

**PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP N 1 PETANAHAN  
TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA PADA  
CEDERA OLAHRAGA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Fauzy Abdurazaq  
19601241079

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

**PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP N 1 PETANAHAN  
TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA  
PADA CEDERA OLAHRAGA**

Oleh:  
Fauzy Abdurazaq  
NIM 19601241079

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan. Sampel penelitian berjumlah 144 peserta didik dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda melalui *google form*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam persentase.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan untuk kategori kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah peserta didik 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 2,8% dengan jumlah peserta didik 4 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 13,9% dengan jumlah peserta didik 20 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 41% dengan jumlah peserta didik 59 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 42,4% dengan jumlah peserta didik 61 orang.

Kata kunci: *pemahaman, pertolongan pertama pada cedera olahraga, peserta didik*

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fauzy Abdurazaq  
NIM : 19601241079  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 1  
Petanahan Terhadap Pertolongan Pertama Pada  
Cedera Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya 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, 10 Juli 2023

Yang menyatakan,



Fauzy Abdurazaq

NIM. 19601241079

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP N 1 PETANAHAN TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA**

Disusun oleh:

Fauzy Abdurazaq  
NIM. 19601241079

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

Yogyakarta, 17 Juli 2023

Mengetahui,  
Ketua Departemen POR

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
**Dr. Hedi A. Hermawan, M. Or.**

NIP. 197702182008011002

  
**Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd.**

NIP. 197209042001122001

## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP N 1 PETANAHAN TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA

Disusun oleh:

Fauzy Abdurazaq  
NIM. 19601241079

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.<br>Ketua Penguji/Pembimbing |  | 3-8-2023 |
| Dr. Ridho Gata Wijaya, S.Pd., M.Or.<br>Sekretaris             |  | 3-8-2023 |
| Dr. Drs. Agus Sumhendartin Suryobroto, M.Pd.<br>Penguji Utama |  | 2-8-2023 |

Yogyakarta, 8 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**

“Barang siapa bertaqwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya. Dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga.

Barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya.

Sesungguhnya, Allah telah membuat ketentuan bagi tiap sesuatu.”

(QS. Ath-Thalaq, 2-3)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan kalimat syukur Alhamdulillah kehadiran Alloh SWT, karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Sugiyana dan Ibu Wahyunarsih yang senantiasa mendoakan, memberikan kasih sayang, motivasi dan memberikan dukungan baik moral maupun materi.
2. Kakak dan adikku (Anjar Kusumastuti dan Qonita Khasna Asyifa) yang selalu membantu, memberikan doa dan mendengarkan keluh kesahku dalam mengerjakan penelitian ini.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 1 Petanahan Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir skripsi mengalami kendala dan kesulitan. Dengan segala upaya, tugas akhir skripsi ini terwujud dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, terutama dosen pembimbing. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd., selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang dengan sabar membimbing dan memberikan arahan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
2. Tim penguji skripsi, Dr. Agus Sumhendartin Suryobroto, M.Pd. selaku penguji utama dan Dr. Ridho Gata Wijaya, S.Pd., M.Or. selaku sekretaris yang sudah memberikan koreksi secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Koordinator Departemen PJKR yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberi persetujuan pada pelaksanaan TAS.

5. Bapak Pasimun, S.Pd..Jas selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Petanahan yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Teguh Kuncorohadi, S.Pd yang telah mendukung proses pengambilan data penelitian.
7. Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Petanahan atas kerjasama dan partisipasinya dalam pengambilan data Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman kelas PJKR B 2019 yang telah mendukung dan kebahagiaan selama proses perkuliahan.
9. Semua pihak yang terlibat lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Yogyakarta, 10 Juli 2023  
Penulis,



Fauzy Abdurazaq  
NIM. 19601241079

## DAFTAR ISI

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 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  |

### BAB I PENDAHULUAN

|                              |   |
|------------------------------|---|
| A. Latar Belakang .....      | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 7 |
| C. Batasan Masalah.....      | 7 |
| D. Rumusan Masalah .....     | 8 |
| E. Tujuan penelitian.....    | 8 |
| F. Manfaat Penelitian .....  | 8 |

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

|  |    |
|--|----|
| A. Deskriptif Teori.....                                       | 10 |
| 1. Hakikat Pemahaman.....                                      | 10 |
| 2. Hakikat Cedera Olahraga .....                               | 12 |
| a. Pengertian Cedera.....                                      | 12 |
| b. Macam-macam Cedera Olahraga.....                            | 13 |
| 3. Hakikat Pertolongan Pertama pada Cedera .....               | 19 |
| 4. Hakikat Pembelajaran (PJOK) .....                           | 26 |
| a. Pengertian Pembelajaran.....                                | 26 |
| b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga..... | 28 |
| 5. Karakteristik Peserta Didik SMP.....                        | 31 |
| B. Penelitian yang Relevan.....                                | 34 |
| C. Kerangka Berpikir.....                                      | 35 |

### BAB III METODE PENELITIAN

|   |    |
|---|----|
| A. Desain Penelitian.....               | 38 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....    | 38 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian ..... | 38 |

|  |           |
|--|-----------|
| 1. Populasi .....  | 38        |
| 2. Sampel .....  | 39        |
| D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....         | 39        |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....            | 40        |
| 1. Instrumen Penelitian.....                             | 40        |
| 2. Teknik Pengumpulan Data .....                         | 42        |
| 3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....            | 43        |
| a. Uji Validitas .....                                   | 43        |
| b. Uji Reliabilitas .....                                | 44        |
| c. Analisis Butir Soal.....                              | 44        |
| F. Teknik Analisis Data.....                             | 47        |
| <br>   |           |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>                       |           |
| A. Hasil Penelitian .....                                | 49        |
| 1. Faktor Hakikat Cedera.....                            | 51        |
| 2. Faktor Pencegahan cedera .....                        | 54        |
| 3. Faktor Pertolongan Pertama dan Perawatan Cedera ..... | 57        |
| B. Pembahasan.....                                       | 60        |
| 1. Faktor Pemahaman Hakikat Cedera .....                 | 64        |
| 2. Faktor Pemahaman Pencegahan Cedera.....               | 64        |
| 3. Faktor Pemahaman Pertolongan Pertama Pada Cedera..... | 65        |
| C. Keterbatasan Peneltian .....                          | 66        |
| <br>   |           |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>                        |           |
| A. Kesimpulan .....                                      | 68        |
| B. Implikasi.....  | 68        |
| C. Saran.....  | 68        |
| <br>   |           |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                              | <b>70</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                     | <b>73</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Jumlah Peserta Didik .....                                      | 39 |
| Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....                             | 42 |
| Tabel 3. Kategori Tingkat Kesukaran .....                                | 45 |
| Tabel 4. Kriteria Daya Beda.....   | 46 |
| Tabel 5. Kriteria Efektifitas Pengecoh .....                             | 47 |
| Tabel 6. Standar Kriteria Objek .....                                    | 48 |
| Tabel 7. Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 1 Petanahan .....   | 50 |
| Tabel 8. Mampu memahami tentang hakikat cedera .....                     | 52 |
| Tabel 9. Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 1 Petanahan .....   | 53 |
| Tabel 10. Mampu memahami tentang pencegahan cedera .....                 | 55 |
| Tabel 11. Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 1 Petanahan .....  | 56 |
| Tabel 12. Mampu Memahami Tentang Pertolongan Pertama Dan Perawatan ..... | 57 |
| Tabel 13. Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 1 Petanahan .....  | 58 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |          |
|--|----------|
| Gambar 1. Luka Memar .....   | 15       |
| Gambar 2. Otot Tendon & Ligamen .....  | 16       |
| Gambar 3. Dislokasi.....   | 16       |
| Gambar 4. Patah Tulang.....  | 17       |
| Gambar 5. Pendarahan pada Kulit .....  | 18       |
| Gambar 6. Pingsan .....  | 19       |
| Gambar 7. Kerangka Berpikir.....   | 37       |
| Gambar 8. Diagram batang pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 ..<br>Petanahan .....   | 50<br>49 |
| Gambar 9. Diagram batang berdasarkan faktor hakikat cedera .....                               | 53       |
| Gambar 10. Diagram batang berdasarkan faktor pencegahan cedera .....                           | 56       |
| Gambar 11. Diagram batang berdasarkan faktor pertolongan pertama dan<br>Perawatan Cedera ..... | 57       |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....                          | 74 |
| Lampiran 2. Surat Keterangan .....                              | 75 |
| Lampiran 3. Tes Penelitian .....                                | 76 |
| Lampiran 4. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas ..... | 81 |
| Lampiran 5. Data Penelitian.....                                | 82 |
| Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....                           | 85 |
| Lampiran 7. Data Analisis Tingkat Kesukaran .....               | 87 |
| Lampiran 8. Analisis Daya Beda .....                            | 88 |
| Lampiran 9. Efektifitas Pengecoh.....                           | 89 |
| Lampiran 10. Kartu Bimbingan .....                              | 90 |
| Lampiran 11. Dokumentasi.....                                   | 91 |
| Lampiran 12. Jurnal Waktu Pengerjaan Tugas Akhir.....           | 93 |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Keselamatan merupakan aspek yang sangat penting yang harus dijaga dalam melakukan segala kegiatan dalam kehidupan. Manusia sebagai makhluk yang diciptakan Tuhan Yang Maha Esa tentu membutuhkan rasa aman dan nyaman terutama dalam keselamatan baik pada diri sendiri pada saat sedang melakukan aktivitas berkendara, berjalan, bekerja, berolahraga, dan saat sekolah khususnya dalam proses pembelajaran baik dalam ruangan maupun diluar ruangan. Setiap orang tentu menyadari bahwa keselamatan itu sangat penting akan tetapi tidak semua orang sadar untuk menjaga keselamatan dirinya sendiri. Manusia kadang kurang menyadari dengan tindakan atau perbuatan dirinya sendiri yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain yang ada di sekitarnya sehingga dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan yang berakibat fatal.

Keselamatan diri seseorang salah satunya berasal dari faktor kelalaian pada perilaku manusia, kelalaian tersebut disebabkan kurangnya pengetahuan tentang bagaimana pencegahan dan penanganan cedera yang ditanamkan sejak usia dini. Hal tersebut tidak jauh berbeda dengan resiko, semua orang melakukan aktivitas fisik tentu tidak terlepas dari resiko yang membuat nyawa seseorang menjadi terancam. Suatu kecelakaan dapat menimpa siapa saja tanpa diduga, dan dapat terjadi dimanapun dan kapanpun tanpa disadari, sehingga pentingnya pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan cedera sangat penting untuk mengantisipasi terjadinya hal tersebut.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang memberi bekal pengetahuan bagi peserta didik tentang gerak jasmani dalam olahraga, faktor kesehatan yang mempengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani, keterampilan dalam menjaga kesehatan sebagai satu kesatuan yang utuh, dan perilaku yang dituntut dalam berolahraga, sehingga terbentuk siswa yang sadar akan kebugaran jasmani, sadar akan olahraga dan sadar akan kesehatan (Dedi, A. 2020: 53).

Adapun Faridah (2016: 39) menyatakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan suatu bagian yang sangat melekat di dalam pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan beberapa aspek-aspek penting yaitu aspek kebugaran jasmani, aspek keterampilan gerak, aspek keterampilan berpikir kritis, aspek keterampilan sosial, aspek penalaran, aspek stabilitas, aspek emosional, aspek tindakan moral, dan aspek pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang sudah tersusun secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Selain itu pendidikan jasmani sangat berperan penting dalam proses perkembangan individu secara menyeluruh, Sehingga untuk mencapai tujuan tersebut maka pendidikan jasmani diperlukan perencanaan dan strategi yang baik dan benar.

Tujuan kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mencakup empat kompetensi dasar yaitu pengetahuan, keterampilan, sikap sosial, dan sikap spiritual. Rumusan kompetensi dasar mengenai materi pertolongan pertama pada cedera olahraga dalam ranah pengetahuan terdapat pada nomor 3.10 yaitu

memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya. Sedangkan rumusan kompetensi dasar ranah keterampilan terdapat pada nomor 4.10 yaitu memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya. Kompetensi dasar di atas harus diperoleh peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Oleh karena itu pembelajaran tersebut wajib diajarkan secara teori maupun praktik pada jenjang SMP.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pembelajaran yang bersifat kontak fisik sehingga tidak lepas kaitannya dengan cedera. Sama halnya dengan kecelakaan, cedera tidak dapat diprediksi datangnya dan sulit dihindari terutama ketika seseorang melakukan aktivitas olahraga yang memiliki kontak fisik. Hal tersebut berkaitan dengan pendapat dari Sudijandoko (2000:6) yang mengatakan bahwa cedera adalah suatu akibat daripada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian daripada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya. Oleh karena itu, berdasarkan pendapat tersebut tidak hanya seorang guru yang harus berhati-hati dalam proses pelaksanaan pembelajaran, tetapi peserta didik juga wajib mematuhi peraturan dan mengikuti arahan yang diberikan oleh guru penjas selama proses pembelajaran.

Pemahaman tentang cedera olahraga memiliki peran yang sangat penting bagi peserta didik guna mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan ketika melakukan aktifitas olahraga sehingga dapat mencegah maupun melakukan penanganan atau pertolongan pertama pada cedera tepat baik terjadi pada diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu guru penjas harus memberikan materi tentang pemahaman pertolongan pertama pada cedera olahraga serta pencegahannya kepada peserta

didik sesuai dengan Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD). Hal ini berguna untuk memberikan pemahaman terkait bagaimana tindakan pertolongan pertama pada cedera olahraga kepada peserta didik agar mereka dapat menangani cedera pada diri sendiri maupun dapat membantu temannya atau orang lain yang mengalami cedera pada saat melakukan aktivitas olahraga.

Pemberian pertolongan pertama pada cedera olahraga berguna untuk meminimalisir terjadinya cedera agar tidak semakin parah. Sebagai guru penjas harus memberikan contoh serta menjaga komunikasi dengan peserta didik agar peserta didik dapat memahami apa yang disampaikan dan memahami peraturan yang dibuat saat melakukan aktivitas olahraga baik didalam ruangan maupun diluar ruangan. Selain itu peserta didik juga harus dibiasakan untuk sadar akan pentingnya menjaga diri saat melakukan aktivitas olahraga agar terhindar dari cedera. Selalu mematuhi peraturan yang dibuat guru penjas dan tidak memaksakan diri untuk melakukan aktivitas olahraga jika memang merasa kondisi tubuh sedang tidak baik, serta selalu melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga dan melakukan pendinginan sesudah melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan hasil survei dan wawancara, peneliti mendapatkan informasi bahwa masih ada beberapa peserta didik khususnya kelas VIII yang mengabaikan peraturan yang telah dibuat oleh guru PJOK pada saat pembelajaran berlangsung, seperti peserta didik kurang mematuhi perintah guru PJOK untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas olahraga sehingga saat proses pembelajaran akan mudah terjadi cedera seperti kram otot. Selain itu sifat masih kekanak-kanakan pada usia kelas VIII sehingga masih belum memahami hal-

hal yang dapat membahayakan dalam melakukan aktivitas olahraga. Masih ada peserta didik yang melakukan aktivitas yang terlalu berlebihan sehingga tanpa disadari dapat menimbulkan bahaya bagi diri sendiri maupun temannya. Kurangnya pengetahuan peserta didik akan atribut yang harus mereka gunakan saat pembelajaran olahraga juga dapat meningkatkan resiko terjadinya cedera yaitu seperti tidak memakai sepatu dan tidak memakai celana olahraga tentu dapat menyebabkan cedera bagi dirinya sendiri. Saat jam istirahat juga beberapa peserta didik bermain sepak bola dan bola voli bersama temannya tanpa adanya intruksi dan pendampingan dari guru PJOK. Sebagian besar peserta didik kelas VIII juga belum mengetahui mengenai penanganan pertama pada cedera olahraga.

Kemudian hasil observasi, lingkungan sekolah memiliki lapangan yang luas yang terletak di samping sekolah akan tetapi kondisi permukaan tanah lapangan tidak rata. Terdapat banyak gundukan yang menyebabkan resiko terjadinya cedera menjadi besar. Disisi lain terdapat juga lapangan futsal akan tetapi kondisi permukaan lantai masih kasar yang dapat menyebabkan luka-luka jika peserta didik terjatuh saat bermain futsal. Kurangnya pemahaman pertolongan pertama juga menjadi kendala disaat ada peserta didik yang mengalami cedera saat melakukan aktivitas olahraga.

Beberapa peserta didik masih kurang mematuhi aturan yang dibuat oleh guru PJOK, seperti tidak melakukan pemanasan sebelum aktivitas olahraga, kurang memperhatikan atribut olahraga dan beraktivitas secara berlebihan, namun sebagian peserta didik sudah mematuhi aturan yang dibuat guru PJOK dalam proses pembelajaran. Namun masih ditemukan beberapa peserta didik yang asal-asalan

dalam melakukan pemanasan. Sebagian peserta didik sudah memahami pentingnya melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga tanpa harus diperintahkan oleh guru PJOK. Banyak dari peserta didik juga sudah memakai atribut yang lengkap seperti memakai pakaian olahraga dan menggunakan sepatu saat melakukan aktivitas olahraga. Hal tersebut tentu sangat penting untuk meminimalisir terjadinya cedera baik pada diri sendiri maupun orang lain.

Meskipun aspek-aspek pencegahan cedera tersebut sudah dilakukan namun masih ada peserta didik yang mengalami hal yang tidak terduga sehingga dapat menimbulkan cedera, seperti saat hujan kondisi lantai licin peserta didik berlarian dan ada yang terjatuh maupun bercanda dengan temannya namun tidak memahami kalau bercandanya dapat menimbulkan cedera baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Peserta didik yang mengalami cedera biasanya akan segera dirawat di UKS oleh tim kesehatan sekolah yaitu PMR. Petugas PMR biasanya menangani peserta didik yang sakit seperti pingsan saat upacara maupun saat aktivitas olahraga serta cedera yang tidak terlalu serius seperti luka karena terjatuh. Jika ada peserta didik yang mengalami cedera yang cukup serius saat aktivitas olahraga seperti dislokasi ataupun terjadi pendarahan yang cukup serius maka pihak sekolah akan membawanya ke Puskesmas terdekat ataupun di rumah sakit terdekat yaitu RS PKU Muhammadiyah Petanahan yang jaraknya tidak jauh dari sekolah.

Hasil observasi dan informasi diatas dapat disimpulkan bahwa pemahaman peserta didik terhadap tindakan pertolongan pertama pada cedera olahraga di lingkungan sekolah sangat penting. Hal tersebut berguna untuk menghindari keparahan yang terjadi pada cedera itu sendiri. Sampai saat ini belum diketahui

tingkat pengetahuan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Petanahan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga. Sehingga peneliti merasa penting untuk diketahui agar proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dapat berjalan dengan lancar serta meminimalisir terjadinya cedera. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 1 Petanahan Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Beberapa peserta didik malas melakukan pemanasan sebelum memulai aktivitas olahraga sehingga hal itu dapat menimbulkan cedera;
2. Kurangnya kesadaran peserta didik akan keselamatan diri sehingga hal tersebut dapat menyebabkan cedera;
3. Kondisi lapangan sekolah yang tidak rata yang berdampak terjadinya cedera;
4. Belum diketahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII SMP N 1 Petanahan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, peneliti mengidentifikasi batasan terhadap masalah menjadi ruang lingkup penelitian, peneliti memfokuskan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga.

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

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga?”.

#### **E. Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga.

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

Adapun berdasarkan permasalahan dan tujuan yang diteliti, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoretis**

- a. Untuk menambah pengetahuan bagi pembaca mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga secara baik dan benar.
- b. Memberikan gambaran tentang bagaimana cara melakukan penanganan terhadap cedera di lingkungan sekolah.
- c. Sebagai bahan referensi dan informasi untuk memberikan gambaran dalam penelitian yang sejenis terkait pemahaman terhadap pertolongan pertama pada cedera.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Menambah wawasan serta pengalaman bagi peneliti terkait tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga.
- b. Meningkatkan pemahaman khususnya kepada peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga.
- c. Sebagai bahan evaluasi guru PJOK bahwa pentingnya pengetahuan pertolongan pertama pada cedera olahraga dalam pembelajaran.
- d. Sedangkan bagi sekolah yaitu terdatanya peserta didik yang memiliki pengetahuan lebih terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga dan menjadikan masukan agar sekolah dapat menyediakan peralatan kesehatan lebih lengkap seperti obat-obatan.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskriptif Teori**

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

Pemahaman menjadikan seseorang mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan oleh orang lain baik antara komunikator dengan komunikan maupun penulis dengan pembaca. Sudaryono (2012: 44) mengatakan bahwa pemahaman yaitu kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui atau diingat; mencakup kemampuan untuk menangkap makna arti dari bahan yang dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan, atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk yang lain. Sedangkan menurut Eko Putro Widoyoko (2014: 31), pemahaman merupakan proses mengkonstruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran, baik yang bersifat lisan, tulisan, atau grafik yang telah disampaikan melalui pengajaran, buku, dan sumber-sumber belajar lainnya.

Lebih lanjut menurut pendapat Purwanto (2013: 44) menyatakan bahwa pemahaman atau comprehension adalah tingkat kemampuan seseorang yang diharapkan mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta fakta yang diketahuinya sehingga seseorang tidak hanya hafal secara verbalistis tetapi juga memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan. Dengan kata lain, memahami adalah mengerti tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa seorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila peserta didik tersebut dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal yang peserta didik pelajari dengan menggunakan

bahasanya sendiri. Lebih baik lagi apabila peserta didik dapat memberikan contoh yang telah peserta didik pelajari dengan permasalahan-permasalahan yang ada di sekitarnya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan tingkat kemampuan seseorang untuk menangkap makna arti dari bahan yang dibaca maupun dari proses komunikasi antar sesama manusia baik berupa fakta-fakta maupun konsep dari masalah. Dalam proses pembelajaran pemahaman itu sangat penting bagi peserta didik, sehingga guru harus mampu menjelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta didik serta dengan metode yang baik agar materi pembelajaran dapat dipahami dan diserap dengan mudah oleh peserta didik. Proses pembelajaran dinyatakan berhasil apabila peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan apa yang diajarkan oleh gurunya.

Sebagaimana Daryanto (2005: 106) dalam buku kemampuan pemahaman berdasarkan tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi dapat dijabarkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu:

a. Menerjemahkan (*translation*)

Pengertian menerjemahkan dapat diartikan sebagai pengalihan arti dari bahasa yang satu ke dalam bahasa yang lain. Dapat juga dari konsepsi abstrak menjadi suatu model simbolik untuk mempermudah orang mempelajarinya. Contohnya dalam menerjemahkan Bhineka Tunggal Ika menjadi berbeda-beda tapi tetap satu.

b. Menafsirkan (*interpretation*)

Kemampuan ini lebih luas daripada menerjemahkan, ini adalah kemampuan untuk mengenal dan memahami. Menafsirkan dapat dilakukan dengan cara menghubungkan pengetahuan yang lalu dengan pengetahuan yang diperoleh berikutnya, menghubungkan antara grafik dengan kondisi yang dijabarkan sebenarnya, serta membedakan yang pokok dan tidak pokok dalam pembahasan.

c. Mengekstrapolasi (*extrapolation*)

Ekstrapolasi menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi karena seseorang dituntut untuk bisa melihat sesuatu dibalik yang tertulis. Membuat

ramalan tentang konsekuensi atau memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus, ataupun masalahnya.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan tingkat kemampuan seseorang dalam mengartikan dan menerapkan prinsip-prinsip yang terkandung serta fakta yang diketahuinya. Seseorang akan memahami sesuatu setelah melewati proses mengetahui dan mengingat penjelasan isi sesuai makna yang ditangkap dari sebuah penjelasan maupun bacaan. Pemahaman peserta didik yaitu kemampuan peserta didik untuk memahami dan menerapkan apa yang diajarkan oleh guru sesuai apa yang diketahui dan terkandung dalam materi. Misalnya ketika guru menyampaikan materi pelajaran tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga, maka peserta didik dituntut untuk memahami dan menerapkan materi tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga sesuai dengan pencapaian proses pembelajaran yaitu mampu memahami berdasarkan pengalaman belajar.

## **2. Hakikat Cedera Olahraga**

### **a. Pengertian Cedera**

Cedera merupakan kejadian yang ditimbulkan adanya gaya yang bekerja pada tubuh melampaui kemampuan tubuh sehingga beresiko akan terjadinya cedera. Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, ataupun tulang akibat aktivitas yang berlebihan atau kecelakaan (Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009:45). Sudijandoko (2000: 7) mengemukakan cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena

olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Cedera olahraga tidak bisa dihindari tidak hanya pada atlet profesional melainkan juga bisa menjadi masalah bagi semua kalangan yang mengikuti olahraga. Cedera olahraga rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Sedangkan Afriwardi (2011: 115) menyatakan bahwa cedera olahraga adalah suatu cedera yang terjadi akibat dari aktivitas olahraga yang dilakukan secara langsung atau tidak langsung, sehingga menimbulkan gangguan fungsi sistem pada organ tubuh seperti sistem pada muskuloskeletal dan semua sistem atau organ lain.

Dari uraian pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa cedera merupakan kelainan pada bagian organ tubuh yang menimbulkan nyeri, bengkak, merah yang diakibatkan oleh perbuatan sendiri karena terlalu memaksakan tubuh yang sudah diambang batas kemampuan sehingga mengakibatkan cedera yang menjadikan rasa ketidaknyamanan pada organ tubuh yang mengalami cedera. Cedera merupakan kejadian yang terjadi pada sistem otot maupun rangka tubuh selama olahraga akibat suatu kecelakaan maupun kesalahan pada diri sendiri yang seharusnya dapat dihindari seperti kurangnya pemanasan, faktor motorik, intensitas latihan, dan lainnya.

#### b. Macam-macam Cedera Olahraga

Pada saat melakukan aktivitas olahraga sangat memungkinkan akan terjadinya cedera, tetapi tidak semua cedera parah yang dialami akan parah. Berikut akan

dijabarkan mengenai macam-macam cedera menurut beberapa sumber. Dalam bukunya Setiawan (2006:8), cedera secara umum dapat dibagi menjadi 2 yaitu:

1) Cedera Ringan

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

2) Cedera Berat

Cedera berat yaitu cedera serius yang ditandai adanya kerusakan jaringan pada tubuh, misalnya: robeknya otot, ligamentum, maupun fraktur atau patah tulang.

Sudijandoko (2000: 12) menjelaskan bahwa cedera olahraga diklasifikasikan menjadi 3 macam cedera olahraga secara umum yaitu:

1) Cedera ringan atau tingkat I

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

2) Cedera sedang atau tingkat II

Pada cedera tingkat kerusakan jaringan lebih nyata; berpengaruh pada reformance atlet, keluhan bisa berupa nyeri, bengkak, gangguan fungsi (tanda-tanda inflamasi) misalnya: lebar otot, straining otot, tendon-tendon, robeknya ligament (*sparin* grade II).

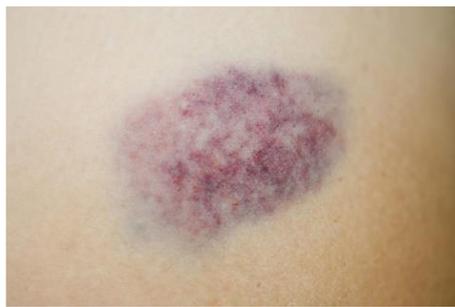
3) Cedera berat atau tingkat III

Pada cedera tingkat ini atlet perlu penanganan yang intensif, istirahat total dan mungkin perlu tindakan bedah, terdapat pada robekan lengkap atau hampir lengkap liamen (*sparin* grade III dan IV/*sparin* fracture) atau fraktur tulang.

Menurut Hastuti (2006) macam-macam cedera yang sering terjadi pada waktu berolahraga adalah cedera memar, cedera pada otot atau tendon dan ligament, dislokasi, patah tulang, kram pada otot, pendarahan pada kulit dan pingsan. Berikut penjelasan mengenai macam-macam cedera olahraga:

### 1) Memar

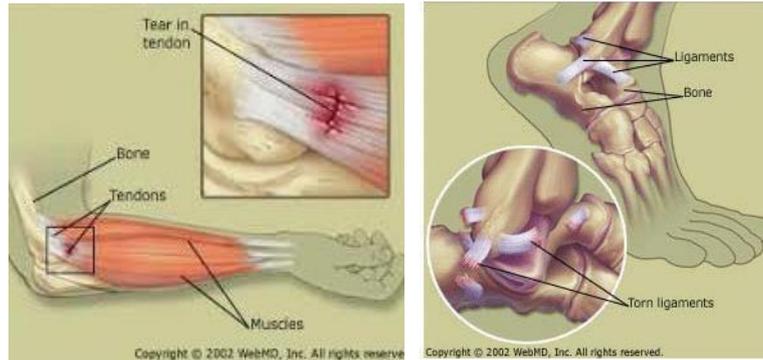
Kartono (2003: 62) menyatakan bahwa “memar merupakan luka yang di timbulkan karena benturan dengan benda keras atau tumpul, yang mengakibatkan terjadinya kerusakan pada jaringan dibawah kulit”. Luka memar biasanya ditandai dengan adanya kulit yang membiru dan membengkak. Berikut luka memar dapat dilihat pada gambar 1.



**Gambar 1. Luka Memar**  
**Sumber: (Widyawinata, 2020)**

### 2) Cedera pada Otot Tendon dan Ligamen

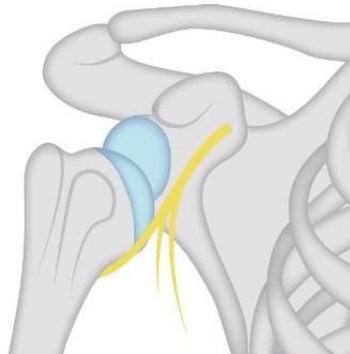
Priyonoadi (2006: 26) menyatakan bahwa ada dua jenis cedera pada otot atau tendon dan ligamentum, yaitu: Pertama, “Sprain” merupakan cedera pada ligamentum. Sprain adalah cedera pada sendi dengan terjadinya robekan pada ligamentum, penyebab terjadinya cedera karena stress berlebihan yang mendadak atau penggunaan berlebihan (berulang-ulang dari sendi). Kedua “Strain” adalah cedera yang menyebabkan terjadinya kerusakan pada bagian otot atau tendo karena penggunaan yang berlebihan ataupun stress yang berlebihan. Berikut cedera pada otot tendon dan ligamen dapat dilihat pada gambar 2.



**Gambar 2. Otot Tendon & Ligamen**  
**Sumber: (Mohammed, 2016)**

### 3) Dislokasi

Dislokasi merupakan cedera yang disebabkan karena terlepasnya sendi dari tempat yang seharusnya. Cedera ini umumnya terjadi pada bagian sendi bahu, sendi lutut. Gejalanya berupa nyeri, memar, bengkak, kehilangan fungsi, dan deformitas (perubahan bentuk). Berikut dislokasi dapat dilihat pada gambar 3.



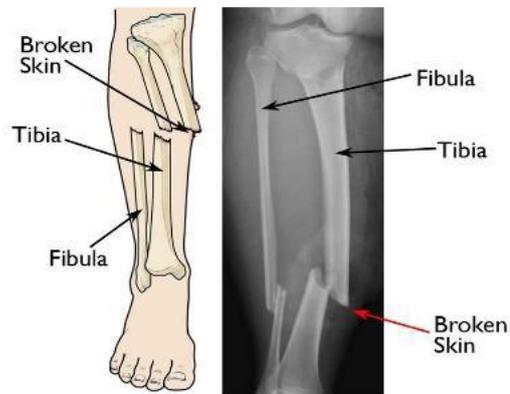
**Gambar 3. Dislokasi**  
**Sumber: (Gunawan Bahrudin, 2021)**

### 4) Patah Tulang

Menurut Wibowo (1995:27), patah tulang merupakan suatu keadaan tulang retak, pecah atau patah baik tulang maupun tulang rawan. Adapun Arsani (2006:

16) menyebutkan bahwa patah tulang (fraktur) dapat dibagi menjadi 2 golongan yaitu:

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



**Gambar 4. Patah Tulang**  
**Sumber: (Krisna, 2019)**

#### 5) Kram pada Otot

Kram otot merupakan cedera otot yang terjadi dikarenakan terlalu otot dipaksa bergerak. Kram otot terjadi karena kontraksi yang berlebihan dan secara mendadak tanpa disadari sehingga menimbulkan rasa nyeri atau sakit ketika digerakkan. Kram otot biasanya terjadi karena letih, biasanya terjadi di malam hari karena kedinginan, dan dehidrasi.

## 6) Pendarahan pada Kulit

Pendarahan pada kulit atau memar disebabkan karena pecahnya pembuluh darah yang disebabkan oleh benturan baik itu pukulan, tendangan, maupun terjatuh. Perdarahan pada kulit atau perdarahan *eksternal* adalah perdarahan yang dapat dilihat berasal dari luka terbuka Mohammad (2005: 88). Terdapat tiga jenis cedera yang berhubungan dengan jenis pembuluh darah yang rusak yaitu:

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



**Gambar 5. Pendarahan pada Kulit**  
**Sumber: (Katusha, 2020)**

## 7) Pingsan

Pingsan merupakan keadaan ketika seseorang kehilangan kesadaran sementara yang disebabkan oleh kurangnya aliran darah, oksigen dan glukosa

yang menuju otak sehingga tidak dapat merespon apapun. Gejala awal pingsan biasanya badan terasa panas dingin disertai kepala pusing dan rabunnya penglihatan.



**Gambar 6. Pingsan**  
**Sumber: Setiawan, K.H. (2006)**

### **3. Hakikat Pertolongan Pertama pada Cedera**

Pertolongan pertama adalah suatu tindakan pemberian perawatan cedera sementara kepada korban sebelum dibawa ke rumah sakit atau puskesmas. Tindakan pertolongan pertama berguna untuk menenangkan dan menenangkan penderita sebelum ditangani oleh orang yang lebih ahli dengan perlengkapan pertolongan pertama yang memadai. Dengan harapan keadaan penderita menjadi lebih tenang dan berkurang rasa sakit pada cedera yang dialami (Sumardino, 2010: 82). Lebih lanjut menurut (Mohamad, 2005: 19) pertolongan pertama merupakan pemberian pertolongan segera kepada penderita sakit atau cedera atau kecelakaan yang memerlukan penanganan medis dasar. Dalam proses pertolongan pertama berlangsung terdapat pelaku pertolongan pertama. Pelaku pertolongan pertama yaitu penolong yang pertama kali tiba di tempat kejadian, yang memiliki kemampuan dan terlatih dalam penanganan medis dasar. Pemberian pertolongan pertamapun tidak boleh dilakukan sembarang orang. Pertolongan pertama

dilakukan sesuai prosedur penanganan yang tepat, tujuannya agar korban mendapatkan pertolongan segera agar keadaannya tidak memburuk.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tindakan pertolongan pertama merupakan tindakan untuk memberikan pertolongan sementara pada korban guna mencegah keadaan yang lebih parah sebelum dibawa ke Rumah Sakit maupun Klinik Kesehatan untuk mendapatkan perawatan yang lebih memadai. Dalam melakukan pertolongan pertama tidak boleh dilakukan oleh sembarang orang serta harus dilakukan sesuai dengan prosedur yang tepat sesuai dengan cedera yang dialami.

Dalam melakukan tindakan pertolongan pertama pada cedera olahraga harus diketahui terlebih dahulu bagian yang terkena cedera serta tingkatan cedera tersebut. Berikut ini merupakan tindakan pertolongan pertama pada cedera olahraga agar tidak terjadi keadaan yang semakin parah:

a. Memar

Pertolongan pertama yang terjadi pada luka memar yaitu dengan melakukan kompres luka dengan es atau air dingin selama 1-2 menit dengan 3-4 kali pengulangan sehari. Setelah dilakukan pengompresan selanjutnya balut bagian yang cedera dengan pembalut atau kain.

b. Cedera pada Otot Tendon dan Ligamen

Ikhwan (2016) mengatakan bahwa penanganan pertama saat atlet mengalami cedera *strain* dan *sprain* dengan menggunakan metode RICE. Ketika menangani cedera dengan metode RICE ini sebaiknya dilakukan secepat mungkin saat setelah terjadi cedera dengan jeda waktu antara 48 sampai 72 jam. RICE adalah singkatan

dari *Rest, Ice, Compression, dan Elevation*. Cedera yang biasanya ditangani dengan metode RICE ini adalah cedera akut baik itu pada *sprain* maupun *strain*, serta untuk cedera fraktur terutama fraktur tertutup dan hematoma.

Untuk penanganan cedera ini hal yang dilakukan, sebagai berikut:

1) *Rest* (istirahat)

Mengistirahatkan bagian tubuh yang sedang mengalami cedera, dan tidak boleh digunakan untuk bergerak-gerak agar cedera tidak bertambah parah. Tujuan mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera yaitu untuk menjaga cedera tidak bertambah parah serta agar segera pulih dengan cepat.

2) *Ice*

Pemberian ice disini guna memberikan efek dingin, untuk membantu menurunkan suhu disekitar jaringan yang mengalami cedera. Tujuan pemberian es adalah untuk mengurangi pendarahan atau menghentikan pendarahan, mengurangi atau menghambat pembengkakan dan mengurangi rasa nyeri.

Terdapat beberapa variasi anjuran pemberian es, sebagai berikut:

- a) Dengan rentang waktu antara 15 – 20 menit, 2 – 4 kali per hari untuk pemberian esnya.
- b) Setiap 4 jam.
- c) Pemberian es dengan 15 menit dan jeda 15 menit tanpa pemberian es untuk hari pertama cedera diulang sebanyak 3 kali, dan untuk hari kedua dan selanjutnya dilakukan 2 kali per hari.
- d) Dengan rentang waktu antara 10 – 30 menit, dilakukan hingga 48 – 72 jam setelah cedera.

e) Dengan rentang waktu antara 20 menit, setiap 2 jam. Dilakukan hingga 48 – 72 jam seteah cedera.

### 3) *Compression*

Kompresi merupakan tindakan memberikan tekanan ke jaringan yang mengalami cedera dengan bersama pemberian metode *ice*. Dalam memberikan kompresi ini menggunakan perban kompresi lebar, kuat, elastis, untuk menutupi bagian yang terluka. Kompresi tidak boleh terlalu ketat karena dikhawatirkan akan menghambat proses penyembuhan, meningkatkan nyeri dan memperparah pembengkakan. Karena tujuan pemberian kompresi ini untuk mengatasi pembengkakan yang berkelanjutan serta mengurangi pendarahan.

### 4) *Elevation*

*Elevation* (meninggikan) yaitu meninggikan daerah cedera pada posisi yang lebih tinggi dari jantung. Tindakan ini bertujuan untuk mengurangi tekanan, mengurangi aliran darah ke lokasi cedera sehingga akan menghambat proses peradangan serta mengurangi pendarahan dan pembengkakan. Pada saat melakukan elevasi bagian yang cedera lebih tinggi dari jantung 15-25 cm.

## c. Dislokasi

Setiawan (2006: 21) menyatakan bahwa pemberian pertolongan atau penanganan pertama pada korban dislokasi perlu dilakukan reposisi (penempatan kembali ke posisi semula), kemudian dilanjutkan dengan menggunakan metode RICE. Metode RICE ini berfungsi untuk mengadakan immobilisasi (suatu tindakan pembatasan gerak pada bagian yang mengalami cedera). Misalnya dengan dipakaikan bidai, spalk atau gips) dalam rentang waktu antara 3 – 4 minggu. Untuk

memulihkan ligamen yang mungkin terobek atau terluka pada waktu terjadi dislokasi. Apabila pada saat dislokasi mengalami putusnya ligamen maka korban segera dilarikan kerumah sakit, agar dilakukan reposisi oleh dokter bedah.

#### d. Patah Tulang

Tindakan pertolongan pertama yang dilakukan saat terjadi patah tulang yaitu dengan melakukan pembidaian. Tujuan pembidaian yaitu untuk mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera menggunakan alat berupa benda keras yang diletakkan di sekeliling tulang.

Menurut Widhiyanti (2018: 29) pertolongan pada patah tulang yaitu:

- 1) Penderita tidak boleh melanjutkan aktivitas/kegiatannya lagi. Pertolongan pertama dilakukan reposisi oleh ahli medis secepat mungkin dalam waktu  $\pm$  15 menit, karena pada saat itu penderita tidak merasa lebih nyeri bila dilakukan reposisi (*tissue shock*).
- 2) Kemudian dipasang *spalk* dan balut tekan untuk mempertahankan kedudukan tulang yang baru, serta menghentikan perdarahan. Jika tidak ada dokter, petugas P3K tidak boleh melakukan reposisi hanya boleh melakukan metode RICE saja serta memasang *spalk* atau bidai. Tujuannya agar tulang yang patah tidak merobek jaringan di sekitarnya. Kalau ada luka terbuka (tulang merobek kulit), luka tersebut ditutup dengan kain kasa steril baru dipasang *spalk* atau bidai dan metode RICE segera kirim ke rumah sakit terdekat.

e. Kram pada Otot

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

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

f. Perdarahan pada Kulit

Menurut Widhiyanti (2018: 13-16) luka adalah suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Luka yang sering terjadi adalah luka lecet (ekskoriasi), robek (laserasi), luka tusuk (punctum), terpotong maupun terkelupasnya kulit. Tindakan pertolongan pertamanya sebagai berikut:

- 1) Bersihkan luka dengan hidrogen peroksida (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) 3%, dettol/betadine, kalium permanganat, atau sabun
- 2) Keringkan luka lalu berikan obat yang mengandung antiseptik seperti: obat merah, yodium tingtur, larutan betadine pekat
- 3) Jika perlu balut luka dengan kain kasa steril agar darah tidak terlalu banyak keluar
- 4) Beri kompres es di atasnya
- 5) Tinggikan bagian yang luka, lebih tinggi dari letak jantung

- 6) Pada luka terbuka atau tusuk, harus diberi suntikan Anti Tetanus Serum dan apabila luka robek lebih dari 1 cm harus dijahit

g. Pingsan

Pingsan adalah kehilangan kesadaran yang terjadi tiba-tiba dan bersifat sementara yang terjadi akibat penurunan aliran darah ke otak. Dalam pengertian secara umum pingsan yaitu tidak sadarkan diri. Berikut ini macam-macam penanganan pingsan menurut Muhammad (2003):

- 1) Pingsan biasa

Orang yang cenderung pingsan ini orang yang kekurangan darah, lelah dan takut. Tindakan pertolongan yang dilakukan yaitu:

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

- 2) Pingsan karena panas

Berikut ini adalah cara menangani pingsan karena panas yaitu:

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

### 3) Pingsan karena sengatan terik

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

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pertolongan pertama pada cedera merupakan pemberian pertolongan kepada korban cedera untuk mencegah cedera yang semakin parah sebelum dilakukan pertolongan yang lebih lanjut di Rumah Sakit atau Klinik Kesehatan. Dalam pemberian pertolongan pertama pada cedera penanganannya berbeda-beda tergantung dengan cedera yang dialami korban. Pertolongan pertama pada luka memar dan pendarahan pada kulit yaitu dengan melakukan kompres luka dengan es atau air dingin, pertolongan pada cedera otot tendon dan ligamen dan dislokasi yaitu dengan metode RICE (Rest, Ice, Compression, and Elevation), pertolongan pada patah tulang dengan reposisi dan pemasangan spalk, dan jika pingsan maka baringkan penderita di tempat yang teduh dan banyak angin dengan kepala lebih tinggi dari posisi jantung dan kaki.

## **4. Hakikat Pembelajaran (PJOK)**

### a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik pada lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan aktivitas pendidik untuk memberikan bantuan kepada peserta didik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu pengetahuan, penguasaan kemahiran, dan membentuk sikap serta kepercayaan pada

peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah suatu proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik serta dapat memperoleh ilmu pengetahuan serta membentuk sikap dan kepercayaan peserta didik sesuai dengan pengalaman yang telah dijalani.

Hamalik (2010: 57) menyatakan bahwa pembelajaran ialah suatu kombinasi yang tersusun dari beberapa unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi tujuan pembelajaran. Selain itu pembelajaran adalah suatu proses belajar yang dilakukan peserta didik dalam memahami materi kajian yang tersirat dalam pembelajaran dan kegiatan mengajar guru berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 41 Tahun 2007 mengenai Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, diuraikan bahwa: “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran perlu direncanakan, dilaksanakan, dinilai, dan diawasi. Pelaksanaan pembelajaran merupakan implementasi dari RPP. Pelaksanaan pembelajaran meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup”.

Pembelajaran dari sudut pandang teori interaksional didefinisikan sebagai proses interaksi siswa dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Berdasarkan konsep ini, pembelajaran dipandang mempunyai kualitas baik jika interaksi yang terjadi bersifat multi arah, yaitu guru-siswa, siswa-guru, siswa-siswa belajar, dan siswa-lingkungan belajar (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016: 2).

Menurut Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) dalam pembelajaran terdapat tiga konsep pengertian. Konsep-konsep tersebut yaitu:

1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada siswa. Sehingga guru diharuskan menguasai pengetahuan yang dimiliki serta dapat menyampaikan kepada peserta didik dengan sebaik-baiknya.

2) Pembelajaran dalam pengertian institusional

Secara institusional, pembelajaran berarti membenah segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru diharuskan selalu siap menyatukan berbagai teknik mengajar yang digunakan untuk mengajar para peserta didik yang mempunyai perbedaan individual.

3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

Secara kualitatif pembelajaran berarti suatu upaya guru dalam memudahkan kegiatan belajar peserta didik. Yang dimaksudkan disini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar memberikan pengetahuan kepada para siswa, tetapi juga melibatkan para siswa dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani peserta didik akan memperoleh berbagai macam pengalaman seperti mendapatkan kecerdasan, emosi, perhatian,

kerjasama, keterampilan, dan lainnya. Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran di sekolah.

Pendidikan jasmani yaitu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau kelompok masyarakat yang dilakukan secara sadar dan terstruktur melalui berbagai kegiatan jasmani guna mendapatkan pertumbuhan jasmani, kesehatan serta perkembangan watak dan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas, hakikat pendidikan jasmani ialah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik guna menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional (Wicaksono, dkk, 2022: 42). Paturusi (2012: 4-5), menyatakan pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah, dan hakikat pembelajaran pendidikan jasmani dapat dijelaskan berdasarkan dalam dua pendapat yaitu hakikat pembelajaran dan pendidikan jasmani. Hakikat pembelajaran lebih dari sekedar pengajaran pengetahuan dari seorang guru kepada siswanya, dengan harapan guru dapat mengeluarkan semua potensi yang ada pada diri siswa. Sedangkan hakikat pendidikan jasmani mempunyai dua anggapan yaitu pendidikan melalui jasmani dan pendidikan untuk jasmani. Berdasarkan asumsi yang pertama dapat dijelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah sebuah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani yang sengaja dipilih guna mencapai tujuan pendidikan, dan

anggapan yang kedua dijelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah media yang dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan peningkatan kemampuan jasmani (Rithaudin & Sari, 2019:34).

Sesuai dengan kurikulum yang ada sebagai acuan guru untuk melaksanakan proses pembelajaran di sekolah, dalam pembelajaran PJOK tingkat SMP kelas VIII terdapat Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) mengenai materi pertolongan pertama pada cedera olahraga. Berdasarkan Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018 rumusan kompetensi dasar mengenai materi pertolongan pertama pada cedera olahraga dalam ranah pengetahuan terdapat pada Kompetensi Dasar (KD) nomor 3.10 yaitu memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya. Sedangkan rumusan kompetensi dasar ranah keterampilan terdapat pada Kompetensi Dasar (KD) nomor 4.10 yaitu memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu komponen dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat. Melalui kegiatan tersebut dapat diperoleh beberapa manfaat diantaranya yaitu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani tubuh, menjadikan tubuh sehat dan bugar, serta meningkatkan aspek mental baik mental, sosial dan emosional. Dalam pembelajaran PJOK terdapat materi mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga sesuai dengan Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018 yang wajib diajarkan oleh guru PJOK agar peserta didik dapat menjaga keselamatan diri maupun orang lain saat proses pembelajaran berlangsung.

## **5. Karakteristik Peserta Didik SMP**

Anak SMP pada umumnya berusia antara 12-15 tahun, pada usia ini anak memasuki tahap perkembangan selanjutnya yaitu masa remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir.

Syamsu (2004: 26-27) masa usia sekolah menengah pertama merupakan periode yang bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja itu sendiri adalah masa yang menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dibagi menjadi 3 tahapan masanya, yaitu:

### **a. Masa Praremaja (Remaja Awal)**

Pada masa ini hanya berlangsung singkat dan masa ini juga ditandai dengan sifat-sifat negatif pada si remaja misalnya ada perasaan tidak tenang, kurang suka bekerja, pemistik dan lain sebagainya, oleh karena itu masa ini dapat dikatakan masa negatif. Dan secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut dapat diperjelas sebagai berikut: negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani ataupun prestasi mental, dan negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk sikap menarik diri dalam

masyarakat (negatif pasif) ataupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif).

b. Masa Remaja (Remaja Madya)

Masa dimana timbul gejala remaja sesungguhnya seperti ada dorongan untuk hidup (mencari jati dirinya dan mulai terbentuk pendirian atau pandangan hidupnya), membutuhkan teman yang dapat memahami dan menolongnya serta membutuhkan teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja. Dan yang membedakan gejala yang timbul pada masa remaja antara laki-laki dan perempuan, yaitu dimana anak laki-laki itu lebih sering aktif meniru, sedangkan pada anak perempuan kebanyakan pasif, mengagumi, dan memujanya dalam khayalan.

c. Masa Remaja Akhir

Ketika sudah menentukan pendirian dalam hidupnya maka sudah tercapailah masa remaja akhir dan tugas-tugas pada masa remaja sudah terpenuhi, karena sudah menemukan jati dirinya/ pendiriannya dan mulai masuk ke dalam masa dewasa.

Desmita (2014: 36) mengungkapkan beberapa karakteristik peserta didik sekolah menengah pertama (SMP) antara lain:

- 1) Terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan;
- 2) Mulai timbul ciri-ciri seks sekunder;
- 3) Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua;
- 4) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa;
- 5) Mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan;
- 6) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil;

- 7) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial;
- 8) Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Remaja merupakan fase diantara fase anak-anak dengan fase dewasa, oleh karena itu perkembangan-perkembangan banyak terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2014: 190-192) secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial. Lebih lanjut Jahja (2011: 231-234) menambahkan aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pada usia SMP mereka memasuki masa remaja dimana dalam masa ini mengalami perkembangan yang kompleks dalam diri mereka berupa aspek pertumbuhan fisik, aspek perkembangan sosial, aspek perkembangan kepribadian, maupun emosi yang masih labil. Peran guru sebagai orang tua peserta didik di sekolah tentu sangat penting dalam membimbing dan mengarahkan agar terbentuk kepribadian yang baik pada diri mereka kedepannya. Masa remaja merupakan perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang pada fase ini terjadi perubahan yang menonjol pada diri anak baik berupa pola berpikir maupun perubahan fisik. Pada masa remaja rasa ingin tahu mereka sangat tinggi akan hal-hal baru yang belum mereka ketahui dan emosi yang masih kurang terkontrol. Seiring berjalannya waktu karakter-karakter akan terbentuk melalui berbagai pengalaman. Oleh karena itu peran orang tua dan

guru dalam membimbing dan mengarahkan mereka sangat berpengaruh agar terbentuk kepribadian yang baik.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dibutuhkan sebagai pendukung serta penguat teori yang sudah ada, penelitian yang relevan dapat digunakan sebagai pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Berikut ini beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Fahrurrozi (2021) yang berjudul tentang “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IX di Mts-Wi Karangduwur Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes soal pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur sebanyak 177 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas IX di MTs-WI Karangduwur terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah siswa 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 1,4% dengan jumlah siswa 2 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 10,9% dengan jumlah siswa 16 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 53,1% dengan jumlah siswa 78 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 34,7% dengan jumlah siswa 51 orang.

2. Sinta Yubaidah (2021) yang berjudul tentang “Tingkat Pemahaman Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi SMK Se-Kabupaten Kulon Progo”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data berupa tes pilihan ganda terdiri atas: (1) Cedera; (2) Pencegahan Cedera; (3) Perawatan Cedera. Subjek dalam penelitian ini adalah guru penjasorkes SMK se-kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 34 guru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman terhadap pencegahan dan perawatan cedera guru pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi SMK se-Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “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.

### **C. Kerangka Berpikir**

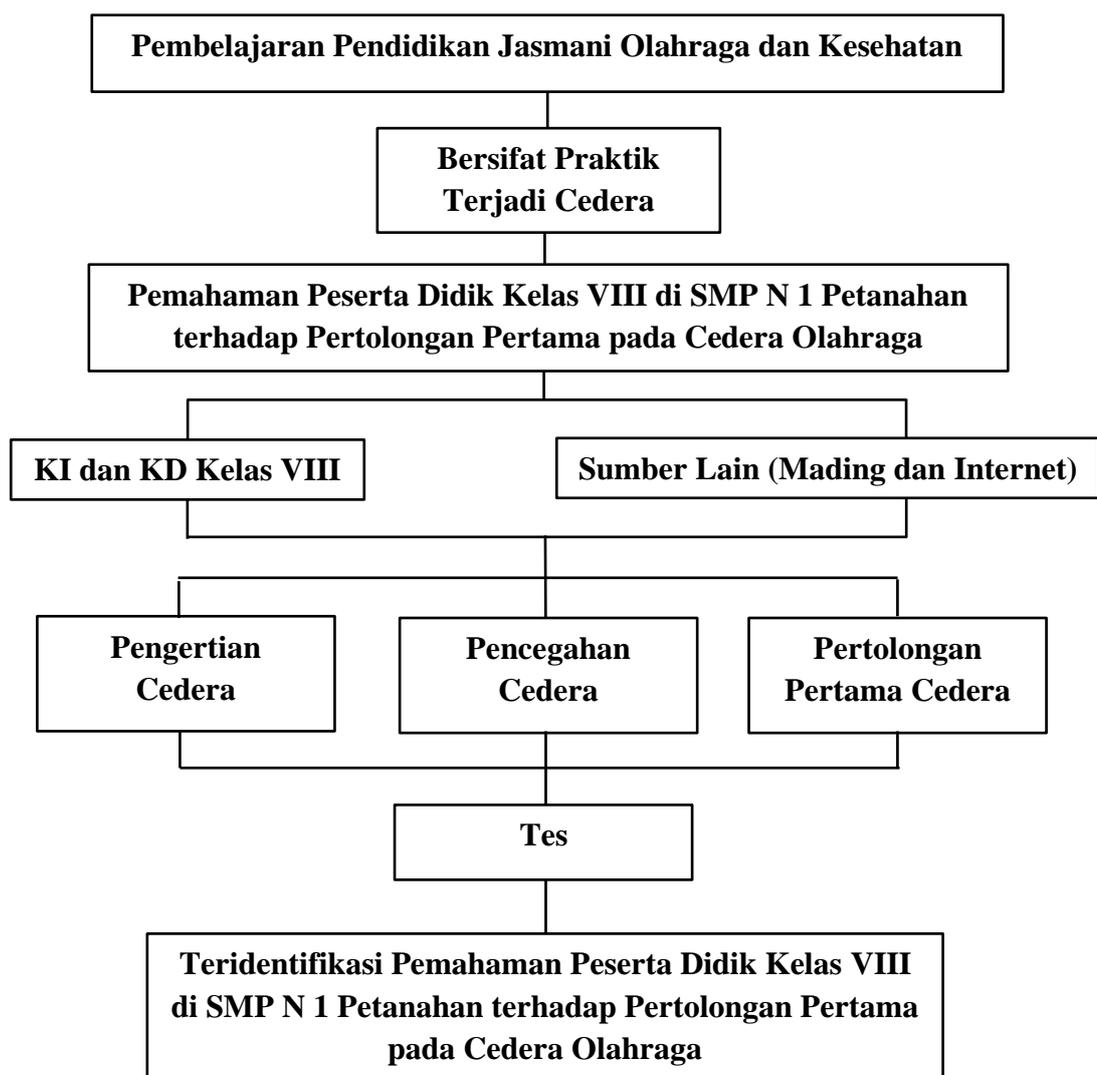
Pemahaman merupakan tingkat kemampuan seseorang untuk menangkap makna arti dari bahan yang dibaca maupun dari proses komunikasi antar sesama manusia baik berupa fakta-fakta maupun konsep dari masalah. Dalam proses belajar mengajar pemahaman itu sangat penting bagi peserta didik, sehingga guru harus mampu menjelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta didik serta dengan metode yang baik agar materi pembelajaran dapat dipahami dan diserap dengan mudah oleh para peserta didik. Pada penelitian ini pemahaman yang terkait adalah pemahaman peserta didik mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga.

Pembelajaran PJOK merupakan pembelajaran yang banyak menggunakan aktivitas gerak tubuh sehingga memungkinkan terjadinya cedera olahraga apabila dilakukan dengan tidak baik dan kurang hati-hati. Adapun faktor penyebab terjadinya cedera dibagi menjadi 2 yaitu: “faktor internal dan faktor eksternal”. Faktor internal meliputi kurangnya pemanasan dan pendinginan, kelalaian dalam melakukan aktivitas olahraga, dan memaksakan diri melakukan aktivitas olahraga Ketika tubuh dalam kondisi kurang fit. Sedangkan faktor eksternal meliputi perlengkapan olahraga yang kurang baik, faktor cuaca, dan karakter olahraga (olahraga yang mengandung body contact). Cedera yang sering terjadi saat melakukan aktivitas olahraga yaitu cedera memar, cedera pada otot atau tendon dan ligament, dislokasi, patah tulang, kram pada otot, pendarahan pada kulit dan pingsan.

Berdasarkan hasil survei dan wawancara, masih ada beberapa peserta didik yang mengabaikan peraturan yang telah dibuat oleh guru PJOK pada saat pembelajaran berlangsung, seperti peserta didik kurang mematuhi perintah guru PJOK untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas, beberapa peserta didik juga masih kurang tertib terhadap atribut yang harus mereka gunakan saat pembelajaran olahraga yaitu tidak memakai sepatu. Akan tetapi sebagian besar peserta didik sudah memahami pentingnya melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga tanpa harus diperintahkan oleh guru PJOK. Sebagian besar juga sudah memakai atribut yang lengkap seperti memakai pakaian olahraga dan menggunakan sepatu saat melakukan aktivitas olahraga. Hal tersebut

tentu sangat penting untuk meminimalisir terjadinya cedera baik pada diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan penelitian untuk mengetahui pemahaman peserta didik kelas VIII SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Berikut kerangka berpikir dapat dilihat pada gambar 7.



Gambar 7. Kerangka Berpikir

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Artinya dalam penelitian ini peneliti ingin menggambarkan seberapa baik tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa tes pilihan ganda. Nilai yang diperoleh dari angket akan dikelola dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dan dituangkan dalam bentuk persentase.

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

Penelitian ini dilakukan di SMP N 1 Petanahan yang beralamatkan di Jalan Laut Munggu No.16, Kreweng, Munggu, Kec. Petanahan, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah 54382. Waktu penelitian dilakukan pada bulan 6-17 Juni 2023.

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

#### **1. Populasi**

Menurut sugiyono (2015: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang etrdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Petanahan tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 254 peserta didik.

**Tabel 1. Jumlah Peserta Didik**

| No.           | Kelas  | Jumlah Peserta Didik |
|---------------|--------|----------------------|
| 1.            | VIII A | 32                   |
| 2.            | VIII B | 32                   |
| 3.            | VIII C | 32                   |
| 4.            | VIII D | 32                   |
| 5.            | VIII E | 32                   |
| 6.            | VIII F | 32                   |
| 7.            | VIII G | 31                   |
| 8.            | VIII H | 31                   |
| <b>Jumlah</b> |        | <b>254</b>           |

## 2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun sebagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu, sehingga dapat mewakili populasinya. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pemilihan sampel berdasarkan penilaian dari peneliti berdasarkan tujuan dan maksud tertentu. Dengan syarat bahwa sampel telah representative atau dianggap peneliti telah mewakili populasi yang ditetapkan (Wagiran, 2019: 199). Dalam penelitian ini mensyaratkan pengembalian jawaban instrumen selama 3 hari dimulai pada tanggal 7 Juni 2023 dan ditutup pada tanggal 9 Juni 2023. Jumlah sampel penelitian sebanyak 144 peserta didik.

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

Variable dalam penelitian ini yaitu pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Definisi operasionalnya adalah pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1

Petanahan VIII di SMP Negeri 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Pemahaman dapat diartikan sebagai kemampuan peserta didik kelas VIII dalam hal memahami dan menerapkan tindakan pertama pada cedera olahraga secara baik dan benar. Berdasarkan pada definisi operasional variabel, penelitian ini menggunakan soal tipe pilihan ganda (multiple choice) yang meliputi 3 faktor yaitu cedera olahraga, pencegahan cedera dan pertolongan pertama pada cedera.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, yang dimaksud disini lebih teliti, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006: 160). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes tipe pilihan ganda (menggunakan link google form).

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan instrumen tes. Arikunto (2014: 193) “Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok”. Instrumen tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda (multiple choice). Menurut Arikunto (2016: 167) langkah-langkah dalam penyusunan tes adalah:

- 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 imbalan 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.

Instrumen penelitian ini diadopsi dari penelitian Tegar Satria Laksana (2023), instrumen tersebut memiliki validitas diatas r tabel 0,361 dan reliabilitas sebesar 0,837, relevan dengan penelitian ini serta relevan dengan karakteristik subjek yang akan diteliti yaitu kelas VIII, peneliti tersebut melakukan validasi/*expert judgment* kepada ibu Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. untuk mendapatkan masukan/saran. Instrumen dalam penelitian ini berupa soal pilihan ganda (*multiple choice*). Komponen instrumen sebagai alat pengumpulan data disajikan berupa kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel dibawah ini:

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

| <b>Variabel penelitian</b>   | <b>Faktor</b>                            | <b>Indikator</b>  | <b>Nomor Soal</b>                     |
|--|--|---|---------------------------------------|
| Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Petanahan Terhadap Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga | Hakikat cedera                           | a. Pengertian cedera olahraga<br>b. Jenis cedera<br>c. Penyebab cedera                | 1, 2<br>3, 4, 5, 6<br>7, 8, 9, 10, 11 |
|  | Pencegahan cedera                        | a. Pengertian pencegahan cedera<br>b. Langkah-langkah pencegahan cedera               | 12, 13<br>14, 15, 16, 17, 18, 19      |
|  | Pertolongan pertama dan perawatan cedera | a. Pengertian pertolongan dan perawatan cedera<br>b. Langkah-langkah perawatan cedera | 20<br>21, 22, 23, 24, 25, 26          |
| <b>Jumlah</b>  |  |   | <b>26</b>                             |

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pilihan ganda (*multiple choice*) kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun teknik pengambilan data dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Setelah mendapatkan surat izin penelitian, peneliti datang langsung ke sekolah untuk melakukan koordinasi dengan pihak sekolah tentang maksud penelitian.

- b. Setelah mendapat izin dari kepala sekolah SMP Negeri 1 Petanahan, peneliti menemui guru penjas di sekolah tersebut untuk mendiskusikan proses penyebaran soal tes kepada peserta didik yang dilaksanakan secara *online* melalui *link google form*.
- c. Tes yang digunakan berupa soal tes pilihan ganda yang akan disebar secara *online* melalui *link google form* yang dikirim di grup WA peserta didik kelas VIII.
- d. Pelaksanaannya peserta didik mengklik *link google form* yang berisi soal-soal tes pemahaman, kemudian peserta didik memilih jawaban yang sudah disediakan.

### **3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

#### **a. Uji Validitas**

Instrumen penelitian dapat dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat digunakan sesuai dengan apa yang seharusnya diukur. Dilakukan uji validasi instrumen bertujuan untuk mengetahui kesahihan dari butir pertanyaan atau pernyataan sehingga data yang digunakan dalam analisis merupakan data yang diambil dari butir-butir pertanyaan yang valid. Arikunto (2006: 46) dalam uji validasi ini menggunakan rumus korelasi, menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi "*Product Moment*". Berikut ini rumus Korelasi *Product Moment*:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

|            |                                |
|------------|--------------------------------|
| $R_{xy}$   | = koefisien korelasi X dan Y   |
| N          | = banyak subjek                |
| $\sum XY$  | = skor hasil perkalian X dan Y |
| $\sum X$   | = jumlah X                     |
| $\sum X^2$ | = jumlah kuadrat X             |
| $\sum Y$   | = jumlah Y                     |
| $\sum Y^2$ | = jumlah kuadrat Y             |

#### b. Uji Reliabilitas

Suatu tes dapat dinyatakan reliabel apabila mampu mengukur secara tetap dari apa yang pernah diukur. Reliabilitas merupakan keakuratan dari suatu alat ukur dalam pengumpulan data, untuk menunjukkan instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 174). Pengujian realibilitas instrumen dapat dilakukan baik secara internal maupun eksternal. Secara internal instrumen dapat diuji dengan cara menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan menggunakan test-retest, equivalen, dan gabungan keduanya.

#### c. Analisis Butir Soal

Menganalisis butir soal merupakan tahapan suatu kegiatan yang harus dilakukan pendidik dalam upaya meningkatkan mutu dan kualitas soal yang telah dibuat. Analisis butir soal terbagi menjadi 3 macam yaitu:

##### 1) Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran suatu butir soal merupakan proses mengkaji butir soal tes dari segi kesulitannya sehingga diperoleh informasi kelompok butir soal yang

mudah, sedang dan sukar. Suatu soal apabila memiliki indeks 0,00 artinya tidak ada peserta didik yang menjawab benar dan apabila memiliki indeks 1,00 artinya peserta didik menjawab benar. Dalam istilah evaluasi, indeks kesukaran diberi simbol P (p besar) singkatan dari “proporsi”. Arikunto (2012: 223) menyatakan rumus untuk menghitung taraf kesukaran soal dari suatu tes sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = indeks kesukaran

B = Banyaknya siswa yang menjawab soal itu dengan betul

JS = Jumlah seluruh siswa peserta tes

Berikut ini kriteria tingkat kesukaran butir:

**Tabel 3. Kategori Tingkat Kesukaran**

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

(Sumber: Arikunto, 2012: 225)

## 2) Daya Pembeda

Arikunto (2012: 227) mengemukakan untuk membedakan antara kelompok besar dan kecil (kurang dari 100) dan kelompok besar (lebih dari 100). Untuk kelompok kecil seluruh kelompok dibagi dua sama besar, 50% kelompok atas dan 50% kelompok bawah. Sedangkan untuk kelompok besar diambil kedua kutubnya saja, yaitu 27% skor teratas sebagai kelompok atas [JA] dan 27% skor terbawah sebagai kelompok bawah [JB].

Berikut rumus yang digunakan untuk menentukan indeks diskriminasi:

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

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 benar

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

$P_A$  = Proporsi peserta didik kelompok atas yang menjawab benar

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

Kasifikasi daya pembeda butir soal sebagai berikut:

**Tabel 4. Kriteria 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, jadi semua butir soal yang mempunyai nilai D negatif sebaiknya dibuang saja |

(Sumber: Arikunto, 2012: 232)

### 3) Efektifitas Pengecoh

Distraktor berfungsi untuk mengecohkan peserta didik yang kurang mampu atau tidak memahami agar dapat dibedakan dengan yang mampu. Menurut Sudijono dalam Basri (2021: 693) pengecoh dapat dinyatakan berfungsi dengan baik apabila paling sedikit dipilih oleh 5% dari jumlah peserta tes. Menurut Menurut Sudjiono (2009: 411) rumus untuk menghitung tingkat distraktor adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

D = Tingkat distractor (%)

A = Jumlah peserta didik yang memilih opsi tersebut

N = Jumlah peserta didik seluruhnya

**Tabel 5. Kriteria Efektifitas 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 efektifitas pengecoh di atas sebagai berikut:

- a) Apabila ketiga jawaban pengecoh soal dapat berfungsi dengan baik, maka soal dapat dinyatakan memiliki efektifitas pengecoh yang sangat baik.
- b) Apabila terdapat dua jawaban pengecoh yang berfungsi dengan baik maka soal dinyatakan memiliki efektifitas pengecoh yang baik.
- c) Apabila terdapat satu jawaban pengecoh yang berfungsi maka soal dinyatakan memiliki efektifitas pengecoh yang cukup baik.
- d) Apabila semua jawaban pengecoh tidak berfungsi maka soal dinyatakan memiliki efektifitas pengecoh yang kurang baik.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Teknik pengambilan data menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data. Analisis tersebut untuk mengetahui seberapa baik pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Berikut ini menentukan interval dengan menggunakan rumus dari Arikunto (2010: 207):

**Tabel 6. Standar Kriteria Objek**

| Interval | Kategori      |
|----------|---------------|
| 81-100   | Sangat Tinggi |
| 61-80    | Tinggi        |
| 41-60    | Sedang        |
| 21-40    | Rendah        |
| 1-20     | Sangat Rendah |

Arikunto (2010: 208) menyatakan, rumusan yang digunakan untuk mengukur persentase dari jawaban yang di dapat dari kuisisioner, jika benar nilai 1 dan jika salah nilai 0, yaitu:

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

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang dituangkan dalam bentuk persentase. Sudijono (2009: 43)

Rumus untuk mengetahui frekuensi relatif (presentase), sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : Presentase

F : Jumlah Frekuensi Jawaban

N : Jumlah Subjek (respoden)

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Penelitian**

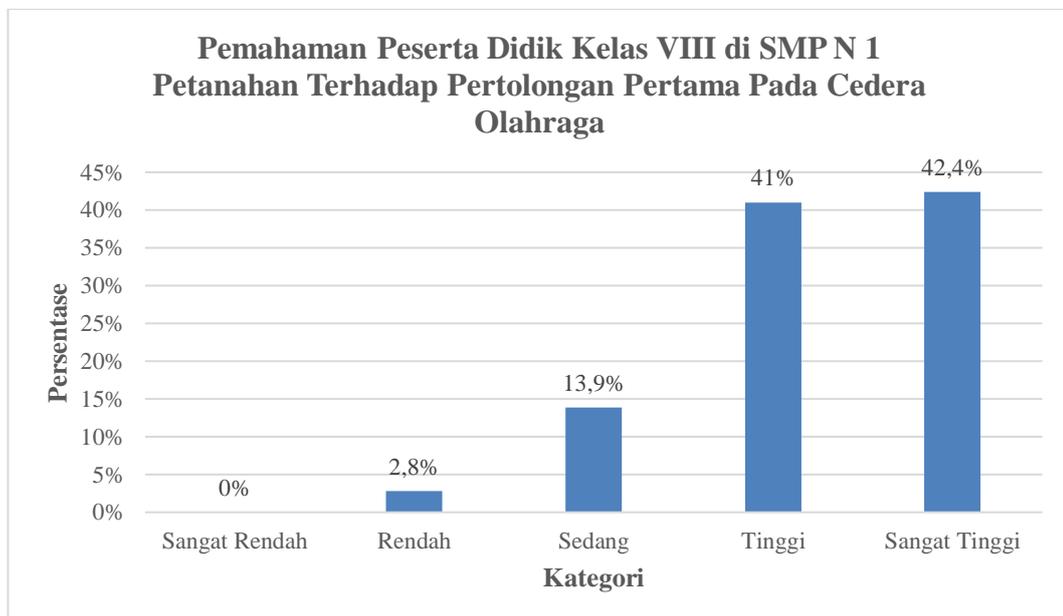
Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 1 Petanahan pada tanggal 6-17 Juni 2023 menggunakan *google form*. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VIII SMP N 1 Petanahan yang berjumlah 144 peserta didik. Deskripsi data penelitian ini diungkapkan dengan 26 soal pilihan ganda, dengan tiga faktor yaitu: faktor hakikat cedera, faktor pencegahan cedera dan faktor pertolongan pertama dan perawatan cedera. Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga dideskripsikan berdasarkan jawaban peserta didik atas tes soal yang telah teruji validitas dan reliabelitasnya.

Setelah data peneliti terkumpul semua selanjutnya dilakukan analisis menggunakan teknis analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan *Microsoft Excel*. Dari analisis data pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga diperoleh rata-rata (*Mean*) 73 dan standar deviasinya (*SD*) yaitu 14,3. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi maka data pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga dapat dilihat pada tabel 6, sebagai berikut:

**Tabel 7. Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 1 Petanahan Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga**

| No     | Kategori      | Interval | Frekuensi | Persentase |
|--------|---------------|----------|-----------|------------|
| 1.     | Sangat Tinggi | 81-100   | 61        | 42,4%      |
| 2.     | Tinggi        | 61-80    | 59        | 41,0%      |
| 3.     | Sedang        | 41-60    | 20        | 13,9%      |
| 4.     | Rendah        | 21-40    | 4         | 2,8%       |
| 5.     | Sangat Rendah | 1-20     | 0         | 0%         |
| Jumlah |               |          | 144       | 100%       |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga dapat dilihat pada gambar 8, sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram batang pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga**

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0%

dengan jumlah peserta didik 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 2,8% dengan jumlah peserta didik 4 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 13,9% dengan jumlah peserta didik 20 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 41% dengan jumlah peserta didik 59 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 42,4% dengan jumlah peserta didik 61 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 73. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Dengan rincian mengenai pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga terbagi menjadi tiga faktor, yaitu: (1) hakikat cedera, (2) pencegahan cedera, (3) pertolongan pertama dan perawatan cedera.

### **1. Faktor Hakikat Cedera**

Hasil pemahaman peserta didik terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor mampu memahami tentang hakikat cedera, didasarkan dengan 11 butir pertanyaan, hasil pemahaman pada faktor mampu memahami tentang hakikat cedera dapat dilihat pada Tabel 7.

**Tabel 8. Mampu memahami tentang hakikat cedera**

| Soal       | Benar | Salah | Jumlah |
|------------|-------|-------|--------|
| 1          | 109   | 35    | 144    |
| 2          | 47    | 97    | 144    |
| 3          | 121   | 23    | 144    |
| 4          | 129   | 15    | 144    |
| 5          | 62    | 82    | 144    |
| 6          | 113   | 31    | 144    |
| 7          | 130   | 14    | 144    |
| 8          | 116   | 28    | 144    |
| 9          | 104   | 40    | 144    |
| 10         | 127   | 17    | 144    |
| 11         | 126   | 18    | 144    |
| Jumlah     | 1184  | 400   | 1584   |
| Persentase | 74,75 | 25,25 | 100    |

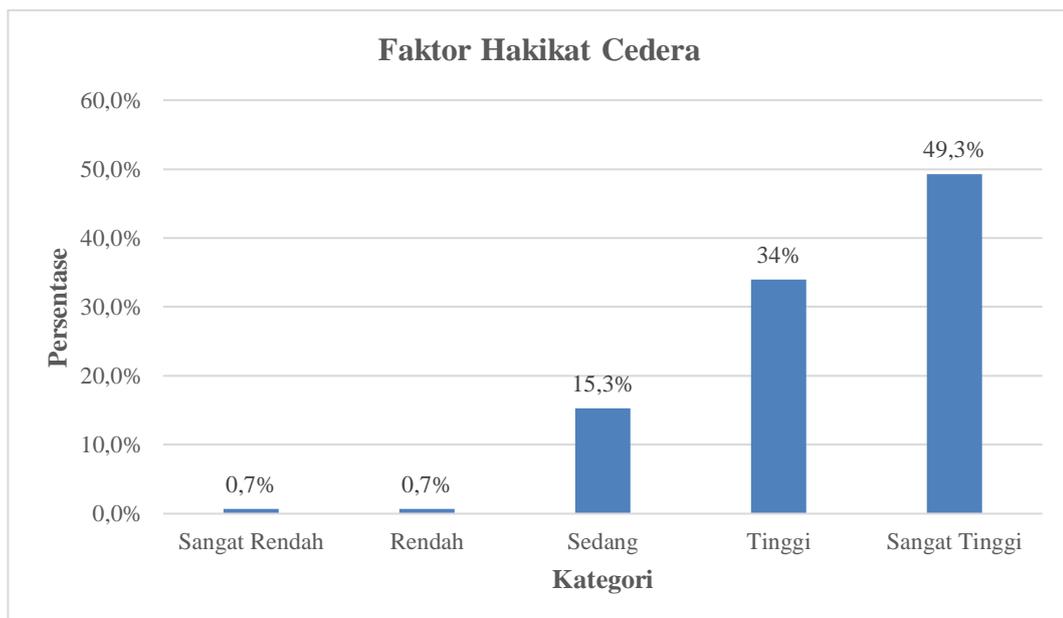
Hasil pemahaman pada faktor mampu memahami tentang hakikat cedera diketahui bahwa sebagian besar responden yang menjawab benar persentasenya sebesar 74,75 % dan yang menjawab salah persentasenya sebesar 25,25%. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mampu menjawab soal dengan benar.

Pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor hakikat cedera menghasilkan rata-rata (*Mean*) 75 dan *Standar Deviasinya* (*SD*) 15,7. Adapun tabel distribusi pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor hakikat cedera dapat dilihat pada Tabel 8, sebagai berikut:

**Tabel 9. Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 1 Petanahan Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Berdasarkan Faktor Hakikat Cedera.**

| No     | Kategori      | Interval | Frekuensi | Persentase |
|--------|---------------|----------|-----------|------------|
| 1.     | Sangat Tinggi | 81-100   | 71        | 49,3%      |
| 2.     | Tinggi        | 61-80    | 49        | 34,0%      |
| 3.     | Sedang        | 41-60    | 22        | 15,3%      |
| 4.     | Rendah        | 21-40    | 1         | 0,7%       |
| 5.     | Sangat Rendah | 1-20     | 1         | 0,7%       |
| Jumlah |               |          | 144       | 100%       |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor hakikat cedera dapat dilihat pada gambar 9, sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram batang berdasarkan faktor hakikat cedera**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor hakikat cedera berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0,7% dengan jumlah peserta didik 1 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 0,7% dengan jumlah peserta didik 1 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 15,3% dengan jumlah peserta didik 22 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 34% dengan jumlah peserta didik 49 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 49,3% dengan jumlah peserta didik 71 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 75. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor hakikat cedera termasuk dalam kategori sangat tinggi.

## **2. Faktor Pencegahan cedera**

Hasil pemahaman peserta didik terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor mampu memahami tentang pencegahan cedera, didasarkan dengan 8 butir pertanyaan, hasil pemahaman pada faktor mampu memahami tentang pencegahan cedera dapat dilihat pada Tabel 9.

**Tabel 10. Mampu memahami tentang pencegahan cedera**

| <b>Soal</b> | <b>Benar</b> | <b>Salah</b> | <b>Jumlah</b> |
|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 12          | 103          | 41           | 144           |
| 13          | 128          | 16           | 144           |
| 14          | 140          | 4            | 144           |
| 15          | 60           | 84           | 144           |
| 16          | 135          | 9            | 144           |
| 17          | 118          | 26           | 144           |
| 18          | 86           | 58           | 144           |
| 19          | 109          | 35           | 144           |
| Jumlah      | 879          | 273          | 1152          |
| Persentase  | 76,30        | 23,70        | 100           |

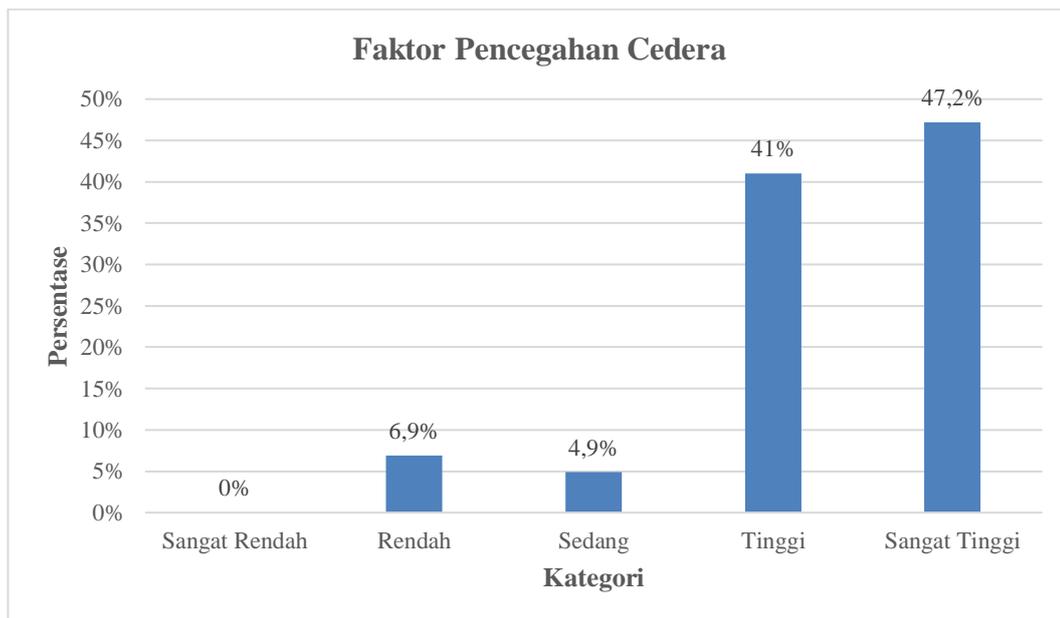
Hasil pemahaman pada faktor mampu memahami tentang pencegahan cedera diketahui bahwa sebagian besar responden yang menjawab benar persentasenya sebesar 76,30% dan yang menjawab salah persentasenya sebesar 23,70%. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mampu menjawab soal dengan benar.

Pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pencegahan cedera menghasilkan rata-rata (*Mean*) 76 dan Standar Deviasinya (SD) 17,8. Adapun tabel distribusi pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pencegahan cedera dapat dilihat pada Tabel 11, sebagai berikut:

**Tabel 11. Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 1 Petanahan Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera.**

| No     | Kategori      | Interval | Frekuensi | Persentase |
|--------|---------------|----------|-----------|------------|
| 1.     | Sangat Tinggi | 81-100   | 68        | 47,2%      |
| 2.     | Tinggi        | 61-80    | 59        | 41,0%      |
| 3.     | Sedang        | 41-60    | 7         | 4,9%       |
| 4.     | Rendah        | 21-40    | 10        | 6,9%       |
| 5.     | Sangat Rendah | 1-20     | 0         | 0%         |
| Jumlah |               |          | 144       | 100%       |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pencegahan cedera dapat dilihat pada Gambar 10, sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram batang berdasarkan faktor pencegahan cedera**

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pencegahan cedera berada pada kategori

“sangat rendah” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah peserta didik 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 6,9% dengan jumlah peserta didik 10 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 4,9% dengan jumlah peserta didik 7 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 41% dengan jumlah peserta didik 59 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 47,2% dengan jumlah peserta didik 68 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 76. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pencegahan cedera termasuk dalam kategori sangat tinggi.

### 3. Faktor Pertolongan Pertama dan Perawatan Cedera

Hasil pemahaman peserta didik terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor mampu memahami tentang hakikat cedera, didasarkan dengan 7 butir pertanyaan, hasil pemahaman pada faktor mampu memahami tentang pertolongan pertama dan perawatan cedera dapat dilihat pada Tabel 11.

**Tabel 12. Mampu Memahami Tentang Pertolongan Pertama Dan Perawatan Cedera**

| Soal       | Benar | Salah | Jumlah |
|------------|-------|-------|--------|
| 20         | 79    | 65    | 144    |
| 21         | 122   | 22    | 144    |
| 22         | 104   | 40    | 144    |
| 23         | 39    | 105   | 144    |
| 24         | 117   | 27    | 144    |
| 25         | 127   | 17    | 144    |
| 26         | 93    | 51    | 144    |
| Jumlah     | 681   | 327   | 1008   |
| Persentase | 67,56 | 32,44 | 100    |

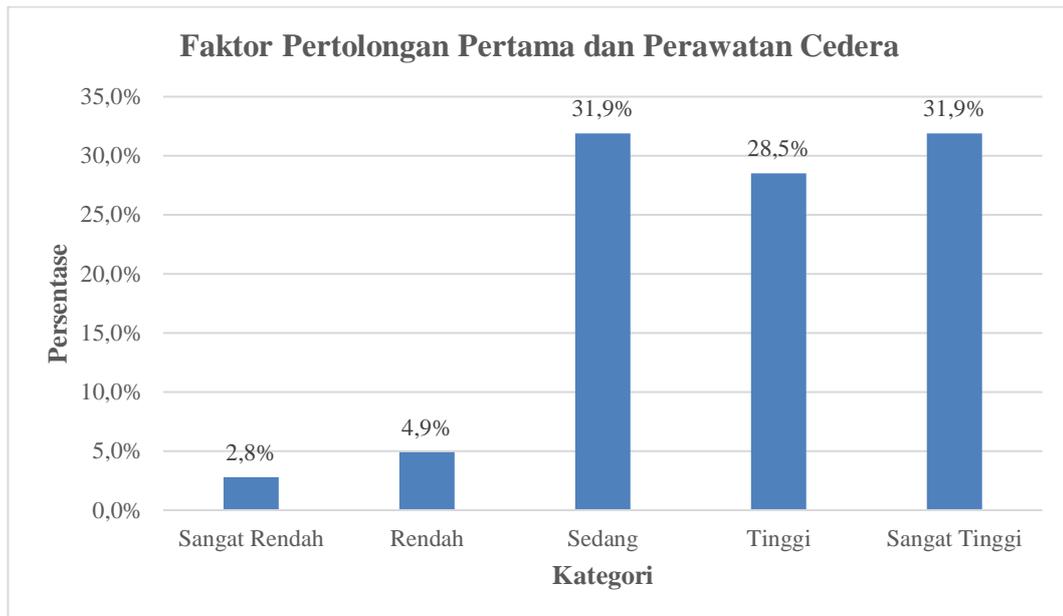
Hasil pemahaman pada faktor mampu memahami tentang pertolongan pertama dan perawatan cedera diketahui bahwa sebagian besar responden yang menjawab benar persentasenya sebesar 67,56% dan yang menjawab salah persentasenya sebesar 32,44%. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mampu menjawab soal dengan benar.

Pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pencegahan cedera menghasilkan rata-rata (*Mean*) 68 dan Standar Deviasinya (SD) 21,5. Adapun tabel distribusi pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pertolongan pertama dan perawatan cedera dapat dilihat pada Tabel 12, sebagai berikut:

**Tabel 13. Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII Di SMP N 1 Petanahan Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Berdasarkan Faktor Pertolongan Pertama dan Perawatan Cedera.**

| No     | Kategori      | Interval | Frekuensi | Persentase |
|--------|---------------|----------|-----------|------------|
| 1.     | Sangat Tinggi | 81-100   | 46        | 31,9%      |
| 2.     | Tinggi        | 61-80    | 41        | 28,5%      |
| 3.     | Sedang        | 41-60    | 46        | 31,9%      |
| 4.     | Rendah        | 21-40    | 7         | 4,9%       |
| 5.     | Sangat Rendah | 1-20     | 4         | 2,8%       |
| Jumlah |               |          | 144       | 100%       |

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pertolongan pertama dan perawatan cedera dapat dilihat pada Gambar 11, sebagai berikut:



**Gambar 11. Diagram batang berdasarkan faktor pertolongan pertama dan perawatan cedera**

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 11 di atas menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pertolongan pertama dan perawatan cedera berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 2,8% dengan jumlah peserta didik 4 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 4,9% dengan jumlah peserta didik 7 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 31,9% dengan jumlah peserta didik 46 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 28,5% dengan jumlah peserta didik 41 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 31,9% dengan jumlah peserta didik 46 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 68. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pertolongan pertama dan perawatan cedera termasuk dalam kategori sangat tinggi.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah peserta didik 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 2,8% dengan jumlah peserta didik 4 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 13,9% dengan jumlah peserta didik 20 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 41% dengan jumlah peserta didik 59 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 42,4% dengan jumlah peserta didik 61 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 73. Sehingga dapat diartikan bahwa sebagian besar peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan memiliki pemahaman yang sangat tinggi terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan persentasenya sebesar 42,4% dengan jumlah peserta didik 61 orang.

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang dalam menerima dan menyerap arti suatu materi atau bahan yang dipelajari. Purwanto (2013: 44) menyatakan bahwa pemahaman atau *comprehension* adalah tingkat kemampuan seseorang yang diharapkan mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta fakta yang diketahuinya sehingga seseorang tidak hanya hafal secara verbalistis tetapi juga memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan. Latifah (2017: 9) menyatakan bahwa pemahaman adalah kemampuan seseorang dalam mengartikan, menafsirkan menerjemahkan atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri

tentang pengetahuan yang pernah diterimanya. Kemampuan di tingkat pemahaman melalui kemampuan mengklasifikasi, menggambarkan, mendiskusikan, menjelaskan, mengungkapkan, mendefinisikan, menunjukkan, mengalokasikan, melaporkan, mengakui, mengkaji ulang melilih menyatakan, dan menerjemahkan. Berdasarkan pengertian dan hasil data penelitian tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan memiliki kemampuan pemahaman yang sangat tinggi terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga, dimana mereka mampu memahami dan menggabungkan informasi dalam diri peserta didik dengan apa yang telah didapatkan baik dari guru selama pembelajaran maupun informasi yang mereka dapatkan secara mandiri melalui berbagai media informasi dan ekstrakurikuler PMR.

Hasil data penelitian ini diperoleh dari sampel dengan menggunakan syarat pengembalian jawaban selama tiga hari setelah instrumen disebar yang berjumlah 144 peserta didik dengan populasi sebanyak 254 peserta didik. Berdasarkan data yang diperoleh saat penelitian, sebagian besar peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan sudah memahami langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera olahraga. Hal ini dikarenakan pemahaman mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga didapatkan peserta didik ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR di sekolah. Selain itu pemahaman mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga juga didapatkan melalui edukasi yang diberikan oleh guru PJOK secara lisan langsung selama pembelajaran maupun ketika ekstrakurikuler. Guru PJOK memberikan pemahaman mengenai bagaimana langkah-langkah yang dilakukan

saat melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga serta pencegahan agar tidak terjadi cedera saat olahraga. Penggunaan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta didik sangat berpengaruh dalam proses penyampaian mengenai cedera dan bagaimana cara melakukan pertolongan pertama yang dijelaskan oleh guru PJOK. Disisi lain dengan berkembangnya teknologi saat ini memudahkan peserta didik untuk mengakses internet sehingga peserta didik dapat dengan mudah mendapatkan informasi terkait pertolongan pertama pada cedera olahraga untuk meningkatkan pemahamannya secara mandiri.

Namun hasil penelitian ini tidak sesuai dengan dugaan awal peneliti, pada saat melakukan observasi peneliti mendapatkan informasi bahwa beberapa peserta didik masih malas dalam melakukan pemanasan dan terlihat kurang menyadari akan keselamatan diri saat melakukan aktivitas olahraga sehingga peneliti melakukan dugaan awal akan pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan mengenai cedera masih kurang baik. Tetapi setelah dilakukan penelitian ternyata hasil tersebut tidak sesuai dengan dugaan awal dikarenakan pada saat peneliti melakukan observasi pembelajaran mengenai cedera belum mereka dapatkan. Materi mengenai pertolongan pertama cedera disampaikan pada akhir semester. Peneliti menyebarkan instrumen setelah pembelajaran mengenai pertolongan pertama pada cedera sudah disampaikan guru PJOK. Hal tersebut menjadikan hasil penelitian sebagian besar peserta didik berada pada kategori sangat tinggi dikarenakan sudah mendapatkan pembelajaran cedera dari guru PJOK dan berbagai sumber informasi melalui internet.

Fasilitas sekolah yang memadai terutama dibidang UKS dapat menjadi pendukung peserta didik dalam memperoleh pengetahuan mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga. Kondisi UKS di SMP N 1 Petanahan memiliki tempat tidur pasien, obat-obatan, tandu, dan lain-lain yang digunakan untuk menangani peserta didik ketika terjadi cedera. Dengan adanya fasilitas di UKS yang memadai guru dapat memberikan pengetahuan yang lebih kepada peserta didik mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga. UKS dikelola oleh petugas PMR yang anggotanya merupakan peserta didik di SMP N 1 Petanahan. Adapun pembina UKS yaitu pembina dari ekstrakurikuler PMR yaitu Bapak Slamet, S.Pd dan Ibu Tri Wahyuni, S.Pd.

Tingkat pemahaman peserta didik tiap individu tentu berbeda-beda, hal tersebut terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hal tersebut selaras dengan yang diungkapkan Irwanto (2009: 96), faktor yang memengaruhi tingkat pemahaman seseorang yaitu: (1) Perhatian yang selektif, artinya rangsang atau stimulus harus ditanggapi, akan tetapi individu hanya memusatkan pemahamannya pada rangsang tertentu saja; (2) Ciri-ciri rangsang, artinya intensitas rangsang yang paling kuat, rangsang yang bergerak atau dengan lebih menarik untuk dialami, dan (3) Nilai-nilai dan kebutuhan individu, artinya adalah individu yang satu dengan yang lainnya tidak tergantung pada nilai tiap kebutuhan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga sebagai berikut:

## 1. Faktor Pemahaman Hakikat Cedera

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor hakikat cedera sebagian besar peserta didik berada pada kategori sangat tinggi. Hal itu dikarenakan guru PJOK sudah menjelaskan mengenai cedera olahraga dalam beberapa pertemuan melalui pembelajaran serta peserta didik mendapatkan pemahaman cedera melalui berbagai media informasi seperti *google* dan semacamnya secara mandiri. Adapun pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga faktor hakikat cedera persentase jawaban benar paling banyak yaitu pada butir nomor 3 (cedera memar disebabkan oleh benturan yang menimbulkan rasa sakit, bengkak dan nyeri ditandai dengan warna kebiruan pada kulit) dengan persentase sebesar 90,28%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 2 (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) hanya sebesar 32,64%. Dalam pemahaman faktor hakikat cedera, sebagian besar peserta didik sudah mendapatkan hasil yang cukup maksimal.

## 2. Faktor Pemahaman Pencegahan Cedera

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pencegahan cedera sebagian besar peserta didik berada pada kategori sangat tinggi. Hal itu dikarenakan peserta didik sudah mampu

memahami dan menafsirkan penjelasan guru PJOK mengenai bagaimana pencegahan cedera olahraga dalam beberapa pertemuan melalui pembelajaran ketika praktik diluar kelas. Sadar akan kebutuhan pencegahan cedera menjadikan peserta didik mampu memahami apa saja yang dapat menimbulkan cedera. Adapun pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga faktor pencegahan cedera persentase jawaban benar paling banyak yaitu pada butir nomor 14 (pemanasan perlu dilakukan pada saat akan melakukan aktifitas olahraga untuk membantu mencegah terjadinya cedera) dengan persentase sebesar 97,22%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 15 (mengecek kondisi sarana dan prasarana untuk mencegah dan meminimalisir terjadinya cedera) hanya sebesar 41,67%. Dalam pemahaman faktor pencegahan cedera, sebagian besar peserta didik sudah mendapatkan hasil yang cukup maksimal.

### 3. Faktor Pemahaman Pertolongan Pertama Pada Cedera

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berdasarkan faktor pertolongan pertama pada cedera sebagian besar peserta didik berada pada kategori sangat tinggi dan sedang dengan persentase yang sama sebesar 31,9% dengan jumlah peserta didik disetiap kategori 46 orang. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar peserta didik aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR dan menjadi petugas PMR di sekolah, namun tidak semua peserta didik aktif dalam mengikuti kegiatan PMR sehingga pemahaman mengenai pertolongan pertama pada cedera berbeda-beda. Adapun pemahaman peserta didik

kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga faktor pertolongan pertama cedera persentase jawaban benar paling banyak yaitu pada butir nomor 25 (pemberian es pada area yang mengalami cedera dapat mengurangi nyeri dan pembengkakan) dengan persentase sebesar 88,2%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 23 (langkah perawatan pada luka yaitu membersihkan luka terlebih dahulu, lalu keringkan luka kemudian diberi obat antiseptik, dan dibalut dengan perban steril) hanya sebesar 27,1%. Dalam pemahaman faktor pertolongan pertama pada cedera, sebagian besar peserta didik sudah mendapatkan hasil yang cukup maksimal.

Sumardino (2010: 82) menyatakan bahwa tindakan pertolongan pertama sangat berguna untuk menetralkan dan menenangkan penderita sebelum ditangani oleh orang yang lebih ahli dengan perlengkapan pertolongan pertama yang memadai. Dengan harapan keadaan penderita menjadi lebih tenang dan berkurang rasa sakit pada cedera yang dialami. Artinya seluruh peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan belum sepenuhnya mampu menerapkan tindakan pertolongan pertama pada cedera olahraga dikarenakan beberapa peserta didik masih berada dalam kategori sedang dan rendah. Fasilitas perlengkapan yang kurang lengkap juga menjadikan kurang maksimalnya pertolongan pertama pada cedera olahraga di sekolah.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin agar memenuhi seluruh tahap-tahap yang dipersyaratkan dan secara sistematis.

Dalam penelitian tentu ada beberapa kekurangan dan kelemahan, berikut ini kekurangan dan kelemahan yang dapat dikemukakan, antara lain:

1. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes soal pilihan ganda sehingga kemungkinan adanya unsur objektif dalam pengisian jawaban dikarenakan responden hanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada dalam soal.
2. Proses pengambilan data dan penyebaran soal tes kepada responden menggunakan *google form* sehingga tidak dapat dipantau secara langsung apakah peserta didik mengerjakan soal dengan sungguh-sungguh atau tidak.
3. Selain itu, apakah responden mengerjakan dengan jujur tanpa membuka media lain seperti *google* dan benar-benar mengerjakan sendiri tanpa dibantu orang lain.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pemahaman peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga berada pada kategori “sangat rendah” persentasenya sebesar 0% dengan jumlah peserta didik 0 orang, kategori “rendah” persentasenya sebesar 2,8% dengan jumlah peserta didik 4 orang, kategori “sedang” persentasenya sebesar 13,9% dengan jumlah peserta didik 20 orang, kategori “tinggi” persentasenya sebesar 41% dengan jumlah peserta didik 59 orang, dan kategori “sangat tinggi” persentasenya sebesar 42,4% dengan jumlah peserta didik 61 orang, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) yaitu 73.

#### **B. Implikasi**

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

1. Guru PJOK dapat mengidentifikasi sedini mungkin akan timbulnya cedera olahraga yang terjadi khususnya pada saat pembelajaran.
2. Peserta didik mempunyai gambaran cedera apa yang akan terjadi pada saat berolahraga sehingga peserta didik dapat mencegah cedera yang terjadi dan dapat melakukan pertolongan pertama ketika terjadi cedera olahraga.

#### **C. Saran**

Adapun beberapa saran berdasarkan kesimpulan penelitian diatas sebagai berikut:

a. Bagi Guru

Bagi guru PJOK di sekolah semoga kedepannya dapat memberikan edukasi dan materi lebih mendalam kepada peserta didik mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga agar peserta didik paham tentang cara melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga dan pencegahannya.

b. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan meningkatkan pemahamannya mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan cara belajar dan mencari referensi melalui berbagai media informasi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memperhatikan segala sesuatu yang berhubungan dengan keterbatasan penelitian dan diharapkan dapat mengembangkan penelitian lebih dalam lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. (2011). *Ilmu kedokteran olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- \_\_\_\_\_. (2014). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2016). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsani, N.L.K.A. (2006). *Cedera olahraga*. Singaraja: FOK UNDIKSA.
- Daryanto. (2005). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dedi, A. (2020). Pengaruh motivasi belajar, perhatian orang tua, dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*. Volume 4, Nomer 1.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H. E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Eko, P. W. (2014). *Penilaian hasil pembelajaran di sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eva, F. (2016). Mengajar pendidikan jasmani melalui permainan “ide kreatif mengoptimalkan aspek pedagogis”. *Jurnal Unimed*. Volume 15, Nomer 2, hlm. 38 – 53.
- Fahyuni, E. F., & Nurdyansyah. (2016). *Inovasi model pembelajaran sesuai kurikulum 2013*. Semarang: UNISSULA Press.
- Fajri, S. A., & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11 (2).
- Graha, A.S. & Priyonoadi, B. (2009). *Terapi masase frirage. pelaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hamalik, O. (2013). *Dasar-dasar pengembangan kurikulum*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Hastuti, T.A. (2006). Cedera pada permianan bola basket. JPJI. Vol 5. Nomor 1: UNY.
- Irwanto, E. A. (2009). *Psikologi umum*. Jakarta: PT Gramedia Utama.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Junaidi, I. (2011). *Pedoman pertolongan pertama*. Yogyakarta:CV Andi Offset.
- Kartono M. (2003). *Pertolongan pertama*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Pertolongan pertama*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Latifah, U. (2017). *Peningkatan pemahaman konsep ips melalui penerapan metode active learning tipe index card match pada siswa kelas VA sd Ngoto tahun pelajaran 2016/2017*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ngalim, P. (2013). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rithaudin, A., & Sari, P. T. P. (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), 33 – 38.
- Setiawan, K.H. (2006). TP. *Pencegahan dan perawatan cedera olahraga*. Singaraja. UNDIKSA
- Siyoto, S. & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudaryono. (2012). *Dasar-dasar evaluasi pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudijandoko, A. (2000). *Pencegahan dan perawatan cedera*. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian adminstrasi di lengkapi dengan metode R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sumardino, W. (2014). Kompetensi guru tentang UKS dalam memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 3(1).
- Wagiran. (2010). *Metodologi penelitian pendidikan: Teori dan Implementasi*. Yogyakarta: CV. Budi Utama
- Wicaksono, P. N, dkk. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 41 – 54.
- Widhiyanti, K. A. T. (2018). *Pencegahan dan perawatan cedera olahraga*. Yogyakarta. Pustaka Panasea.
- Zain, I.M. (2016). *Pertolongan pertama cedera*. Yogyakarta: FIK.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



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

Nomor : B/1228/UN34.16/PT.01.04/2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

25 Mei 2023

Yth . Kepala SMP N 1 PERTANAHAN (Nama: Pasimun, S.Pd..Jas.)  
Alamat Sekolah: Jl. Laut Munggu No.16, Kreweng, Munggu, Kec. Petanahan, Kabupaten  
Kebumen, Jawa Tengah 54382

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

Nama : Fauzy Abdurazaq  
NIM : 19601241079  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 1 Petanahan Terhadap  
Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga  
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 2. Surat Keterangan



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN  
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAGRAGA  
**SMP NEGERI 1 PETANAHAN**

Jalan Laut Munggu 16 Petanahan, Telepon (0287) 3873073 Kebumen 54382 NPSN:  
20305092

e-mail: smp\_n1pth@yahoo.co.id



Nomor : 781/251/2023  
Lampiran : -  
Hal : Pemberian Izin Penelitian

Kepada,  
FAUZY ABDURAZAQ  
Di Tempat

Menindak lanjuti surat nomor B/1228/UN34.16/PT.01.04/2023 tanggal 06 Mei 2023 tentang Permohonan Izin Peneliiian , maka dengan ini pihak SMP Negeri 1 Petanahan memberikan izin kepada :

Nama : Fauzy Abdurazaq  
NIM : 19601241079  
Program Study : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi SI  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan

Untuk Melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS), yang akan dilaksanakan pada :

Waktu : 06 -17 Juni 2023  
Lokasi : SMP Negeri 1 Petanahan  
Pendamping : Teguh Kuncorohadi, S.Pd

Demikian surat pemberian izin ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Petanahan , 06 Juni 2023

Kepala Sekolah



Pasimun, S.Pd.Jas.

NIP. 19650909 198803 1 007

### Lampiran 3. Tes 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 kesehatan 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 mewaspadaikan 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

#### Lampiran 4. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas

| Butir Soal | r-tabel | r-hitung | Kategori    |
|------------|---------|----------|-------------|
| 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       |

#### Hasil Uji Reliabilitas

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Alpha                  | N of Items |
| .837                   | 26         |

### Lampiran 5. Data Penelitian

|      | 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 | Jumlah | Nilai |    |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|-------|----|
| NAMA | 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 | Jumlah | Nilai |    |
| AAF  | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1      | 15    | 58 |
| KMP  | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 23     | 88    |    |
| AFM  | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 17     | 65    |    |
| ASK  | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 19     | 73    |    |
| RAW  | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 14     | 54    |    |
| AR   | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 17     | 65    |    |
| MFH  | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 21     | 81    |    |
| FAI  | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 16     | 62    |    |
| EL   | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 21     | 81    |    |
| PDS  | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 19     | 73    |    |
| VY   | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 22     | 85    |    |
| CHN  | 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  | 24     | 92    |    |
| LNA  | 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  | 24     | 92    |    |
| APA  | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 21     | 81    |    |
| RA   | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 17     | 65    |    |
| NIU  | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 22     | 85    |    |
| SAF  | 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  | 25     | 96    |    |
| EL   | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 19     | 73    |    |
| FK   | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 21     | 81    |    |
| SZ   | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 14     | 54    |    |
| FA   | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 18     | 69    |    |
| LR   | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 19     | 73    |    |
| RA   | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 22     | 85    |    |
| KA   | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 14     | 54    |    |
| TH   | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 21     | 81    |    |
| AFA  | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 16     | 62    |    |
| BKR  | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 12     | 46    |    |
| MR   | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 19     | 73    |    |
| SF   | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 21     | 81    |    |
| AA   | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 15     | 58    |    |
| AAM  | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 19     | 73    |    |
| PANF | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 15     | 58    |    |
| FA   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 23     | 88    |    |
| SA   | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 22     | 85    |    |
| EM   | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 17     | 65    |    |
| LAA  | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 14     | 54    |    |
| ES   | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 21     | 81    |    |
| NAD  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 22     | 85    |    |
| HHRR | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 21     | 81    |    |
| EC   | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 23     | 88    |    |
| JH   | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 16     | 62    |    |
| AEK  | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 17     | 65    |    |
| AA   | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 19     | 73    |    |
| HIS  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 23     | 88    |    |
| AKMA | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 21     | 81    |    |
| LN   | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 24     | 92    |    |
| DRE  | 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  | 21     | 81    |    |
| TNS  | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 19     | 73    |    |
| FOA  | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 18     | 69    |    |
| YO   | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 24     | 92    |    |
| ENS  | 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  | 20     | 77    |    |
| RAS  | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 24     | 92    |    |
| RGS  | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 21     | 81    |    |
| WU   | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 0  | 21     | 81    |    |





## Lampiran 6. Deskriptif Statistik

### A. Hasil penelitian keseluruhan

| <b>Data</b>     | <b>Jumlah</b> |
|-----------------|---------------|
| Mean            | 73            |
| Modus           | 81            |
| Median          | 75            |
| Minimum         | 38            |
| Maximum         | 100           |
| Standar Deviasi | 14,3          |

| <b>Kategori</b> | <b>Interval</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> |
|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Sangat Tinggi   | 81-100          | 61               | 42,4%             |
| Tinggi          | 61-80           | 59               | 41,0%             |
| Sedang          | 41-60           | 20               | 13,9%             |
| Rendah          | 21-40           | 4                | 2,8%              |
| Sangat Rendah   | 0-20            | 0                | 0%                |

### B. Hasil penelitian tiap faktor

#### 1. Faktor hakikat cedera

| <b>Data</b>     | <b>Jumlah</b> |
|-----------------|---------------|
| Mean            | 75            |
| Modus           | 91            |
| Median          | 73            |
| Minimum         | 18            |
| Maximum         | 100           |
| Standar Deviasi | 15,7          |

| <b>Kategori</b> | <b>Interval</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> |
|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Sangat Tinggi   | 81-100          | 71               | 49,3%             |
| Tinggi          | 61-80           | 49               | 34,0%             |
| Sedang          | 41-60           | 22               | 15,3%             |
| Rendah          | 21-40           | 1                | 0,7%              |
| Sangat Rendah   | 0-20            | 1                | 0,7%              |

## 2. Faktor pencegahan cedera

| <b>Data</b>     | <b>Jumlah</b> |
|-----------------|---------------|
| Mean            | 76            |
| Modus           | 88            |
| Median          | 75            |
| Minimum         | 25            |
| Maximum         | 100           |
| Standar Deviasi | 17,8          |

| <b>Kategori</b> | <b>Interval</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> |
|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Sangat Tinggi   | 81-100          | 68               | 47,2%             |
| Tinggi          | 61-80           | 59               | 41,0%             |
| Sedang          | 41-60           | 7                | 4,9%              |
| Rendah          | 21-40           | 10               | 6,9%              |
| Sangat Rendah   | 0-20            | 0                | 0%                |

## 3. Faktor pertolongan pertama cedera

| <b>Data</b>     | <b>Jumlah</b> |
|-----------------|---------------|
| Mean            | 68            |
| Modus           | 71            |
| Median          | 71            |
| Minimum         | 0             |
| Maximum         | 100           |
| Standar Deviasi | 21,5          |

| <b>Kategori</b> | <b>Interval</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> |
|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Sangat Tinggi   | 81-100          | 46               | 31,9%             |
| Tinggi          | 61-80           | 41               | 28,5%             |
| Sedang          | 41-60           | 46               | 31,9%             |
| Rendah          | 21-40           | 7                | 4,9%              |
| Sangat Rendah   | 0-20            | 4                | 2,8%              |

## Lampiran 7. Data Analisis Tingkat Kesukaran

| 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 | Total  |  |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--|
| Farid 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       | 29     |  |
| 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       | 29     |  |
| Kurniawan Salva     | 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       | 29     |  |
| M Affif             | 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       | 29     |  |
| Aya Fazatul         | 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       | 29     |  |
| Mila 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       | 1       | 29     |  |
| Nawika Dina         | 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       | 29     |  |
| Nuruli Asya         | 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       | 28     |  |
| Rizky Ramadhan      | 1      | 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       | 28     |  |
| 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       | 28     |  |
| Fajri Nada          | 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       | 28     |  |
| Nida Adila          | 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       | 28     |  |
| Syifa Kharunisa     | 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       | 28     |  |
| Syrikah Tilana      | 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       | 27     |  |
| Aditya Ardi         | 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       | 26     |  |
| Aliif Rizky         | 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       | 26     |  |
| Salsa Lunita        | 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       | 26     |  |
| Abhinaya Yumma      | 1      | 1      | 1      | 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       | 25     |  |
| Annisa Fikriyatul   | 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       | 1       | 1       | 1       | 1       | 25     |  |
| Faiz Ramdhani       | 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       | 25     |  |
| Arrangga Fras       | 0      | 0      | 1      | 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       | 23     |  |
| Aulia Lunar         | 1      | 0      | 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       | 1       | 23     |  |
| Chika Aurora        | 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       | 22     |  |
| M Fadhil            | 0      | 0      | 1      | 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       | 21     |  |
| Adriana Dwi         | 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       | 1       | 1       | 1       | 1       | 19     |  |
| Annanda Ravella     | 1      | 1      | 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       | 18     |  |
| Ridho Al            | 0      | 0      | 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       | 17     |  |
| M Rafi              | 1      | 0      | 0      | 0      | 1      | 1      | 0      | 0      | 1      | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 0       | 1       | 1       | 1       | 1       | 1       | 16     |  |
| Marsya Dwi          | 1      | 0      | 1      | 1      | 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       | 16     |  |
| Nateza Annin        | 0      | 1      | 0      | 0      | 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       | 16     |  |
| Jumlah              | 24     | 19     | 23     | 24     | 18     | 23     | 27     | 27     | 23     | 25      | 23      | 26      | 25      | 27      | 25      | 27      | 24      | 26      | 26      | 27      | 26      | 18      | 28      | 26      | 28      | 28      | 27      | 25      | 26      | 21      |        |  |
| UMIAH PESERTA DIDIK | 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      |        |  |
| INDEKS SUKAR        | 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    | 0,90    | 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   | Sedang |  |

### Lampiran 8. Analisis Daya Beda

| 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     | Total       |
|-------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Fandi 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           | 29          |
| 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           | 29          |
| Kurniawan Salva   | 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           | 29          |
| M Affif           | 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            | 1           | 29          |
| Arya Fairazul     | 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           | 29          |
| Mila 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            | 1           | 29          |
| Navika Dina       | 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           | 29          |
| Nurul Asya        | 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            | 1            | 1            | 1           | 28          |
| 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            | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 28          |
| Aisyah Putri      | 1            | 1           | 1            | 1            | 1           | 1           | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 0            | 1            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 28          |
| Fajri Nada        | 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            | 1           | 28          |
| Nida Aditia       | 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           | 28          |
| Syifa Khairunisa  | 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            | 1           | 28          |
| Syrikah 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           | 27          |
| Adhya Ardi        | 1            | 1           | 1            | 1            | 1           | 1           | 1            | 1            | 1           | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 0           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 26          |
| Alif Rizky        | 1            | 1           | 1            | 1            | 1           | 1           | 1            | 1            | 1           | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 26          |
| Salsa Junika      | 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           | 26          |
| Abhinava Yumna    | 1            | 1           | 1            | 1            | 1           | 0           | 0            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 25          |
| Annisa Fikriyati  | 1            | 0           | 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            | 1            | 1           | 25          |
| Faiz Ramdhan      | 1            | 1           | 0            | 1            | 1           | 1           | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 0           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 25          |
| Arrangga Fras     | 0            | 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           | 23          |
| Aulia Juniar      | 1            | 0           | 1            | 1            | 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           | 23          |
| Chika Aurora      | 1            | 0           | 1            | 1            | 1           | 0           | 0            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 0            | 1            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 22          |
| M Fadhil          | 0            | 0           | 1            | 0            | 0           | 1           | 1            | 1            | 1           | 1            | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 0           | 1            | 1            | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 21          |
| Adriana Dewi      | 0            | 1           | 0            | 1            | 0           | 1           | 1            | 1            | 1           | 1            | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 0           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 19          |
| Amranda Ravella   | 1            | 1           | 1            | 0            | 0           | 1           | 1            | 1            | 1           | 0            | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 0           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 18          |
| Ridho Al          | 0            | 0           | 0            | 0            | 1           | 1           | 1            | 1            | 1           | 1            | 0            | 1            | 0            | 0            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 17          |
| M Rafi            | 1            | 0           | 0            | 1            | 1           | 0           | 0            | 1            | 1           | 1            | 1            | 0            | 0            | 0            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 1            | 0            | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 16          |
| Masya Dwi         | 1            | 0           | 1            | 1            | 1           | 0           | 0            | 1            | 1           | 0            | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 16          |
| Nateza Annin      | 0            | 1           | 0            | 0            | 0           | 0           | 0            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 0           | 0            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1            | 1           | 16          |
| <b>JUMLAH</b>     | <b>24</b>    | <b>19</b>   | <b>23</b>    | <b>24</b>    | <b>18</b>   | <b>23</b>   | <b>27</b>    | <b>27</b>    | <b>23</b>   | <b>25</b>    | <b>23</b>    | <b>26</b>    | <b>25</b>    | <b>27</b>    | <b>25</b>    | <b>27</b>    | <b>24</b>   | <b>26</b>    | <b>26</b>    | <b>27</b>    | <b>26</b>    | <b>18</b>   | <b>28</b>    | <b>26</b>    | <b>28</b>    | <b>28</b>    | <b>27</b>    | <b>25</b>    | <b>26</b>    | <b>21</b>   |             |
| <b>BA</b>         | <b>14</b>    | <b>14</b>   | <b>14</b>    | <b>14</b>    | <b>13</b>   | <b>15</b>   | <b>16</b>    | <b>13</b>    | <b>15</b>   | <b>15</b>    | <b>14</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>16</b>    | <b>15</b>    | <b>16</b>    | <b>16</b>   | <b>16</b>    | <b>16</b>    | <b>16</b>    | <b>15</b>    | <b>13</b>   | <b>16</b>    | <b>15</b>    | <b>16</b>    | <b>15</b>    | <b>16</b>    | <b>14</b>    | <b>16</b>    | <b>15</b>   |             |
| <b>BB</b>         | <b>9</b>     | <b>5</b>    | <b>9</b>     | <b>10</b>    | <b>5</b>    | <b>8</b>    | <b>11</b>    | <b>14</b>    | <b>8</b>    | <b>10</b>    | <b>9</b>     | <b>11</b>    | <b>10</b>    | <b>11</b>    | <b>10</b>    | <b>11</b>    | <b>8</b>    | <b>10</b>    | <b>10</b>    | <b>11</b>    | <b>5</b>     | <b>12</b>   | <b>11</b>    | <b>12</b>    | <b>13</b>    | <b>13</b>    | <b>11</b>    | <b>14</b>    | <b>10</b>    | <b>6</b>    |             |
| <b>JB</b>         | <b>15</b>    | <b>15</b>   | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>   | <b>15</b>   | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>   | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>   | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>   | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>    | <b>15</b>   |             |
| <b>D</b>          | <b>0,33</b>  | <b>0,60</b> | <b>0,33</b>  | <b>0,27</b>  | <b>0,53</b> | <b>0,47</b> | <b>0,33</b>  | <b>-0,07</b> | <b>0,47</b> | <b>0,33</b>  | <b>0,33</b>  | <b>0,27</b>  | <b>0,33</b>  | <b>0,33</b>  | <b>0,33</b>  | <b>0,33</b>  | <b>0,53</b> | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,33</b>  | <b>0,27</b>  | <b>0,53</b> | <b>0,27</b>  | <b>0,27</b>  | <b>0,27</b>  | <b>0,27</b>  | <b>0,13</b>  | <b>0,33</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,40</b> | <b>0,60</b> |
| <b>KRITERIA</b>   | <b>Cukup</b> | <b>Baik</b> | <b>Cukup</b> | <b>Cukup</b> | <b>Baik</b> | <b>Baik</b> | <b>Cukup</b> | <b>gatel</b> | <b>Baik</b> | <b>Cukup</b> | <b>Baik</b> | <b>Cukup</b> | <b>Cukup</b> | <b>Cukup</b> | <b>Cukup</b> | <b>Baik</b> | <b>Cukup</b> | <b>Cukup</b> | <b>Cukup</b> | <b>Cukup</b> | <b>Jelek</b> | <b>Jelek</b> | <b>Cukup</b> | <b>Baik</b> |             |

### Lampiran 9. Efektifitas 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 |             |   |   |
|--------------------------|-------------|--------|--------|-------------|-------------|--------|------------|------------|-------------|---------|-------------|---------|---------|------------|---------|------------|-------------|---------|---------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|---------|---------|-------------|---------|-------------|---|---|
| Abhinaya Yumna           | C           | A      | B      | D           | B           | C      | C          | B          | C           | A       | D           | C       | C       | A          | B       | D          | C           | B       | D       | D          | B          | A           | C          | D          | D          | B           | A       | C       | C           | D       | B           | A |   |
| Adhya Afdi               | C           | A      | B      | D           | D           | A      | C          | A          | B           | B       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | D       | D          | B          | A           | C          | D          | D          | B           | A       | C       | C           | D       | B           | A |   |
| Adriana Dwi              | D           | A      | D      | B           | A           | C      | B          | B          | B           | C       | B           | C       | C       | B          | C       | D          | A           | A       | D       | D          | A          | A           | C          | D          | D          | B           | A       | C       | C           | D       | B           | A |   |
| Aisyah Putri             | C           | A      | B      | D           | D           | A      | C          | B          | B           | A       | D           | C       | D       | D          | C       | C          | A           | A       | D       | D          | B          | A           | C          | D          | D          | B           | A       | C       | C           | D       | B           | A |   |
| Aldaf Badar              | C           | A      | B      | A           | D           | A      | C          | A          | B           | A       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | D       | D          | B          | A           | B          | C          | D          | D           | B       | A       | C           | D       | B           | A |   |
| Alif Rizky               | C           | A      | B      | D           | D           | A      | C          | B          | D           | A       | A           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | D       | D          | B          | A           | C          | D          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| Ananda Ravelia           | C           | A      | B      | B           | C           | A      | B          | B          | D           | D       | C           | C       | C       | C          | B       | D          | C           | A       | D       | D          | B          | C           | D          | C          | D          | A           | B       | C       | A           | B       | C           | A |   |
| Amisa Fitriyul           | C           | C      | B      | D           | D           | C      | C          | B          | B           | A       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | D           | A       | D       | D          | B          | B           | A          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| Arangga Pras             | B           | B      | B      | D           | C           | A      | D          | B          | C           | A       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | C       | A          | D          | B           | A          | B          | C          | D           | B       | A       | C           | D       | B           | A |   |
| Arya Batulul             | C           | C      | B      | D           | D           | A      | C          | B          | B           | A       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | C       | D          | B          | A           | B          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| Aulia Juniar             | C           | C      | B      | D           | C           | A      | C          | B          | B           | A       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | C       | C       | D          | B          | A           | C          | C          | C          | A           | B       | A       | C           | C       | D           | B | A |
| Chika Aurora             | C           | C      | B      | D           | B           | D      | C          | B          | A           | A       | D           | C       | B       | A          | C       | D          | B           | A       | A       | D          | B          | A           | A          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| Fair Ramdhani            | C           | A      | A      | D           | D           | A      | C          | B          | B           | A       | B           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | C       | A          | D          | B           | A          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| Farid Hiny               | A           | B      | B      | D           | D           | A      | C          | B          | B           | A       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | D       | D          | B          | A           | B          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| Izzah Pramestiana        | C           | A      | B      | D           | D           | A      | C          | B          | B           | A       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | D       | D          | B          | A           | B          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| Kurniawan Silva          | C           | A      | B      | D           | B           | A      | C          | B          | B           | A       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | D       | D          | B          | A           | B          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| M Affif                  | C           | A      | B      | D           | C           | A      | C          | B          | B           | A       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | D       | D          | B          | A           | B          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| M Fadhil                 | A           | D      | B      | C           | C           | A      | D          | B          | B           | C       | D           | B       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | D       | D          | B          | A           | B          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| M Rafi                   | C           | B      | C      | D           | D           | B      | 0          | B          | A           | A       | D           | A       | A       | B          | A       | D          | C           | B       | D       | D          | B          | A           | B          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | B |   |
| Marya Dwi                | C           | B      | B      | D           | A           | D      | C          | C          | A           | B       | C           | C       | C       | A          | D       | D          | B           | B       | B       | B          | B          | B           | C          | C          | D          | B           | A       | C       | 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       | D          | B          | A           | B          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| Nafesa Azzin             | D           | A      | C      | C           | C           | A      | D          | C          | B           | A       | D           | A       | B       | A          | C       | C          | C           | A       | B       | D          | A          | A           | A          | A          | A          | D           | B       | A       | A           | D       | B           | D |   |
| Nayika Dina              | C           | A      | B      | D           | D           | A      | C          | B          | B           | A       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | D       | D          | B          | A           | B          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| Nida Adilla              | C           | D      | D      | C           | D           | A      | C          | B          | B           | A       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | D       | D          | B          | A           | B          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| Nurul Asya               | C           | A      | B      | D           | D           | A      | C          | B          | B           | A       | D           | C       | C       | A          | D       | D          | C           | A       | A       | D          | B          | B           | C          | D          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| Ridho Al                 | B           | C      | D      | A           | D           | A      | C          | B          | B           | A       | A           | C       | A       | C          | C       | C          | D           | C       | D       | D          | B          | A           | B          | A          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | B |   |
| Rizky Ramadhan           | C           | A      | B      | D           | D           | A      | C          | B          | B           | A       | D           | B       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | A       | D          | B          | A           | B          | C          | A          | D           | B       | A       | C           | D       | B           | A | A |
| Salsajunika              | C           | C      | B      | D           | D           | A      | C          | B          | B           | A       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | A           | A       | A       | D          | B          | A           | A          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | D |   |
| Syifa Khalidisa          | C           | A      | B      | B           | D           | A      | C          | C          | B           | A       | D           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | D       | D          | B          | A           | B          | C          | D          | B           | A       | C       | D           | B       | A           | A |   |
| Syikh Tiiana             | C           | A      | B      | D           | D           | D      | C          | C          | B           | B       | A           | C       | C       | A          | C       | D          | C           | A       | A       | D          | D          | B           | A          | C          | D          | B           | A       | C       | C           | C       | B           | A |   |
| <b>JUMLAH RESPONDEN</b>  |             |        |        |             |             |        |            |            |             |         |             |         |         |            |         |            |             |         |         |            |            |             |            |            |            |             |         |         |             |         |             |   |   |
| 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          | 2           | 28      | 1       | 2           | 2       | 21          |   |   |
| B                        | 2           | 2      | 23     | 4           | 1           | 4      | 1          | 27         | 23          | 2       | 2           | 2       | 2       | 2          | 2       | 1          | 2           | 2       | 2       | 27         | 3          | 18          | 0          | 1          | 1          | 28          | 1       | 2       | 2           | 26      | 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      | 2       | 2           | 2       |             |   |   |
| D                        | 2           | 1      | 2      | 24          | 18          | 4      | 2          | 0          | 2           | 1       | 23          | 0       | 1       | 0          | 2       | 27         | 2           | 0       | 26      | 1          | 0          | 2           | 0          | 26         | 0          | 0           | 0       | 0       | 0           | 2       |             |   |   |
| <b>TINGKAT DISTRAKOR</b> |             |        |        |             |             |        |            |            |             |         |             |         |         |            |         |            |             |         |         |            |            |             |            |            |            |             |         |         |             |         |             |   |   |
| 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%      | 9%         | 3%      | 0%         | 7%          | 87%     | 0%      | 7%         | 20%        | 7%          | 7%         | 7%         | 7%         | 9%          | 3%      | 7%      | 7%          | 70%     |             |   |   |
| B                        | 7%          | 7%     | 77%    | 7%          | 13%         | 3%     | 90%        | 7%         | 7%          | 7%      | 7%          | 7%      | 7%      | 3%         | 3%      | 7%         | 7%          | 7%      | 0%      | 7%         | 10%        | 60%         | 0%         | 3%         | 93%        | 3%          | 7%      | 87%     | 17%         | 7%      |             |   |   |
| C                        | 80%         | 27%    | 13%    | 7%          | 17%         | 7%     | 90%        | 3%         | 7%          | 20%     | 87%         | 83%     | 3%      | 83%        | 7%      | 80%        | 7%          | 7%      | 7%      | 0%         | 3%         | 13%         | 95%        | 3%         | 0%         | 3%          | 90%     | 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%         | 7%          | 87%        | 0%         | 87%        | 0%          | 0%      | 83%     | 0%          | 7%      |             |   |   |
| Kriteria                 | Sangat Baik | Baik   | Baik   | Sangat Baik | Jangan Baik | Baik   | Cukup Baik | Cukup Baik | Jangan Baik | Baik    | Jangan Baik | Baik    | Baik    | Cukup Baik | Baik    | Cukup Baik | Jangan Baik | Baik    | Baik    | Cukup Baik | Cukup Baik | Jangan Baik | Cukup Baik | Cukup Baik | Cukup Baik | Jangan Baik | Baik    | Baik    | Jangan Baik | Baik    | Jangan Baik |   |   |

## Lampiran 10. Kartu Bimbingan

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fauzy Abdurazaq  
 NIM : 19161241079  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd.

| No. | Tanggal   | Pembahasan  | Tanda - Tangan |
|-----|-----------|---|----------------|
| 1.  | 14/2/2023 | Perbaiki Bab I - lanjut Bab 2   |                |
| 2.  | 14/4/2023 | Revisi Bab II, tata tulis, kerangka berfikir - lanjut Bab III + instrumen |                |
| 3.  | 21/4/2023 | Tata tulis Bab III, instrumen OK revisi yang belum sesuai                 |                |
| 4.  | 22/5/2023 | Instrumen siap - ijin penelitian - lanjut Bab IV                          |                |
| 5.  | 24/5/2023 | Revisi BAB IV Tata tulis  |                |
| 6.  | 31/5/2023 | Revisi bab IV Pembahasan  |                |
| 7.  | 26/6/2023 | Revisi BAB IV Tambah teori  |                |
| 8.  | 7/7/2023  | Revisi BAB IV - V + Abstrak Lampiran                                      |                |
| 9.  | 10/7/2023 | Revisi BAB V Tata tulis   |                |
| 10. | 12/7/2023 | Revisi Akhir  |                |
| 11. | 14/7/2023 | Ace ujian.  |                |

Ketua Departemen POR

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



## Lampiran 11. Dokumentasi

### A. Dokumentasi instrumen melalui *google form*

Bagian 1 dari 2

### Penelitian Tugas Akhir Skripsi

Assalamu'alaikum wr wb  
Salam sejahtera untuk kita semua  
Saat ini saya sedang melakukan pengumpulan data untuk skripsi saya yang berjudul "Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 1 Petanahan terhadap Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga". Oleh karena itu saya mengharapkan bantuan teman-teman kelas VIII untuk berkenan meluangkan waktunya mengerjakan tes berikut untuk penelitian saya.  
Diharapkan teman-teman dapat mengisi tes ini dengan sungguh-sungguh serta baik dan benar, karena partisipasi teman-teman kelas VIII sangat berarti bagi saya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih

Nama lengkap \*

Teks jawaban singkat

Bagian 2 dari 2

### SOAL

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

- Berdoalah sebelum mengerjakan
- Bacalah soal dengan teliti
- Pilihlah salah satu jawaban yang menurut anda benar

1. Yang dimaksud dengan cedera ialah... \*

a. Kelelahan tubuh

b. Sakit pada tubuh yang berlebihan

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. Dokumentasi jawaban di *google form*

1. Yang dimaksud dengan cedera ialah... \* 1 / 1

- 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

Tambahkan masukan individual

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... \* 1 / 1

5. Cedera patah tulang dibedakan menjadi 3 jenis yaitu... \* 0 / 1

- 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

Jawaban yang benar

- d. Patah tulang tertutup, patah tulang terbuka, patah tulang kompleks

Tambahkan masukan individual

6. Cedera yang pada umumnya tidak diikuti dengan adanya kerusakan yang... \* 1 / 1

15. Uraian di bawah ini yang bukan menjelaskan langkah mencegah atau meminimalisir terjadinya cedera yaitu, kecuali... \* 1 / 1

- a. Menggunakan peralatan yang tidak standar
- b. Memberi tahu teman
- c. Menyiapkan cedera
- d. Mengecek kondisi sarana dan prasana olahraga terlebih dahulu ✓

Tambahkan masukan individual

16. Berikut ini salah satu usaha siswa dalam pencegahan cedera olahraga melalui pakaian yaitu... \* 1 / 1

## Lampiran 12. Jurnal Waktu Pengerjaan Tugas Akhir

| Tanggal                | Kegiatan  |
|------------------------|---|
| 6 Februari 2023        | Observasi lokasi Penelitian Tugas Akhir Skripsi                             |
| 8 Februari 2023        | Pengajuan judul Tugas Akhir Skripsi   |
| 10-13 Februari 2023    | Mengerjakan BAB I   |
| 14 Februari 2023       | Melakukan bimbingan BAB I dengan dosen pembimbing                           |
| 15 Feb-13 April 2023   | Melakukan revisi BAB I tata tulis dilanjut BAB II                           |
| 14 April 2023          | Melakukan bimbingan BAB II dengan dosen pembimbing                          |
| 15 April-20 April 2023 | Melakukan revisi BAB II tata tulis dan kerangka berfikir dilanjut BAB III   |
| 21 April 2023          | Melakukan bimbingan BAB III dengan dosen pembimbing                         |
| 22 April-21 Mei 2023   | Melakukan revisi BAB III tata tulis, instrumen dan revisi yang belum sesuai |
| 22 Mei 2023            | Melakukan bimbingan BAB III, instrumen dengan dosen pembimbing              |
| 29 Mei 2023            | Mengurus surat ijin penelitian  |
| 4 Juni 2023            | Membuat instrumen penelitian di google formulir                             |
| 5 Juni 2023            | Menyerahkan surat penelitian kepada Kepala Sekolah                          |
| 6-17 Juni 2023         | Mengambil data penelitian Tugas Akhir Skripsi di SMP N 1 Petanahan          |
| 18-25 Juni 2023        | Mengolah data hasil penelitian menggunakan bantuan Microsoft excel          |
| 26 Juni 2023           | Melakukan bimbingan BAB IV dengan dosen pembimbing                          |
| 27 juni-6 Juli 2023    | Melakukan revisi BAB IV tata tulis, pembahasan, dan menambah teori          |
| 7 Juli 2023            |   |

|                 |   |
|-----------------|---|
| 8-9 Juli 2023   | Melakukan bimbingan BAB V dengan dosen pembimbing                                     |
| 12 Juli 2023    | Melakukan revisi tata tulis BAB V   |
| 14 Juli 2023    | Melakukan revisi akhir  |
| 21-22 Juli 2023 | Melakukan bimbingan terakhir dengan dosen pembimbing, acc ujian                       |
| 24 Juli 2023    | Membuat ppt untuk ujian Tugas Akhir Skripsi<br>Melaksanakan ujian Tugas Akhir Skripsi |