data yang terkumpul kemudian dilakukan analisis menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics versi 29.0*. Berdasarkan analisis data tingkat pemahaman guru PJOK SD se-Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera diperoleh skor terendah (*minimum*) 24,0, skor tertinggi (*maksimum*) 35,0, rerata (*mean*) 27,84, dan standart deviasi (SD) 3,11. Data yang sudah dilakukan analisis jika ditampilkan dalam bentuk frekuensi maka data tingkat pemahaman guru PJOK SD se Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Pemahaman Guru PJOK SD di Kecamatan Seyegan tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera

| Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|------------------------|---------------|-----------|------------|
| $X > 32,51$ | Sangat Tinggi | 2 | 11% |
| $29,40 < X \leq 32,51$ | Tinggi | 3 | 16% |
| $26,29 < X \leq 29,40$ | Cukup | 7 | 37% |
| $23,17 < X \leq 26,29$ | Rendah | 7 | 37% |
| $X \leq 23,17$ | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| <i>Jumlah</i> | | 19 | 100% |

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data pemahaman guru PJOK sekolah dasar se Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera tampak pada gambar berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Pemahaman Guru Penjas Sekolah Dasar se Kecamatan Seyegan tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru penjas sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera se Kecamatan Seyegan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (tidak ada), “rendah” sebesar 37% (7 guru), “cukup” sebesar 37% (7 guru), “tinggi” sebesar 16% (3 guru) dan “sangat tinggi” sebesar 11% (2 guru). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 27,84. Jadi dapat disimpulkan bahwa pemahaman guru penjas sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera se Kecamatan Seyegan termasuk dalam kategori cukup.

Rincian mengenai pemahaman guru penjas sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera se Kecamatan Seyegan terbagi menjadi tiga faktor, yaitu faktor pengertian cedera, faktor pencegahan cedera, dan faktor perawatan cedera.

1. Faktor Pengertian Cedera

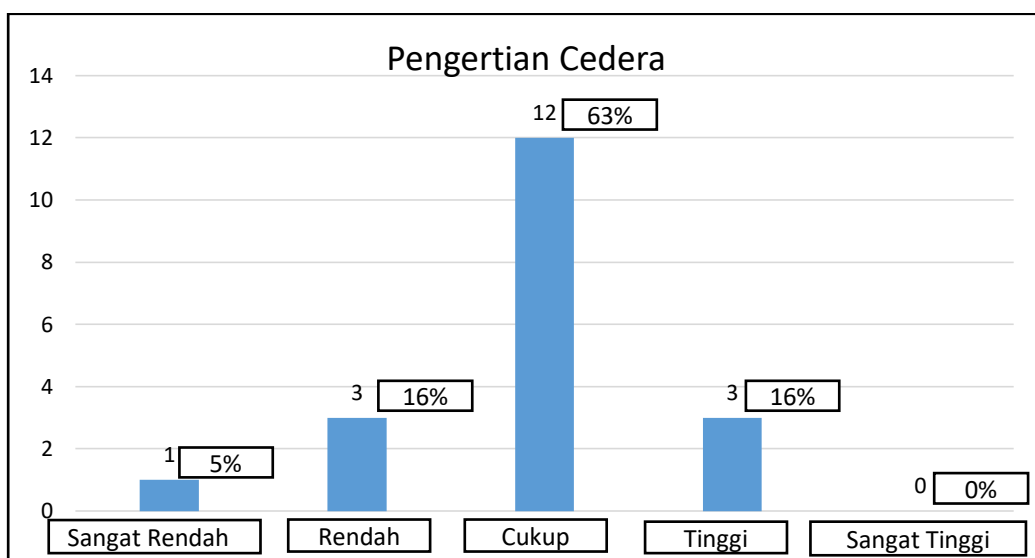
Pemahaman guru penjas sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera se Kecamatan Seyegan berdasarkan faktor pengertian cedera menghasilkan

nilai terbesar sebesar 12,0 dan nilai terkecil sebesar 7,0, *mean* 10,42, dan *standart deviasi* 1,22. Adapun tabel distribusi pemahaman guru penjas tentang pencegahan dan perawatan cedera se Kecamatan Seyegan berdasarkan faktor pengertian cedera, sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Pemahaman Guru PJOK SD di Kecamatan Seyegan tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera berdasarkan Faktor Pengertian Cedera

| Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|------------------------|---------------|-----------|------------|
| $X > 12,25$ | Sangat Tinggi | 0 | 0% |
| $11,03 < X \leq 12,25$ | Tinggi | 3 | 16% |
| $9,81 < X \leq 11,03$ | Cukup | 12 | 63% |
| $8,60 < X \leq 9,81$ | Rendah | 3 | 16% |
| $X \leq 8,60$ | Sangat Rendah | 1 | 5% |
| Jumlah | | 19 | 100% |

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data pemahaman guru PJOK sekolah dasar se Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pengertian cedera tampak pada gambar berikut:



Gambar 13. Diagram Batang Pemahaman Guru Penjas Sekolah Dasar se Kecamatan Seyegan tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Berdasarkan Faktor Pengertian Cedera

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru penjas sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera se Kecamatan Seyegan berdasarkan faktor pengertian cedera berdasarkan nilai rata-rata yaitu 10,42, berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5% (1 guru), “rendah” sebesar 16% (3 guru), , “cukup” sebesar 63% (12 guru), “tinggi” sebesar 16% (3 guru), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (tidak ada).

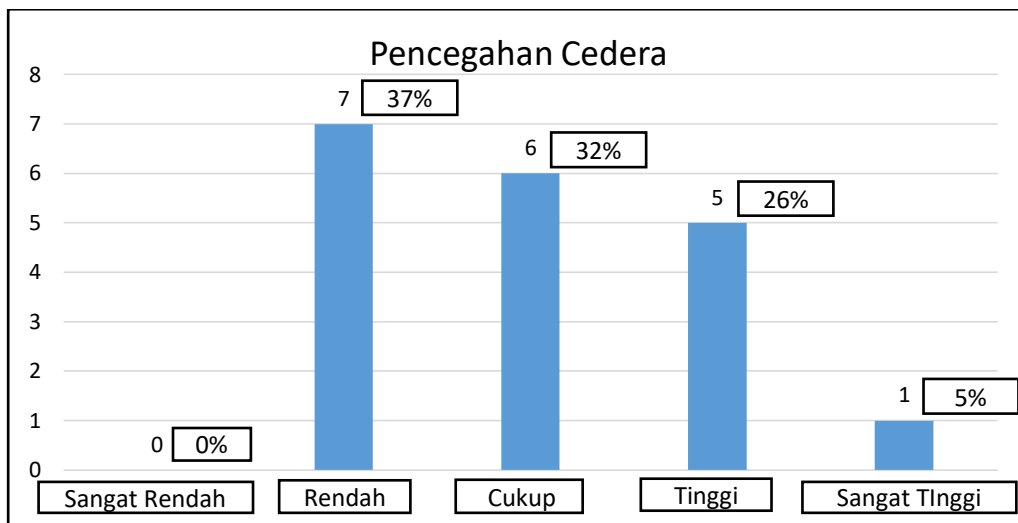
2. Faktor Pecegahan Cedera

Pemahaman guru penjas sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera se Kecamatan Seyegan berdasarkan faktor pencegahan cedera menghasilkan nilai terbesar sebesar 12,0 dan nilai terkecil sebesar 7,0, *mean* 8,84, dan *standart deviasi* 1,46. Tabel distribusi pemahaman guru penjas tentang pencegahan dan perawatan cedera se Kecamatan Seyegan berdasarkan faktor pencegahan cedera, sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Pemahaman Guru PJOK SD di Kecamatan Seyegan tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera

| Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|-----------------------|---------------|-----------|------------|
| $X > 11,04$ | Sangat Tinggi | 1 | 5% |
| $9,57 < X \leq 11,04$ | Tinggi | 5 | 26% |
| $8,11 < X \leq 9,57$ | Cukup | 6 | 32% |
| $6,65 < X \leq 8,11$ | Rendah | 7 | 37% |
| $X \leq 6,65$ | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| Jumlah | | 19 | 100% |

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data pemahaman guru PJOK sekolah dasar se Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera bersarkan faktor pencegahan cedera tampak pada gambar berikut:



Gambar 14. Diagram Batang Pemahaman Guru Penjas Sekolah Dasar se Kecamatan Seyegan tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru penjas sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera se Kecamatan Seyegan berdasarkan faktor pencegahan cedera berdasarkan nilai rata-rata yaitu 8,84, berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (tidak ada), “rendah” sebesar 37% (7 guru), , “cukup” sebesar 32% (6 guru), “tinggi” sebesar 26% (5 guru), dan “sangat tinggi” sebesar 5% (1 guru).

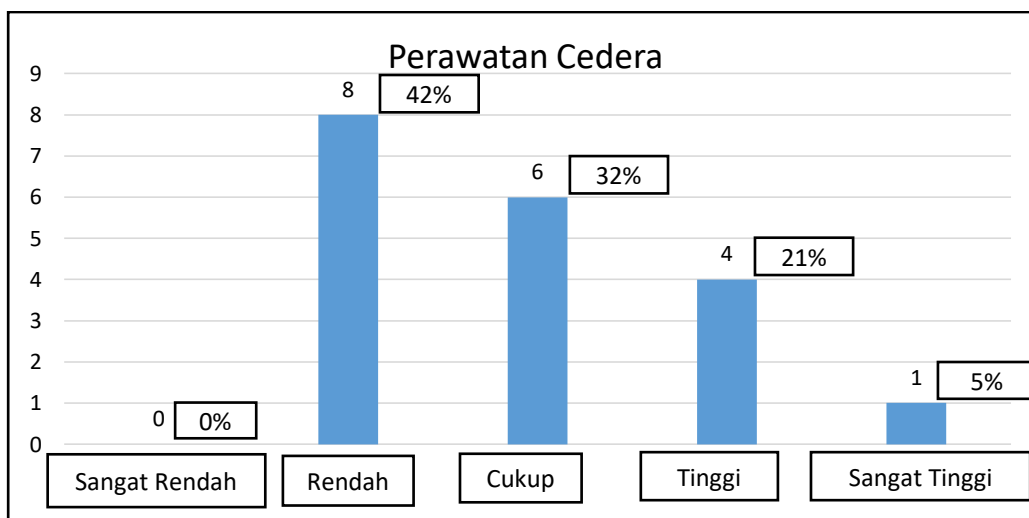
3. Faktor Perawatan Cedera

Pemahaman guru penjas sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera se Kecamatan Seyegan berdasarkan faktor perawatan cedera menghasilkan nilai terbesar sebesar 12,0 dan nilai terkecil sebesar 6,0, *mean* 8,37, dan *standart deviasi* 1,77. Adapun tabel distribusi pemahaman guru penjas tentang pencegahan dan perawatan cedera se Kecamatan Seyegan berdasarkan faktor perawatan cedera, sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Pemahaman Guru PJOK SD di Kecamatan Seyegan tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera berdasarkan Faktor Perawatan Cedera

| Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|-----------------------|---------------|-----------|------------|
| $X > 11,02$ | Sangat Tinggi | 1 | 5% |
| $9,25 < X \leq 11,02$ | Tinggi | 4 | 21% |
| $7,48 < X \leq 9,25$ | Cukup | 6 | 32% |
| $5,71 < X \leq 7,48$ | Rendah | 8 | 42% |
| $X \leq 5,71$ | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| <i>Jumlah</i> | | 19 | 100% |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data pemahaman guru PJOK sekolah dasar se Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor perawatan cedera tampak pada gambar berikut:



Gambar 15. Diagram Batang Pemahaman Guru Penjas Sekolah Dasar se Kecamatan Seyegan tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Berdasarkan Faktor Perawatan Cedera

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru penjas sekolah dasar tentang pencegahan dan perawatan cedera se Kecamatan Seyegan berdasarkan faktor perawatan cedera berdasarkan nilai rata-rata yaitu 8,37, berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (tidak ada), “rendah”

sebesar 42% (8 guru), “cukup” sebesar 32% (6 guru), “tinggi” sebesar 21% (4 guru), dan “sangat tinggi” sebesar 5% (1 guru).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar di Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera yang terbagi dalam tiga faktor yaitu faktor pengertian cedera, pencegahan cedera, dan perawatan cedera.

Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar negeri se Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (tidak ada), “rendah” sebesar 37% (7 guru), “cukup” sebesar 37% (7 guru), “tinggi” sebesar 16% (3 guru) dan “sangat tinggi” sebesar 11% (2 guru). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 27,84 termasuk dalam kategori cukup.

Berdasarkan analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman guru penjas sekolah dasar negeri tentang pencegahan dan perawatan cedera se Kecamatan Seyegan dalam kategori cukup dengan rerata nilai 27,84. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar di Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera yaitu persepsi guru PJOK mengenai pencegahan dan perawatan cedera, dan kemauan guru pendidikan jasmani untuk memperdalam ilmu pencegahan dan perawatan cedera (PPC).

Menurut data yang diperoleh peneliti, masih ada persepsi guru PJOK mengenai pencegahan dan perawatan cedera yang beranggapan bahwa cedera olahraga yang terjadi pada anak sekolah dasar bisa diatasi dengan berteduh dan jika terjadi luka bisa langsung dibawa pada tenaga medis, atau dalam hal ini puskesmas. Graha & Priyonoadi (2012: 84), berpendapat bahwa cedera atau kecelakaan yang terjadi pada tubuh dapat menimbulkan rasa nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, dan tulang yang disebabkan karena melakukan aktivitas secara berlebihan sehingga menyebabkan cedera. Pentingnya pemahaman guru yang baik terkait pencegahan dan perawatan cedera, maka seorang guru dapat mengambil tindakan untuk meminimalisir cedera yang terjadi bahkan jika sudah terjadi guru mampu memberikan pertolongan pertama sebelum ditangani oleh tenaga medis.

Kemauan guru penjas untuk memperdalam ilmu pencegahan dan perawatan cedera dirasa kurang, karena peneliti menemukan fakta di lapangan bahwa guru menganggap ilmu PPC yang diajarkan di bangku perkuliahan sudah dirasa cukup untuk penanganan cedera di lapangan. Selain itu ketika peneliti melakukan pengambilan data di sekolah, masih ditemui guru yang belum memiliki kompetensi dalam membedakan istilah cedera dan tata cara penanganan cedera. (Saadullah, 2016: 2) berpendapat bahwa pengetahuan tentang cara-cara pencegahan dan perawatan cedera bagi guru PJOK sangatlah penting dimiliki, karena pada dasarnya cedera yang dialami oleh siswa pada saat pembelajaran PJOK berlangsung akan segera dapat ditangani oleh guru PJOK tanpa harus langsung menuju rumah sakit ataupun pihak ahli dalam penyembuhan cedera.

Sebagai seorang guru PJOK seharusnya sadar tentang pentingnya ilmu terkait pencegahan dan perawatan cedera, supaya seketika ada siswa mengalami cedera saat pembelajaran guru PJOK semakin peduli dengan keselamatan dan kesehatan siswanya. Dimiyati, (2018: 5) Guru yang memiliki pengetahuan cukup diharapkan untuk menambah sumber referensi untuk belajar tentang cedera dan penanganannya agar ketika menjumpai kasus cedera pada siswanya guru mampu memberikan pertolongan dengan baik dan sesuai prosedur.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti sudah melakukan penelitian dengan optimal berupa melakukan tahap-tahap penelitian yang sistematis pada sebuah penelitian. Akan tetapi peneliti merasa ada keterbatasan yaitu:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi kuisioner.
2. Masih ada responden yang tidak tahu terkait istilah cedera.
3. Masih ada beberapa responden yang mewakilkan guru kelas untuk mengisi kuisioner.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah diuraikan dalam bab sebelumnya, dapat dideskripsikan bahwa pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar se Kecamatan Seyegan tentang pencegahan dan perawatan cedera sebagai berikut, kategori rendah sekali sebesar 0% (tidak ada), kategori rendah sebesar 37% (7 guru), kategori cukup sebesar 37% (7 guru), kategori tinggi sebesar 16% (3 guru), dan kategori sangat tinggi sebesar 11% (2 guru).

B. Implikasi Penelitian

Implikasi pada penelitian ini adalah dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah khususnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu:

1. Menjadikan motivasi bagi guru PJOK untuk meningkatkan kompetensi ilmu pencegahan dan perawatan cedera.
2. Menjadi acuan untuk mengidentifikasi sedini mungkin timbulnya cedera atau dapat menangani cedera yang terjadi di lapangan.
3. Menjadikan gambaran terkait pencegahan dan perawatan cedera yang terjadi, sehingga dapat melakukan pencegahan dan perawatan cedera di sekolah sehingga dapat mengurangi timbulnya cedera serta melakukan pertolongan pertama.

C. Saran-saran

Berdasarkan pembahasan pada penelitian di atas, diharapkan dapat menjadi perhatian untuk guru penjas dan sekolah yaitu:

1. Bagi guru penjas, sangat diharapkan untuk lebih meningkatkan kompetensi ilmu terkait pencegahan dan perawatan cedera, supaya kegiatan belajar mengajar penjas dapat berlangsung dengan lancar.
2. Bagi pihak sekolah, sangat diharapkan dapat melakukan pengadaan alat pertolongan pertama berupa obat-obatan dan kotak PPPK, sehingga jika terjadi cedera guru penjas bisa segera melakukan pertolongan pertama jika terjadi cedera, dan kegiatan pembelajaran penjas dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andun, S. (2000). *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional. DEPDIKNAS.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arsani, N. L. K. A. (2006). *Cedera Olahraga*. FOK UNDIKSA.
- Bahrudin, M. (2013). *Penanganan Cedera Olahraga pada Atlet (PPLM) dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia dalam Kegiatan Kejurnas tahun 2013*. JOURNAL.Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya., 11.
- Darmawan, I. P. A., & Sujoko, E. (2013). *Revisi Taksonomi Pembelejaraan Benyamin S. Bloom*. Jurnal Peneitian Pengembangan Kependidikan, 29(1), 39.
- Degeng, N. S. (2013). *Ilmu Pembelajaran:Klasifikasi Variabel untuk PengembanganTeori dan Penelitian*. Kalam Hidup.
- Dimiyati, A. (2018). *Identifikasi Cedera dan Penanganan Cedera Saat Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Telagasari*. Jurnal Speed, 1, 6.
- Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2012). *Terapi Masase Frirage. Pelaksanaan Cedera Pada Anggota Tubuh Bagian Atas*. FIK UNY.
- Gunawan, I., & Palupi, A. R. (2012). *Taksonomi Bloom – Revisi Ranah Kognitif: Kerangka Landasan untuk Pembelejaraan, Pengajaran, dan Penilaian*. Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran, 2(02), 117.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrumen angket, tes dan skala nilai dengan basica*. Andi Offset.
- Junaidi, I. (2011a). *Pedoman Pertolongan Pertama*. CV Andi Offset.
- Junaidi, I. (2011b). *Pedoman Pertolongan Pertama Yang Harus Dilakukan Saat Gawat Dan Darurat Medis*. CV. Andi Offset.
- Kartono, M. (2005). *Pertolongan Pertama*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kriswanto, E. S., & Meikahani, R. (2015). *Pengembangan buku saku pengenalan pertolongan dan perawatan cedera olahraga untuk siswa sekolah menengah pertama*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 11(1).
- Magdalena, I., Islami, N. F., Rasid, E. A., & Diasty, N. T. (2020). *Tiga Ranah Taksonomi Bloom dalam Pendidikan*. Edukasi Dan Sains, 2(1), 132–139.
- Mekahani, R. (2015). *Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga untuk Siswa SMP*. FIK UNY.

- Muchtamadji, M. A. (2004). *Pendidikan Keselamatan Konsep & Penerapan*. Direktorat Jendral Olahraga.
- Muniage, G. (2015). *Pemahaman Guru Penjas tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga dalam Pembelajaran Penjasorkes di SD Se-Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman tahun 2014/2015*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurjanah, S. (2021). *Objek Asesmen dalam Perspektif Kurikulum 2013*. Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar, 4(2), 91.
- Paul, M. (2002). *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta. PT Raja Grafindo Ersada (2nd ed.). Raja Grafindo Persada.
- Purwanto, N. (2013). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Muna, M. K. (2019). *Pemahaman Guru PJOK Tentang Standar Kompetensi Profesional*. Journal of Sport Education, 2(1), 15.
- Saadullah, I. (2016). *Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera Guru Penjas Sekolah Dasar Se Kecamatan Bagelan Kabupaten Purworwo Tahun 2015/2016*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sari, A. S., & Saputro, Y. A. (2018). *Persepsi Pencegahan dan Perawatan Cedera Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*. Ejournal.Mercubuana.Yogya.Ac.Id, 22.
- Setiawan, K. . (2006). *Tingkat Pengetahuan Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga*. UNDIKSA.
- Siswoyo, D., Sulistyono, T., & Dardiri, A. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Press.
- Sudaryono. (2012). *Dasar-dasar Evaluasi Pembelajaran*. Graha Ilmu.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Rajawali Pers.
- Sudrajat, J. (2020). *Kompetensi Guru di Pandemi COVID-19*. Jurnal Riset Ekonomi Dan Bisnis, 13(1), 100–110.
- Sugiyono. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.

- Sukitman, T., Yazid, A., & Mas'odi, M. (2020). *Peran Guru Pada Masa Pandemi Covid-19*. STKIP PGRI Sumenep, 95.
- Suryobroto, A. S. (2004). *Peningkatan Kemampuan Manajemen Guru Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 1, 63.
- Susanto, A. (2016). *Manajemen Peningkatan Kinerja Guru Konsep, Strategi, dan Implementasinya*. Prenada Media Group.
- Taylor, Paul M, & Diane K. (1997). *Mencegah dan Mengatasi Cedera*.(Khabib. Terjemahan). PT. Raja Grafiika.
- Walker, B. (2007). *The Anatomy of Sports Injuries*. North Atlantic Book.
- Wibowo, H. (1994). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Buku Kedokteran EGC.
- Wibowo, H. (2007). *Pencegahan dan penatalaksanaan Cedera Olahraga*. EGC.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Penilaian Hasil Belajar di Sekolah*. Pustaka Belajar.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

SURAT IJIN PENELITIAN

0000000000



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/746/UN34.16/PT.01.04/2022

2 Agustus 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SD.....

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

Nama : Muhammad Baginda Pradana
NIM : 18604224047
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Penelitian Tugas Akhir Skripsi / Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan
Jasmani Olahraga Kesehatan Sekolah Dasar Tentang Pencegahan dan
Perawatan Cedera di SD Negeri Se Kapanewon Seyegan Tahun Ajaran
2021/2022
Waktu Penelitian : 8 Agustus - 12 November 2022

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

Tembusan :

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

Lampiran 2. Surat Nama Responden Penelitian

| NO | NAMA | INSTANSI | PARAF |
|-----|-------------------|------------------|-------|
| 1. | Taufiq Hidayat | SD N Susulcan | 1. |
| 2. | Marjiyem | SDN Kandangin | 2. |
| 3. | Fatrina Rahmaudi | SDN Kandangin 2 | 3. |
| 4. | Susdiyati (K) | SDN Bekwang | 4. |
| 5. | HARI PRIYATNA | SDN GOMBENCAN | 5. |
| 6. | PARMI | SDN Margokerta | 6. |
| 7. | SUNARNI | SDN PETE | 7. |
| 8. | Eko widada | SD Negeri Ekar | 8. |
| 9. | Kny Adhianto | SDN TEGAL KLACI | 9. |
| 10. | Fitri Hermawan | SDN Margoluwih | 10. |
| 11. | Astrana Cah D | SDN Ngino 1 | 11. |
| 12. | Galih Muniage | SDN Margasung | 12. |
| 13. | Eny Sutikawati | SDN Cibuk Lor | 13. |
| 14. | Amy Prayana | SDN Sempakan | 14. |
| 15. | Jaka Supriyana | SDN NGINO 2 | 15. |
| 16. | Bakir | SDN Ngemplaksari | 16. |
| 17. | Tukijan | SDN Ngotal | 17. |
| 18. | Arwan Setiawan Y. | SDN Jambangan | 18. |
| 19. | Yanu Swastanto | SDN Margomulyo 1 | 19. |
| 20. | | | 20. |
| 21. | | | 21. |
| 22. | | | 22. |
| 23. | | | 23. |
| 24. | | | 24. |
| 25. | | | 25. |
| 26. | | | 26. |
| 27. | | | 27. |
| 28. | | | 28. |
| 29. | | | 29. |
| 30. | | | 30. |
| 31. | | | 31. |
| 32. | | | 32. |

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN PENGETAHUAN GURU PENJAS TENTANG PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA

1. PETUNJUK PENGISIAN SOAL

- a. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan bapak/ibu untuk menjawab seluruh pertanyaan yang ada.
- b. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang bapak/ibu anggap benar pada pilihan a, b, c, atau d.
- c. Dimohon untuk kesediaan bapak/ibu untuk mengisi biodata singkat dibawah.

2. IDENTITAS RESPONDEN

- a. Nama :
- b. Nama Instansi :
- c. Pengalaman Mengajar :
- d. Umur :
- e. Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

SOAL

1. Rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh adalah pengertian dari...
 - a. Cedera olahraga
 - b. Kelelahan
 - c. Kerusakan tubuh
 - d. Kecelakaan
2. Apabila gaya-gaya yang bekerja pada tubuh bekerja melampaui batas kemampuan tubuh untuk mengatasinya maka akan terjadi...
 - a. Cedera olahraga
 - b. Kelelahan
 - c. Kecelakaan
 - d. Dehidrasi
3. Cedera olahraga berdasarkan berat ringannya dapat digolongkan menjadi...
 - a. Dua golongan
 - b. Tiga golongan
 - c. Empat golongan
 - d. Lima golongan

4. Pengalaman merupakan penyebab terjadinya cedera yang merupakan faktor dari...
 - a. Individu
 - b. Lingkungan
 - c. Cuaca
 - d. Kondisi tubuh
5. Berikut ini yang merupakan penyebab terjadinya cedera olahraga berasal dari dalam adalah...
 - a. Cuaca yang buruk
 - b. Materi dari guru
 - c. Kelelahan
 - d. Fasilitas yang buruk
6. Dibawah ini yang merupakan penyebab terjadinya cedera berasal dari luar adalah...
 - a. Kelelahan
 - b. Kelalaian
 - c. Kurangnya pemanasan
 - d. Kondisi lapangan yang buruk
7. Memar adalah cedera yang disebabkan karena...
 - a. Benturan pada kulit
 - b. Patah tulang
 - c. Nyeri otot
 - d. Terlepasnya sendi
8. Terkelupasnya permukaan kulit akibat pergesekan dengan benda keras dan kasar merupakan pengertian dari luka...
 - a. Memar
 - b. Sayat
 - c. Lecet
 - d. Bakar
9. *Strain* adalah cedera yang terjadi pada...
 - a. Otot dan tendon
 - b. Ligamen
 - c. Tulang
 - d. Kulit
10. *Sprain* adalah cedera yang terjadi pada...
 - a. Otot dan tendon
 - b. Ligamen
 - c. Tulang
 - d. Kulit
11. Berikut adalah yang tidak termasuk cedera ringan adalah...
 - a. Memar
 - b. Sprain yang ringan
 - c. Lecet
 - d. Strain otot
12. Berikut yang termasuk cedera berat adalah...
 - a. Memar
 - b. Patah tulang
 - c. Lecet
 - d. Pingsan

13. Berikut ini yang tidak termasuk kriteria cedera berat adalah..
- Kerobekan otot hingga putus
 - Kelelahan pada otot
 - Rusaknya atau robeknya pembuluh darah
 - Fraktur tulang
14. Dibawah ini yang dapat mencegah terjadinya cedera olahraga, kecuali...
- Mematuhi peraturan permainan
 - Berlatih secara teratur
 - Berlatih sampai lelah
 - Memakai pakaian olahraga lengkap
15. Untuk latihan yang sifatnya individual, otot yang dilatih benar-benar tidak mudah cedera, adalah manfaat dari...
- Strength*
 - Daya tahan
 - Pencegahan lewat makanan
 - Pencegahan lewat lingkungan
16. Anjuran makan sebelum melakukan aktivitas olahraga adalah...
- 2,5 jam menjelang latihan
 - 3 jam menjelang latihan
 - 5 jam menjelang latihan
 - 1 jam menjelang latihan
17. Dibawah ini yang bukan merupakan tanda-tanda tubuh pada saat setelah melakukan pemanasan untuk mencegah cedera adalah..
- Sudah keluar keringat pertama
 - Denyut nadi ± 120 /menit
 - Suhu naik 2°C
 - Dilakukan lebih dari 15 menit
18. Berikut yang merupakan cara pencegahan cedera melalui pemanasan adalah...
- Menempatkan peralatan sesuai tempatnya bergizi
 - Memenuhi makanan yang
 - Melakukan warming-up
 - Memakai pakaian olahraga lengkap
19. Pencegahan cedera melalui lingkungan meliputi...
- Menempatkan peralatan sesuai tempatnya
 - Memenuhi makanan yang bergizi
 - Melakukan warming-up
 - Memakai pakaian olahraga lengkap

20. Salah satu alasan pemanasan harus dilakukan sebelum proses pembelajaran pendidikan jasmani, kecuali...
- a. Menaikkan suhu tubuh
 - b. Melenturkan otot
 - c. Persiapan fisik dan mental
 - c. Membuat tubuh mudah lelah
21. Sepatu lari yang digunakan untuk beraktivitas berolahraga, kecuali...
- a. Sol relative tebal dan kuat
 - b. Tumit sedikit lebih tinggi
 - c. Harganya mahal
 - d. Cukup fleksibel
22. Usaha pencegahan cedera olahraga memalui pakaian antara lain...
- a. Melakukan pemanasan
 - b. Memakai pakaian yang standar
 - c. Memakai celana yang fleksibel
 - d. Memakai pakaian yang berat
23. Apa yang dilakukan guru olahraga ketika melihat siswa yang kelelahan?
- a. Melanjutkan aktivitas penjas
 - b. Mengistirahatkan siswa
 - c. Tetap mengikuti kegiatan penjas
 - d. Memberikan aktivitas yang lebih berat
24. Apa yang dilakukan guru pendidikan jasmani ketika melihat siswa yang mengalami pendarahan?
- a. Membersihkan dengan alcohol
 - b. Mengompres luka dengan air hangat
 - c. Memberikan pernafasan buatan
 - d. Menekan luka dengan kain bersih
25. Ketika terdapat siswa yang tidak memperhatikan saat pembelajaran pendidikan jasmani, sebaiknya guru penjas...
- a. Menegur siswa
 - b. Menghentikan pembelajaran
 - c. Tetap melanjutkan pembelajaran
 - d. Melarang siswa mengikuti pembelajaran

26. Ketika terjadi kram tindakan yang pertama kali dilakukan adalah...
- Mengistirahatkan otot yang terlibat
 - Memijat otot yang terlibat
 - Memberi balsem pada otot yang terlibat
 - Mengompres dengan air hangat
27. RICE merupakan metode untuk perawatan pada cedera...
- Pendarahan
 - Pingsan
 - Luka robek
 - Strain/Sprain*
28. Fungsi dari pengompresan es pada cedera, kecuali...
- Mengurangi pembengkakan
 - Mengurangi perdarahan
 - Mencegah infeksi
 - Mencegah tulang retak
29. Interval dalam memberikan kompres dingin pada cedera sprain yaitu....
- 20 menit
 - 30 menit
 - 5 menit
 - 10 menit
30. Fungsi *compression* (pembalutan) pada cedera *ankle*, lutut dan jari kaki, kecuali....
- Mengurangi bengkak jaringan
 - Membatasi pergerakan
 - Membantu reposisi tulang
 - Mengurangi rasa sakit
31. Meletakkan bagian yang cedera berada di atas letak jantung untuk mengurangi kemungkinan terjadinya pembengkakan akibat perdarahan dan peradangan, merupakan pengertian dari...
- Rest*
 - Ice*
 - Compress*
 - Elevate*
32. Pemberian nafas buatan dapat dilakukan dengan cara berikut ini, kecuali...
- Holger Nielsen*
 - Mouth to mouth*
 - Silvester*
 - RICE*
33. Pembidaian merupakan pertolongan paling utama pada penanganan cedera...
- Kram
 - Perdarahan
 - Patah tulang
 - Ankle*

34. Dibawah ini yang dapat dipakai sebagai bidai adalah...
- a. Bantal yang lunak
 - b. Kain kassa
 - c. Papan kayu
 - d. Kain selendang
35. Porsi latihan untuk proses rehabilitasi pasca cedera adalah...
- a. Seperti biasa
 - b. Lebih dari porsi biasa
 - c. Kurang dari porsi biasa
 - d. Semaksimal mungkin
36. Apabila bagian yang cedera dapat digunakan dan hampir normal, tindakan yang dilakukan adalah...
- a. Dengan metode *RICE*
 - b. *Heat treatment*
 - c. Membiasakan gerakan tanpa alat bantu
 - d. Latihan berat terprogram
37. Perawatan dengan *heat treatment* (kompres panas) dilakukan dalam waktu...dari cedera
- a. Segera setelah cedera
 - b. Setelah 2 jam
 - c. Lebih dari 12 jam
 - d. Lebih dari 24 jam

KUNCI JAWABAN

| | | | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. A | 6. D | 11. D | 16. D | 21. C | 26. A | 31. D | 36. C |
| 2. B | 7. A | 12. B | 17. A | 22. C | 27. D | 32. D | 37. A |
| 3. B | 8. C | 13. B | 18. C | 23. B | 28. D | 33. C | |
| 4. A | 9. A | 14. C | 19. A | 24. D | 29. A | 34. D | |
| 5. B | 10. B | 15. A | 20. D | 25. A | 30. A | 35. C | |

Lampiran 4. Uji Validitas

| no | Pengertian cedera | | | | | | | | | | | | | jumlah |
|----------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 7 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 8 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 10 |
| 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 6 |
| r hitung | 0,849 | 0,765 | 0,765 | 0,939 | 0,939 | 0,759 | 0,906 | 0,906 | 0,648 | 0,906 | 0,906 | 0,759 | 0,939 | 0,642 |
| r tabel | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 |
| | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V |

| Pencegahan cedera | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| jumlah | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | jumlah |
| 13 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 8 |
| 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 13 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 13 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 12 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 6 |
| 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 0,642 | 0,742 | 0,779 | 0,736 | 0,742 | 0,740 | 0,740 | 0,742 | 0,740 | 0,682 | 0,760 | 0,682 | 0,676 | 0,838 |
| 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 |
| V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V |

| Perawatan cedera | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | jumlah |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 11 |
| 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 8 |
| 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 5 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 5 |
| 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 13 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| 0,777 | 0,670 | 0,628 | 0,855 | 0,641 | 0,777 | 0,558 | 0,727 | 0,727 | 0,769 | 0,731 | 0,681 | 0,921 | 0,128 | 0,806 |
| 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 | 0,632 |
| V | V | TV | V | V | V | TV | V | V | V | V | V | V | TV | V |

Lampiran 5.Uji Realibilitas

a. Reliabilitas faktor pengertian cedera

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .965 | 13 |

b. Reliabilitas faktor pencegahan cedera

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .918 | 12 |

c. Reliabilitas faktor perawatan cedera

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .920 | 15 |

Lampiran 6. Hasil Perhitungan Angket

1) Faktor Pengertian Cedera

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| M | : 10,42 |
| SD | : 1,22 |
| Sangat Tinggi | : $X > M + 1,5 SD$ |
| Tinggi | : $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ |
| Cukup | : $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ |
| Rendah | : $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ |
| Sangat Rendah | : $X \leq M - 1,5 SD$ |
| | |
| | |
| Kategori | Skor |
| Sangat Tinggi | : $X > 12,25$ |
| Tinggi | : $11,03 < X \leq 12,25$ |
| Cukup | : $9,81 < X \leq 11,03$ |
| Rendah | : $8,60 < X \leq 9,81$ |
| Sangat Rendah | : $X \leq 8,60$ |

| Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|------------------------|---------------|-----------|------------|
| $X > 12,25$ | Sangat Tinggi | 0 | 0% |
| $11,03 < X \leq 12,25$ | Tinggi | 3 | 16% |
| $9,81 < X \leq 11,03$ | Cukup | 12 | 63% |
| $8,60 < X \leq 9,81$ | Rendah | 3 | 16% |
| $X \leq 8,60$ | Sangat Rendah | 1 | 5% |
| Jumlah | | 19 | 100% |

2) Faktor Pencegahan Cedera

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| M | : 8,84 |
| SD | : 1,46 |
| Sangat Tinggi | : $X > M + 1,5 SD$ |
| Tinggi | : $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ |
| Cukup | : $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ |
| Rendah | : $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ |
| Sangat Rendah | : $X \leq M - 1,5 SD$ |
| | |
| Kategori | Skor |
| Sangat Tinggi | : $X > 11,04$ |
| Tinggi | : $9,57 < X \leq 11,04$ |
| Cukup | : $8,11 < X \leq 9,57$ |
| Rendah | : $6,65 < X \leq 8,11$ |
| Sangat Rendah | : $X \leq 6,65$ |

| Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|-----------------------|---------------|-----------|------------|
| $X > 11,04$ | Sangat Tinggi | 1 | 5% |
| $9,57 < X \leq 11,04$ | Tinggi | 5 | 26% |
| $8,11 < X \leq 9,57$ | Cukup | 6 | 32% |
| $6,65 < X \leq 8,11$ | Rendah | 7 | 37% |
| $X \leq 6,65$ | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| Jumlah | | 19 | 100% |

3) Faktor Perawatan Cedera

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| M | : 8,37 |
| SD | : 1,77 |
| Sangat Tinggi | : $X > M + 1,5 SD$ |
| Tinggi | : $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ |
| Cukup | : $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ |
| Rendah | : $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ |
| Sangat Rendah | : $X \leq M - 1,5 SD$ |
| | |
| Kategori | Skor |
| Sangat Tinggi | : $X > 11,02$ |
| Tinggi | : $9,25 < X \leq 11,02$ |
| Cukup | : $7,48 < X \leq 9,25$ |
| Rendah | : $5,71 < X \leq 7,48$ |
| Sangat Rendah | : $X \leq 5,71$ |

| Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|-----------------------|---------------|-----------|------------|
| $X > 11,02$ | Sangat Tinggi | 1 | 5% |
| $9,25 < X \leq 11,02$ | Tinggi | 4 | 21% |
| $7,48 < X \leq 9,25$ | Cukup | 6 | 32% |
| $5,71 < X \leq 7,48$ | Rendah | 8 | 42% |
| $X \leq 5,71$ | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| Jumlah | | 19 | 100% |

4) Faktor Keseluruhan

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| M | : 27,84 |
| SD | : 3,11 |
| Sangat Tinggi | : $X > M + 1,5 SD$ |
| Tinggi | : $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ |
| Cukup | : $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ |
| Rendah | : $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ |
| Sangat Rendah | : $X \leq M - 1,5 SD$ |
| Kategori | |
| Sangat Tinggi | : $X > 32,51$ |
| Tinggi | : $29,40 < X \leq 32,51$ |
| Cukup | : $26,29 < X \leq 29,40$ |
| Rendah | : $23,17 < X \leq 26,29$ |
| Sangat Rendah | : $X \leq 23,17$ |
| Skor | |

| Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|------------------------|---------------|-----------|------------|
| $X > 32,51$ | Sangat Tinggi | 2 | 11% |
| $29,40 < X \leq 32,51$ | Tinggi | 3 | 16% |
| $26,29 < X \leq 29,40$ | Cukup | 7 | 37% |
| $23,17 < X \leq 26,29$ | Rendah | 7 | 37% |
| $X \leq 23,17$ | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| Jumlah | | 19 | 100% |

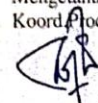
Lampiran 7. Kartu Bimbingan

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

Nama Mahasiswa : Muhammad Baginda Pradana
 NIM : 18604224047
 Program Studi : PJS D
 Departemen : Departemen Pendidikan Jasmani sekolah Dasar
 Pembimbing : Ibu Indah Prasetyawati Tri Rumama Sari, S.Or., M.Or.

| No. | Tanggal | Pembahasan | Tanda tangan Dosen Pembimbing |
|-----|-----------------|---|-------------------------------|
| 1 | 10 Mei 2021 | Penyerahan SA Pembimbing dan proposal skripsi | JH |
| 2. | 20 Juni 2021 | Bab 1. Tata tulis, kealaman masalah, idn. tipkos meraleh. | JH |
| 3. | 29 Juni 2021 | Bab 1, Rumusan masalah, identifikasi, manfaat lanjut bab II | JH |
| 4. | 9 Feb 2022 | Kajian teori, tambah referensi, sesuaikan dengan variabel | JH |
| 5. | 22 April 2022 | Kajian teori, penelitian yang relevan, dan kurangka berpikir. ke Siapkan instrumen lanjut bab III | JH |
| 6. | 27 April 2022 | Populasinya siapa?, sampel. Variabelnya apa saja. Instrumen | JH |
| 7. | 1 Mei 2022 | Revisi bab # 1-11, instrumen | JH |
| 8. | 2 Agustus 2022 | Silakan ambil data | JH |
| 9. | 5 Januari 2023 | Bab 1-7. Hasil sudah baik. pembahasan tambah teori. lanjut bab 8 | JH |
| 10. | 31 Januari 2023 | Bab 1-V, abstrak, lengkap skripsi dari judul - lampiran | JH |
| 11. | 01 Feb 2023 | perbaiki Abstrak + lampiran | JH |
| 12. | 02 Feb 2023 | ACC Ujian | JH |

Mengetahui
Koordinator PJS D



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Gambar 16. Dokumentasi Pengambilan Data di SD N Susukan



Gambar 17. Dokumentasi Pengambilan Data Di SD N Tegal Klaci



Gambar 18. Dokumentasi Pengambilan Data Di SD N Ngino 2



Gambar 19. Dokumentasi Pengambilan Data Di SD N Margoagung



Gambar 20. Dokumentasi Pengambilan Data Di SD N Ngetal