

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TENTANG  
PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA  
DI SMP N 8 PURWOREJO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Tegar Satria Laksana  
NIM. 19601241071

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TENTANG  
PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA  
DI SMP N 8 PURWOREJO**

Oleh:  
Tegar Satria Laksana  
NIM.19601241071

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas VIII di SMP N Purworejo sebanyak 162 peserta didik. Sampel penelitian ini sebanyak 148 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling insidental. Instrumen yang digunakan adalah tes soal pilihan ganda. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo sebagai berikut: kategori “sangat tinggi” sebanyak 43,24% (64 peserta didik), kategori “tinggi” sebanyak 49,32% (73 peserta didik), kategori sedang sebanyak 6,76% (10 peserta didik), kategori “rendah” sebanyak 0,68% (1 peserta didik), kategori “sangat rendah” sebanyak 0%.

**Kata kunci:** *tingkat pemahaman, pencegahan dan perawatan cedera, SMP N 8 Purworejo*

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tegar Satria Laksana

NIM : 19601241071

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang  
Pencegahan dan Perawatan Cedera di SMP N 8 Purworejo.

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

Yogyakarta, 7 Juli 2023  
Yang menyatakan,



Tegar Satria Laksana  
NIM. 19601241071

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TENTANG  
PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA  
DI SMP N 8 PURWOREJO**

Disusun oleh:

Tegar Satria Laksana  
NIM. 19601241071

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Departemen POR

Yogyakarta, 10 Juli 2023  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing

  
Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

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

**LEMBAR PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TENTANG  
PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA  
DI SMP N 8 PURWOREJO**

Disusun oleh:

Tegar Satria Laksana  
NIM 19601241071

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 24 Juli 2023

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		4/8 2023
Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris		4/8-2023
Dr. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Penguji Utama		3/8-2023

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

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

## **HALAMAN MOTTO**

“Pengalaman menjadikan kita tumbuh kuat”

(Penulis)

“Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al Insyirah: 6)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Sriyono dan Surajilah, selaku kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan, motivasi, semangat, doa, cinta, dan kasih sayang. Kata terima kasih tidaklah cukup untuk membalas semua kebaikan kedua orang tua. Semoga Ayah dan Ibu selalu diberikan umur yang panjang, dilimpahkan rezekinya, dan selalu dalam perlindungan Allah SWT.
2. Kakakku Risky Yora A.I. M dan Adikku M. Almas Fauzi, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, semangat, doa, cinta, dan kasih sayang. Terimakasih yang tulus untuk Kakak dan Adikku. Semoga kebaikan selalu menyertai kalian.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SMP N 8 Purworejo” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Tri Ani Hastuti., M. Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Tim Penguji Skripsi, Bapak Danang Pujo Broto, S.Pd., Jas., M.Or. selaku Sekretaris, dan Dr. Farida Mulyaningsih, M.Kes. selaku Penguji Utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Hedi A. Hermawan, M. Or. selaku Ketua Departemen POR beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Himawan Susrijadi, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala SMP N 8 Purworejo yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Noorzein Rohmatuloh, S.Pd. dan Bapak Untung Aji Pangestu, S.Pd selaku guru PJOK dan peserta didik SMPN 8 Purworejo yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Teman-teman kontrakan makjossaaa (Septian, Nurul Huda, Bagus, Ayriyal), kontrakan berkah (Fiky, Yopi, Rafli) dan keluarga besar PJKR B 2019 yang sudah memberikan do'a, dukungan dan memberikan motivasi kepada saya selama perkuliahan dan dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.



8. Teman-teman mahasiswa seperjuangan KKN UNY Sedayu Pracimantoro Wonogiri (Keluarga Cemara) yang selalu memberikan semangat dan dukungan hingga terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 7 Juli 2023  
Penulis,



Tegar Satria Laksana  
NIM. 19601241062

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Pemahaman .....	9
2. Hakikat Peserta Didik.....	11
3. Hakikat Cedera .....	12
4. Hakikat Pencegahan dan Perawatan Cedera .....	25
B. Penelitian Yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel .....	37
D. Definisi Operasional Variabel .....	37
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Instrumen Penelitian.....	38
2. Teknik Pengumpulan Data .....	40

F. Uji Coba Instrumen.....	40
G. Teknik Analisis Data .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan .....	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	59
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	61
B. Implikasi .....	61
C. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Tes Uji Coba .....	39
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen.....	42
Tabel 3. Klasifikasi Indeks Kesukaran.....	43
Tabel 4. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran.....	43
Tabel 5. Klasifikasi Daya Beda.....	44
Tabel 6. Hasil Analisis Daya Beda .....	44
Tabel 7. Kriteria Pengecoh.....	45
Tabel 8. Hasil Analisis Efektivitas Pengecoh .....	46
Table 9. Kriteria Skor.....	47
Tabel 10. Analisis Data.....	48
Tabel 11. Data Frekuensi dan Persentase Tingkat Pemahaman Peserta Didik .....	49
Tabel 12. Analisis Data Faktor Hakikat Cedera.....	50
Tabel 13. Data Frekuensi dan Persentase Faktor Hakikat Cedera .....	50
Tabel 14. Analisis Data Faktor Pencegahan Cedera .....	52
Tabel 15. Data Frekuensi dan Persentase Faktor Pencegahan Cedera.....	52
Tabel 16. Analisis Data Faktor Perawatan Cedera.....	53
Tabel 17. Data Frekuensi dan Persentase Faktor Perawatan Cedera .....	53

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Cedera sprain pada ankel.....	17
Gambar 2. Strain pada siku .....	17
Gambar 3. Fraktur: (a)tertutup, (b)terbuka, (c)kompleks .....	19
Gambar 4. Dislokasi ankel .....	20
Gambar 5. Diagram Tingkat Pemahaman Peserta Didik .....	49
Gambar 6. Diagram Tingkat Pemahaman Pada Faktor Hakikat Cedera.....	51
Gambar 7. Diagram Tingkat Pemahaman Pada Faktor Pencegahan Cedera .....	52
Gambar 8. Diagram Tingkat Pemahaman Pada Faktor Perawatan Cedera.....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan .....	68
Lampiran 2. Surat Permohonan Validasi .....	69
Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi.....	70
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	71
Lampiran 6. Instrumen Penelitian .....	73
Lampiran 7. Uji Validitas.....	78
Lampiran 8. Uji Reliabilitas.....	80
Lampiran 9. Hasil Jawaban Uji Coba Instrumen Tes .....	81
Lampiran 10. Uji Analisis Tingkat Kesukaran Soal .....	82
Lampiran 11. Uji Daya Pembeda .....	83
Lampiran 12. Uji Efektivitas Pengecoh .....	84
Lampiran 13. Data Penelitian.....	85
Lampiran 14. Hasil Data Tingkat Pemahaman .....	89
Lampiran 15. Hasil Data Tingkat Pemahaman Faktor Hakikat Cedera.....	90
Lampiran 16. Hasil Data Tingkat Pemahaman Faktor Pencegahan Cedera .....	91
Lampiran 17. Hasil Data Tingkat Pemahaman Faktor Perawatan Cedera.....	92
Lampiran 18. Dokumentasi.....	93

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik yang diminati setiap kalangan dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Olahraga dijadikan suatu gaya hidup karena memiliki dampak positif bagi pelaku olahraga baik itu terhadap fisik maupun psikis. Olahraga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Dalam jenjang Pendidikan, olahraga dilakukan melalui proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau disingkat dengan PJOK. Melalui PJOK kebutuhan membangun gaya hidup sehat dapat terpenuhi. Hal ini sejalan dengan yang termuat dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2022 Bab V pasal 18 bahwa: Olahraga Pendidikan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 17 huruf a diselenggarakan untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan memperoleh pengetahuan, ketrampilan, dan sikap yang dibutuhkan guna membangun gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat.

Shidiq, dkk (2022) mengemukakan Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Berdasarkan pendapat tersebut, maka pembelajaran PJOK tentunya tidak kalah penting dengan mata pelajaran yang lainnya. Karena

pembelajaran PJOK merupakan bagian penting untuk tercapainya tujuan pendidikan. Melalui pendidikan jasmani diharapkan peserta didik akan mengembangkan ketampilan motorik, kognitif, dan afektifnya yang mengarah pada pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Serta juga peserta didik diharapkan dapat berperilaku hidup sehat dan bersih dalam aktivitas sehari-hari.

Pembelajaran PJOK merupakan mata pelajaran yang karakteristiknya berbebeda dengan mata pelajaran lainnya yang berlangsung di dalam ruangan atau kelas. Pada pelaksanaannya, PJOK lebih banyak dilakukan aktivitas di luar kelas seperti lapangan dan melibatkan kontak fisik secara langsung. Hal ini dikarenakan karakteristik dari PJOK pada proses pembelajarannya yang lebih banyak praktik dibandingkan dengan teori.

Karakteristik pembelajaran PJOK yang tak lepas dari aktivitas jasmani dan kontak fisik secara langsung, maka proses pembelajaran PJOK memiliki potensi untuk menimbulkan cedera pada peserta didik. Menurut Setiawan (2022: 138) cedera merupakan suatu kerusakan pada organ tubuh yang terjadi dengan sebab atau akibat dari perbuatan tersendiri terhadap tubuh yang melampaui batas kemampuan tubuh untuk diatasinya baik disengaja ataupun tidak sehingga mengakibatkan terjadinya cedera. Cedera dapat timbul disebabkan oleh kecelakaan, pelaksanaan latihan yang jelek, peralatan yang kurang baik, kurang persiapan kondisi fisik, kurangnya pemanasan dan peregangan. Pakaian dan sepatu yang kurang sesuai untuk aktifitas fisik, juga sangat memungkinkan untuk menimbulkan cedera.



Pembelajaran PJOK riskan terjadinya cedera pada peserta didik. Hal ini didukung oleh pernyataan Khadavi (2019: 3) yakni banyak faktor kecelakaan atau cedera saat melakukan proses pembelajaran PJOK diantaranya, 1) faktor lingkungan belajar, 2) faktor fasilitas, 3) faktor peralatan, 4) faktor manajemen pembelajaran, 5) faktor teknik bantuan, dan 6) faktor perencanaan tugas ajar. Maka dari itu peserta didik perlu awas dan berhati-hati pada saat melaksanakan pembelajaran PJOK agar terhindar dari cedera. Selanjutnya, berdasar penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lubis (2019) yang berjudul Survei Jenis Gangguan dan Kecelakaan Fisik pada Pembelajaran Penjaskes di Sekolah. Data diperoleh melalui penggunaan kuesioner yang disebar pada guru penjaskes di 99 sekolah di Kecamatan Medan Deli, Kotamadya Medan, Provinsi Sumatera Utara. Berdasarkan hasil analisis data penelitian tersebut menunjukkan jika anak usia sekolah rentan terkena cedera. Hal ini senada dengan pernyataan Lubis dalam Oktavianisya (2023: 2) bahwa, pada usia remaja awal (usia 12-16 tahun), anak-anak cenderung lebih mudah mengalami cedera, hal ini dikarenakan usia remaja merupakan usia yang sedang aktif-aktifnya untuk melakukan aktivitas di sekolah. Usia remaja awal ini merupakan usia anak-anak pendidikan jenjang SMP.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu (2022) yang berjudul Pengetahuan Cedera Olahraga pada Siswa MTsN Barito Selatan Kalimantan Tengah. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan cara menyebarkan kuesioner dan melakukan wawancara kepada peserta didik MTsN Barsel. Populasi dan sampel penelitian ini adalah peserta didik MTsN Barsel yang berada di kelas VII hingga IX pada tahun ajaran 2021/2022.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun tingkat pengetahuan tentang cedera olahraga pada peserta didik berada dalam kategori tinggi, dan namun dalam mengimplementasikan penanganan cedera olahraga masih belum maksimal. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan memiliki peran penting dalam mengimplementasikan penanganan cedera. Pentingnya anak usia SMP untuk memahami pencegahan dan perawatan cedera karena agar mereka terhindar dari hal yang tidak diinginkan yang disebabkan oleh cedera itu sendiri.

Usaha agar terhindar dari terjadinya suatu cedera yaitu bisa dilakukan dengan mempelajari dan memahami tentang pencegahan dan perawatan cedera yang termuat dalam KI yang berbunyi "Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain dijalan raya" serta KD "Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain dijalan raya". Hal ini guna memberikan bekal pemahaman terkait tindakan penanganan atau perawatan pada cedera kepada peserta didik agar mereka dapat menangani cedera pada diri sendiri ataupun membantu orang lain yang sedang mengalami cedera. Peserta didik harus sadar akan pentingnya menjaga diri agar tidak mengalami cedera baik itu diluar atau pada saat pembelajaran PJOK. Selain itu, sekolah juga perlu memperhatikan kondisi sarana pembelajaran PJOK agar pembelajaran dapat berlangsung dengan lancar.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, didapatkan jika kondisi sarana pembelajaran PJOK di SMP N 8 Purworejo masih memiliki kekurangan. Yakni kondisi lapangan sekolah yang memiliki tekstur tanah yang kurang rata. Kemudian bagian tepi lapangan yang dibuat *paving*. Selanjutnya lapangan basket yang tekstur lantainya berupa lantai semen kasar dan juga berdekatan dengan

bangunan yang digunakan sebagai laboratorium fisika yang mana tentunya hal ini beresiko mendatangkan suatu cedera. Selanjutnya berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP N 8 Purworejo, informasi yang didapat pada saat pembelajaran PJOK berlangsung, banyak peserta didik yang mengabaikan instruksi dari guru untuk melaksanakan pemanasan saat pembelajaran PJOK. Masih banyak dari mereka yang bercanda pada saat pemanasan dan kurang serius dalam proses pembelajaran. Disisi lain pada saat jam istirahat yang diberikan guru PJOK, masih terdapat peserta didik yang bermain sendiri tanpa instruksi dari guru, sehingga beresiko terjadinya cedera. Kemudian informasi yang didapat, cedera yang sering terjadi dalam 3 tahun terakhir ini yaitu kesleo, terkilir dan kram otot yang dialami oleh peserta didik. Penanganan cedera yang sudah dilakukan yaitu sebatas penanganan ringan pada cedera kesleo seperti memberikan kompres menggunakan es yang dilakukan guru. Untuk cedera yang berat, guru membawa ke klinik Masas Cedera Olahraga yang lebih berkompeten. Kemudian, pencegahan cedera yang sudah dilakukan oleh guru PJOK yaitu menekankan pentingnya pemanasan secara maksimal untuk menyiapkan otot-otot, persendian sebelum pembelajaran PJOK berlangsung.

Ketika kegiatan upacara bendera pembina juga sesekali menyampaikan terkait pentingnya usaha-usaha untuk pencegahan terhadap terjadinya hal yang tidak diinginkan seperti cedera yang muncul dari kegiatan-kegiatan yang dilakukan dilingkungan sekolah, mengingat kondisi lingkungan sekolah yang berpotensi menyebabkan cedera. Selanjutnya informasi yang didapat, peserta didik yang mengalami cedera ditangani oleh petugas UKS yakni Pembina PMR dibantu

dengan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler PMR. Ketika ada temannya yang mengalami cedera sikap peserta didik membantu penanganan awal, dan melapor kepada guru PJOK atau Pembina PMR. Untuk penanganan dan perawatan cedera hanya peserta didik yang tergabung dalam ekstrakurikuler PMR yang bisa merawat dan mengobati secara benar, sedangkan peserta didik yang tidak tergabung, mereka hanya sekedar tahu dan sedikit bisa akan tetapi belum benar sesuai teori yang ada.

Berdasarkan permasalahan diatas, pemahaman peserta didik tentang pencegahan dan perawatan cedera perlu dikaji guna mengetahui tingkat pemahaman peserta didik tentang pencegahan dan perawatan cedera. Dari hal tersebut peneliti memiliki ketertarikan untuk mengambil skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SMP N 8 Purworejo”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berpotensi menimbulkan cedera.
2. Sarana pembelajaran PJOK di SMP N 8 Purworejo yang kurang memadai yang bisa berdampak menimbulkan cedera.
3. Hanya peserta didik yang tergabung dalam ekstrakurikuler PMR yang mengetahui lebih tentang penanganan dan perawatan cedera.

4. Peserta didik masih mengabaikan pemanasan saat pembelajaran PJOK yang dapat mencegah timbulnya cedera.
5. Beberapa peserta didik kurang memahami penanganan dan perawatan cedera.
6. Belum dilakukan penelitian terkait tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo.

### **C. Batasan Masalah**

Permasalahan pada penelitian ini perlu di batasi agar tidak meluas dan lebih fokus. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, peneliti memfokuskan pada tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka peneliti dapat menarik rumusan masalah sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang di dapat dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Memberikan pengetahuan bagi pembaca terkait pencegahan dan perawatan cedera di SMP.
  - b. Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan informasi yang dapat dipakai untuk memperoleh gambaran dalam penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pemahaman tentang pencegahan dan perawatan cedera.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi peneliti yaitu menambah wawasan dan pengalaman terkait tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo.
  - b. Bagi peserta didik yaitu memberikan pemahaman terkait pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo
  - c. Bagi guru PJOK yaitu menjadi bahan referensi guna menangani cedera pada saat proses pembelajaran PJOK berlangsung di SMP.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

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

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

Pemahaman adalah kesanggupan, kemampuan untuk dapat mendefinisikan, menerjemahkan sesuatu dan menguasai hal tersebut dengan memahami makna tersebut. Pemahaman merupakan kemampuan dalam memaknai hal-hal yang terkandung dalam suatu teori maupun konsep-konsep yang dipelajari. (Apriyanti, 2017: 113). Mawaddah & Maryanti (2016) menyatakan pemahaman adalah suatu proses yang terdiri dari kemampuan untuk menjelaskan dan menginterpretasikan sesuatu, memberikan gambaran, contoh dan penjelasan yang lebih rinci dan tepat, serta kemampuan memberikan gambaran dan penjelasan yang lebih kreatif.

Selanjutnya Purwanto (2013: 44) menjelaskan bahwa, pemahaman merupakan kesanggupan seseorang yang harapannya dapat memahami makna atau konsep, situasi, keadaan, kondisi, serta pengetahuan yang diketahui sehingga seseorang tersebut tidak hanya mengingat secara verbal tetapi juga dapat memahami konsep dari masalah atau pengetahuan yang ditanyakan.

Pemahaman tidak akan terwujud jika tidak terdapat pengetahuan yang membentuknya sebelum itu. Pengetahuan ini akan lebih optimal penerapannya jika didukung dengan pemahaman. Maka dari itu pemahaman merupakan hal yang perlu dimiliki oleh setiap orang.

Dari beberapa pernyataan yang telah dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk menafsirkan, memaknai suatu konsep, sehingga seseorang dapat mengingatnya tidak hanya

secara verbal namun juga dapat mendefinisikan dan menggambarkan suatu pengetahuan secara rinci dan tepat. Dengan pemahaman seseorang akan mampu memaknai, menghafal dan mendefinisikan pengetahuan.

#### **b. Tingkat Pemahaman**

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk mengerti setelah mendapat pengetahuan. Kemampuan pemahaman setiap orang tentunya berbeda-beda. Sudjana (2016: 24) berpendapat bahwa pemahaman dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu sebagai berikut:

##### 1. Menerjemahkan

Tingkat terendah dalam pemahaman adalah pemahaman terjemah dalam arti yang sebenarnya.

##### 2. Menafsirkan

Tingkat kedua yaitu menafsirkan. Menafsirkan adalah menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, atau hubungkan beberapa bagian berasal grafik dengan kejadian membedakan yang pokok dan yang standar.

##### 3. Mengekstrapolasi

Ekstrapolasi adalah tingkat pemahaman yang tinggi. Dengan ekstrapolasi membutuhkan seseorang bisa melihat dibalik yang tertulis dan bisa memperluas persepsi pada arti waktu, dimensi, dan masalah.

Menurut Purwanto dalam Rindawan & Fibriyanti (2020: 97), pemahaman atau komprehensif juga dibedakan menjadi tiga tingkatan, yaitu:

- 1) Komprehensif terjemahan seperti dapat menjelaskan arti Bhineka Tunggal Ika dan dapat menjelaskan fungsi hijau daun bagi suatu tanaman.



- 2) Komprehensif penafsiran seperti dapat menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, dapat menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian atau dapat membedakan yang pokok dari yang bukan pokok.
- 3) Komprehensif ekstrapolasi, seseorang diharapkan mampu melihat dibalik yang tertulis, atau dapat membuat ramalan tentang konsekuensi sesuatu atau dapat memperluas persepsinya dalam arti waktu, dimensi, kasus, atau masalahnya.

Dari pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman penting untuk diketahui peserta didik dengan harapan siswa dapat lebih memahami makna atau konsep, situasi dan fakta yang diketahuinya, yang dapat diterapkan untuk menunjang ranah psikomotoriknya sendiri, baik di dalam maupun di luar pembelajaran.

## **2. Hakikat Peserta Didik**

Peserta didik merupakan bagian dari masyarakat yang diperlakukan sebagai subjek Pendidikan yang sedang tumbuh dan berkembang dalam proses Pendidikan. Menurut Pasal 1 ayat 4 UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

Maghfiroh (2019: 26) berpendapat bahwa “Peserta didik secara formal adalah orang yang sedang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, maupun psikis, pertumbuhan dan perkembangan merupakan ciri seorang pendidik yang perlu bimbingan dari seorang pendidik”. Selanjutnya menurut Apriyanti (2022: 26) peserta didik ialah individu yang sedang mengalami

perkembangan atau pertumbuhan baik segi fisik, mental maupun fikiran dan memiliki sejumlah potensi dasar yang perlu dikembangkan.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik ialah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan pikiran melalui suatu proses Pendidikan dalam jenjang dan jenis Pendidikan tertentu.

### **3. Hakikat Cedera**

#### **a. Pengertian Cedera**

Cedera merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh beban yang berlebihan yang diberikan kepada tubuh melampaui kemampuan tubuh itu sendiri. Graha & Priyonadi (2012) berpendapat bahwa cedera adalah gangguan pada tubuh yang menyebabkan nyeri, panas, kemerahan, bengkak, dan disfungsi otot, tendon, ligamen, sendi, atau tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Menurut Meikahani & Kriswanto (2015: 17) cedera olahraga adalah suatu kondisi dimana terdapat kelainan yang diakibatkan karena aktivitas olahraga. Cedera dapat berupa luka, timbul rasa panas, nyeri, bengkak, atau tidak berfungsinya anggota lain dari tubuh.

Selanjutnya Simatupang (2016: 33) mengungkapkan “Cedera olahraga adalah segala bentuk kelainan dan kerusakan yang terjadi dalam tubuh baik pada struktur maupun fungsi tubuh yang menimbulkan rasa sakit, diakibatkan melakukan aktifitas gerak fisik dan olahraga dan terjadi secara langsung atau tidak langsung”. Sedangkan Yusni (2019: 2) menerangkan cedera olahraga adalah suatu kondisi terjadinya kerusakan pada jaringan yang disertai dengan gangguan fungsi yang

timbul karena adanya trauma fisik secara langsung dari kegiatan olahraga baik yang bersifat ringan (tanpa memerlukan penanganan medis) maupun berat.

Berdasarkan dari pengertian diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa cedera dapat diartikan gangguan pada tubuh yang diakibatkan oleh beban yang berlebihan yang diberikan kepada tubuh melampaui batas kemampuan tubuh. Sedangkan cedera olahraga merupakan suatu kondisi kelainan atau gangguan pada tubuh yang menimbulkan rasa sakit, panas, nyeri, bengkak, memar yang diakibatkan dari aktivitas gerak fisik dan olahraga.

#### **b. Klasifikasi Cedera**

Dalam hal cedera olahraga, ada beberapa jenis cedera yang biasanya dialami seseorang. Beberapa ahli menjelaskan mengenai klasifikasi cedera olahraga. Menurut Widhiyanti (2018: 7) menjelaskan bahwa cedera olahraga dibedakan menjadi beberapa hal, yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan waktu terjadinya
  - a) Cedera akut adalah cedera serius yang terjadi secara tiba-tiba/mendadak (beberapa jam yang lalu), seperti luka gores, ligamen robek atau patah tulang karena jatuh. Tanda dan gejalanya yaitu nyeri, nyeri tekan, kemerahan pada kulit, kulit hangat dan peradangan.
  - b) Cedera kronis, merupakan cedera yang terjadi/berkembang secara perlahan seperti cedera pada otot *hamstring* yang mengalami cedera tingkat rendah seperti kram, namun berulang kali mengalami cedera berulang dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan cedera tingkat tinggi sehingga menimbulkan cedera hamstring otot robek/patah sama sekali. Tanda dan gejala

yaitu sakit yang timbul dapat hilang setelah waktu tertentu namun dapat muncul kembali, biasanya akibat penggunaan yang berlebihan atau cedera akut yang tidak sembuh total.

2. Berdasarkan berat ringannya cedera
  - a) Cedera ringan, adalah luka yang tidak diikuti dengan kerusakan yang berarti jaringan tubuh, misalnya: kekakuan dan kelelahan otot. Metode perawatan untuk cedera ini tidak memerlukan perawatan khusus karena akan sembuh dengan sendirinya setelah istirahat waktu.
  - b) Cedera berat, adalah cedera berat dimana terjadi cedera ditemukan adanya kerusakan pada jaringan tubuh, misalnya sobekan otot, ligamen robek, atau patah tulang (patah tulang).

Selanjutnya Mustafa (2022: 5) dalam bukunya menjelaskan secara umum cedera olahraga diklasifikasikan menjadi 3 macam, yaitu sebagai berikut:

1. Cedera tingkat 1 (cedera ringan)

Pada cedera ini penderita tidak mengalami keluhan yang begitu berarti, akan tetapi dapat mengganggu penampilan penderitanya. Misalnya: lecet, memar, *sprain* ringan.

2. Cedera tingkat 2 (cedera sedang)

Dalam cedera ini tingkat kerusakan jaringan lebih jelas berpengaruh pada performa atlet. Keluhan yang dialami berupa nyeri, pembengkakan, disfungsi (tanda peradangan) misalnya lebar otot, ketegangan otot, tendon, ligamen robek (*sprain* tingkat II)

### 3. Cedera tingkat 3 (cedera berat)

Pada tingkat cedera ini atlet membutuhkan perawatan yang intensif, istirahat secara total dan mungkin memerlukan pembedahan jika ada robekan ligamen yang lengkap atau hampir lengkap (*sprain* derajat III dan IV) atau patah tulang.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa cedera diklasifikasikan kedalam 2 hal, yakni 1) berdasarkan waktu terjadinya, 2) berdasarkan berat ringannya cedera. Cedera berdasarkan waktu terjadinya di bagi menjadi 2 yaitu cedera akut dan cedera kronis. Cedera berdasarkan berat ringannya dibagi menjadi cedera ringan dan cedera berat. Sedangkan secara umum cedera di klasifikasikan menjadi cedera tingkat 1, cedera tingkat 2, dan cedera tingkat 3.

#### **c. Cedera olahraga yang sering terjadi**

Macam-macam cedera yang mungkin terjadi adalah cedera memar, cedera ligamentum, cedera pada otot dan tendo, perdarahan pada kulit, dan pingsan. (Bahr & Holme (2013) yang dikutip dari Lestari, Bachtiar, Trisanti, 2021: 10). Secara umum, cedera sering terjadi pada saat proses pembelajaran PJOK dan aktifitas olahraga yaitu:

##### 1. Memar

Memar merupakan luka yang terletak dibawah jaringan kulit. Menurut Harta & Fata (2022: 868) Memar adalah pecahnya pembuluh darah kecil akibat trauma, yang mengakibatkan pendarahan ke jaringan lunak di bawah kulit dan perubahan warna kulit, biasanya menjadi kehitaman atau kebiruan. Memar dapat terjadi secara tiba-tiba menyebabkan rasa sakit, bengkak dan nyeri ditandai dengan warna

kebiruan pada kulit. Yusni (2019: 28) menerangkan tanda dan gejala memar adalah nyeri yang bersifat sedang, kemudian pembengkakan sedang sampai berat.

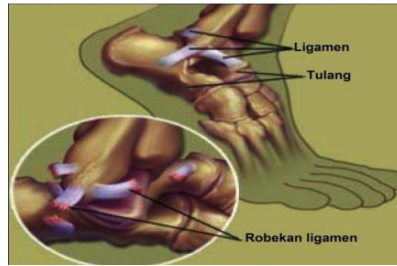
## 2. Cedera otot tendo dan ligamentum

Priyonadi (2006: 28) dalam Graha (2019: 52), ada 2 jenis cedera pada otot tendo dan ligamnetum yaitu *sprain* dan *strain*. Berikut penjelasannya:

### 1) *Sprain*

*Sprain* adalah bentuk cedera berupa kerobekan pada ligament atau kapsul sendi, yang memberikan stabilitas sendi. Gejalanya dapat berupa nyeri, inflamasi/peradangan, dan pada beberapa kasus, ketidak mampuan menggerakkan tungkai. (Aldiansyah, 2021: 164). *Sprain* dibagi menjadi 3 tingkat, yakni:

- a) Tingkat I, cedera ini terdapat sedikit hematoma dalam ligamentum dan hanya beberapa serabut yang putus. Cedera menimbulkan rasa nyeri tekan, pembengkakan dan rasa sakit pada daerah tersebut.
- b) Tingkat II, cedera ini menyebabkan banyak serabut ligamentum yang putus, tetapi lebih separuh serabut ligamentum yang utuh. Cedera ini menimbulkan rasa sakit, nyeri, pembengkakan, efusi (cairan yang keluar) dan biasanya tidak dapat menggerakkan persendian tersebut.
- c) Tingkat III, cedera ini menyebabkan seluruh ligamentum putus, sehingga kedua ujungnya terpisah. Persendian yang bersangkutan terasa begitu sakit, terdapat darah dalam persendian, pembekakan, tidak dapat bergerak seperti biasa dan terdapat gerakan-gerakan yang tidak normal.

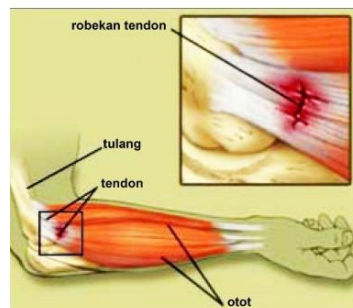


Gambar 1. Cedera sprain pada ankle  
**Sumber: (Yusni, 2019: 31)**

2) *Strain*

*Strain* adalah bentuk cedera berupa robekan pada struktur otot dan tendo yang terjadi akibat dari otot tertarik pada arah yang salah. (Aldiansyah, 2021: 164). Priyonadi (2010: 8) dalam Graha (2019: 52) membedakan *strain* menjadi 3 tingkatan,:

- a) Tingkat I yaitu terjadi regangan yang hebat, tetapi belum sampai terjadi robekan pada jaringan muscula tendineus
- b) Tingkat II yaitu terdapat robekan pada unit musculotendineus. Tahap ini menimbulkan rasa nyeri dan sakit sehingga kekuatan berkurang
- c) Tingkat III, yaitu terjadi robekan total pada unit musculo tendineus. Biasanya hal ini membutuhkan tindakan pembedahan.



Gambar 2. Strain pada siku  
**Sumber: (Yusni, 2019: 36)**

### 3. Perdarahan pada kulit

Perdarahan pada kulit merupakan cedera yang bisa terjadi dikarenakan luka pada permukaan kulit. Diantaranya seperti luka lecet, luka tusuk, dan luka robek.

#### a) Luka lecet (abrasi)

Menurut Purba (2022: 391) luka lecet adalah luka yang disebabkan oleh rusak atau lepasnya kulit bagian luar. Sedangkan Yusni (2019: 27) memaparkan “luka lecet merupakan cedera pada daerah kulit yang rusak disebabkan terjatuh pada permukaan kasar”.

#### b) Luka tusuk

Linggom & Sihaloho (2022: 1) menyatakan “luka tusuk merupakan trauma yang diakibatkan tusukan benda tajam”. Cedera ini biasanya terjadi dikarenakan adanya benda tajam yang menusuk kulit.

#### c) Luka robek (laserasi)

Menurut Parinduri (2017: 31) luka robek merupakan luka akibat benda yang menimbulkan tarikan pada permukaan tubuh hingga melampaui batas elastis dan tekanan sehingga menyebabkan robekan.

### 4. Fraktur (Patah Tulang)

Suriya & Zuriati (2019) fraktur adalah istilah untuk kondisi hilangnya kontinuitas pada tulang yang bersifat keseluruhan maupun sebagian. Fraktur ialah patah tulang yang diakibatkan oleh trauma atau tekanan fisik. Menurut Wiarto dalam Alfarisi (2022: 146) fraktur dibagi menjadi 3 jenis, yaitu sebagai berikut:



1) Fraktur tertutup

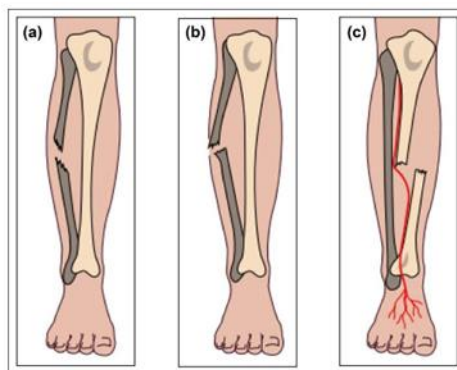
Patah tulang tertutup adalah jenis patah tulang yang tidak diikuti dengan luka pada permukaan kulit luar, sehingga tulang yang patah tidak menyambung ke luar.

2) Fraktur terbuka

Patah tulang terbuka adalah jenis patah tulang yang diikuti luka pada daerah patahan, sehingga tulang yang patah menonjol keluar dari permukaan kulit dan bersambung ke luar yang diikuti dengan keluarnya darah yang banyak.

3) Fraktur kompleks

Patah tulang kompleks adalah patah tulang yang terjadi pada 2 kondisi yaitu patah tulang dan dislokasi sendi.



Gambar 3. Fraktur: (a)tertutup, (b)terbuka, (c)kompleks  
**Sumber: (Yusni, 2019: 39)**

5. Dislokasi

Widhiyanti (2018: 29) dislokasi adalah perpindahan permukaan tulang-tulang yang membentuk sendi sehingga tulang itu tidak lagi saling berhadapan. Dislokasi sendi ditandai dengan perubahan bentuk sendi dan nyeri hebat. Sendi yang pernah

mengalami dislokasi maka ligamen-ligamennya akan kendur yang mengakibatkan sendi itu akan mudah mengalami dislokasi kembali. (Suriya & Zuriyati, 2019: 94)



Gambar 4. Dislokasi ankel  
**Sumber: (Yusni, 2019: 37)**

#### 6. Kram Otot

Widhiyanti (2018: 28) kram adalah kontraksi otot atau otot yang terus menerus dan berlebihan sekelompok otot yang terjadi secara tiba-tiba dan tanpa disadari. Senada dengan Nurpratiwi (2023: 3) yang memaparkan kram otot merupakan kontraksi otot secara tiba-tiba yang mengakibatkan nyeri dan kaku. Dapat disebabkan karena penggunaan yang berlebihan atau kekurangan cairan tubuh (dehidrasi). Selanjutnya Baskoro (2018: 74) Kram otot dapat terjadi akibat dari kurangnya sirkulasi darah dan fleksibilitas otot sehingga otot tidak mampu menerima beban yang diberikan.

#### 7. Pingsan

Menurut Febrina dalam Damayanti (2020) pingsan adalah kehilangan kesadaran sementara (untuk jangka waktu tertentu), atau kehilangan kesadaran secara tiba-tiba dan biasanya sementara yang disebabkan oleh kurangnya aliran darah dan oksigen ke otak. Gejala pertama yang dirasakan seseorang sebelum pingsan adalah pusing, penglihatan kabur, tinitus, dan demam. Kemudian,

penglihatan orang tersebut menjadi gelap dan mereka akan terjatuh. Penyebab pingsan yaitu panas diikuti dehidrasi, tekanan emosi, perubahan posisi tubuh secara tiba-tiba seperti dari jongkok ke berdiri, sakit perut, berdiri terlalu lama, kehilangan darah, batuk-batuk, nyeri saat buang air kecil, pengobatan tertentu, berkurangnya kadar gula darah, dan gangguan jantung (Hardisman dalam Nuari, 2023: 97).

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan cedera dapat terjadi pada siapa saja termasuk peserta didik SMP. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kondisi fisik peserta didik yang belum siap, ataupun abainya peserta didik dalam pemanasan yang diinstruksikan oleh guru. Cedera yang dapat terjadi pada saat pembelajaran PJOK atau aktifitas olahraga yakni memar, pingsan, luka lecet, luka robek, luka tusuk, *sprain*, *strain*, kram otot, fraktur, dislokasi, dan pingsan. Peserta didik perlu mengetahui hal ini agar mereka dapat paham jenis cedera apabila mereka mengalaminya.

#### **d. Faktor Penyebab Cedera Olahraga**

Cedera tidak semata-mata terjadi begitu saja. Tentu ada faktor yang menyebabkan terjadinya cedera. Widhiyanti (2018) menerangkan cedera olahraga disebabkan oleh 3 faktor utama, yakni:

##### 1. Berasal dari dalam (*internal violence*)

ialah faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri, seperti :

- a) Kurangnya koordinasi otot dan sendi, menyebabkan gerakan yang salah.
- b) Anomali struktural tubuh (ukuran tungkai/kaki tidak sama panjangnya).
- c) Kurangnya pemanasan, jika pemanasan ini tidak dilakukan dengan benar/kurang, hal ini menyebabkan latihan fisik yang secara fisiologis tidak

tertahankan bagi tubuh, karena otot belum siap menyerap beban. Oleh karena itu, pemanasan penting untuk memungkinkan tubuh beradaptasi terlebih dahulu untuk memecah dan mengurangi kurangnya fleksibilitas otot dan fleksibilitas sendi.

- d) Konsentrasi yang buruk.
- e) Kondisi fisik dan mental yang lemah, kondisi tubuh yang buruk tidak boleh dipaksakan untuk berolahraga, karena jaringan tubuh kekurangan sistem imun dan sistem koordinasi yang lemah.
- f) Lemahnya otot, tendon, ligamen.
- g) Usia, pada masa remaja kekuatan otot mencapai 70-80%, dan memuncak pada usia 25-30, kemudian berangsur-angsur menurun seiring bertambahnya usia. Setelah usia 30 tahun, seseorang kehilangan 3-5% jaringan otot setiap 10 tahun. Kekuatan otot pada usia 65 tahun hanya 65-70%. Artinya, semakin tua usia seseorang, maka semakin mempengaruhi kondisi fisik seseorang dan lamanya proses penyembuhan akibat cedera.
- h) Ketrampilan, ketrampilan motorik olahragawan yang masih rendah akan lebih berisiko terkena cedera, dibandingkan dengan olahragawan yang motoriknya sudah terampil dalam berolahraga.
- i) Pengalaman, atlet yang berpengalaman lebih kecil kemungkinannya untuk cedera daripada atlet yang tidak berpengalaman. Hal ini karena atlet yang lebih berpengalaman telah mengenali risiko cedera, sehingga risiko cedera lebih rendah dibandingkan atlet pemula.

j) Penyembuhan cedera sebelumnya yang tidak maksimal. Ini bisa terjadi karena kapsul atau ligamen sendi kendur.

2. Berasal dari luar (*eksternal violence*)

Ialah faktor yang berasal dari luar individu itu sendiri, seperti:

- a) Kontak fisik dalam olahraga, misalnya sepak bola, tinju, karate, dan lain lain.
- b) Peralatan olahraga, misalnya: bola, tongkat hoki dan lain-lain.
- c) Kondisi lapangan, misalnya kondisi lapangan yang tidak memenuhi standar/persyaratan,
- d) Kondisi lingkungan, cuaca yang terlalu dingin/panas tidak hanya dapat mempengaruhi performa atlet, tetapi juga bisa membuat cedera atlet itu sendiri.
- e) Gizi, jika atlet memiliki gizi seimbang, maka risiko cederanya lebih rendah, dan jika cedera, cedera proses penyembuhan lebih cepat karena nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk sembuh terisi kembali dengan baik.
- f) Penonton, penonton fanatik biasanya melakukan apa saja saat timnya kalah bahkan bisa mecederai pemain.

3. Pemakaian otot yang berlebih (*overuse*)

Koordinasi otot secara terus-menerus akan menyebabkan otot tendon yang digunakan berolahraga mengalami kelelahan, bahkan berdampak cedera. Menaikkan dosis latihan pada olahragawan yang tingkatan keterlatihannya belum cukup juga bisa berdampak *overuse*. Cedera *overuse* sifatnya kronis. Bagian tubuh yang mengalami cedera kronis dapat mengakibatkan cedera yang lebih parah yang dapat berakibat otot robek, otot putus total, hingga fraktur.

Selanjutnya Setiawan dalam Damara (2021) menjelaskan penyebab terjadinya cedera :

a) Penyebab eksternal

1. Kontak tubuh seperti benturan antar pemain
2. Peralatan olahraga misalnya terbentur atau tersandung dengan peralatan olahraga.
3. Keadaan lingkungan sekitar yang menyebabkannya terjadinya cedera, keadaan lapangan kurang layak seperti banyaknya lubang atau banyak batu di dalamnya.

b) Penyebab internal

Cedera ini disebabkan oleh kondisi otot, sendi yang tidak sempurna menyebabkan gerakan yang salah dan menyebabkan cedera. Itu bisa terjadi karena kurangnya fase pemanasan, konsentrasi atau kondisi tubuh yang tidak sehat.

c) Penggunaan yang berlebihan

Gerakan atau penggunaan anggota tubuh yang berlebihan atau berulang untuk waktu yang lama dan dapat menyebabkan cedera.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa cedera dapat disebabkan oleh faktor yang berasal dari dalam dan berasal dari luar. Faktor terjadinya cedera dalam pembelajaran PJOK berasal dari faktor dari dalam peserta didik seperti kondisi fisik, kondisi otot tendon ligamen yang kurang sempurna, usia, ketrampilan, pengalaman, kurang pemanasan. Sedangkan faktor dari luar yaitu seperti peralatan, kondisi lingkungan, kondisi cuaca. Maka dari itu peserta didik hendaknya perlu

memperhatikan faktor-faktor tersebut agar dapat terhindar dari cedera pada saat proses pembelajaran PJOK.

#### **4. Hakikat Pencegahan dan Perawatan Cedera**

##### **1. Pencegahan Cedera**

Pencegahan cedera ialah usaha yang dilakukan seseorang untuk meminimalisir terjadinya risiko cedera. Dalam proses pembelajaran PJOK, pencegahan cedera yang dapat dilakukan yakni seperti mengecek kondisi dari sarana dan prasarananya. Tujuannya untuk menghindarkan dari risiko cedera pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Menurut Yusni (2019), langkah-langkah pencegahan cedera olahraga dibagi menjadi:

##### 1) Pencegahan primer

Yakni tindakan pencegahan pertama dengan tujuan untuk mencegah terjadinya cedera olahraga. Bentuknya ialah nutrisi yang seimbang, teknik latihan yang baik, periodisasi latihan yang sesuai komponen fisik, pemeriksaan kondisi tubuh dan kesehatan olahragawan secara berulang, penggunaan pakaian yang sesuai, kondisi tempat yang baik dan nyaman, konsumsi cairan yang cukup.

##### 2) Pencegahan sekunder

Yakni tindakan pencegahan dengan tujuan mencegah dampak lanjut dari cedera olahraga seperti infeksi. Bentuknya ialah, mendeteksi secara dini penyebab cedera seperti usia, pengalaman, kelelahan, *overtraining* yang perlu diperhitungkan, serta faktor patologis.

### 3) Pencegahan tersier

Yakni pencegahan yang dilaksanakan dengan tujuan mencegah komplikasi setelah cedera. Bentuk tindakannya seperti mengatur dan mengurangi ketidakseimbangan tulang, otot, tendon dan ligamen pada olahragawan setelah cedera. Nasri (2021) mengungkapkan pentingnya menciptakan rasa aman untuk meminimalisir hal-hal yang tidak diinginkan dalam proses belajar mengajar dapat dicapai melalui penyiapan dan pemeriksaan sarana dan prasarana yang digunakan dalam pembelajaran. Menurut Mustafa (2022) cara mencegah terjadinya cedera yakni:

#### 1) Pencegahan melalui keterampilan

Keterampilan memberikan kontribusi besar untuk pencegahan cedera terbukti karena penyiapan atlet dan risikonya harus lebih dipertimbangkan. Untuk itu, para atlet harus ditanamkan kemampuan bersikap normal/santai.

#### 2) Pencegahan melalui *fitness*

*Fitness* yang berkelanjutan dapat mencegah cedera pada atlet, baik cedera otot, sendi dan tendon dan dapat bertahan tanpa kelelahan untuk bertanding.

#### 3) Pencegahan melalui makanan

Nutrisi yang baik mencegah cedera karena meningkatkan proses pemulihan kesegaran di antara latihan. Makanan yang diperlukan harus memenuhi kebutuhan nutrisi pada atlet karena berkaitan dengan pelatihan mereka.

#### 4) Pencegahan melalui pemanasan

Alasan mengapa harus melakukan pemanasan yakni untuk melenturkan (meregangkan) otot tendon dan ligamen yang akan dipakai, meningkatkan suhu



tubuh terutama bagian otot dan persendian, mempersiapkan atlet secara fisik dan mental dalam pertandingan.

5) Pencegahan lingkungan

Banyak cedera yang disebabkan oleh lingkungan. Atlet jatuh karena tersandung sesuatu dan melukai diri sendiri. Harusnya memerhatikan lingkungan agar tidak membahayakan.

6) Pencegahan melalui peralatan

Peralatan standar memiliki peran penting mencegah cedera. Alat yang rusak seringkali menjadi penyebab cedera.

7) Pencegahan melalui medan

Medan yang dipakai dalam latihan/permainan bisa alam, mungkin buatan/sintetik, keduanya dapat menimbulkan masalah. Alam bisa berubah dikarenakan iklim, sedangkan sintetis yang sudah banyak dipakai bisa rusak. Atlet harus mampu untuk mencegah dan mengantisipasi hal-hal yang menimbulkan cedera.

8) Pencegahan melalui pakaian

Pakaian haruslah dipilih dengan benar, kaos, celana, kaos kaki, ini sama juga perlu diperhatikan agar terhindar dari cedera.

9) Pencegahan melalui pertolongan

Setiap cedera menciptakan peluang untuk cedera lainnya sama atau bahkan lebih parah, masalahnya ada kelemahan otot mengakibatkan ketidakstabilan atau kelainan anatomi, hal itulah penyebab cedera berikutnya. Dengan begitu dalam menangani harus benar dan rehabilitasi yang tepat.

#### 10) Implikasi terhadap pelatih

Sikap tanggung jawab dan sportifitas pelatih, *official*, tenaga kesehatan dan atletnya sendiri secara bersama-sama. Pastikan bahwa atlet siap untuk tampil, jika tidak jangan mencoba untuk ditampilkan dari pada mendatangkan permasalahan. Masa depan atlet merupakan faktor yang lebih penting.

Dari beberapa penjelasan diatas maka dapat disimpulkan pencegahan cedera merupakan upaya tindakan seseorang untuk meminimalisir terjadinya cedera. tindakan pencegahan sangat berperan untuk seseorang agar terhindar dari cedera. Langkah yang dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera dibagi menjadi tiga yaitu pencegahan primer, pencegahan sekunder, dan pencegahan tersier. Dari penjelasan diatas dapat diketahui pencegahan yang efektif ada pada pencegahan primer yakni tindakan pencegahan awal sebelum cedera. Sebelum aktifitas olahraga pencegahan cedera yang perlu diperhatikan peserta didik yakni dengan pencegahan melalui pemanasan, pemanasan merupakan hal terpenting sebelum beraktifitas olahraga, akan tetapi pakaian, sarana dan prasaran juga perlu diperhatikan, sehingga peserta didik dapat mengikuti pembelajaran PJOK secara maksimal.

## **2. Perawatan Cedera**

Cedera sering ditemui pada saat proses pembelajaran PJOK di SMP. Cedera yang ditemui yakni seperti memar, terkilir, kram otot, perdarahan, pingsan, hingga fraktur. Perawatan perlu dilakukan terhadap seseorang yang mengalami cedera. Nasri (2021) menjelaskan perlu diketahui cedera apa yang dialami seseorang sebelum melakukan perawatan. Hal yang penting yakni melaksanakan evaluasi

awal terkait kondisi dan memastikan keselamatan jiwa orang yang sedang mengalami cedera.

Yusni (2019) memaparkan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam merawat cedera olahraga, yakni:

- 1) Menghentikan pendarahan dengan menekannya.
- 2) Membersihkan luka dengan cairan NaCl atau cairan *iodine*.
- 3) Membalut luka dengan kasa steril

Selanjutnya Widhiyanti (2018) menjelaskan prinsip dasar dalam menangani cedera dengan metode *RICE*:

a) *Rest*

Segera mengistirahatkan area yang mengalami cedera. Hal ini bertujuan mencegah agar cedera tidak semakin parah.

b) *Ice*

Memberi kompres es bertujuan melokalisasi cedera, meminimalisir rasa nyeri dan pembengkakan, dan mencegah pendarahan.

c) *Compression*

Membalut dan tekan bagian yang cedera bertujuan untuk mengurangi bengkak, dan meminimalkan pergerakan pada area yang cedera.

d) *Elevation*

Mengangkat area yang cedera lebih tinggi dari jantung, bertujuan untuk mengurangi bengkak dan pendarahan.

Berikut ini perawatan cedera berdasar jenis cedera yang sering dialami peserta didik pada saat proses pembelajaran PJOK, diantaranya :

1) Memar

Memar adalah luka yang disebabkan oleh benturan atau benturan pukulan langsung ke kulit, otot atau tendon yang menyebabkan cedera berwarna kebiruan atau hitam. Menurut Widhiyanti (2018: 28) penanganan pada cedera memar yaitu dengan menerapkan metode *RICE*, kemudian diikuti dengan penggunaan obat anti nyeri.

2) Kram otot

Kram otot terjadi karena disebabkan oleh penumpukan asam laktat di otot karena mengalami kelelahan. Kusuma (2017: 12) menerangkan pertolongan pada orang yang mengalami kram yaitu dengan mengkontraksikan otot secara perlahan. Prinsipnya yaitu mengkontraksikan otot dengan berlawanan arah.

3) Luka (lecet, robek, tusuk)

Luka merupakan kerusakan struktur atau fungsi tubuh yang disebabkan oleh kekuatan atau tekanan fisik. Menurut Widhiyanti (2018: 22) pertolongan pada luka yakni:

- a. Bersihkan luka terlebih dahulu.
- b. Keringkan luka kemudian diberi obat antiseptik yang tersedia seperti obat merah, yodium tingtur, larutan betadin pekat
- c. Balut luka dengan perban steril supaya darah tidak terlalu banyak keluar
- d. Kompres dengan es
- e. Tinggikan area yang luka, lebih tinggi dari letak jantung
- f. Pada luka terbuka atau tusuk, harus diberi suntikan anti tetanus

#### 4) Patah tulang

Patah tulang merupakan cedera yang dianggap serius karena dapat membahayakan jaringan lunak disekitarnya. Menurut Widhiyanti (2018: 25) menerangkan pertolongan cedera pada patah tulang sebagai berikut:

- a. Orang yang mengalami patah tulang tidak boleh meneruskan aktifitasnya. Dilakukan reposisi oleh ahlinya secepat mungkin.
- b. Selanjutnya dipasang bidai, dibalut dan tekan untuk mempertahankan posisi tulang, serta menghentikan pendarahan. Jika medis belum datang, reposisi belum boleh dilakukan, petugas P3K hanya boleh melaksanakan metode *RICE*, dan memakaikan bidai yang bertujuan supaya tulang yang patah tidak merobek jaringan lainnya. Jika ada luka terbuka maka ditutup perban steril dahulu baru dipakaikan bidai.

#### 5) Pingsan

Pingsan merupakan hilangnya kesadaran seseorang yang bersifat sementara. Kusuma (2017: 11) menerangkan pertolongan pada pingsan dilakukan dengan cara:

- a. Periksa aliran pernafasan, adakah benda yang menghambat pernafasan
- b. Letakkan korban ke lingkungan yang lebih sejuk
- c. Longgarkan pakaian
- d. Posisikan kaki korban lebih tinggi dari kepala untuk melancarkan aliran darah ke otak.

## 6) Dislokasi

Dislokasi sendi adalah kondisi dimana tulang-tulang penyusun sendi terpisah dari sendi sehingga menyebabkan tulang terdorong keluar dari persendian. Kusuma (2017) penanganan yang dilakukan pada dislokasi sendi yakni :

- a. Dengan imobilisasi
- b. Menerapkan metode *RICE*
- c. Segera dibawa ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan reposisi secepat mungkin.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa perawatan cedera merupakan proses atau langkah-langkah tindakan penanganan setelah terjadinya cedera. Jika tidak memiliki pengetahuan tentang perawatan cedera, hendaknya segera ke rumah sakit untuk mendapat perawatan sesuai prosedur. Perawatan cedera perlu diketahui dan dipahami peserta didik sesuai dengan jenis cederanya agar tidak salah dalam melakukan penanganan.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan merupakan penelitian terdahulu. Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, sehingga dapat dijadikan acuan dalam penelitian yang dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini meliputi:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yubaidah (2021) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi SMK se Kabupaten Kulon Progo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman terhadap pencegahan dan

perawatan cedera guru pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi se Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode survei. Subjek pada penelitian adalah guru PJOK SMK se Kabupaten Kulon Progo yang jumlahnya 34 orang. Instrumen penelitian yang dipakai berupa tes pilihan ganda yang terdiri dari: (1) Cedera; (2) Pencegahan Cedera; (3) Perawatan Cedera. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk presentase. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman terhadap pencegahan dan perawatan cedera guru pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi se Kabupaten Kulon Progo yakni tergolong menjadi “sangat rendah” sebesar 9% sebanyak 3 guru, kategori “rendah” sebesar 18% sebanyak 6 guru, kategori “sedang” sebesar 32% sebanyak 11 guru, kategori “baik” sebesar 41% sebanyak 14 guru.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Asmarita (2019) dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Di Lingkungan SMP Negeri Se-Kecamatan Pajangan Bantul Tahun 2019”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan soal tes pilihan ganda. Subjek pada penelitian adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pajangan, SMP Negeri 2 Pajangan, dan SMP Negeri 3 Pajangan dengan jumlah 115 siswa. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian yang didapat menunjukkan pengetahuan siswa kelas VIII terhadap

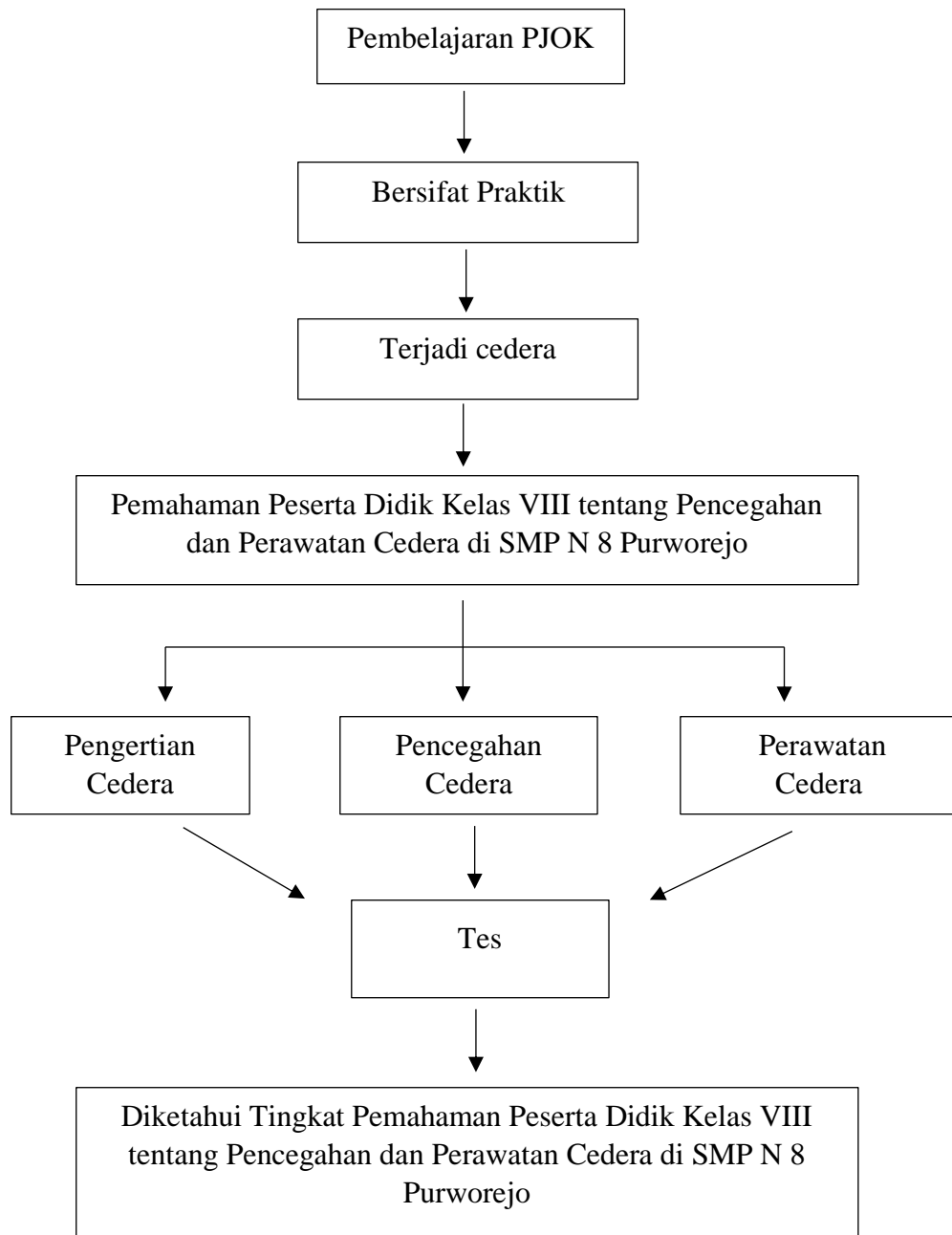
pertolongan pertama pada cedera di lingkungan SMP Negeri se- Kecamatan Pajangan Bantul Tahun 2019 kedalam kategori “sangat tinggi” 62,6% (72 siswa), kategori tinggi 35,7% (41). siswa) kategori “rendah” sebesar 1,7% (2 siswa), kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 siswa).

### **C. Kerangka Berpikir**

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk memahami suatu konsep pengetahuan yang telah diketahui sebelumnya sehingga dapat menafsirkannya dengan secara kreatif. Pemahaman dapat diperoleh setelah seseorang mendapat pengetahuan. Pemahaman pada penelitian ini terkait pemahaman peserta didik tentang pencegahan dan perawatan cedera. Peserta didik penting untuk memperhatikan keselamatan terhadap dirinya sendiri atau orang lain khususnya selama proses pembelajaran PJOK. Peserta didik juga perlu untuk memahami tentang pencegahan cedera dengan memahami faktor-faktor yang menyebabkan cedera. Sehingga dapat melakukan pencegahan dan meminimalisir terjadinya cedera. Pencegahan yang dilakukan peserta didik perlu untuk diawasi oleh guru.

Selain itu peserta didik juga penting untuk memahami perawatan dan penanganan cedera agar mampu melakukannya apabila didapati cedera pada saat proses pembelajaran PJOK berlangsung baik terhadap dirinya sendiri atau temannya. Hal tersebut dilaksanakan supaya prsoses pembelajaran PJOK berlangsung dengan baik. Mengingat cedera saat pembelajaran PJOK sangat berpotensi terjadi maka pemahaman tentang pencengahan dan perawatan cedera ini sangat penting. Oleh sebab itu peserta didik harus memiliki pemahaman mengenai pencegahan dan perawatan cedera terlebih lagi di lingkungan sekolah.





Gambar 5. Kerangka Berpikir

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Priadana & Sunarsi (2021: 24) penelitian kuantitatif adalah penyelidikan secara sistematis tentang suatu fenomena melalui pengumpulan data yang diukur dengan teknik statistik, matematika atau komputer. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menggunakan tes pilihan ganda. Penelitian ini untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo.

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

Penelitian ini dilakukan di SMP N 8 Purworejo yang beralamat di Jl. Panembahan Senopati, Dusun I, Purwodadi, Kec. Purwodadi, Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah 54173. Waktu pengambilan data yaitu pada tanggal 6-17 Juni 2023.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2017: 117) mendefinisikan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti, kemudian ditarik kesimpulan. Pada penelitian ini populasi yang digunakan ialah peserta didik kelas VIII di SMP N 8 Purworejo yang berjumlah 162 peserta didik.

## **2. Sampel**

Sugiyono (2017: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semuanya yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu Sampling Insidental. Sugiyono (2014: 85) Sampling insidental ialah suatu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja pengunjung yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 148 peserta didik kelas VIII SMP N 8 Purworejo.

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

Sugiyono (2017: 61) variabel penelitian ialah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo. Definisi operasionalnya adalah kemampuan peserta didik kelas VIII dalam hal mengerti dan memahami pencegahan dan perawatan cedera pada kehidupan sehari-hari khususnya peserta didik pada saat pembelajaran PJOK. Berdasar dari definisi operasional variabel, penelitian ini menggunakan tes soal pilihan ganda yang terdiri dari 3 faktor yaitu hakikat cedera, pencegahan cedera, dan perawatan cedera.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. (Sugiyono, 2017: 148). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan dan alat lain guna untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto 2014: 193). Jenis tes yang dipakai dalam penelitian ini adalah tes soal pilihan ganda. Menurut Arikunto (2016: 167) langkah langkah dalam penyusunan tes ialah:

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

Penelitian ini menggunakan instrument tes. Tes yang digunakan pada penelitian ini yaitu tes pilihan ganda. Penilaian dalam instrumen tes pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya ialah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Tujuan dari pengumpulan data guna untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo. Berikut dibawah ini adalah kisi-kisi uji coba instrumen tes

penelitian untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik tentang pencegahan dan perawatan cedera.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Tes Uji Coba

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera	Hakikat cedera	a. Pengeritan cedera b. Jenis cedera c. Penyebab cedera	1,2 3,4,5,6, 7,8,9,10 11,12	12
	Pencegahan Cedera	a. Pengertian pencegahan cedera b. Langkah-langkah pencegahan cedera	13,14 15,16,17, 18,19,20, 21	9
	Perawatan Cedera	a. Pengertian perawatan cedera b. Langkah-langkah perawatan cedera	22 23,24,25,26, 27,28,29,30	9
<b>Jumlah</b>				<b>30</b>

Sebelum instrumen diuji cobakan, peneliti melakukan validasi/*expert judgment* kepada Ibu Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd untuk mendapatkan masukan/saran. Setelah mendapatkan persetujuan dari ahli kemudian uji coba dilakukan di SMP N 8 Purworejo. Uji coba ini untuk mencari validitas dan reliabilitas instrumen agar lebih valid. Pembobotan skor dari setiap jawaban adalah benar skor 1 dan salah skor 0.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data ialah langkah paling awal dalam penelitian karena penelitian bertujuan utama ialah untuk mendapatkan data (Sugiyono, 2017: 308). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes soal pilihan ganda yang akan diberikan kepada responden sebagai subjek penelitian. Adapun proses pengumpulan data sebagai berikut:

- a. Peneliti datang ke sekolah dengan membawa surat izin penelitian dan menyampaikan maksud penelitian
- b. Setelah mendapat izin, peneliti berkoordinasi dengan guru PJOK kelas VIII di SMPN 8 Purworejo.
- c. Peneliti menyebarkan soal tes pemahaman kepada peserta didik.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- e. Setelah memperoleh data penelitian, peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

### **F. Uji Coba Instrumen**

Sebelum dilakukan pengambilan data yang sebenarnya, maka bentuk akhir dari instrumen tes yang telah disusun perlu di uji coba guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik dengan cara melakukan uji coba skala kecil. Uji coba digunakan untuk mengetahui kualitas data dari setiap butir pertanyaan dalam penelitian.

Uji coba instrument dilakukan di SMP N 8 Purworejo dengan jumlah responden 30 orang. Kemudian dari 30 butir soal dianalisis validitas dan analisis butir soal dengan bantuan program SPSS dan *Microsoft Excel* guna mengetahui

tingkat kualitas setiap butir soalnya. Hasil uji coba dari jumlah 30 butir soal terdapat 4 butir soal yang gugur sehingga butir soal yang digunakan untuk penelitian berjumlah 26 butir soal.

#### 1. Uji Validitas

Sugiyono (2017: 173) instrument yang valid artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur. Dilakukan uji validasi instrumen adalah guna melihat kesahihan dari butir pertanyaan atau pernyataan, sehingga data yang digunakan dalam analisis adalah data yang di ambil dari butir-butir pertanyaan yang valid. Butir pertanyaan yang sah atau valid apabila mempunyai  $r$  hitung  $\geq r$  tabel yang sudah disesuaikan dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Penelitian ini memiliki  $r$  Tabel 0,361. Hasil uji validitas dapat dilihat pada lampiran 7.

#### 2. Uji Reliabilitas

Sugiyono (2017: 173) instrumen yang reliabel ialah instrumen yang jika digunakan beberapa kali guna mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas ini menggunakan rumus koefisien *Alpha cronbach*. Instrumen dikatakan reliabel jika  $r$  hitung  $> r$  tabel dan sebaliknya jika  $r$  hitung  $< r$  tabel instrumen dikatakan tidak reliabel atau nilai  $r$  hitung dikonsultasikan dengan tabel interpretasi  $r$  dengan ketentuan dikatakan reliabel jika  $r$  hitung  $\geq 0,600$  (Sugiyono, 2016: 231). Setelah dilakukan ujicoba reliabilitas dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan adalah reliabel karena *Alpha Cronbach* lebih dari 0,6 yaitu sebesar 0,837. Berikut kisi kisi setelah setelah dilakukan uji validitas dan analisis butir soal.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera	Hakikat cedera	a. Pengeritan cedera b. Jenis cedera c. Penyebab cedera	1,2 3,4,5,6, 7,8,10 11,	11
	Pencegahan Cedera	a. Pengertian pencegahan cedera b. Langkah-langkah pencegahan cedera	12,13 14,15,16, 17,18,19	8
	Perawatan Cedera	a. Pengertian perawatan cedera b. Langkah-langkah perawatan cedera	20 21,22,23, 24,25,26	7
<b>Jumlah</b>				<b>26</b>

### 3. Analisis Tingkat Kesukaran Soal

Menurut Fatimah (2019: 42) tingkat kesukaran soal ialah kesempatan untuk menjawab benar suatu soal pada suatu taraf kemampuan atau bisa disebut untuk mengetahui sebuah soal itu tergolong mudah atau sukar. Besarnya indeks kesukaran antara 0,00 – 1,00. Apabila soal menunjukkan indeks 0,00 maka soal itu sukar, sedangkan soal yang menunjukkan indeks 1,00 maka soal itu terlalu mudah.

Menurut Arikunto (2013: 223) menyebutkan bahwa untuk mengukur tingkat kesukaran soal menggunakan rumus sebagai berikut:

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



Keterangan :

P = Indeks kesukaran

B = Banyaknya peserta didik yang menjawab soal itu dengan benar

JS = Jumlah seluruh peserta didik

Tabel 3. Klasifikasi Indeks Kesukaran

Indeks	Kategori
0,00-0,30	sukar
0,31-0,70	sedang
0,71-1,00	mudah

(Arikunto, 2013:225)

Hasil analisis tingkat kesukaran soal disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran

Indeks	Kategori	Frekuensi	Butir Soal	Persentase
0,00-0,30	sukar	0	-	0%
0,31-0,70	sedang	4	2,4,22,30	13%
0,71-1,00	mudah	26	1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13 14,15,16,17,18,20,21,23, 24,25,26,27,28,29	87%
Jumlah		30	30	100%

Adapun hasil dari perhitungan dari analisis butir soal untuk tingkat kesukaran ditingkat sukar persentasenya sebesar 0%, ditingkat sedang persentasenya 23%, ditingkat mudah persentasenya 77%. Hasil perhitungan dapat dilihat pada lampiran 10.

#### 4. Daya Pembeda

Menurut Zainul dalam Fatimah (2019: 51), daya beda butir soal merupakan indeks yang menunjukkan taraf kemampuan butir soal untuk membedakan kelompok yang berprestasi tinggi dari kelompok yang berprestasi rendah diantara para peserta tes.

Menurut Arikunto (2013: 232) daya pembeda butir soal dapat dianalisis

dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

$D$  = Daya pembeda

$J_A$  = Banyak peserta didik kelompok atas

$J_B$  = Banyak peserta didik kelompok bawah

$B_A$  = Banyak peserta didik kelompok atas yang menjawab dengan benar

$B_B$  = Banyak peserta didik kelompok bawah yang menjawab dengan benar

$P_A$  = Proporsi peserta didik kelompok atas menjawab benar

$P_B$  = Proporsi peserta didik kelompok bawah yang menjawab benar

Tabel 5. Klasifikasi Daya Beda

Daya Beda	Kategori
0,00-0,20	Jelek
0,21-0,40	Cukup
0,41-0,70	Baik
0,71-1,00	Baik sekali
Negatif	Semuanya tidak baik, dibuang saja

(Arikunto, 2013: 232)

Hasil analisis daya beda disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Daya Beda

Daya Beda	Kategori	Frekuensi	Butir Soal	Persentase
0,00-0,20	Jelek	2	26,28	7%
0,21-0,40	Cukup	20	1,3,4,7,10,11,12,13,14,15, 16,17,18,19,20,21,23, 24,25,27,29	67%
0,41-0,70	Baik	7	2,5,6,9,17,22,30	23%
0,71-1,00	Baik sekali	0	-	0%
Negatif	Semuanya tidak baik, dibuang saja	1	8	3%
Jumlah		30		100%

Dari hasil perhitungan analisis butir soal untuk tingkat daya pembeda soal ditingkat baik sekali persentasenya sebesar 0%, ditingkat baik persentasenya 27%, ditingkat cukup persentasenya 67%, ditingkat jelek persentasenya 3%, dan ditingkat tidak baik persentasenya 3%. Hasil perhitungan dapat dilihat pada lampiran 11.

#### 5. Efektivitas Pengecoh

Pengecoh dikatakan baik apabila jumlah peserta tes yang memilih pengecoh itu sama atau mendekati jumlah ideal. Menurut Sudijono dalam Basri (2021: 693) pengecoh dapat dikatakan berfungsi dengan baik apabila paling sedikit dipilih oleh 5% dari jumlah peserta tes. Menurut Sudijono (2009) dalam Hayyuningtyas (2021: 58) rumus untuk menghitung tingkat distraktor adalah sebagai berikut:

$$D = \frac{A}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

D = Tingkat Distraktor

A = Jumlah yang memilih opsi tersebut

N = Jumlah siswa seluruhnya

Tabel 7. Kriteria Pengecoh

Banyak Pengecoh	Kriteria
3	Sangat baik
2	Baik
1	Cukup Baik
0	Tidak Baik

(Sumber: Basri, 2021: 687)

Menurut Basri (2021: 687) penjelasan dari tabel kriteria penilaian efektivitas pengecoh di atas sebagai berikut:

- a. Apabila ketiga jawaban pengecoh soal dapat berfungsi dengan baik, maka soal dapat dikatakan memiliki efektivitas pengecoh yang sangat baik.

- b. Apabila terdapat dua jawaban pengecoh yang berfungsi dengan baik maka soal dikatakan memiliki efektivitas pengecoh yang baik.
- c. Apabila terdapat satu jawaban pengecoh yang berfungsi maka soal dikatakan memiliki efektivitas pengecoh yang cukup baik.
- d. Apabila semua jawaban pengecoh tidak berfungsi maka soal dikatakan memiliki efektivitas pengecoh yang tidak baik.

Hasil analisis efektifitas pengecoh disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Analisis Efektivitas Pengecoh

Banyak Pengecoh	Kriteria	Frekuensi	Butir soal	Persentase
3	Sangat baik	8	1,4,5,9,11,17,22,30	27%
2	Baik	11	2,3,6,10,12,13,15,18,19,28,29	37%
1	Cukup Baik	10	7,8,14,16,20,21,23,24,25,27	33%
0	Tidak Baik	1	26	3%
Jumlah		30	30	100%

Dari hasil perhitungan analisis butir soal untuk efektivitas pengecoh untuk kriteria sangat baik persentasenya 27%, kriteria baik persentasenya 37%, kriteria cukup baik persentasenya 33%, dan kriteria tidak baik persentasenya 3%. Hasil perhitungan dapat dilihat pada lampiran 12.

#### G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase, yaitu data dari tes

yang telah dikumpulkan dan dianalisis dengan menggunakan persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40) :

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

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Responden

Selanjutnya mengubah skor atau nilai. Menurut Sugiyono (2015) dalam Hayyuningtyas (2021: 59-60), rumus untuk mengubah skor atau nilai yaitu sebagai berikut:

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

Keterangan

N = Nilai

$\sum X$  = Butir benar

$\sum maks$  = Butir keseluruhan

Pada penelitian ini untuk menentukan interval dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan norma penilaian dari Arikunto (2010: 207) yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Kriteria Skor

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

(Sumber: Arikunto, 2010: 207)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 8 Purworejo pada tanggal 6 Juni-17 Juni 2023. Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 148 peserta didik. Data hasil penelitian diungkapkan dengan 26 butir soal pilihan ganda yang terbagi dalam 3 faktor yaitu hakikat cedera, pencegahan cedera, dan perawatan cedera. Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera dideskripsikan berdasar dari jawaban peserta didik atas tes soal yang telah teruji validitas dari reliabilitasnya.

Setelah data penelitian terkumpul semua dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase menggunakan bantuan SPSS Versi 25. Hasil analisis data secara diperoleh nilai maksimal 100, nilai minimal 38, rata-rata (mean) 76,89, median 77, modus 73, standar deviasi (SD) 12,327. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Analisis Data

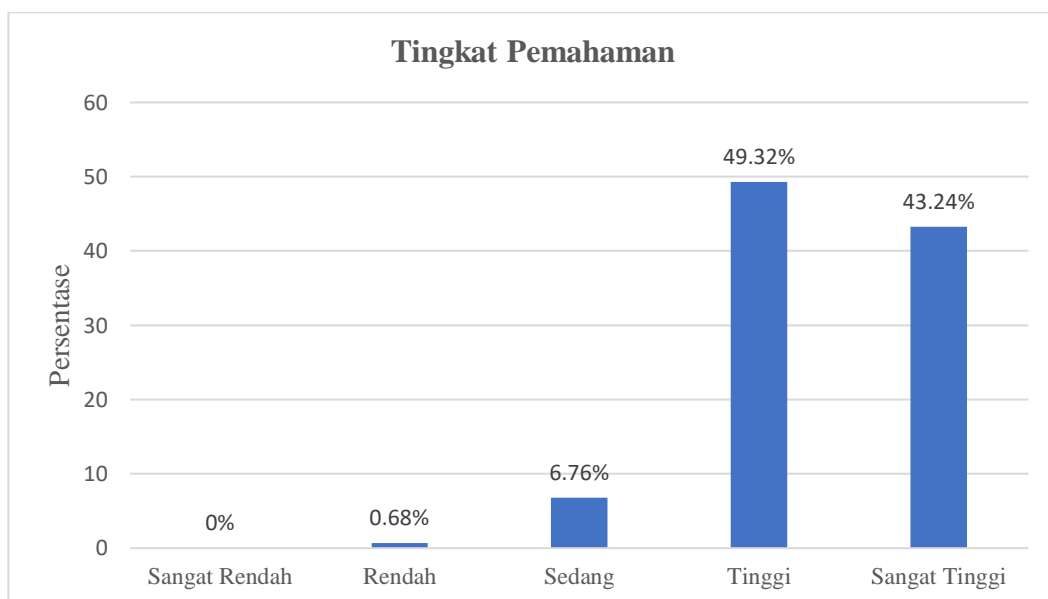
Statistik	
N	148
<i>Mean</i>	76,89
<i>Median</i>	77
<i>Mode</i>	73
Standar Deviasi	12,327
<i>Maximum</i>	100
<i>Minimum</i>	38

Data dalam frekuensi dan presentase nilai dari tes peserta didik kelas VIII SMP N 8 Purworejo adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Data Frekuensi dan Persentase Tingkat Pemahaman Peserta Didik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	81-100	64	43,24%
Tinggi	61-80	73	49,32%
Sedang	41-60	10	6,76%
Rendah	21-40	1	0,68%
Sangat Rendah	0-20	0	0%
Jumlah		148	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi tabel diatas, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Tingkat Pemahaman Peserta Didik

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo dapat dikategorikan tinggi. Presentasi tingkat pemahaman peserta didik pada kategori “sangat rendah” 0%, kategori “rendah” 0,68% (1 peserta didik), kategori “sedang” sebanyak 6,76% (10 peserta didik), kategori “tinggi” sebanyak 49,32% (73 peserta didik), kategori “sangat tinggi” sebanyak 43,24% (64 peserta didik).

Rincian mengenai tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo dibagi menjadi 3 faktor yaitu: (1) hakikat cedera, (2) pencegahan cedera, (3) perawatan cedera).

### 1. Faktor hakikat cedera

Pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo berdasarkan faktor hakikat cedera menghasilkan nilai minimal 27, nilai maksimal 100, rata-rata 76,10 dan nilai standar deviasi 15,604.

Adapun disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Analisis Data Faktor Hakikat Cedera

Statistik	
N	148
Mean	76,10
Median	82,00
Mode	82
Standar Deviasi	15,604
Maximum	100
Minimum	27

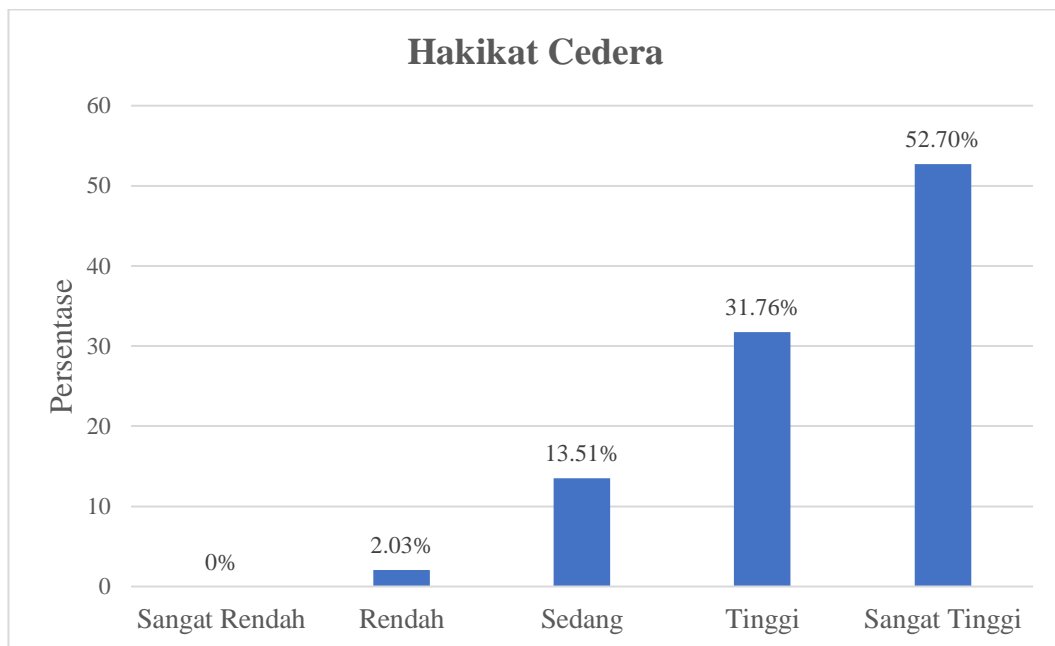
Apabila disajikan dalam tabel frekuensi dan persentase nilai sebagai berikut:

Tabel 13. Data Frekuensi dan Persentase Faktor Hakikat Cedera

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	81-100	78	52,70%
Tinggi	61-80	47	31,76%
Sedang	41-60	20	13,51%
Rendah	21-40	3	2,03%
Sangat Rendah	0-20	0	0%
Jumlah		148	100%

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo berdasarkan faktor hakikat cedera dapat dilihat pada diagram berikut:





Gambar 6. Diagram Tingkat Pemahaman Pada Faktor Hakikat Cedera

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo berdasarkan pada faktor hakikat cedera pada kategori “sangat rendah” 0%, kategori “rendah” 2,03% (3 peserta didik), kategori “sedang” sebanyak 13,51% (20 peserta didik), kategori “tinggi” sebanyak 31,76% (47 peserta didik), kategori “sangat tinggi” sebanyak 52,70% (78 peserta didik).

## 2. Faktor pencegahan cedera

Pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo berdasarkan faktor pencegahan cedera menghasilkan nilai minimal 25, nilai maksimal 100, rata-rata 81,72 dan nilai standar deviasi 17,408. Adapun disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Analisis Data Faktor Pencegahan Cedera

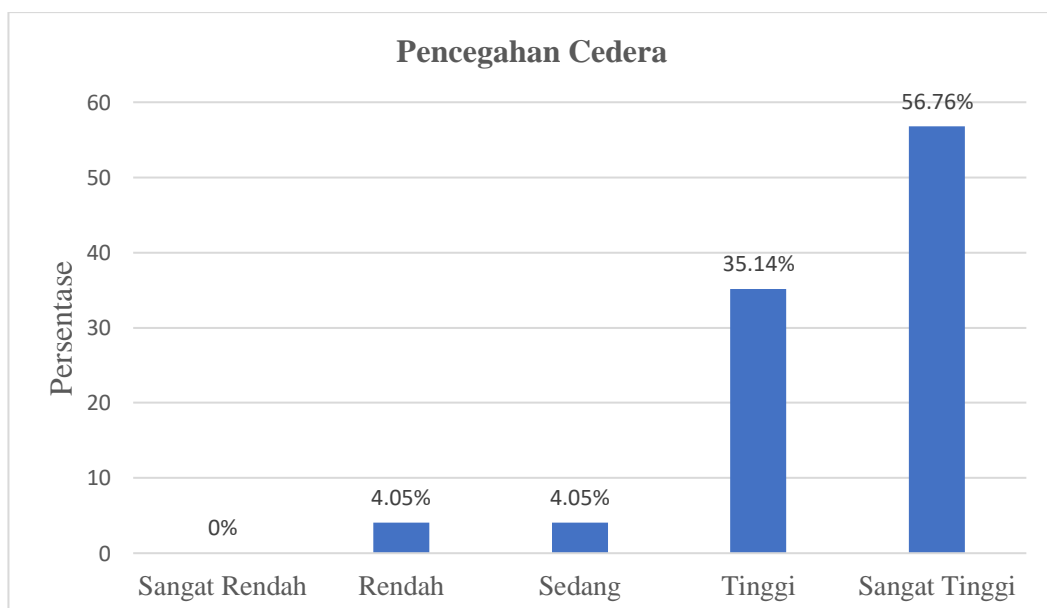
Statistik	
N	148
Mean	81,64
Median	88,00
Mode	100
Standar Deviasi	17,584
Maximum	100
Minimum	25

Apabila disajikan dalam tabel frekuensi dan persentase nilai sebagai berikut:

Tabel 15. Data Frekuensi dan Persentase Faktor Pencegahan Cedera

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	81-100	84	56,76%
Tinggi	61-80	52	35,14%
Sedang	41-60	6	4,05%
Rendah	21-40	6	4,05%
Sangat Rendah	0-20	0	0%
Jumlah		148	100%

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo berdasarkan faktor pencegahan cedera dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 7. Diagram Tingkat Pemahaman Pada Faktor Pencegahan Cedera

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo berdasarkan pada faktor pencegahan cedera pada kategori “sangat rendah” 0%, kategori “rendah” sebanyak 4,05% (6 peserta didik), kategori “sedang” sebanyak 4,05% (6 peserta didik), kategori “tinggi” sebanyak 35,81% (53 peserta didik), kategori “sangat tinggi” sebanyak 56,76% (84 peserta didik).

### 3. Faktor perawatan cedera

Pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo berdasarkan faktor perawatan cedera menghasilkan nilai minimal 29, nilai maksimal 100, rata-rata 73,52, dan nilai standar deviasi 17,008. Adapun disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Analisis Data Faktor Perawatan Cedera

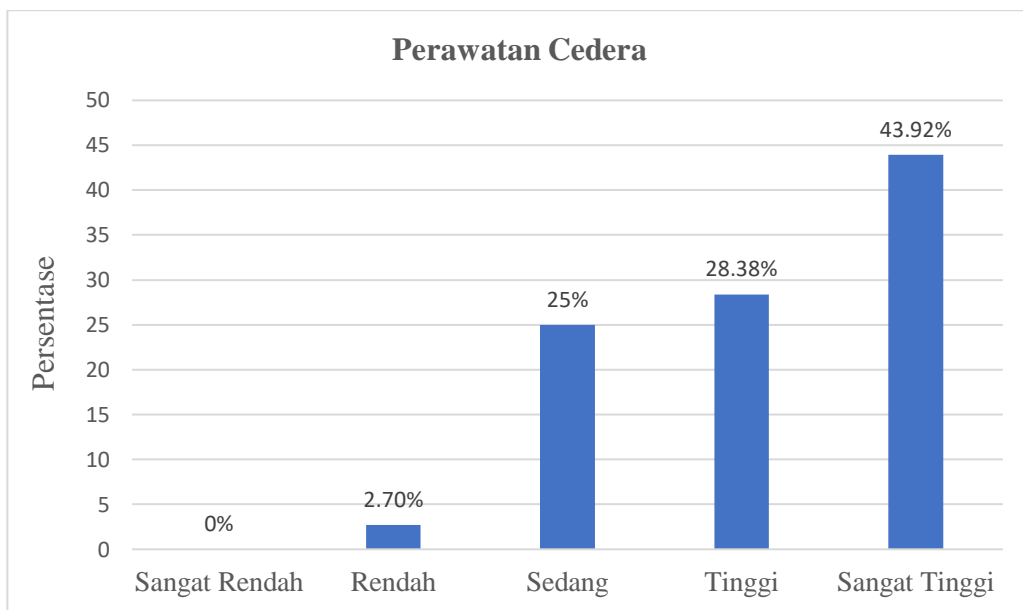
Statistik	
N	148
Mean	73,52
Median	71,00
Mode	86
Standar Deviasi	17,008
Maximum	100
Minimum	29

Apabila disajikan dalam tabel frekuensi dan persentase nilai sebagai berikut:

Tabel 17. Data Frekuensi dan Persentase Faktor Perawatan Cedera

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	81-100	65	43,92%
Tinggi	61-80	42	28,38%
Sedang	41-60	37	25,00%
Rendah	21-40	4	2,70%
Sangat Rendah	0-20	0	0%
Jumlah		148	100%

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo berdasarkan faktor perawatan cedera dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 8. Diagram Tingkat Pemahaman Pada Faktor Perawatan Cedera

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo berdasarkan pada faktor perawatan cedera pada kategori “sangat rendah” 0%, kategori “rendah” sebanyak 2,70% (4 peserta didik), kategori “sedang” sebanyak 25,00% (37 peserta didik), kategori “tinggi” sebanyak 28,38% (42 peserta didik), kategori “sangat tinggi” sebanyak 43,92% (65 peserta didik).

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo.

Penelitian ini terbagi menjadi tiga faktor, yaitu faktor hakikat cedera, faktor pencegahan cedera, dan faktor perawatan cedera.

Hasil data ini diperoleh dari sampel yang berjumlah 148 peserta didik dengan populasi sejumlah 162 peserta didik. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti pada saat penelitian kategori pemahaman peserta didik kelas VIII secara keseluruhan masuk kedalam kategori tinggi. Hal ini tidak selaras dengan observasi di awal yakni pemahaman peserta didik tentang pencegahan dan perawatan cedera diasumsikan masih kurang. Hal tersebut didapat melalui observasi awal berupa wawancara singkat yang dilakukan pada bulan April 2023. Namun setelah dilakukan penelitian didapati hasil jika pemahaman peserta didik tinggi, dikarenakan observasi awal yang dilakukan belum mendalam dan apa yang ditemui pada observasi awal belum merepresentasikan hal yang sebenarnya.

Berdasarkan hasil uji analisis butir soal yang terdiri dari uji tingkat kesukaran soal diperoleh hasil bahwa tingkat kesukaran soal sebagian besar soal masuk kategori mudah, dikarenakan peserta didik sebagian besar menjawab dengan benar dan hasil perhitungan menunjukkan kategori mudah, sehingga hasil analisis tingkat kesukaran soal sebagian besar masuk kategori mudah. Kemudian hasil uji daya beda masuk kedalam kategori cukup, dikarenakan hasil perhitungan uji daya beda menunjukkan sebagian besar berkategori cukup. Dan hasil uji efektivitas pengecoh masuk dalam kriteria baik, dikarenakan hasil perhitungan dari uji efektivitas pengecoh menunjukkan Sebagian besar masuk kriteria baik. Sehingga hasil data penelitian tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan di SMP N 8 Purworejo sebagian besar masuk pada kategori tinggi.

Setelah observasi awal hingga pengambilan data dilakukan diperoleh hasil pemahaman peserta didik dari 148 didapati 73 peserta didik dengan persentase sebesar 49,32% yang menunjukkan bahwa sebagian besar pemahamannya yaitu tinggi. Hal ini menunjukkan adanya perubahan peningkatan pengetahuan dari peserta didik yang awalnya tidak dan belum tahu kemudian meningkat menjadi tahu mengenai pencegahan dan perawatan cedera. Salah satu faktor yang menyebabkan adanya peningkatan tersebut yaitu peserta didik mendapat pengetahuan dari guru PJOK yang memberikan edukasi melalui pesan singkat secara langsung dengan selalu menekankan diawal pembelajaran terkait pencegahan cedera, dan diakhir pembelajaran dengan mengecek peserta didik apakah ada yang mengalami cedera baik itu hanya luka ataupun memar kecil, kemudian langkah apa yang harus dilakukan sebagai bentuk perawatan. Selain mendapat edukasi dari guru PJOK, peserta didik juga mendapat pengetahuan mengenai pencegahan dan perawatan cedera melalui sumber lain dikarenakan pembelajaran yang sekarang tidak hanya mengandalkan guru sebagai satu-satunya sumber pengetahuan, melainkan bisa didapat dari berbagai sumber. Sependapat dengan pernyataan Gofar (2022: 2) bahwa guru bukanlah satu-satunya sumber belajar. Akan tetapi, sumber belajar dapat berupa media pendidikan, perpustakaan, media massa atau lingkungan alam.

Kemudian peserta didik juga mendapat pengetahuan mengenai cedera olahraga dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR di sekolah. Selain dari kegiatan ekstrakurikuler PMR, peserta didik juga mendapat pengetahuan mengenai pencegahan dan perawatan cedera dari internet. Banyak website yang dapat diakses peserta didik dimana website tersebut dapat memberikan pengetahuan mengenai

pencegahan dan perawatan cedera. Dengan adanya teknologi yang maju pada saat ini membuat informasi mengenai pencegahan dan perawatan cedera mudah didapatkan oleh peserta didik. Menurut Sasmita (2020: 102) internet mempunyai manfaat seperti mempermudah akses ke berbagai sumber informasi, karena internet dapat meningkatkan taraf hidup melalui pendidikan. Dengan menggunakan internet, peserta didik mendapatkan lebih banyak informasi dan pengetahuan maka, prestasi akan meningkat. Oleh sebab itu pengetahuan dan pemahaman peserta didik dapat meningkat dan berkembang. Dari yang awalnya kurang tahu, menjadi lebih tahu mengenai pencegahan dan perawatan cedera. Hasil penelitian mengenai Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SMP N 8 Purworejo dari hasil tes yang mencakup 3 faktor, sebagai berikut:

1. Faktor Hakikat Cedera

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo berdasarkan pada faktor hakikat cedera berkategori sangat tinggi sebanyak 78 peserta didik dengan persentase 52,70%). Dari hasil tersebut, sebagian besar peserta didik kelas VIII di SMP N 8 Purworejo memiliki pemahaman yang sangat tinggi tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pemahaman hakikat cedera. Peserta didik sudah mampu memahami, mampu menguasai, dan mampu menggabungkan informasi dalam menjelaskan hakikat cedera secara baik dan benar.

Menurut Simatupang (2016: 33) cedera olahraga adalah semua kelainan dan kerusakan yang menimbulkan rasa sakit pada tubuh, baik pada struktur tubuh maupun pada fungsi tubuh, yang disebabkan oleh gerakan fisik dan aktivitas olahraga dan terjadi secara langsung atau tidak langsung. Dengan adanya pemahaman yang baik tentang cedera olahraga pada peserta didik kelas VIII di SMP N 8 Purworejo maka potensi terjadinya cedera pada saat pembelajaran PJOK di sekolah dapat dicegah atau diminimalisir dan juga apabila terjadi cedera dapat mengerti langkah-langkah perawatannya sehingga pembelajaran PJOK dapat berlangsung baik dan lancar.

## 2. Faktor Pencegahan Cedera

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo berdasarkan pada faktor pencegahan cedera berkategori sangat tinggi sebanyak 84 peserta didik dengan persentase 56,76%. Dari hasil tersebut, sebagian besar peserta didik kelas VIII di SMP N 8 Purworejo memiliki pemahaman yang sangat tinggi tentang pencegahan dan perawatan cedera. Peserta didik sudah mampu memahami, mampu menafsirkan langkah-langkah dalam pencegahan cedera, sehingga dapat meminimalisir terjadinya cedera pada saat pembelajaran PJOK.

Menurut Congeni dalam Yuliawan (2020: 62) memaparkan bahwa langkah terbaik menghadapi cedera ialah dengan mencegah cedera itu sendiri. Dengan adanya pemahaman yang baik tentang pencegahan cedera olahraga pada peserta didik kelas VIII di SMP N 8 Purworejo maka potensi terjadinya cedera pada saat



pembelajaran PJOK di sekolah dapat diminimalisir sehingga pembelajaran PJOK dapat berlangsung baik dan lancar.

### 3. Faktor Perawatan Cedera

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo berdasarkan pada faktor perawatan cedera berkategori sangat tinggi sebanyak 65 peserta didik dengan persentase 43,92%. Dari hasil tersebut, sebagian besar peserta didik kelas VIII di SMP N 8 Purworejo memiliki pemahaman yang sangat tinggi tentang pencegahan dan perawatan cedera. Peserta didik sudah mampu memahami, mampu menafsirkan langkah-langkah dalam perawatan cedera. Pemahaman tentang perawatan cedera olahraga sangat penting dimiliki peserta didik agar mereka paham dan tidak salah dalam langkah perawatan cedera jika terjadi cedera olahraga khususnya pada saat pembelajaran PJOK berlangsung.

### C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti sudah berusaha untuk semaksimal mungkin agar berlangsung dengan lancar akan tetapi peneliti menyadari jika penelitian ini belum sempurna dan memiliki keterbatasan. Adapun beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Terbatasnya waktu dan tenaga penelitian sehingga sulit mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi tes soal penelitian.
2. Instrumen yang digunakan adalah tes soal pilihan ganda sehingga responden hanya menjawab berdasarkan pilihan yang ada pada soal dan tidak dapat

mengorganisasikan ide peserta didik, karena semua alternatif jawaban untuk setiap pertanyaan sudah diberikan oleh peneliti.

3. Tidak menutup kemungkinan adanya unsur kurang objektif seperti adanya kebersamaan dalam pengisian lembar tes pada saat pengambilan data.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SMP N 8 Purworejo yaitu kategori “sangat tinggi” sebanyak 43,24% (64 peserta didik), kategori “tinggi” sebanyak 49,32% (73 peserta didik), kategori sedang sebanyak 6,76% (10 peserta didik), kategori “rendah” sebanyak 0,68% (1 peserta didik, kategori “sangat rendah” sebanyak 0%. Hasil tersebut dapat diartikan tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo sebagian besar masuk dalam kategori tinggi.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas maka dapat disampaikan implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SMP N 8 Purworejo.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan guru pada saat melakukan pembelajaran PJOk agar tidak menimbulkan cedera pada peserta didik saat pembelajaran berlangsung.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan peserta didik supaya dapat belajar secara mandiri diluar kegiatan pembelajaran. Sehingga peserta didik dapat meningkatkan memahami tentang pencegahan dan perawatan cedera.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta didik, dengan perkembangan teknologi yang sudah maju ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman secara mandiri tentang pencegahan dan perawatan cedera.
2. Bagi guru PJOK disekolah, diharapkan agar terus mempertahankan dan meningkatkan edukasi kepada peserta didik mengenai pencegahan dan perawatan cedera agar peserta didik lebih paham lagi tentang pencegahan cedera dan langkah perawatan cedera kepada orang lain yang mengalami cedera.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar mengembangkan lebih dalam lagi tentang tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera di SMP N 8 Purworejo.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansyah, M. B. A., Ruddin, M., Jasmani, P., et al. (2021). Cedera Olahraga Takraw. In *Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian dan Kesehatan* (Vol. 1).
- Alfarisi, R., Fauziah, D. R., & Pangestu, D. L. (2022). Webinar Peningkatan Pengetahuan Remaja Sebagai Kelompok Aktif Terhadap Penanganan Awal Cedera Patah Tulang. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(2), 143-152.
- Apriyanti, Eka. (Ed). (2022). *Landasan pendidikan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Apriyanti, H. (2017). Pemahaman Guru Pendidikan Anak Usia Dini Terhadap Perencanaan Pembelajaran Tematik. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 111-117.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Bima Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2016). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Baskoro, F. Y., Moerjono, S., & Anggraheny, H. D. (2018). Pemanasan Fisik Menurunkan Kejadian Kram Otot Triceps Surae pada Atlet Renang. *Magna Medika: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2 (4), 71–75.
- Basri, K., Baidowi, B., Junaidi, J., & Turmuzi, M. (2021). Analisis Butir Soal Ulangan Semester Ganjil Mata Pelajaran Matematika Kelas VIII SMP. *Griya Journal of Mathematics Education and Application*, 1(4), 682-694.
- Damara, Y. A., & Rochmania, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D terhadap Cedera Olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 46-52.
- Damayanti, D. (2020). Sosialisasi Penanganan Pertama Pingsan (Sinkop) Terhadap Pengetahuan Murid SMPN 1 Kayen Kidul Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Siswa Sekolah. *Jurnal Kesehatan Pengabdian Masyarakat (JKPM)*, 1(2).
- Fatimah, L. U., & Alfath, K. (2019). Analisis kesukaran soal, daya pembeda dan fungsi distraktor. *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 8(2), 37-64.
- Gofar, A. (2022). Pemanfaatan media internet sebagai sumber belajar terhadap pembelajaran ppkn di kelas viii. *Jurnal Pendidikan Edutama*.

- Graha, A. S. (2019). Manfaat Istirahat Pada Pasca Cedera Akibat Berolahraga. *MEDIKORA*, 18(1), 49-55.
- Graha, Ali Satya dan Bambang Priyonoadi. (2012). *Terapi Masase Frirage: Penatalaksanaan Cedera pada Anggota Tubuh Bagian Bawah*. Yogyakarta: FIK UNY
- Harta, L. I., & Fata, R. N. (2022). Terapi Pasca Cidera Olahraga. *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(6), 866-873.
- Hayyuningtyas, Rifa. K. (2021). *Tingkat Pemahaman Siswa Kelas Ix Di Mts-Wi Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Indonesia, P. R. (2003) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Indonesia, P. R. (2022) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan.
- Khadavi, M. R., & Ulfah, W. A. (2019). Workshop Pelatihan Pencegahan Dan Perawatan Cedera (Ppc) Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kecamatan Gerunggang Kota Pangkalpinang. *Al-Quwwah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1-25.
- Kusuma, M. R., Junaedi, J., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Pemahaman Penanganan Dan Pemberian Pertolongan Pertama Dala Cedera Olahraga Pada Anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta. *Jurnal Segar*, 5(1), 8-17.
- Lestari, A. T., Bachtiar, B., Trisanti, O. L., & Zubaid, I. (2021). Prevalansi Cedera Ektremitas Atas Pada Permainan Softball. *Jendela Olahraga*, 6(1), 9-16.
- Linggom, T., & Sihaloho, K. (2022). Kematian Akibat Kekerasan Tajam Pada Dada Yang Menembus Jantung. *Majalah Ilmiah METHODODA*, 12(1), 1-6.
- Lubis, A. E., Nugroho, A., Almunawar, A., & Syaleh, M. (2020). Survei Jenis Gangguan Dan Kecelakaan Fisik Pada Pembelajaran PJOKkes Di Sekolah. *In Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian* (Vol. 3, No. 1, pp. 670-675).
- Maghfiroh, L. (2019). Hakikat Pendidik Dan Peserta Didik Dalam Pendidikan Islam. *MIDA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 2(2), 21-36.
- Mawaddah, S., & Maryanti, R. (2016). Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Siswa SMP Dalam Pembelajaran Menggunakan Model Penemuan Terbimbing (Discovery Learning). *EDU-MAT: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1).
- Meikahani, R., & Kriswanto, E. S. (2015). Pengembangan Buku Saku Pengenalan Pertolongan Dan Perawatan Cedera Olahraga Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1).

- Mustafa, P.S., (2022). *Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga*. Mojokerto: Insight Mediatama.
- Nasri, N., & Leni, A. S. M. (2021). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal MensSana*, 6(1), 1-11.
- Nuari, N. A., & Ishariani, L. (2023). *Syncope* Management Simulation Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Kader Siswa Pmr Dalam Penanganan Syncope. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(1), 96-100.
- Nurpratiwi, R., Triardhana, Y. A., Ciptorini, A. D., Lestari, B., Suyoko, A., & Sidik, M. A. (2023). Peningkatan Pemahaman Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Guru PJOK di Kecamatan Lakarsantri Surabaya. *Journal of Sport Moovera (JSM)*, 1(1), 1-7.
- Oktavianisya, N., & Aliftitah, S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Melalui Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Cedera Di Sekolah Dengan Metode *Peer Teaching*. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 1-9.
- Parinduri, A. G. (2017). Trauma Tumpul. *Jurnal Ibnu Sina Biomedika*, 1(2), 29-36.
- Pasaribu, M., Irvan, I., & Amir, A. (2022). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Siswa MTsN Barito Selatan Kalimantan Tengah. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 145-152.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal Books.
- Purba, E. E. D., & Petrus, A. (2022). Penganiayaan terhadap perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. *Journal of Social Research*, 1(11), 386-396.
- Purwanto, Ngalim. (2013). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rindawan, S., & Fibrianti, B. S. (2020). Analisis Tingkat Pemahaman Foul Peraturan Bola Basket FIBA Rule 2018 Pada Club Bola Basket Se-Lombok Tengah Tahun 2020. *JOURNAL SCIENTIFIC OF MANDALIKA (JSM)* e-ISSN 2745-5955| p-ISSN 2809-0543, 1(1 Agustus), 95-110.
- Sasmita, R. S. (2020). Pemanfaatan internet sebagai sumber belajar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 99-103.
- Setiawan, D. (2022). Persepsi Siswa Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 137-143.
- Shidiq, A. A. P., Cahayani, P. M., Waluyo, W., & Iwandana, D. T. (2022). Tingkat Kreativitas Guru dalam Mengatasi Keterbatasan Prasarana Sarana Pembelajaran PJOK. Gelanggang Olahraga: *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 27-35.

- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 31-42.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudjana, N. (2016). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Sugiyono, 2014. *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Suriya, M., & Zurianti. 2019. *Asuhan keperawatan medikal bedah gangguan pada sistem muskuloskeletal*. Sumbar: Pustaka Galeri Mandiri.
- Widhiyanti, K.A.T., (2018). *Pencegahan dan perawatan cedera olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Panasea
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2020). Sosialisasi Pemahaman Penanganan Dan Pencegahan Sport Injury Pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi: Socialization of the Understanding of Handling and Prevention of Sport Injury to Students of SMP Muhammadiyah 1 Jambi City. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 56-63.
- Yusni, Y. (2019). *Cedera olahraga*. Banda Aceh, Indonesia: Syiah Kuala University Press.



## **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Tegar Satru Laksana  
 NIM : 19601241071  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Dr. TriAni Hastuti, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	15 April 2023	Perbaiki Bab I - lanjut Bab 2	
2.	11 Mei 2023	Revisi Bab II, tata letak, tambahkan referensi, lengkapi bibliografi.	
3.	18 Mei 2023	Lanjut Bab III + instrumen Tata letak Bab II	
4.	23 Mei 2023	Instrumen OK, revisi yg belum selesai Instrumen peng- ujian penelitian Lanjut Bab III	
5.	29 Mei 2023	Perbaiki instrumen uji coba - lanjut ambil data penelitian.	
6.	21 Juni 2023	Revisi Bab III	
7.	23 Juni 2023	Revisi pembahasan	
8.	27 Juni 2023	Revisi Bab III - IV	
9.	3 Juli 2023	Revisi akhir.	
10.	10 Juli 2023	Proses Ujian	

Ketua Departemen POR

Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
 NIP. 19770218 200801 1 002



## Lampiran 2. Surat Permohonan Validasi

### SURAT PERMOHONAN VALIDASI INSTRUMEN

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TAS  
Lampiran : 1 Bendel

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

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Tegar Satria Laksana  
NIM : 19601241071  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TA : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SMP N 8 Purworejo

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

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

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing TA



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

Yogyakarta, 23 Mei 2023

Pemohon,



Tegar Satria Laksana  
NIM. 19601241071

### Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi

#### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.

NIP : 19720904 200112 2 001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Tegar Satria Laksana

NIM : 19601241071

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TA : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SMP N 8 Purworejo.

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

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

Dengan saran catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Mei 2023  
Validator,



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

Catatan

Beri tanda ✓

## Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

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



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

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

Nomor : B/1282/UN34.16/PT.01.04/2023

30 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SMP N 8 Purworejo  
Jl. Panembahan Senopati, Dusun I, Purwodadi, Kec. Purwodadi, Kabupaten Purworejo,  
Jawa Tengah 54173

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

Nama : Tegar Satria Laksana  
NIM : 19601241071  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TENTANG  
PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DI SMP N 8  
PURWOREJO  
Waktu Penelitian : 6 - 17 Juni 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Mahasiswa dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.

NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :

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

## Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8 PURWOREJO**  
Alamat: Jalan P. Senopati No. 369 Purwodadi – Purworejo Telp. 0275-756069

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 061/373/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 8 Purworejo Kabupaten Purworejo:

Nama : HIMAWAN SUSRIJADI, S.Pd., M.Pd.  
Pangkat/Golongan : Pembina / IV a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMP Negeri 8 Purworejo  
NIP : 19691121 199702 1 001

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : TEGAR SATRIA LAKSANA  
NIM : 19601241071  
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi – S1  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian pada tanggal 6 – 17 Juni 2023 di SMP Negeri 8 Purworejo dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SMP N 8 Purworejo”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 6. Instrumen Penelitian

LEMBAR SOAL  
INSTRUMEN PENELITIAN

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama : .....  
Kelas : .....  
No. Absen : .....  
Jenis kelamin : .....

B. Petunjuk Pengisian Soal

Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan peserta didik untuk menjawab seluruh pertanyaan yang ada.

1. Bacalah soal dengan teliti
2. Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang anda pilih pada pilihan a, b, c, atau d.

- 
1. Yang dimaksud dengan cedera ialah...
    - a. Kelelahan tubuh
    - b. Sakit pada tubuh yang berlebihan
    - c. Suatu gangguan pada tubuh yang diakibatkan oleh beban yang berlebih yang diberikan kepada tubuh melampaui batas kemampuan tubuh
    - d. hormon sakit pada tubuh yang muncul tiba-tiba
  2. Suatu kondisi kelainan atau gangguan pada tubuh yang menimbulkan rasa sakit, panas, nyeri, bengkak, memar yang diakibatkan dari aktivitas gerak fisik dan olahraga merupakan pengertian dari...
    - a. Cedera olahraga
    - b. Kelainan otot
    - c. Cedera
    - d. Kelelahan
  3. Cedera berdasarkan derajatnya dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu...
    - a. Cedera parah, cedera biasa, cedera akut
    - b. Cedera ringan, cedera sedang, cedera berat
    - c. Cedera ringan, cedera sedang, cedera luar biasa
    - d. Cedera biasa, cedera parah, cedera sangat parah
  4. Dampak yang ditimbulkan ketika seseorang mengalami cedera yaitu...
    - a. Trauma, gelisah dan takut
    - b. Bengkak, nyeri dan gelisah
    - c. Gelisah, biasa saja, bisa bergerak
    - d. Rasa nyeri, bengkak, memar dan panas
  5. Cedera patah tulang dibedakan menjadi 3 jenis yaitu
    - a. Patah tulang lebar, patah tulang ringan, patah tulang parah
    - b. Patah tulang menyilang, patah tulang fraktur, patah tulang lepas
    - c. Patah tulang tertutup, patah tulang terbuka, patah tulang luar

- d. Patah tulang tertutup, patah tulang terbuka, patah tulang kompleks
- 6. Cedera yang pada umumnya tidak diikuti dengan adanya kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh dan tidak merubah tampilan fisiknya ialah...
  - a. Cedera ringan
  - b. Cedera sedang
  - c. Cedera berat
  - d. Cedera biasa
- 7. Yang dimaksud dengan memar yaitu...
  - a. Cedera akibat terkena benda ringan
  - b. Cedera yang menimbulkan luka terbuka
  - c. Cedera yang disebabkan benturan menimbulkan rasa sakit, bengkak dan nyeri ditandai dengan warna kebiruan pada kulit
  - d. Cedera yang diakibatkan karena terjatuh dan menyebabkan sakit
- 8. Berikut ini uraian yang merupakan pengertian dari cedera *strain* (otot) yaitu...
  - a. Cedera berupa patahnya tulang akibat tarikan
  - b. Cedera berupa robekan pada struktur otot dan tendo yang terjadi akibat dari otot tertarik pada arah yang salah
  - c. Cedera yang disebabkan robeknya otot dan ligamentum
  - d. Cedera berupa rusaknya struktur sendi akibat terjatuh
- 9. Uraian dibawah ini yang merupakan pengertian dari cedera *sprain* yaitu...
  - a. Cedera berupa robekan pada ligament atau kapsul sendi
  - b. Cedera berupa robekan pada struktur otot dan tendo yang terjadi akibat dari otot tertarik pada arah yang salah
  - c. Cedera berupa sayatan pada kulit
  - d. Cedera berupa luka yang mengeluarkan darah
- 10. Berikut ini yang termasuk penyebab cedera yang berasal dari internal yaitu...
  - a. Keadaan kurang kondusif
  - b. Fasilitas yang kurang memadai
  - c. Cuaca yang mendukung
  - d. Kurangnya koordinasi otot dan sendi
- 11. Pemanasan yang kurang dapat menyebabkan terjadinya cedera, hal ini dikarenakan...
  - a. Tubuh tidak kuat
  - b. Pembuluh darah menyempit
  - c. Otot-otot tubuh belum siap untuk menerima beban
  - d. Suhu tubuh menurun
- 12. Suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk meminimalisir potensi terjadinya cedera disebut...
  - a. Perawatan cedera
  - b. Pencegahan cedera
  - c. Penanganan cedera
  - d. Indikasi cedera



13. Melakukan stretching/pemanasan, memakai pakaian olahraga lengkap dan mengecek peralatan olahraga merupakan uraian dari...
  - a. Langkah-langkah untuk meminimalisir terjadinya cedera
  - b. Langkah-langkah untuk siap mengalami cedera
  - c. Langkah-langkah untuk sehat
  - d. Langkah-langkah untuk tidak sakit
14. Hal utama yang perlu dilakukan pada saat akan melakukan aktifitas olahraga untuk membantu mencegah terjadinya cedera adalah...
  - a. Makan yang cukup
  - b. Tidur terlebih dahulu
  - c. Pemanasan/stretching
  - d. Pendinginan
15. Uraian di bawah ini yang bukan menjelaskan langkah mencegah atau meminimalisir terjadinya cedera yaitu, kecuali...
  - a. Menggunakan peralatan yang tidak standar
  - b. Memberi tahu teman
  - c. Menyiapkan cedera
  - d. Mengecek kondisi sarana dan prasana olahraga terlebih dahulu
16. Berikut ini salah satu usaha siswa dalam pencegahan cedera olahraga melalui pakaian yaitu...
  - a. Menggunakan pakaian yang agak ketat
  - b. Memakai pakaian yang ketat nyaman
  - c. Memakai pakaian yang sesuai dan nyaman
  - d. Memakai pakaian yang dingin
17. Nutrisi yang baik mencegah cedera karena meningkatkan proses pemulihan kesegaran pada seseorang. Pernyataan tersebut termasuk pencegahan terhadap cedera lewat...
  - a. Pencegahan lewat makanan
  - b. Pencegahan lewat fitness
  - c. Pencegahan lewat pakaian
  - d. Pencegahan lewat peralatan
18. Pencegahan cedera dapat dilakukan siswa dengan berbagai langkah salah satunya dengan pencegahan lewat lingkungan, yaitu...
  - a. Memakai peralatan sesuai keinginan kita
  - b. Memakai pakaian olahraga
  - c. Makan bernutrisi
  - d. Meletakkan peralatan dan barang-barang secara baik
19. Berikut ini yang termasuk langkah mencegah terjadinya cedera yaitu kecuali...
  - a. Memakai pakaian olahraga
  - b. Berlatih secara berlebihan sampai kelelahan
  - c. Memakai sepatu saat berolahraga
  - d. Melakukan perawatan cedera

20. Tindakan penanganan yang diberikan pada seseorang yang mengalami cedera atau sakit yang mendadak adalah
- Pencegahan cedera
  - Perawatan cedera
  - Pemeriksaan cedera
  - Pemeliharaan cedera
21. Ketika ada teman yang mengalami cedera, yang sebaiknya kita lakukan adalah...
- Membantu namun didiamkan dulu
  - Memberi tahu guru apa yang terjadi
  - Membantu menolongnya dengan memberikan perawatan yang sesuai
  - Membantu dengan cara seadanya
22. Dibawah ini pernyataan yang sesuai dengan hal-hal dalam langkah perawatan cedera ialah kecuali...
- Menghentikan tekanan yang menyebabkan cedera tersebut.
  - Menambah tekanan yang menyebabkan cedera
  - Mengurangi peradangan yang terjadi dan sedapat mungkin mengusahakan proses penyembuhan yang secara alami
  - Selalu mewaspadaai faktor-faktor yang dapat menimbulkan cedera kambuh lagi
23. Berikut ini yang bukan termasuk langkah perawatan pada luka yaitu kecuali...
- Dibersihkan dengan air hangat
  - Diberi obat, ditutup kain, diberi air hangat
  - Bersihkan luka terlebih dahulu, lalu keringkan luka kemudian diberi obat antiseptik, dan dibalut dengan perban steril
  - Diberi air es agar dingin
24. Ketika kamu mengalami memar karena benturan pada saat olahraga, perawatan yang dilakukan adalah...
- Diberi obat merah
  - Diberi air hangat
  - Dibalut perban
  - Mengompres es
25. Jelaskan tujuan pemberian es pada area yang mengalami cedera adalah..
- Agar dingin dan reda
  - Mengurangi nyeri dan pembengkakan
  - Mencegah pelebaran luka
  - Agar tidak mengeluarkan darah
26. Dibawah ini yang merupakan langkah-langkah merawat teman pada saat pingsan, kecuali...
- Basuh muka korban menggunakan air hangat
  - Pindahkan korban ke lokasi yang nyaman dan teduh
  - Minta bantuan guru untuk menghubungi ambulans atau rumah sakit terdekat

- d. Longgarkan pakaiannya, agar korban dapat lebih mudah dan nyaman untuk bernapas



Butir Soal	r-tabel	r-hitung	Keterangan
1	0,361	0,438	Valid
2	0,361	0,405	Valid
3	0,361	0,409	Valid
4	0,361	0,381	Valid
5	0,361	0,409	Valid
6	0,361	0,462	Valid
7	0,361	0,429	Valid
8	0,361	-0,194	Tidak Valid
9	0,361	0,480	Valid
10	0,361	0,475	Valid
11	0,361	0,444	Valid
12	0,361	0,395	Valid
13	0,361	0,495	Valid
14	0,361	0,553	Valid
15	0,361	0,415	Valid
16	0,361	0,504	Valid
17	0,361	0,438	Valid
18	0,361	0,395	Valid
19	0,361	0,417	Valid
20	0,361	0,454	Valid
21	0,361	0,263	Tidak Valid
22	0,361	0,409	Valid
23	0,361	0,494	Valid
24	0,361	0,241	Tidak Valid
25	0,361	0,464	Valid
26	0,361	0,074	Tidak Valid
27	0,361	0,479	Valid
28	0,361	0,415	Valid
29	0,361	0,395	Valid
30	0,361	0,630	Valid

Lampiran 8. Uji Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.837	26

### Lampiran 9. Hasil Jawaban Uji Coba Instrumen Tes

Nama	soal 1	soal 2	soal 3	soal 4	soal 5	soal 6	soal 7	soal 8	soal 9	soal 10	soal 11	soal 12	soal 13	soal 14	soal 15	soal 16	soal 17	soal 18	soal 19	soal 20	soal 21	soal 22	soal 23	soal 24	soal 25	soal 26	soal 27	soal 28	soal 29	soal 30
Ahmadza Yumana	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Adira Adid	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
Adhara Dini	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	
Asyrah Putri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
Alfa Bakar	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Ali Rizky	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	
Amanda Ravelle	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	
Amisa Rizyandi	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
Arangga Pras	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
Arya Fathanul	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Aulia Jumar	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	
Chika Aurora	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
Faz Ramadhan	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	
Faidi Hilmy	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Indah Prasetyana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Kurniawan Shva	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
M Affi	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
M Fadhil	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	
M Rafi	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	
Masya Dini	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	
Miba Rahmawati	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Nafesa Asmi	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	
Nevha Dina	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Nida Afiha	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Nurul Asya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Ridho Al	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	
Riky Ramadhan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	
Sals Jencia	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	
Syifa Khamase	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Syifa Thiana	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	

### Lampiran 10. Uji Analisis Tingkat Kesukaran Soal

Nama	soal 1	soal 2	soal 3	soal 4	soal 5	soal 6	soal 7	soal 8	soal 9	soal 10	soal 11	soal 12	soal 13	soal 14	soal 15	soal 16	soal 17	soal 18	soal 19	soal 20	soal 21	soal 22	soal 23	soal 24	soal 25	soal 26	soal 27	soal 28	soal 29	soal 30	
Abhinava Yumma	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Adhya Krdi	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Adriana Dwi	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Aisyah Putri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Alfa Badar	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Alif Rizky	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Amanda Raelia	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	
Amisa Fitriyul	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Arangga Fias	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Arya Fatahul	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Aulia Juniar	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Chika Aurora	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Fai Ramdhani	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Fard Hilmy	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Indah Pramestiana	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Kurniawan Shiva	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
M Affif	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
M Fadhil	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
M Rafi	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Masya Dwi	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Mila Ramawati	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Nafesa Amin	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Nevika Dira	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Nida Afitha	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Nurul Aya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
Ridho Al	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Rizky Ramadhan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Salsajuria	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Syifa Khanunisa	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Syrikan Titiana	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Jumlah	24	19	23	24	18	23	27	27	23	25	23	26	25	27	25	27	24	26	26	26	27	26	18	28	26	28	28	27	25	26	21
UMMAH PESERTA DID	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
INDERSUKAR	0,80	0,63	0,77	0,80	0,60	0,77	0,90	0,90	0,77	0,83	0,77	0,87	0,83	0,90	0,83	0,90	0,80	0,87	0,87	0,87	0,90	0,87	0,60	0,93	0,87	0,93	0,93	0,90	0,83	0,87	0,70
KATEGORI	Mudah	Sedang	Mudah	Mudah	Sedang	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Sedang	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Sedang





### Lampiran 12. Uji Efektivitas Pengecoh

Nama	soal 1	soal 2	soal 3	soal 4	soal 5	soal 6	soal 7	soal 8	soal 9	soal 10	soal 11	soal 12	soal 13	soal 14	soal 15	soal 16	soal 17	soal 18	soal 19	soal 20	soal 21	soal 22	soal 23	soal 24	soal 25	soal 26	soal 27	soal 28	soal 29	soal 30										
Adhina Yuma	C	A	B	D	B	C	C	B	C	A	D	C	C	A	B	D	C	B	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A									
Adhya Adil	C	A	B	D	D	A	C	B	C	B	D	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	A	C	D	B	A	A	C	D	B	A									
Adhira Dwi	D	A	D	D	B	A	C	B	B	C	B	C	C	B	C	D	A	A	D	B	A	A	C	D	D	B	A	C	D	B	A									
Aisyah Putri	C	A	B	D	D	A	C	B	B	A	D	C	D	A	C	D	C	A	D	B	A	A	C	D	D	B	A	C	D	B	A									
Alfab Badar	C	A	B	A	D	A	C	A	B	A	D	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A									
Ali Rifky	C	A	B	D	D	A	C	B	D	A	A	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	D	B	A	D	B	A	C	D	B	A									
Amanda Baella	C	A	B	B	C	A	C	A	B	D	D	C	C	A	B	D	C	A	D	B	A	C	D	C	D	A	B	C	D	B	A									
Amris Fikyatul	C	C	B	D	D	C	C	B	B	A	D	C	C	A	C	D	D	A	D	B	B	A	C	D	D	B	A	C	D	B	A									
Arriqah Fas	B	C	B	D	C	A	D	B	C	A	D	C	C	A	C	D	C	A	C	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A									
Arya Farzadi	C	C	B	D	D	A	C	B	B	A	D	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A									
Aulia Lina	C	C	B	D	C	A	C	B	B	A	D	C	C	A	C	D	C	C	D	B	A	A	C	C	D	B	A	C	D	B	A									
Chika Aurora	C	C	B	D	B	D	C	B	A	A	D	C	B	A	C	D	B	A	D	B	A	A	C	D	D	B	A	C	D	B	A									
Faz Ramdhani	C	A	A	D	D	A	C	B	B	A	D	C	C	A	C	D	C	A	C	B	A	C	C	D	D	B	A	C	D	B	A									
Ferd Hilmy	A	A	B	D	D	A	C	B	B	A	D	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A									
Indah Prameshara	C	A	B	D	D	A	C	B	B	A	D	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A									
Kurnawan Silvia	C	A	B	D	B	A	C	C	B	A	D	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A									
M Afiff	C	A	B	D	C	A	C	B	B	A	D	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A									
M Fadhil	A	D	B	C	C	A	D	B	B	A	D	B	C	A	C	C	C	A	D	B	A	A	B	C	C	D	B	A	C	D	B	A								
M Rafi	C	B	C	D	D	B	O	B	A	A	D	A	A	B	A	D	C	B	D	B	A	B	C	B	A	A	C	D	B	A	C	D	B	A						
Marys Dwi	C	B	B	D	D	A	D	C	B	A	B	C	C	A	D	D	B	A	D	B	A	B	C	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A					
Mila Rahmawati	C	A	C	D	D	A	C	B	B	A	D	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A					
Nateeza Arini	D	A	C	C	A	D	C	B	B	A	D	A	B	A	C	C	C	A	B	D	A	A	A	A	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A					
Nawka Dina	C	A	B	D	A	A	C	B	B	A	D	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A					
Nida Afdia	C	D	C	D	D	A	C	B	B	A	D	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A					
Nurul Asya	C	A	B	D	D	A	C	B	B	A	D	C	C	A	D	D	C	A	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A					
Ridho Al	B	C	D	A	D	A	C	B	B	A	A	C	A	C	C	C	D	C	A	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A				
Riky Ramadhan	C	A	B	D	D	A	C	B	B	A	D	B	C	A	C	D	C	A	D	B	A	B	C	A	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A		
Salsia Lusia	C	C	B	D	D	A	C	B	B	A	D	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	A	C	D	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A	
Syifa Kharunisa	C	A	B	B	D	A	C	C	B	A	D	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A	
Syikhah Thiana	C	A	B	D	D	D	C	B	B	A	A	C	C	A	C	D	C	A	D	B	A	B	C	D	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A	C	D	B	A	
JUMLAH RESPONDEN																																								
SOAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										
A	2	19	1	2	3	23	0	2	3	25	2	2	2	27	1	0	2	26	0	2	26	6	2	2	2	28	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
B	2	2	23	2	4	1	1	27	23	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	27	3	18	0	1	1	28	1	2	1	2	1	26	5	5	5	5	5	5		
C	24	8	4	2	5	2	2	1	2	2	3	26	25	1	25	2	24	2	2	0	1	4	28	1	0	1	27	1	0	1	27	2	2	2	2	2	2	2	2	
D	2	1	2	2	24	18	4	2	2	1	23	0	1	0	2	27	2	0	26	1	1	0	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TINGKAT RESPONDER																																								
SOAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										
A	7%	63%	3%	7%	10%	77%	0%	7%	10%	83%	7%	7%	7%	90%	3%	0%	7%	87%	0%	7%	87%	20%	7%	7%	93%	3%	7%	93%	3%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%		
B	7%	7%	77%	7%	13%	3%	3%	90%	77%	7%	7%	7%	7%	7%	3%	7%	7%	7%	7%	90%	10%	60%	0%	3%	93%	3%	7%	93%	3%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	
C	80%	27%	13%	7%	17%	7%	90%	3%	7%	10%	87%	83%	83%	3%	83%	7%	80%	7%	7%	0%	3%	13%	93%	3%	0%	3%	90%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	
D	7%	3%	7%	80%	60%	13%	7%	0%	7%	3%	77%	0%	3%	0%	7%	90%	7%	0%	87%	3%	0%	0%	87%	3%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
Kriteria	Sangat Baik	Baik	Baik	Sangat Baik	Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Cukup Baik	Sangat Baik	Baik	Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Cukup Baik	Baik	Cukup Baik	Baik	Cukup Baik	Baik	Cukup Baik	Baik	Cukup Baik	Cukup Baik	Baik	Cukup Baik	Baik	Cukup Baik	Cukup Baik	Baik	Cukup Baik	Baik	Cukup Baik	Baik	Cukup Baik	Baik	Sangat Baik	Sangat Baik	Sangat Baik		

### Lampiran 13. Data Penelitian

Nama	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	Skor	Milai	
Lusyanti S	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16	62	
Argga F	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12	46	
Risma MN	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	18	69	
Galang PK	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	18	69	
Jaka S	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	16	62	
Bayu I	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	18	69	
Arel B	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	12	46
Caecilia CN	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	17	65	
Inayatu H	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	20	77	
Unu TM	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	19	73	
Talita R	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	22	85	
Nayla S	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	20	77	
Katrina FS	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	92	
Dede GA	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	12	46	
Mikhael PC	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	18	69	
Antonius FW	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	11	42	
Alfian EP	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	16	62	
M Fehanz Z	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23	88	
Dhilla P	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	17	65	
Maria E	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23	88	
Raden RF	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	19	73	
Angela C	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	24	92	
Devita M	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	18	69	
Adia A	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22	85	
Niken J	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	23	88	
Marcelino S	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	20	77	
Marbas	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	21	81	
Surjo P	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	19	73	
Natasya FV	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	18	69
Earl D S	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	20	77	
Deandre AB	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	23	88	
Devina R	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	18	69	
Kevin D	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	20	77	
Anung D	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	88	
Adnan RS	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	21	81	
Bintang ZS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	21	81	
Fajri N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	25	96	







Lampiran 14. Hasil Data Tingkat Pemahaman

**Statistics**

Pemahaman		
N	Valid	148
	Missing	0
Mean		76.89
Median		77.00
Mode		73
Std. Deviation		12.327
Minimum		38
Maximum		100

**Pemahaman**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	38	1	.7	.7	.7
	42	1	.7	.7	1.4
	46	3	2.0	2.0	3.4
	54	3	2.0	2.0	5.4
	58	3	2.0	2.0	7.4
	62	6	4.1	4.1	11.5
	65	11	7.4	7.4	18.9
	69	15	10.1	10.1	29.1
	73	27	18.2	18.2	47.3
	77	14	9.5	9.5	56.8
	81	9	6.1	6.1	62.8
	85	14	9.5	9.5	72.3
	88	20	13.5	13.5	85.8
	92	11	7.4	7.4	93.2
	96	9	6.1	6.1	99.3
	100	1	.7	.7	100.0
	Total	148	100.0	100.0	

Lampiran 15. Hasil Data Tingkat Pemahaman Faktor Hakikat Cedera

**Statistics**

hakikat

N	Valid	148
	Missing	0
Mean		76.10
Median		82.00
Mode		82
Std. Deviation		15.604
Minimum		27
Maximum		100

**hakikat**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	27	3	2.0	2.0	2.0
	45	6	4.1	4.1	6.1
	55	14	9.5	9.5	15.5
	64	15	10.1	10.1	25.7
	73	32	21.6	21.6	47.3
	82	40	27.0	27.0	74.3
	91	26	17.6	17.6	91.9
	100	12	8.1	8.1	100.0
	Total	148	100.0	100.0	



Lampiran 16. Hasil Data Tingkat Pemahaman Faktor Pencegahan Cedera

**Statistics**

Pencegahan

N	Valid	148
	Missing	0
Mean		81.64
Median		88.00
Mode		100
Std. Deviation		17.584
Minimum		25
Maximum		100

**Pencegahan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	2	1.4	1.4	1.4
	38	4	2.7	2.7	4.1
	50	6	4.1	4.1	8.1
	63	21	14.2	14.2	22.3
	75	31	20.9	20.9	43.2
	88	39	26.4	26.4	69.6
	100	45	30.4	30.4	100.0
	Total	148	100.0	100.0	

Lampiran 17. Hasil Data Tingkat Pemahaman Faktor Perawatan Cedera

**Statistics**

Perawatan

N	Valid	148
	Missing	0
Mean		73.52
Median		71.00
Mode		86
Std. Deviation		17.008
Minimum		29
Maximum		100

		Perawatan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	29	4	2.7	2.7	2.7
	43	9	6.1	6.1	8.8
	57	28	18.9	18.9	27.7
	71	42	28.4	28.4	56.1
	86	50	33.8	33.8	89.9
	100	15	10.1	10.1	100.0
	Total	148	100.0	100.0	

Lampiran 18. Dokumentasi



Gambar 1. Penjelasan Pengisian Instrumen Tes



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Tingkat Pemahaman Peserta Didik



Gambar 3. Pelaksanaan Tes Tingkat Pemahaman Peserta Didik



Gambar 3. Pelaksanaan Tes Tingkat Pemahaman Peserta Didik



Gambar 5. Foto Bersama Guru PJOK



Gambar 6. Foto Bersama Guru PJOK