

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI
BERBAH 2 TENTANG CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PJOK**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:

Febby Maghfira
NIM 19604224048

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

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul
**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS IV
SD NEGERI BERBAH 2 TENTANG CEDERA DALAM
AKTIVITAS FISIK**

Disusun oleh:

Febby Maghfira
NIM 19604224048

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

Yogyakarta, 14 Juli 2023

Mengetahui
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


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


Nur Sita Utami S.Pd., M. Or
NIP. 19890825201404003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febby Maghfira

NIM : 19604224048

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri
Berbah 2 Tentang Cedera Dalam Pembelajaran PJOK

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

Yogyakarta, 10 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Febby Maghfira

NIM. 19604224048

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI BERBAH 2 TENTANG CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PJOK

TUGAS AKHIR SKRIPSI

FEBBY MAGHFIKA
NIM 19604224048

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada Tanggal: 24 Juli 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Sita Utami, S. Pd., M. Or. Ketua Tim Penguji		10-8-2023
Riky Dwihandaka, S. Pd.Kor., M. Or. Sekretaris Tim Penguji		10-8-2023
Heri Yogo Prayadi, S. Pd.Jas., M. Or. Penguji Utama		8-8-2023

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


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

MOTTO

Allah telah melapangkan dadamu
Dan dilepaskankan beban dari pundakmu
Yang memberatkan punggungmu
Dan ditinggikan namamu
Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan
Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan
Apabila telah selesai sesuatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan
yang lain
Dan hanya kepada allah lah aku berharap.
(QS. Al-Insyirah)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Sudarjo dan Ibu Ratna sari, terimakasih atas segala doa, perhatian, fasilitas, semangat, dan dukungan yang terus mengalir. Segala doa, usaha, dan perjuangan Bapak dan Ibu membuatku kuat sampai di titik ini. Semoga Bapak dan Ibu panjang umur dan selalu dalam perlindungan Allah SWT.
2. Adik-adikku tersayang Fadhila Kairunnisa dan Ikhsan Ghani yang turut memberikan motivasi dan semangat.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul "Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Berbah 2 Tentang Cedera Dalam Aktivitas Fisik" dapat disusun sesuai dengan harapan.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini bisa terselesaikan tidak lepas dari kontribusi semua pihak yang telah memberikan do'a, bimbingan, bantuan, serta arahan. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas untuk terlaksanakannya penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan perizinan sehingga TAS ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar.
4. Ibu Nur Sita Utami S.Pd., M. Or., selaku dosen pembimbing yang memberikan bimbingan terbaik sehingga TAS sesuai dengan tujuan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama belajar di FIKK UNY.

6. Bapak Dan Ibu Staff Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan informasi layanan yang dibutuhkan.
7. Kepala sekolah SD Negeri Berbah 2 yang telah memberikan izin untuk pengambilan data penelitian.
8. Guru SD Negeri Berbah 2 yang telah membantu selama proses pengambilan data penelitian.
9. Siswa kelas IV SD Negeri Berbah 2 yang telah bersedia dan kooperatif dalam mengambil data penelitian.
10. Kepala sekolah dan guru SD Negeri Mayangan yang telah memberikan izin terkait pengambilan instrumen penelitian.
11. Siswa kelas IV SD Negeri Mayangan yang telah membantu sebagai objek uji coba instrumen.
12. Semua teman-teman saya, yaitu teman kelas PJSD B 2019, teman BEM, teman kerja, dan teman sekolah saya. Saya ucapkan terimakasih banyak telah mendukung dan memotivasi saya.
13. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan disini atas bantuan dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Terimakasih, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan tugas

Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 10 Agustus 2023

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Febby Maghfira', written in a cursive style.

Febby Maghfira

NIM 19604224048

TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI BERBAH 2 TENTANG CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PJOK

Oleh:

Febby Maghfira

NIM. 19604224048

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Tempat dan waktu penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri berbah 2 pada tanggal 31 Mei 2023. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV di SD Negeri Berbah 2 yang berjumlah 49 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Validitas dalam penelitian ini dilakukan oleh dosen ahli kemudian dilakukan analisis butir soal.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD negeri berbah tentang cedera dalam pembelajaran pjok secara rinci dapat diuraikan kategori "sangat tinggi" memiliki persentase 16% (8 peserta didik), "tinggi" sebesar 39% (19 peserta didik), "cukup" sebesar 41% (20 peserta didik), "rendah" sebesar 4% (2 peserta didik), dan "sangat rendah" sebesar 0%.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Peserta Didik Kelas IV, Cedera Dalam Aktivitas Fisik

**LEVEL OF KNOWLEDGE ON THE FOURTH GRADE STUDENTS OF SD
NEGERI BERBAH 2 REGARDING THE INJURY IN PHYSICAL EDUCATION
LEARNING**

By:

Febby Maghfira

NIM. 19604224048

Abstract

This research aims to determine the level of knowledge of fourth grade students of SD Negeri Berbah 2 (Berbah 2 Elementary School) regarding injuries in physical activity.

The type of this research was a descriptive quantitative study. The place and time of this research was conducted at SD Negeri Berbah 2 on May 31, 2023. The data collection technique was an instrument in the form of a multiple choice test. The research subjects were the fourth grade students of SD Negeri Berbah 2, totaling 49 students. The data analysis techniques used the descriptive quantitative analysis with percentages. The validity in this research was conducted by expert lecturers and then item analysis was conducted.

Based on the results of the research, it shows that the level of knowledge of fourth grade students of SD Negeri Berbah regarding injuries in physical education learning in detail, it can be described that the level of "very high" has a percentage of 16% (8 students), in the "high" level at 39% (19 students), in the "medium" level at 41% (20 students), in the "low" level at 4% (2 students), and in the "very low" level at 0%.

Keywords: *Level of Knowledge, Fourth Grade Students, Injuries in Physical Activities*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
B. Kajian Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Definisi Operasional Variabel.....	30
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	30

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	31
G. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan Hasil Penelitian	45
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. KESIMPULAN	47
B. IMPLIKASI	47
C. SARAN	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada kelas IV SD/MI.....	17
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Cedera Dalam Aktivitas Fisik.....	33
Tabel 3. Hasil Validitas Instrumen.....	35
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	37
Tabel 5. Norma Kategori Penilaian.....	38
Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Berbah 2 Tentang Cedera Dalam Aktivitas Fisik.....	39
Tabel 7. Norma Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Berbah 2 Tentang Cedera Dalam Aktivitas Fisik.....	40
Tabel 8. Deskriptif Statistik Faktor Cedera Olahraga.....	41
Tabel 9. Norma Faktor Cedera Olahraga.....	42
Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Pencegahan Cedera.....	44
Tabel 11. Norma Faktor Pencegahan Cedera.....	44
Tabel 12. Deskriptif Statistik Faktor Perawatan Cedera.....	46
Tabel 13. Norma Faktor Perawatan Cedera.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tingkat Ranah Kognitif.....	11
Gambar 2. Memar.....	22
Gambar 3. Luka lecet.....	23
Gambar 4. Luka Lepuh.....	24
Gambar 5. Luka iris.....	24
Gambar 6. Luka tusuk.....	25
Gambar 7. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Berbah 2 Tentang Cedera Dalam Aktivitas Fisik.....	40
Gambar 8. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Faktor Cedera Olahraga.....	43
Gambar 9. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Faktor Pencegahan Cedera.....	45
Gambar 10. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Faktor Perawatan Cedera.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Innstrumen.....	56
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 3. Angket Penelitian.....	58
Lampiran 4 Data Penelitian.....	60
Lampiran 5. Hasil Validitas Instrumen.....	61
Lampiran 6. Dokumentasi.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dan dapat mempengaruhi perkembangan dalam segala aspek kepribadian dan kehidupan seorang manusia. Pendidikan mengembangkan potensi individu baik secara fisik, intelektual, emosional, sosial dan spiritual sesuai tahap perkembangan serta karakteristik lingkungan fisik dan sosial di mana manusia hidup. Upaya meningkatkan pendidikan dasar seharusnya memerlukan perhatian yang sungguh-sungguh, apalagi Sekolah Dasar (SD) yang merupakan dasar semua orang dapat menempuh jenjang pendidikan. Di SD semua orang dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan dasar sehingga meningkatkan kualitas dan wawasan yang luas.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari pendidikan umum yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup manusia baik jasmani maupun rohaninya melalui aktivitas fisik dan olahraga. Dalam pembelajaran PJOK mengutamakan aktivitas jasmani atau gerakan tubuh yang mengeluarkan energi. Selain itu, pelaksanaan pembelajaran PJOK lebih banyak berada di luar ruangan dari pada di dalam ruangan dikarenakan tidak semua materi pembelajaran PJOK dapat disampaikan dan dijelaskan di dalam kelas secara lisan tetapi perlu praktikan secara langsung di lapangan atau di luar kelas supaya gambaran gerak dapat dipahami secara maksimal. Pada pembelajaran PJOK

menggunakan alat dan fasilitas pendukung olahraga lainnya. Tetapi dalam praktiknya tersedianya alat dan fasilitas belum sepenuhnya ada di setiap sekolah. Kurangnya alat dan fasilitas merupakan permasalahan yang dapat terjadi di pembelajaran PJOK, salah satunya dapat terjadi cedera.

Pembelajaran PJOK merupakan mata pembelajaran yang aktivitasnya cukup erat kaitannya dengan cedera. Cedera olahraga terjadi karena kurangnya persiapan sebelum pembelajaran, alat dan fasilitas olahraga yang memadai ataupun cuaca yang kurang mendukung pada saat pembelajaran. Cedera dapat terjadi dari faktor-faktor lain, yaitu: 1) kurangnya kepemimpinan, 2) ketidakbaikan alat-alat, 3) tingkah laku anak-anak yang tidak bisa dipertanggung jawabkan, 4) keterampilan yang tidak memadai, 5) kondisi fisik yang tidak baik, 6) resiko yang terdapat dalam kegiatan tersebut (Lubis & Nugroho, 2020: 77). Sejalan dengan adanya faktor tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK rentan akan terjadinya cedera. Cedera adalah suatu respon tubuh dari gaya yang bekerja dimana melampaui batas kemampuan tubuh untuk mengatasinya. Maka dari itu, pada saat pembelajaran PJOK harus lebih berhati-hati.

Cedera dalam pembelajaran PJOK bervariasi sesuai dengan materi yang dipelajari. Materi dalam pembelajaran PJOK disesuaikan usia ataupun kelas dikarenakan tingkat penguasaan dan kesiapan jasmani setiap siswa berbeda. Materi pembelajaran PJOK berorientasi pada aktivitas jasmani yang menyenangkan dan tetap berfokus dengan tujuan dari pelaksanaan pembelajaran. Materi yang matang

dan penuh perhitungan merupakan salah satu meminimalisir terjadinya cedera dalam pembelajaran PJOK.

Siswa SD merupakan anak yang berusia 6-12 tahun yang mempunyai karakteristik untuk bermain tanpa memperhatikan resiko yang mengancam dan sering kali mengalami suatu cedera. Aktivitas bermain selain memperoleh kegembiraan, siswa dapat mengembangkan kemampuan kognitif, sosial, fisik serta kemampuan emosional yang dibutuhkan saat tumbuh menjadi dewasa. Anak usia SD cenderung tidak bisa diam dan antusias ketika mengetahui hal baru. Serta, mudah bosan dengan hal yang sudah diketahui. Karena itu, anak pada usia SD akan lebih aktif bergerak dan lebih suka bermain entah pada saat pembelajaran di kelas, di luar kelas atau lapangan dan anak tersebut akan merasa bahagia tanpa memikirkan segala resiko yang terjadi dengan dirinya atau orang lain.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada saat melaksanakan program Praktik Kependidikan (PK) Universitas Negeri Yogyakarta di SD Negeri Berbah 2 mengenai tingkat pengetahuan peserta didik tentang cedera dalam pembelajaran PJOK belum maksimal. Hal ini tercermin dari kurangnya pemahaman guru tentang cedera dan cara mengatasi cedera. Guru belum memberikan pembelajaran materi tentang cedera dalam pembelajaran PJOK membuat siswa sering kali abai dan acuh pada saat pembelajaran PJOK. Ketidak pengetahuan guru membuat siswa yang mengalami cedera hanya diberikan pertolongan pertama dan langsung di rujuk ke puskesmas terdekat tanpa diberikan pertolongan lanjutan supaya menghambat cedera tersebut.

Secara letak geografis sekolah terletak di pinggir jalan yang menghubungkan jalan tersebut ke jalan utama dengan aktivitas jalan yang selalu ramai. Karena letak yang demikian pada saat pembelajaran PJOK dan aktivitas bermain tidak jarang bola atau alat melambung jauh keluar pagar sekolah. Kondisi sekolah yang memiliki lapangan yang tidak luas dan licin jika hujan. Pada saat pembelajaran PJOK siswa SD Negeri Berbah 2 harus ke lapangan sepak bola yang memiliki jarak tempuh kurang lebih 1 kilometer dan akses menuju lapangan hanya satu jalan yaitu melewati jalan yang ramai oleh berbagai kendaraan. Selama perjalanan menuju lapangan siswa putra selalu bercanda dan berjalan berbanjar dua di badan jalan. Lapangan sepak bola yang diperuntukan sebagai prasarana pendidikan jasmani sering kali tidak hanya digunakan oleh SD Negeri Berbah 2 tetapi sekolah lain di sekitarnya yang letak sekolahnya cukup dekat dengan lapangan juga menggunakan sebagai prasarana pendidikan jasmani. SD Negeri Berbah 2 merupakan sekolah pada setiap kelasnya terdapat 2 kelas untuk itu apabila pembelajaran hanya dilaksanakan di halaman sekolah siswa akan berdesak-desakan tidak leluasa dalam bergerak. Maka dari itu, dengan melihat letak geografis dan kondisi lapangan sekolah dapat mengakibatkan cedera ataupun kecelakaan yang bisa saja terjadi.

Dari hasil observasi diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa terhadap cedera dalam aktivitas fisik belum sepenuhnya paham dan mengerti. Pengetahuan tentang cedera dalam aktivitas fisik sangat penting untuk siswa supaya dapat menghindari dan mengurangi resiko cedera khususnya dalam beraktivitas fisik seperti pada pembelajaran PJOK. Untuk itu, pengetahuan siswa di SD Negeri

Berbah 2 terkhusus kelas 4 perlu dikaji untuk mengetahui tingkat pengetahuan cedera dalam aktivitas fisik. Peneliti memilih kelas IV dikarenakan siswa kelas IV merupakan siswa peralihan dari siswa kelas bawah ke kelas atas yang dimana siswa tersebut dari pembelajaran PJOK yang awalnya permainan berubah ke teknik dan di lingkungan sekolah menjadi penengah adik kelas dan kakak kelas. Berdasarkan kesimpulan tersebut maka peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV Sd Negeri Berbah 2 Tentang Cedera Dalam Pembelajaran PJOK".

B. Identifikasi Masalah Penelitian

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

1. Beberapa siswa yang belum mengetahui tentang cedera dalam aktivitas fisik.
2. Banyak siswa melakukan aktivitas fisik secara berlebihan.
3. Kegiatan olahraga dalam pembelajaran PJOK di sekolah dapat menimbulkan terjadinya cedera.
4. Belum dilakukan penelitian terkait tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas. Berdasarkan

latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti mengidentifikasi batasan terhadap masalah yang menjadi ruang lingkup penelitian. Penelitian ini difokuskan untuk mengukur Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Berbah 2 Tentang Cedera Dalam Aktivitas Fisik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi dan masalah tentang latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

”Seberapa tinggi tingkat peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam pembelajaran pjok?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat pengetahuan siswa tentang cedera olahraga dalam aktivitas fisik baik di dalam pembelajaran PJOK maupun di luar pembelajaran PJOK.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang diteliti maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan bahan informasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan gambaran dalam penelitian yang sejenis terkait pengetahuan tentang cedera dalam aktivitas fisik.
- b. Untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan wawasan mengenai cedera dalam aktivitas fisik.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada semua pihak-pihak terkait:

a. Bagi Guru PJOK

Sebagai bahan evaluasi dalam pembelajaran supaya mengetahui pentingnya pengetahuan cedera dalam aktivitas fisik.

b. Bagi Mahasiswa

Memberikan manfaat bagi mahasiswa untuk dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai cedera dalam aktivitas fisik.

c. Bagi Siswa

Bisa memberikan informasi dan pengetahuan khususnya kepada siswa kelas IV SD Negeri Berbah 2 mengenai jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik.

d. Bagi Sekolah

Memberikan masukan kepada pihak sekolah akan pentingnya mengadakan alat kesehatan sekolah seperti UKS (Usaha Kesehatan Sekolah).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan atau *kognitif* merupakan peran utama dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Berikut definisi dari pengetahuan menurut para ahli. Menurut Ginting (2018: 2) pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui atau disadari oleh seseorang (Simamarta, 2020: 9). Agatha (2022: 8) pengetahuan adalah segala hal yang mampu diketahui seseorang yang didapatkan melalui interaksi terhadap objek di sekitarnya. Oleh karena itu pengetahuan selalu menuntut adanya subjek yang mempunyai kesadaran untuk mengetahui tentang sesuatu dan objek yang merupakan sesuatu yang dihadapi.

Menurut Rachmawati (2019: 16) pengetahuan merupakan hasil mengetahui dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan/penglihatan terhadap sebuah objek. Pendapat dari Al Farisi, dkk., (2020: 77) menyatakan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian dan persepsi objek. Pengetahuan merupakan kemampuan untuk

membentuk model mental yang menggambarkan objek dengan tepat dan merepresentasikannya dalam aksi yang dilakukan terhadap suatu objek (Pasaribu, M., 2022: 147).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah domain penting dalam terbentuknya suatu pembelajaran atau informasi yang dipengaruhi dan didapat dari objek di lingkungan sekitar yang berhasil ditangkap melalui panca indera manusia.

b. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan dalam kognitif mencakup 6 tingkat yaitu mengetahui, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, dan membuat. Dengan itu seorang guru dapat mengukur capaian pembelajaran yang akan ditetapkan pada proses pembelajaran yang akan dilaksanakan. Dalam rangka mengoperasikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai pada domain kognitif maka ada beberapa contoh kata kerja operasional yang dapat digunakan oleh guru (Nafiati, D. A., 2021: 164).

Mengetahui	Memahami	Mengaplikasikan	Menganalisis	Mengevaluasi	Membuat/Creat
Mengutip	Memperkirakan	Menugaskan	Menganalisis	Membandingkn	Mengabstraksi
Menyebutkan	Menjelaskan	Mengurutkan	Mengaudit	Menyimpulkan	Mengatur
Menjelaskan	Mengkategori-	Menentukan	Memecahkan	Menilai	Manganimasi
Menggambar	kan	Menerapkan	Menegaskan	Mengarahkan	Mengumpulkan
Membilang	Mencirikan	Menyesuaikan	Mendeteksi	Mengkritik	Mengategorikan
Mengidentifikasi	Merinci	Mengkalkulasi	Mendiagnosis	Menimbang	Mengkode
Mendaftar	Mengasosiasikan	Memodifikasi	Menyeleksi	Memutuskan	Mengombinasikan
Menunjukkan	Membandingkan	Mengklasifikasi	Memerinci	Memisahkan	Menyusun
Memberi label	Menghitung	Membangun	Menominasikan	Memprediksi	Mengarang
Memberi indeks	Mengkontraskan	Mengurutkan	Mendiagram-	Memperjelas	Membangun
Memasangkan	Mengubah	Membiasakan	kan	Menugaskan	Menaggulangi
Menamai	Mempertahak-	Mencegah	Mengkorelasikn	Menafsirkan	Menghubungkan
Manandai	an	Menggambarkan	Merasionalkan	Mempertahakn	Menciptakan
Membaca	Menguraikan	Menggunakan	Menguji	Memerinci	Mengkreasikan
Menyadari	Menjalin	Menilai	Mencerahkan	Mengukur	Mengkoreksi
Menghafal	Membedakan	Melatih	Menjelajah	Merangkum	Merancang
Meniru	Mendiskusikan	Menggali	Membagikan	Membuktikan	Merencanakan
Mencatat	Menggali	Mengemukakan	Menyimpulkan	Memvalidasi	Mendikte
Mengulang	Mencontohkan	Mengadaptasi	Menemukan	Mengetes	Meningkatkan
Mereproduksi	Menerangkan	Menyelidiki	Menelaah	Mendukung	Memperjelas
Meninjau	Mengemukakan	Mengoperasikan	Memaksilmalkn	Memilih	Memfasilitasi
Memilih	Mempolakan	Mempersoalkan	Memerintahkan	memproyeksikn	Membentuk
Menyatakan	Memperluas	Mengkonsepkan	Mengedit		Merumuskan
Mempelajari	Menyimpulkan	Melaksanakan	Mengaitkan		Menggeneralisasi
Mentabulasi	Meramalkan	Meramalkan	Memilih		Menggabungkan
Memberi kode	Merangkum	Memproduksi	Mengukur		Memadukan
Menelusuri	Menjabarkan	Memproses	Melatih		Membatas
Menulis			Mentransfer		Mereparasi

Gambar 1. Tingkat Ranah Kognitif
(Sumber: Dewi Amaliah Nafiati: 2021)

Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada. Djannah dalam penelitiannya di Yogyakarta mengungkapkan bahwa semakin tinggi pengetahuan terhadap suatu objek maka akan semakin baik pula sikap seseorang terhadap objek tersebut. Pendapat Prasetyo (2019: 185) didalam Taksonomi Bloom tujuan Pendidikan dibagi kedalam tiga domain, yaitu: (1) Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*), yang berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan

keterampilan berpikir. (2) Ranah Afektif (*Affective Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian diri. (3) Ranah Psikomotor (*Psychomotor Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin.

Berdasarkan pendapat di atas, disimpulkan tingkat pengetahuan adalah bagian dari domain ranah kognitif yang terbagi menjadi enam tingkatan dari yang paling dasar adalah pengetahuan dan yang paling kompleks yaitu membuat (*create*).

c. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor karena itu peserta didik satu dengan lainnya pun sudah dipastikan memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda. Hal tersebut disebabkan oleh kemampuan seseorang menerima materi serta menyimpan materi yang pernah didapat berbeda-beda. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan, sebagai berikut (Kartikasari,dkk., 2019: 37):

- (1) Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri yang meliputi dua aspek yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis.
- (2) Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar bisa dengan kata lain yaitu lingkungan meliputi

Menurut Pasaribu (2022: 148) seseorang dapat mengetahui tingkat pengetahuan seseorang dengan melakukan penilaian yang ditentukan sendiri ataupun

menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya pengetahuan sebagai berikut:

a. Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah menerima informasi dan menambah pengetahuan yang dimiliki.

b. Informasi atau Media Massa

Informasi yang diperoleh baik dari Pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru dan membentuk pengetahuan terhadap hal tersebut.

c. Sosial, Budaya, dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran akan memberikan pengetahuan walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang dapat menentukan tersedianya suatu fasilitas yang dibutuhkan dalam pembelajaran yang merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman salah satu sumber pengetahuan yang didapat dengan memecahkan masalah yang dihadapi pada masa lalu dan dijadikan pembelajaran atau ilmu di ma-

masa depan.

f. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

2. Hakikat Peserta Didik

a. Pengertian Peserta Didik

Peserta didik merupakan "*Raw Material*" (Bahan Mentah) dalam proses transformasi dan internalisasi, menempati posisi yang sangat penting untuk melihat signifikansinya dalam menemukan keberhasilan sebuah proses. Menurut pasal 1 ayat 4 Undang-undang republik indonesia No. 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan nasional, peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan dirinya melalui proses pendidikan pada jalur jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Peserta didik mempunyai sebutan yang berbeda-beda. Pada taman kanak-kanak disebut anak didik. Pada jenjang pendidikan dasar dan menengah disebut siswa. Sedangkan pada jenjang pendidikan tinggi disebut mahasiswa.

Menurut buku perkembangan peserta didik karya Sopeni (2021: 1) bahwasannya pengertian peserta didik dibagi menjadi dua, yaitu dalam arti luas dan sempit. Dalam arti luas peserta didik adalah setiap orang terkait dengan proses pendidikan sepanjang hayat. Sedangkan dalam arti sempit peserta didik adalah setiap siswa yang belajar di sekolah. Maka dari itu, peserta didik adalah subjek

utama dalam Pendidikan. Tujuan utama peserta didik adalah belajar untuk menuntut ilmu sebanyak mungkin. Peserta didik juga dituntut untuk hidup mandiri serta mampu menyelesaikan tugas-tugas pendidikan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

b. Karakteristik Peserta Didik SD

Setiap peserta didik memiliki ciri dan karakteristik masing-masing. Usia anak SD berusia berkisar antara 6-12 tahun. Anak SD merupakan anak yang mengalami banyak perubahan dalam segi kognitif, afektif, psikomotorik maupun fisik. Karakteristik peserta didik sangat penting untuk diketahui oleh pendidik, karena untuk sebagai acuan sebagai strategi dan metode pembelajaran. Menurut Septianti (2020: 14) siswa SD berada pada tahap operasional kongkrit yaitu anak pada tahap mengembangkan pemikiran logis yang artinya anak mampu berpikir logis tetapi masih terbatas pada objek-objek konkrit dan mampu melakukan konservasi. Adapun karakteristik dan kebutuhan peserta didik SD sebagai berikut:

- a Anak SD senang bermain, untuk itu seorang pendidikan harus mengetahui karakteristik tersebut untuk dapat melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan.
- b Anak SD senang bergerak, pada tumbuh kembang anak pada usia tersebut anak pada masa aktif dan penasaran untuk itu pendidik atau guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak bergerak aktif supaya dapat mengeksplor dirinya.

- c Anak SD senang bekerja dalam kelompok, dalam pergaulan kelompok sebaya anak belajar aspek-aspek yang penting dalam bersosialisasi, sebab itu dalam karakteristik ini pendidik harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk belajar dalam kelompok.
- d Anak SD senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak SD memasuki tahap operasional konkret. Dimana materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri atau terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

c. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (PJOK). Pemerintah telah menetapkan kurikulum 2013 pada pembelajaran di sekolah. Di dalam kurikulum 2013 pada mata pelajaran PJOK tidak hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi mengembangkan salah satu aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Tujuan kurikulum 2013 pada PJOK mencakup empat kompetensi, yaitu (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. (Kurikulum 2013, 2019).

Tabel 1. Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Capaian Kompetensi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada kelas IV SD/MI

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Capaian Kompetensi
3. Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati, dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya dirumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.9 Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	3.9.1 Menunjukkan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari. 3.9.2 Menjelaskan cara menangani jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	4.9 Mendemostrasikan cara penanggula-ngan jenis cedera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.	4.9.1 Mendeskripsikan jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari. 4.9.2 Medemonstrasikan cara menangani jenis-jenis cedera dalam aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari.

3. Hakikat Cedera

a. Pengertian Cedera

Menurut Maudi, F. B. (2020) cedera merupakan suatu kejadian yang datang secara tiba-tiba baik saat melakukan aktivitas maupun saat berolahraga. Cedera

dapat menghambat gerak tubuh kita. Gerak tubuh yang terhambat diakibatkan karena keadaan bagian tubuh mengalami gangguan dan menimbulkan rasa sakit. Cedera juga bisa diakibatkan oleh gaya-gaya yang bekerja pada tubuh yang melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya yang berlangsung dengan cepat atau jangka panjang (Johansson & Tham, 2006; Tsai et al., 2021).

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang sering menimbulkan cedera. Cedera yang sering dialami saat berolahraga disebut cedera olahraga. Menurut Mustafa (2017: 25) cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian dari tubuh. Cedera karena berolahraga merupakan hal yang kita tidak tahu kapan datangnya. Harus diingat bahwa setiap orang dapat terkena cedera yang bukan karena kegiatan olahraga, biarpun sudah berhati-hati tetapi masih juga bisa cedera. Untuk itu, pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan sesudah berolahraga dapat meminimalisir terjadinya cedera.

Menurut Howell (2014) cara mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberikan respon terhadap cedera tersebut. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa cedera merupakan suatu akibat dari gaya-gaya yang bekerja melampaui kemampuan tubuh dan terjadi secara tiba-tiba pada saat melakukan aktivitas fisik maupun saat berolahraga.

b. Penyebab Cedera

Menurut Suharjana (2021: 27) ada beberapa faktor penyebab terjadinya cedera olahraga antara lain:

1. Usia Kesehatan Kebugaran

Fungsi tubuh manusia di setiap tahun akan berkurang 1% (*rule of one*) dan akan menyebabkan degenerasi. Degenerasi adalah berkurangnya kekuatan dan kelentukan jaringan tubuh yang menjadi rentan terhadap trauma dan mulai berlangsung pada usia 30 tahun (Benck at al, 2017). Maka dari itu, latihan sangat diperlukan untuk mencegah timbulnya hal tersebut. Dengan demikian, bahwa usia memegang peranan.

2. Jenis Kelamin

Sistem hormon manusia berbeda-beda, demikian bentuk fisik dan tubuh antara laki-laki dan perempuan. Maka tidak semua olahraga cocok untuk semua golongan dan jenis kelamin. Bila dipaksakan akan menimbulkan cedera.

3. Jenis Olahraga

Banyak macam olahraga yang ada di dunia dan memiliki peraturannya sendiri. Peraturan olahraga dibuat untuk mencegah terjadinya cedera.

4. Pengalaman Teknik Olahraga

Teknik olahraga yang benar dibutuhkan untuk dapat menghindar dari cedera "*overuse*"

5. Sarana atau Fasilitas

Sarana dan fasilitas merupakan penunjang untuk dapat berprestasi. Sarana dan fasilitas yang kurang memadai dan sudah rusak dapat mendatangkan cedera.

6. Gizi

Olahraga memerlukan tenaga untuk itu perlu gizi yang baik, selain itu gizi menentukan kesehatan dan kebugaran (Arena-Jal, et al., 2020: 2415). Menurut Wibowo (1995) dalam Maudi, F. B. (2020) cedera yang dialami oleh seseorang yang melakukan aktivitas fisik dapat disebabkan oleh beberapa faktor, untuk itu berikut faktor-faktor penyebab terjadinya cedera:

- a. *External violence* (sebab terjadi dari luar), yaitu cedera yang timbul atau disebabkan pengaruh dari luar. Contohnya seperti luka lecet, robek kulit, memar dan fraktur.
- b. *Internal violence* (sebab terjadi dari diri sendiri), cedera disebabkan karena koordinasi tubuh seperti otot dan sendi kurang sempurna, sehingga dapat menyebabkan gerakan yang salah dan menimbulkan cedera. Contohnya seperti robeknya otot, sendi atau ligamentum.
- c. *Overuse* (dilakukan terus menerus dan menyebabkan kelelahan berlebihan), cedera diakibatkan gerakan otot yang berlebihan dan biasanya terjadi secara perlahan (bersifat kronis). Contoh cederanya dari yang gejala ringan yaitu kekuatan otot, strain, sprain dan gejala paling parah adalah terjadinya stress *fraktur*.

c. Macam-Macam Cedera

Menurut Graha, A. S. (2019: 52) cedera dapat terjadi pada tubuh seperti: tulang, otot, ligamen dan persendian anggota gerak tubuh, baik secara *body contact* ataupun *non body contact*. Beberapa macam cedera yang mungkin terjadi yaitu:

1. Memar.

Memar adalah cedera yang sering muncul akibat benturan atau pukulan benda tumpul yang langsung mengenai kulit (Supit, 2021: 426). Luka memar menimbulkan daerah pada kulit yang cedera berwarna menimbulkan daerah pada kulit yang cedera berwarna kebiru-biruan atau kehitaman. Memar sering terjadi pada daerah kepala, bahu, siku, tangan, dada, perut dan kaki. Cara menanggulangi memar seperti berikut ini:

- a) Kompres menggunakan kain bersih yang sudah dicelup menggunakan air dingin ke bagian yang memar.
- b) Bila terjadi pendarahan pada luka bisa dilakukan dengan kompres menggunakan air dingin selama 10-15 menit dan menggunakan air hangat selama 15-20 menit. Pengompresan menggunakan air hangat dapat mempercepat penyembuhan.
- c) Pengompresan diulangi tiap 3 jam sekali secara bergantian.



Gambar 2. Memar
(Sumber: Kompas.com)

2. Cedera Otot

Menurut Suharjana (2021: 52) cedera otot terdiri atas cedera otot tendon dan cedera otot ligamen, sebagai berikut:

a. Cedera otot tendon (*Strain*)

- (1) Tingkat 1 (ringan). Tidak ada robekan hanya terdapat kondisi inflamasi ringan dan belum ada penurunan kekuatan otot.
- (2) Tingkat 2 (sedang). Sudah terdapat kerusakan pada otot atau tendon sehingga dapat mengurangi kekuatan otot.
- (3) Tingkat 3 (berat). Sudah terjadi rupture sampai komplis dan diperlukan tindakan bedah (*repair*) sampai fisioterapi dan rehabilitasi.

b. Cedera otot ligament (*Sprain*)

- (1) Tingkat 1 (ringan). Terjadi robekan pada serat ligament yang terdapat hematoma kecil di dalam ligament dan tidak ada gangguan fungsi.
- (2) Tingkat 2 (sedang). Terjadinya robekan yang lebih luas, akan tetapi 50% dalam kondisi baik. Sudah mulai terkena gangguan fungsi. Diperlukan imobilitas 6-10 minggu atau 4 bulan.
- (3) Tingkat 3 (berat). Terjadi robekan total atau lepasnya ligament serta fungsi terganggu secara total. Maka dari itu, untuk sangat penting menempatkan kedua ujung robekan secara berdekatan.
- (4) Tingkat 4 (*Sprain fraktur*). Terjadi akibat ligamennya robek dimana tempat letaknya pada tulang dengan diikuti lepasnya Sebagian tulang tersebut.

3. Luka

Menurut Kementerian Kesehatan (2022) luka adalah kerusakan fungsi perlindungan kulit disertai hilangnya kontinuitas epitel dengan atau tanpa adanya

kerusakan pada jaringan lainnya seperti otot, tulang, dan *nervous* karena disebabkan oleh faktor tekanan, sayatan, atau luka operasi. Berikut ini adalah contoh luka:

- (1) Luka lecet. Cedera yang diakibatkan karena lapisan kulit terkelupas atau tergores.



Gambar 3. Luka lecet

Sumber: <https://health.grid.id/read/352970293/cara-penanganan-dan-perawatan-luka-lecet-di-rumah-supaya-cepat-semuh?page=all>

- (2) Luka lepuh. Cedera yang diakibatkan terkumpulnya cairan di bawah kulit dan timbul.



Gambar 4. Luka Lepuh

Sumber: <https://www.liputan6.com/health/read/642517/melepuh-luka-kulit-berisi-cairan>

- (3) Luka insisi (Luka iris/sayat). Cedera yang diakibatkan teriris benda tajam seperti pisau.



Gambar 5. Luka iris

Sumber: <https://sains.kompas.com/read/2018/02/17/183300623/mengapa-luka-sayatan-dari-kertas-sangat-perih->

- (4) Luka gigitan. Cedera yang diakibatkan oleh gigi hewan. Luka gigitan dapat menyebabkan sebagai berikut:
 1. Dapat menyebabkan peradangan dan gatal-gatal.
 2. Dapat mengakibatkan pendarahan serius bila pembuluh darah besar terluka.
 3. Dapat mengandung racun contohnya pada gigitan ular.
 4. Dapat menyebabkan infeksi oleh bakteri atau patogen lainnya seperti rabies.
 5. Mengakibatkan kerusakan jaringan secara umum.
- (5) Luka bakar. Cedera yang dapat mengakibatkan kondisi kulit melepuh, mengelupas, hangus, dan pembengkakan yang disebabkan karena kulit terkena panas, listrik, zat kimia, gesekan, atau radiasi. Luka bakar dapat menimbulkan gelembung cairan di bawah kulit atau kulit melepuh
- (6) Luka tusuk. Cedera yang diakibatkan oleh benda runcing yang menusuk kulit.



Gambar 6. Luka tusuk

Sumber: <https://www.halodoc.com/artikel/tertusuk-paku-ini-pertolongan-pertama-untuk-atasi-tetanus>

4. Pendarahan

Pendarahan merupakan cedera yang diakibatkan pukulan atau terjatuh dan menyebabkan pecahnya pembuluh darah sehingga dapat mengeluarkan darah dari tubuh. Cara penanganan pendarahan sebagai berikut:

a. Pendarahan pada hidung, yaitu pendarahan yang terjadi di hidung adapun yang harus diperhatikan adalah supaya darah tidak masuk ke jalan pernapasan.

Cara mengatasi pendarahan hidung sebagai berikut:

- (1) Dudukkan penderita. Bersihkan bekas darah di hidung dan mulut, lalu di kompres dingin di area tersebut.
- (2) Bila hal diatas tidak berhasil, sebaiknya penderita langsung diberi dibawa ke dokter agar mendapatkan pertolongan intensif.

b. Pendarahan pada mulut, yaitu pendarahan yang terjadi di bibir atau mulut bagian dalam. Adapun yang diperhatikan yaitu jalan pernapasan supaya darah tidak masuk dan mengganggu jalan pernapasan. Beberapa hal yang dapat dilakukan mengatasi pendarahan mulut sebagai berikut:

- (1) Pendarahan terjadi di bibir dan gusi cara mengatasinya dengan menekan dan mengompres dengan es.
- (2) Bila terjadi gigi goyang tidak boleh dicabut secara langsung harus dilakukan penanganan lanjut dengan dokter gigi.

5. Pingsan

Menurut Gross (2019: 20) pingsan merupakan hilangnya kesadaran sementara yang dipengaruhi oleh fungsi otak. Cara menangani korban pingsan sebagai berikut:

- (1) Bila korban pucat karena kelelahan atau lapar. Cara pertama yaitu baringkan korban di tempat datar, kepala harus lebih rendah dari kaki supaya darah mengalir ke kepala korban sehingga darah yang membawa oksigen menuju otak.
- (2) Bila korban memerah. Cara yang harus dilakukan pertama kali yaitu sangga kepala korban dengan bantal atau sesuatu, bertujuan agar darah mengalir secara normal.
- (3) Bila korban mengalami muntah, korban harus didudukan atau dimiringkan supaya muntahan tidak menghalangi pernapasan.
- (4) Bila korban memakai pakaian ketat, pakaian korban harus dikendorkan agar korban dapat bernafas dan bergerak dengan leluasa.
- (5) Korban langsung diberikan minuman bila sudah mulai siuman. Minuman dapat berupa minuman air gula atau teh manis yang hangat.
- (6) Tetapi bila korban belum sadar harus segera dibawa ke pusat Kesehatan terdekat agar segera mendapatkan perawatan medis.

6. Keseleo

Keseleo merupakan kondisi yang disebabkan karena terpuntir/terkilir di pergelangan kaki atau tangan. Keseleo dapat mengakibatkan memar, sendi tidak stabil, dan menimbulkan rasa sakit seperti nyeri pada sendi. Cara menangani cedera keseleo sebagai berikut:

- a. Istirahatkan kaki atau tangan yang keseleo. Jangan digerakan ataupun ditekan.
- b. Mengompres daerah kaki atau tangan yang keseleo dengan es selama 15 menit.
- c. Lindungi bagian yang keseleo dengan perban elastis.
- d. Meninggikan tubuh yang keseleo lebih tinggi dari jantung, dengan tujuan mengurangi pembengkakan.
- e. Oleskan krim Pereda nyeri untuk bagian cedera keseleo yang merasakan sakit.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wayan Ernawati dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Cedera Olahraga, Pencegahan Dan Perawatan Cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan penelitian survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes soal benar-salah (*True False*). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Negeri

Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 32 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan dapat dideskripsikan pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagai berikut, kategori “kurang baik” sebesar 9,4% (3 siswa), kategori “kurang” sebesar 9,4% (3 siswa), kategori “sedang” sebesar 40,6% (13 siswa), kategori “baik” sebesar 28,1% (9 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 12,5% (4 siswa).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Deni Setyawan dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas V SD Muhammadiyah Domban Tempel Sleman Tentang Cedera Saat Beraktivitas Jasmani”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman cedera peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Domban Tempel Sleman tentang cedera saat beraktivitas jasmani. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes.

Penelitian ini dilaksanakan dengan subjek penelitian peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Domban Tempel Sleman berjumlah 30 peserta didik. Sumber data diperoleh menggunakan angket berupa soal tes berjumlah 30 butir valid. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan perhitungan persentase. Hasil dari penelitian diketahui persentase sangat baik 0%, tingkat baik 27,28%, tingkat

sedang 72,72%, tingkat kurang 0%, tingkat sangat kurang 0%. Persentase tersebar terdapat pada kategori sedang dengan frekuensi 24 peserta didik.

C. Kerangka Berpikir

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang dapat diketahui melalui penginderaan atau interaksi objek di lingkungan sekitar. Pengetahuan memiliki tingkatan paling bawah (C1) dalam aspek kognitif, sebab itu pengetahuan harus benar-benar diketahui apalagi pengetahuan tentang cedera dengan tujuan bila terjadi cedera dalam aktivitas fisik siswa dapat melakukan pertolongan pertama dari pada harus menunggu guru.

Berdasarkan survei dan informasi yang didapatkan masih banyak siswa yang belum mengetahui bahaya cedera. Padahal resiko terjadinya cedera sangatlah sering terjadi pada proses pembelajaran maka pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap cara menangani cedera sangatlah penting. Oleh karena itu penelitian ini untuk mengungkapkan tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik apakah siswa sudah mengetahuinya atau tidak, dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa tes tertulis pilihan berganda (*multiple choice*).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan hasil analisis data yang telah terkumpul (Sugiyono, 2017: 147). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu perencanaan survey dengan Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa tes pilihan berganda (*multiple choice*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yang akan dilakukan yaitu di SD Negeri Berbah 2 yang beralamat di jalan Berbah Krikilan, Tegaltirto, Kecamatan Berbah, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55573. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 April 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2017: 80) Populasi merupakan semua objek dan benda-benda alam termasuk manusia yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu sehingga dapat dipelajari dan ditarik suatu kesimpulan. Berdasarkan pendapat

tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas IV SD Negeri Berbah 2 yang berjumlah 49 siswa.

2. Sampel

Sugiyono (2017: 118) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua (Sugiyono, 2019). Penggunaan teknik *sample sampling* dikarenakan jumlah populasi yang kurang dari 100 sehingga seluruh jumlah populasi dijadikan sampel.

D. Definisi Operasional Variabel

Sugiyono (2017: 38) berpendapat variabel merupakan apa saja yang sudah ditentukan oleh peneliti untuk dapat dipelajari untuk mendapatkan informasi dan dapat ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik. Berdasarkan pada definisi operasional variabel, penelitian ini menggunakan soal dalam bentuk pilihan ganda dan memiliki 4 indikator yaitu pengertian, penyebab, macam-macam, dan pencegahan.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrument Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini berupa tes tertulis yang berbentuk pilihan ganda. Komponen instrumen sebagai alat pengumpulan data disajikan berupa kisi - kisi instrumen penelitian pada tabel berikut:

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Cedera Dalam Aktivitas Fisik

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir	Jml
Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Berbah 2 Tentang Cedera Dalam Aktivitas Fisik	Cedera olahraga	Pengertian cedera	1,2,3,4,5	5
		Penyebab cedera	6,7,8,9	4
		Macam-macam cedera	10,11,12,13,14, 15	6
	Pencegahan cedera	Pengetahuan pencegahan cedera	16	1
		Cara pencegahan Cedera	17, 18	2
	Perawatan cedera	Pengetahuan perawatan cedera	19	1
		Penanganan cedera	20, 21, 22	3
	Jumlah			

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Tes yang dipilih adalah tes tertulis pilihan ganda (*multiple choice*).

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas didefinisikan dengan ketepatan dan kecermatan suatu pengukuran dalam studi kuantitatif (Heale & Twycross, 2015: 66). Sedangkan Arikunto (2019: 211) berpendapat bahwa validitas merupakan suatu ukuran yang dapat menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen penelitian. Pendapat

Sugiyono (2017:121) instrumen yang dapat dikatakan valid adalah instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur apa saja yang seharusnya diukur. Dari pendapat tersebut disimpulkan bahwa validitas instrumen merupakan suatu ukuran yang digunakan untuk mengukur tingkat kevalidan suatu instrumen.

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi merupakan uji yang dilakukan melalui analisis rasional oleh panel yang kompeten atau *expert judgment* (Utomo, 2019). Pada penelitian ini *expert judgment* dilakukan oleh Nur Sita Utami S.Pd., M. Or. Dalam mengukur validitas instrumen peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* oleh karl pearson dengan bantuan *microsoft office excel* pada tabel taraf signifikan 0,05 atau 5%. Kemudian dianalisis bila mendapatkan bahwa $r_{xy} > r_{tab}$ butir soal dinyatakan valid, sebaliknya jika bahwa $r_{xy} < r_{tab}$ maka butir soal dinyatakan tidak valid.

Uji coba instrumen penelitian dilaksanakan di SD Negeri Mayangan dengan responden sebanyak 24 peserta didik. Instrumen penelitian berupa tes tulis *multiple choice* atau pilihan berganda yang berjumlah 25 butir soal. Hasil uji coba instrumen penelitian kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis butir soal dengan bantuan program *excel* dan diketahui ada 3 soal yang tidak layak untuk dijadikan sebagai instrumen. Hasil uji validitas instrumen dapat diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Validitas Instrumen

Butir Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
Soal 1	0,490	0,404	Valid
Soal 2	0,496	0,404	Valid
Soal 3	0,419	0,404	Valid
Soal 4	0,415	0,404	Valid
Soal 5	0,455	0,404	Valid
Soal 6	0,689	0,404	Valid
Soal 7	0,544	0,404	Valid
Soal 8	0,412	0,404	Valid
Soal 9	0,646	0,404	Valid
Soal 10	0,426	0,404	Valid
Soal 11	0,406	0,404	Valid
Soal 12	0,540	0,404	Valid
Soal 13	0,146	0,404	tidak valid
Soal 14	0,489	0,404	Valid
Soal 15	0,436	0,404	Valid
Soal 16	0,470	0,404	Valid
Soal 17	0,297	0,404	tidak valid
Soal 18	0,579	0,404	Valid
Soal 19	0,578	0,404	Valid

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut pendapat Arikunto (2018: 178) Reliabilitas instrumen merupakan suatu instrumen yang dapat dipercaya dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data karena dinyatakan sudah baik. Dengan kata lain, data reliabel berarti data yang dapat dipercaya dan diandalkan walaupun sudah beberapa kali di uji dalam waktu yang berbeda data tersebut memberikan hasil yang tetap. Tujuan dari uji reliabilitas untuk dapat mengetahui sejauh mana tes yang sedang kita uji menunjukkan konsistensi dari hasil pengukuran. Uji reliabilitas instrumen penelitian menggunakan rumus *cronbach alpha* dengan bantuan Microsoft office excel. Jika $r_{11} > r_{tabel}$ dikatakan reliabel dan $r_{11} < r_{tabel}$ tidak reliabel.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,864	25

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik data deskriptif dengan persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudjiono, 2015: 40) :

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Pengelompokan data dalam tiap-tiap kategori diperlukan untuk melihat data yang dipahami oleh peserta didik. Pengelompokan data ditentukan terlebih dahulu dengan menentukan skor minimum dan skor maksimum, setelah itu menentukan mean dan standar deviation skor yang diperoleh. Untuk mengukur interval dalam penelitian ini menggunakan rumus dari Arikunto (2019: 207), yang dikategorikan menjadi 5 macam yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah yang dituangkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Kategori Penilaian

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

Sumber: Arikunto (2019: 207)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Rabu , 31 Mei 2023 dimana subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Berbah 2 yang diungkapkan dengan tes pilihan ganda berjumlah 22 butir soal. Berdasarkan hasil penelitian data di lapangan didapatkan skor terendah (*minimum*) 40; skor tertinggi (*maximum*) 90; rerata (*mean*) 63,9693; nilai tengah (*median*) 65; nilai yang sering muncul (*modus*) 65; dan *Standar deviasi* (SD) 14,0493. Maka hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD

Statistika	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	63,9693
<i>Median</i>	65
<i>Modus</i>	65
<i>Std, Deviation</i>	14,0493
<i>Minimum</i>	40
<i>Maximum</i>	90
<i>Range</i>	50

Apabila ditampilkan ke dalam norma penilaian pada data tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Berbah

No	Interval	Kategori	Frekuensi (f)	%
1	81 - 100	Sangat Tinggi	8	16%
2	61 - 80	Tinggi	19	39%
3	41 - 60	Cukup	20	41%
4	21 - 40	Rendah	2	4%
5	0 - 20	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			49	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 di atas ketika ditampilkan dalam bentuk grafik maka data mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik dapat dilihat dalam gambar diagram batang sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Berbah 2 Tentang Cedera Dalam Aktivitas Fisik

Tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik berada pada kategori "sangat tinggi" sebesar 16% (8 peserta didik), "tinggi" sebesar 39% (19 peserta didik), "cukup" sebesar 41% (20 peserta didik), "rendah" sebesar 4% (2 peserta didik), dan "sangat rendah" sebesar 0% (0 peserta didik). Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwasannya tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik masuk dalam kategori cukup. Tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik pada penelitian ini dibagi dalam tiga faktor yaitu cedera olahraga, pencegahan cedera, dan perawatan cedera. Hasil penelitian masing-masing faktor dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Faktor Cedera Olahraga

Deskriptif statistik tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik dalam faktor cedera olahraga berdasarkan hasil penelitian data di lapangan didapatkan skor terendah (*minimum*) 46; skor tertinggi (*maximum*) 100; rerata (*mean*) 74,5816; nilai tengah (*median*) 76; nilai yang sering muncul (*modus*) 64; dan *Standar deviasi* (SD) 13,6885. Maka hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Faktor Cedera Olahraga

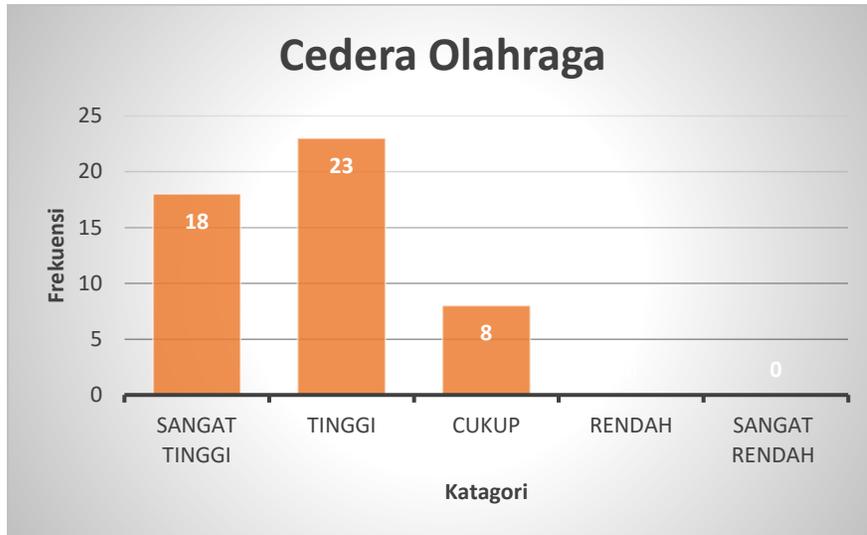
Statistika	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	74,58163265
<i>Median</i>	76
<i>Modus</i>	64
<i>Std. Deviation</i>	13,688592
<i>Minimum</i>	46
<i>Maximum</i>	100
<i>Range</i>	54

Apabila ditampilkan ke dalam norma penilaian pada data tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik faktor cedera olahraga dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Faktor Cedera Olahraga

No	Interval	Kategori	Frekuensi (f)	X_i	f_x	%
1	81 - 100	Sangat Tinggi	18	90,5	1629	37%
2	61 - 80	Tinggi	23	70,5	1621,5	47%
3	41 - 60	Cukup	8	50,5	404	16%
4	21 - 40	Rendah	0	30,5	0	0%
5	0 - 20	Sangat Rendah	0	10	0	0%
Jumlah			49	252	3654,5	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 9 di atas ketika ditampilkan dalam bentuk grafik maka data mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik kategori cedera olahraga dapat dilihat dalam gambar diagram batang sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Faktor Cedera Olahraga

Tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik faktor cedera olahraga berada pada kategori "sangat tinggi" sebesar 37% (18 peserta didik), "tinggi" sebesar 47% (23 peserta didik), "cukup" sebesar 16% (8 peserta didik), "rendah" sebesar 0% (0 peserta didik), dan "sangat rendah" sebesar 0% (0 peserta didik). Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwasannya tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik faktor cedera olahraga masuk dalam kategori tinggi.

2. Faktor Pencegahan Cedera

Deskriptif statistik tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik dalam faktor pencegahan cedera berdasarkan hasil penelitian data di lapangan didapatkan skor terendah (*minimum*) 1; skor tertinggi (*maximum*) 100; rerata (*mean*) 77,4285; nilai tengah (*median*) 100;

nilai yang sering muncul (*modus*) 100; dan *Standar deviasi* (SD) 23,3345. Maka hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Pencegahan Cedera

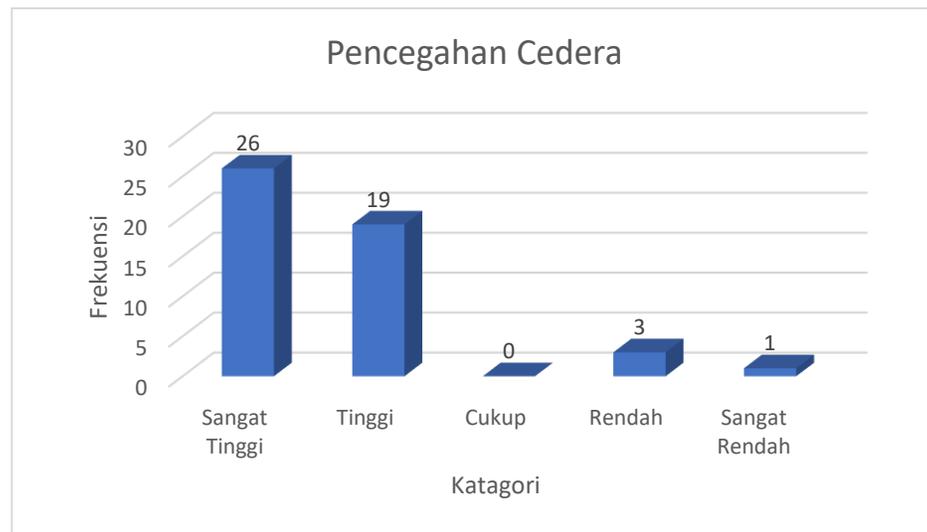
Statistika	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	77,4285
<i>Median</i>	100
<i>Modus</i>	100
<i>Std, Deviation</i>	23,3345
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	100
<i>Range</i>	99

Apabila ditampilkan ke dalam norma penilaian pada data tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik faktor pencegahan cedera dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Faktor Pencegahan Cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi (f)	%
1	81 -100	Sangat Tinggi	26	53%
2	61 - 80	Tinggi	19	39%
3	41 -60	Cukup	0	0%
4	21 - 40	Rendah	3	6%
5	0 - 20	Sangat Rendah	1	2%
Jumlah			49	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas ketika ditampilkan dalam bentuk grafik maka data mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik kategori pencegahan cedera dapat dilihat dalam gambar diagram batang sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Faktor Pencegahan Cedera

Tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik faktor pencegahan cedera berada pada kategori "sangat tinggi" sebesar 53% (26 peserta didik), "tinggi" sebesar 39% (19 peserta didik), "cukup" sebesar 0% (0 peserta didik), "rendah" sebesar 6% (3 peserta didik), dan "sangat rendah" sebesar 2% (1 peserta didik). Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwasannya tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik faktor pencegahan cedera masuk dalam kategori sangat tinggi.

3. Faktor Perawatan Cedera

Deskriptif statistik tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik dalam faktor perawatan cedera berdasarkan hasil penelitian data di lapangan didapatkan skor terendah (*minimum*) 25; skor tertinggi (*maximum*) 100; rerata (*mean*) 50,5; nilai tengah (*median*) 50; nilai yang sering muncul (*modus*) 50; dan *Standar deviasi* (SD) 21,6506. Maka hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Faktor Perawatan Cedera

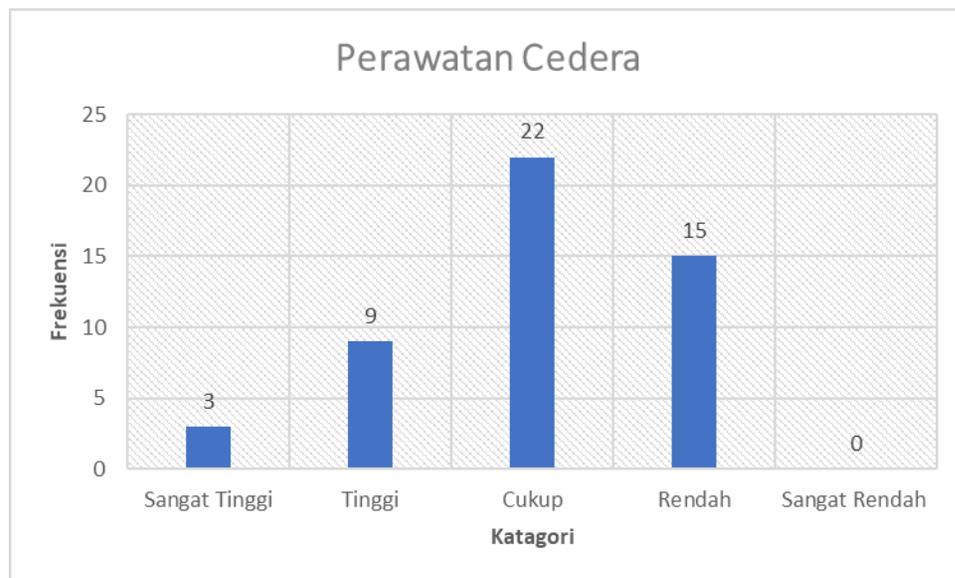
Statistika	
<i>N</i>	49
<i>Mean</i>	50,5
<i>Median</i>	50
<i>Modus</i>	50
<i>Std, Deviation</i>	21,6506
<i>Minimum</i>	25
<i>Maximum</i>	100
<i>Range</i>	75

Apabila ditampilkan ke dalam norma penilaian pada data tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik faktor perawatan cedera dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Faktor Perawatan Cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi (f)	%
1	81 – 100	Sangat Tinggi	3	6%
2	61 – 80	Tinggi	9	18%
3	41 – 60	Cukup	22	45%
4	21 – 40	Rendah	15	31%
5	0 - 20	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			49	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas ketika ditampilkan dalam bentuk grafik maka data mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik kategori perawatan cedera dapat dilihat dalam gambar diagram batang sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Faktor Perawatan Cedera

Tabel dan gambar di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik faktor perawatan cedera berada pada kategori 'sangat tinggi' sebesar 6% (3 peserta didik), "tinggi" sebesar 18% (9 peserta didik), "cukup" sebesar 45% (22 peserta didik), "rendah" sebesar 31% (15 peserta didik), dan "sangat rendah" sebesar 0% (0 peserta didik). Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwasannya tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik faktor perawatan cedera masuk dalam kategori cukup.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian dengan judul "Tingkah Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Berbah 2 Tentang Cedera Dalam Pembelajaran PJOK" ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian berupa tes tertulis pilihan ganda (*multiple choice*) dengan jumlah soal sebanyak 22 butir soal. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah dapat diuraikan kategori "sangat tinggi" memiliki persentase 16% (8 peserta didik), "tinggi" sebesar 39% (19 peserta didik), "cukup" sebesar 41% (20 peserta didik), "rendah" sebesar 4% (2 peserta didik), dan "sangat rendah" sebesar 0%. Tidak hanya melihat keseluruhan penelitian ini juga meneliti dan menghitung dari setiap faktor yang ada di dalam butir soal, untuk faktor cedera

olahraga memiliki kategori “tinggi” dengan persentase sebesar 47% (23 peserta didik), faktor pencegahan cedera memiliki kategori “sangat tinggi” dengan persentase sebesar 53% (26 peserta didik), dan faktor perawatan cedera memiliki kategori ”cukup” dengan persentase sebesar 45% (22 peserta didik).

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras untuk memenuhi semua kebutuhan yang telah dipersyaratkan, kendati demikian peneliti menyadari bahwasannya penelitian ini belum sempurna dan masih memiliki kelemahan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Pengambilan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil tes, sehingga sulitnya mengetahui kesungguhan dalam mengerjakan tes. Untuk itu pada saat pengambilan data peneliti memberikan arahan supaya dapat memberikan gambaran dilaksanakan penelitian ini.
2. Belum diberikannya materi pembelajaran cedera dalam pembelajaran sehingga pada saat pengambilan tes banyak peserta didik yang bertanya. Untuk itu pada saat pengambilan data peneliti memberikan sedikit materi yang akan di teskan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah dianalisis pada pembahasan makan dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas iv SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik berada pada kategori "sangat tinggi" 16%, "tinggi" 39%, "cukup" 41%, "rendah" 4%, dan "sangat rendah" 0%. Mengacu pada nilai rata-rata dan persentase tertinggi hasil penelitian, tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Berbah 2 berada pada kategori "Cukup"

B. IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Adanya faktor yang kurang dominan dalam tingkat pengetahuan kelas IV SD Negeri Berbah 2 tentang cedera dalam aktivitas fisik seharusnya dapat diperhatikan supaya materi seharusnya diajarkan kepada peserta didik secara mandiri agar dapat membantu dan meningkatkan pengetahuan peserta didik mengenai cedera dalam aktivitas fisik.
2. Guru dan siswa dapat menjadikan hasil penelitian sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pengetahuan tentang cedera dalam aktivitas fisik dengan

memberikan penjelasan materi bukan hanya pengerjaan dan pengumpulan tugas saja.

C. SARAN

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi peserta didik, materi yang telah disampaikan oleh guru maupun peneliti tentang cedera dalam aktivitas fisik harus ditingkatkan kembali agar mampu memahami dan mengingat selalu terkait materi tersebut.
2. Bagi guru PJOK, hasil penelitian pengetahuan peserta didik kelas IV tentang cedera dalam aktivitas fisik diharapkan dapat dikembangkan lebih dalam lagi dan dapat dijadikan gambaran dan masukan supaya peserta didik lebih mengetahuinya.
3. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pendidikan jasmani SD dan diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan acuan bagi peneliti selanjutnya .
4. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, S. (2022). *Tingkat Pengetahuan Bola Voli Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Donotirto Kabupaten Bantul Tahun 2020/2021*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Al Farisi, S., Iqbal, R., & Nurwansyah, R. (2020). Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Tentang Permainan Sepak Bola Di SMPN 2 Telukjambe Timur Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*. 2 (1), 76-80
- Arenas-Jal, M., Suñé-Negre, J. M., Pérez-Lozano, P., & García-Montoya, E. (2020). Trends in the food and sports nutrition industry: A review. *Critical reviews in food science and nutrition*, 60(14), 2405-2421.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beck, R. W., Riddlesworth, T., Ruedy, K., Ahmann, A., Bergenstal, R., Haller, S., ... & 9DIAMOND Study Group. (2017). Effect of continuous glucose monitoring on glycemic control in adults with type 1 diabetes using insulin injections: the DIAMOND randomized clinical trial. *Jama*, 317(4), 371-378.
- Ginting, M. B. (2018). Membangun pengetahuan anak usia dini melalui permainan konstruktif berdasarkan perspektif teori Piaget. *Jurnal Caksana: Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(02).
- Graha, A. S. (2019). Manfaat Istirahat Pada Pasca Cedera Akibat Berolahraga. *MEDIKORA*, 18(1), 49-55.
- Gross, J. P., Williams-Wyche, S., & Williams, A. J. (2019). State grant aid: An overview of programs and recent research. May, 1–23.
- Heale, R., & Twycross, A. (2015). Validity and reliability in quantitative studies. *Evidence-based nursing*, 18(3), 66-67.
- Howell, R. (2014). Degenerative Meniscus : Pathogenesis, diagnosis, and treatment options. *World Journal Orthopedic*
- Kartikasari, D., Ariwinanti, D., & Hapsari, A. (2019). Gambaran pengetahuan kesehatan reproduksi siswa smk wisnuwardhana kota malang. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 4(1), 36-41.

- Kemendes RI. (2022). Jenis dan Fase Penyembuhan Luka. Diambil pada tanggal 7 April 2023, dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1969/jenis-dan-fase-penyembuhan-luka
- Kriswanto, E. S., Sunardi, J., Sari, I. P. T. P., & Suharjana, F. (2021). Effect of physical activity and haemoglobin levels on cardiorespiration. *Человек. Спорт. Медицина*, 21(4), 49-56.
- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 73–80.
- Maudi, F. B. (2020). Identifikasi Cedera Dalam PJOK dan Pencegahan di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Sukadana Kabupaten Ciamis Provinsi Jawa Barat Tahun 2020.
- Mustafa, P. S. (2017). Pembelajaran Pertolongan Pertama dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga (PP & PPCO) Berbasis Blended Learning. Malang. UNM.
- Nafiati, D. A. (2021). Revisi taksonomi Bloom: Kognitif, afektif, dan psikomotorik. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(2), 151-172.
- Pasaribu, M., Irvan, I., & Amir, A. (2022). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Siswa MTsN Barito Selatan Kalimantan Tengah. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 145-152.
- Pendidikan Nasional, M. (2010). Undang Undang No 20 tahun 2003 tentang system pendidikan Nasional.
- Peraturan Menteri Kebudayaan dan Pendidikan. (2018). Kompetensi Inti dan Kompetensi dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI.
- Prasetyo, D. D. (2019). Paradigma baru pendidikan islam 4.0: telaah taksonomi bloom dalam perspektif iman. *SALIHA: Jurnal Pendidikan & Agama Islam*, 2(1), 185-197.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Malang: Wineka Media
- Septiani, N, & Afiani, R. 2020. Pentingnya Memahami Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Di Sdn Cikokol 2 . *As-Sabiqun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*

- Simamarta, J., Taufiq, M. E., Sidik, J., et al (2020). *Pengantar manajemen system informasi*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Sopandi, D., & Andina Sopandi, N. (2021). *Perkembangan Peserta Didik*. Deepublish.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, dan R&D*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Supit, W. (2021). Trauma Okular oleh Serangan Kerbau—Laporan Kasus. *E-CliniC*, 9(2), 424–428.
- Tsai, C. L., Pan, C. Y., Tseng, Y. T., Chen, F. C., Chang, Y. C., & Wang, T. C. (2021). Acute effects of high-intensity interval training and moderate-intensity continuous exercise on BDNF and irisin levels and neurocognitive performance in late middle-aged and older adults. *Behavioural brain research*, 413, 113472.
- Utomo, B. (2019). ‘Analisis Validitas Isi Butir Soal sebagai Salah Satu Upaya Peningkatan Kualitas Pembelajaran di Madrasah Berbasis Nilai-Nilai Islam’, *Jurnal Pendidikan Matematika (Kudus)*, 1(2). doi: 10.21043/jpm.v1i2.4883.
- Wibowo, H. (1995). *Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga*. Jakarta: Buku Kedokteran.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Instrumen

**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/469/UN34.16/LT/2023 11 Mei 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

Yth . kepala sekolah SD Negeri Mayangan

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Febby Maghira
NIM : 19604224048
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI BERBAH 2 TENTANG CEDERA DALAM AKTIVITAS FISIK
Waktu Uji Instrumen : 11 - 17 Mei 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan 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 Izin Penelitian

	<p>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</p>
Nomor : B/1283/UN34.16/PT.01.04/2023	31 Mei 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
 Yth . Kepala Sekolah SD Negeri Berbah 2	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Febby Maghira
NIM	: 19604224048
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI BERBAH 2 TENTANG CEDERA DALAM AKTIVITAS FISIK
Waktu Penelitian	: 31 Mei - 7 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, Kemahasiswaan dan Alumni,
	
	
	Dr. Guntur, M.Pd. NIP 19810926 200604 1 001
Tembusan :	
1. Kepala Layanan Administrasi;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 3. Angket Penelitian

Lembar Soal Instrumen Penelitian

A. Identitas Responden

Nama :
Kelas :
Sekolah :

B. Petunjuk Umum

1. Berdoa sebelum mengerjakan.
2. Bacalah soal dengan teliti.
3. Soal berjumlah 22 soal.
4. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan memberikan tanda (x) pada huruf a, b, c, atau d pada lembar jawaban yang tersedia.

SELAMAT MENGAJARKAN

1. Suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik disebut ...
a. cedera b. kerusakan
c. kelelahan d. latihan fisik
2. Rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga sehingga dapat menimbulkan cacat, luka, dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh disebut ...
a. kelelahan b. cedera olahraga
c. cedera d. kecelakaan
3. Terjadinya cedera tidak ditandai dengan ____
a. Kesemutan b. Benyak
c. Demam d. Nyeri
4. Sesuatu yang baik digunakan untuk aktivitas olahraga yaitu ____
a. Sepatu sandal b. Sepatu boots
c. Sepatu fantofel d. Sepatu olahraga
5. Berikut ini yang merupakan faktor penyebab terjadinya cedera adalah ...
a. Usia b. Cuaca
c. Fasilitas dan alat olahraga d. Semua benar
6. Berikut ini yang dapat menyebabkan terjadinya cedera olahraga adalah ...
a. Melakukan gerakan secara berlebihan
b. Memakai sepatu olahraga
c. Memenuhi peraturan olahraga
d. Memakai pakaian olahraga
7. Perhatikan gambar berikut!
Luka memar pada gambar dibawah disebabkan karena ...

<https://bit.ly/3O0LCXZ>
a. Benturan pada kulit b. Retak tulang
c. Terkelupasnya sendi d. Nyeri otot
8. Cedera yang disebabkan karena adanya gelembung cairan dibawah kulit disebut
a. Lecet b. Memar
c. Lemuh d. Kesleo

9. Dani berlatih renang di kolam. Oleh karena kurang pemanasan, Dani mengalami keram. Keram biasa terjadi pada bagian. ==
 a. Lengan b. Mata
 c. Kaki d. Kepala
10. Otot ligamen adalah otot yang melekat ==
 a. Otot dengan sendi b. Otot dengan saraf
 c. Tulang dan sendi d. Tulang dengan saraf
11. Strain termasuk cedera yang terjadi pada ==
 a. Ligament b. Otot tendon
 c. Tulang d. Sendi
12. Menakusumsi makanan empat sehat lima sempurna bermanfaat supaya tubuh tetap --
 a. Sehat dan kuat b. Lesu
 c. Lemas d. sakit
13. Sebelum melakukan aktifitas olahraga supaya terhindar dari cedera sebaiknya melakukan --
 a. Tidur b. Pendinginan
 c. Pemanasan/ stretching d. Makan yang teratur.
14. Aktifitas apa yang dilakukan setelah berolahraga --
 a. Istirahat b. Duduk
 c. Pemanasan d. Pendinginan
15. Suatu keadaan dimana tulang atau otot tulang rawan mengalami keretakan, pecah atau patah adalah arti dari....
 a. Fraktur b. asuara
 c. Kram d. Ektas (pecah tulang)
 otot
16. Sebagai orang yang melakukan pekerjaan beratnya pada badan, cedera atau kelelahan, kita tidak boleh ...
 a. berusaha b. beroda
 c. meminta bantuan d. naik
17. Kurnia dan teman-temannya bermain sepak bola. Saat berebut bola, Kurnia berbenturan dengan pemain lawan. Akibatnya, kaki Kurnia mengalami pusing. Tindakan pertama untuk menangani cedera ini adalah ==
 a. Mensoles dengan balsem b. Memberi obat antiseptik
 c. Mengurut kaki yang sakit d. Mensoles dengan es
18. Saat bermain bola ale mengalami cedera. Hal pertama yang harus dilakukan ale adalah ...
 a. Berjalan lambat agar cedera tidak bertambah parah b. Berlari pelan-pelan agar cedera tidak semakin parah
 c. Melakukan istirahat agar cedera tidak semakin parah d. Dibiarkan saja dan tetap bermain bola
19. Pendarahan yang sering terjadi saat olahraga adalah pendarahan --
 a. Hidung b. Tangan
 c. Kepala d. kaki
20. Ale sedang bermain bola. Tiba-tiba ale mengalami cedera pada kaki. Ale lalu mengistirahatkan kakinya yang cedera. Pemanasan cedera yang dilakukan ale disebut --
 a. RACE b. CIRE
 c. RICE d. RUCE
21. Memberikan bika supaya bersih atau steril menggunakan
 a. Obat antiseptik b. Obat anti jamur
 c. Obat tetes d. Balsam otot
22. Alat untuk memotong kulit mati, seperti pilet dan kutis dibersihkan terlebih dahulu dengan menggunakan
 a. Air mineral b. Air murni
 c. Alkohol d. Cuka

Lampiran 5. Data Penelitian

Responden	Butir Soal												Jumlah	Skor										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			13	14	15							
No.1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	11	45	
No.2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	85
No.3	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	85
No.4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	70
No.5	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	50
No.6	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	60
No.7	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	45
No.8	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	60
No.9	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	60
No.10	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	50
No.11	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	65
No.12	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	50
No.13	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	75
No.14	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	55
No.15	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	65
No.16	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	65
No.17	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	70
No.18	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	40
No.19	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	80
No.20	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	50
No.21	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	65
No.22	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	55
No.23	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	55
No.24	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	70
No.25	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	65
No.26	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	40
No.27	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	50
No.28	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	80
No.29	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	70
No.30	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	65
No.31	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	50
No.32	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	80
No.33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	75
No.34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	90
No.35	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	85
No.36	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	90
No.37	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	90
No.38	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	55
No.39	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	60
No.40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	90
No.41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	90
No.42	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	65
No.43	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	55
No.44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	70
No.45	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	60
No.46	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	60
No.47	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	60
No.48	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	55
No.49	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	65

Lampiran 5. Hasil Validitas Instrumen

Butir Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
Soal 20	0,711	0,404	Valid
Soal 21	0,843	0,404	Valid
Soal 22	0,476	0,404	Valid
Soal 23	0,464	0,404	Valid
Soal 24	0,106	0,404	tidak valid
Soal 25	0,625	0,404	Valid

Lampiran 6. Dokumentasi



Peneliti melakukan pengambilan data di kelas IV A SD Negeri Berbah 2



Peneliti melakukan pengambilan data di kelas IV B SD Negeri Berbah 2