

**TINGKAT PENGETAHUAN GURU PJOK TENTANG PENCEGAHAN
DAN PERAWATAN CEDERA DI SD NEGERI SE-KAPANEWON
PLERET KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Ilham Dwi Saroni
NIM 20604224038

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**TINGKAT PENGETAHUAN GURU PJOK TENTANG PENCEGAHAN
DAN PERAWATAN CEDERA DI SD NEGERI SE-KAPANEWON
PLERET KABUPATEN BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh:
Ilham Dwi Saroni
NIM 20604224038

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**TINGKAT PENGETAHUAN GURU PJOK TENTANG PENCEGAHAN
DAN PERAWATAN CEDERA DI SD NEGERI SE-KAPANEWON
PLERET KABUPATEN BANTUL**

Oleh:

Ilham Dwi Saroni
NIM 20604224038

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11-17 Januari 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah guru PJOK SD Negeri se-Kapanewom Pleret Kabupaten Bantul yang berjumlah 19 guru dari 14 sekolah dasar. Dengan menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 guru), “rendah” sebesar 0% (0 guru), “cukup” sebesar 15,79% (3 guru), “tinggi” sebesar 78,95% (15 guru), “sangat tinggi” sebesar 5,26% (1 guru). Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul sebagian besar dalam kategori “tinggi”.

Kata kunci: pengetahuan, guru, pencegahan dan perawatan cedera

**PJOK TEACHERS' LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT INJURY
PREVENTION AND TREATMENT IN SE-KAPANEWON PLERET STATE
PRIMARY SCHOOLS, BANTUL DISTRICT**

By:

Ilham Dwi Saroni
NIM 20604224038

ABSTRACT

The aim of this research is to find out how high the level of knowledge of PJOK teachers is regarding injury prevention and treatment in state elementary schools throughout Kapanewon Pleret, Bantul Regency.

This research is quantitative descriptive. The method used is a survey. The data collection technique uses multiple choice tests. This research was conducted on January 11-17 2024. The subjects in this research were the PJOK teachers of State Elementary Schools in Kapanewon Pleret, Bantul Regency, totaling 19 teachers from 14 elementary schools. By using total sampling technique. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis presented in percentage form.

The results of this study indicate that the level of knowledge of PJOK teachers regarding injury prevention and treatment in state elementary schools in Kapanewon Pleret, Bantul Regency is in the "very low" category at 0% (0 teachers), "low" at 0% (0 teachers), "sufficient" at 15.79% (3 teachers), "high" at 78.95% (15 teachers), "very high" at 5.26% (1 teacher). It can be concluded that the level of knowledge of PJOK teachers regarding injury prevention and treatment in state elementary schools throughout Kapanewon Pleret, Bantul Regency is mostly in the "high" category.

Keywords: knowledge, teachers, injury prevention and treatment

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ilham Dwi Saroni

NIM : 20604224038

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan
dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret
Kabupaten Bantul

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

Yogyakarta, 19 Januari 2024
Yang menyatakan



Ilham Dwi Saroni
NIM. 20604224038

LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT PENGETAHUAN GURU PJOK TENTANG PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DI SD NEGERI SE-KAPANEWON PLERET KABUPATEN BANTUL

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal : 23 Januari 2024

Koordinator Progam Studi

Dosen Pembimbing

Dr. Aris Fajar Pembudi, M.Or.
NIP. 198205222009121006

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

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT PENGETAHUAN GURU PJOK TENTANG PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DI SD NEGERI SE-KAPANEWON PLERET KABUPATEN BANTUL

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ILHAM DWI SARONI
20604224038

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 12 Februari 2024

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. (Ketua Tim Penguji)		20 - 2 - 2024
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		13 - 2 - 2024
Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. (Penguji Utama)		13 - 2 - 2024

Yogyakarta, Februari 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



MOTTO

“Coba dhisik lan pasrahake asile menyang panguwasa”
(Ilham)

"Ukuran bahagia setiap orang berbeda, jadi jangan pakai ukuran bahagiamu untuk menilai orang lain."
(Patrick Star)

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

1. Almarhum Ayah Sugeng Abadi yang belum sempat saya berikan kebahagiaan, semoga beliau bangga dengan perjuangan anaknya.
2. Ibu Khosiyah serta Kakak Miftakhul Ma’arif yang selalu memberi dukungan, bimbingan, arahan serta semangatnya kepada saya sehingga saya dapat berada di posisi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkat Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. Selaku Rektor UNY atas pemberian kesempatan dalam menempuh studi.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M. Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Dr. Aris Fajar Pembudi, M.Or. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar beserta seluruh dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan tugas akhir skripsi.
4. Bapak Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan saran, semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SD Negeri se-Kapanewon Pleret yang telah memberikan izin dan bantuan selama pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi dan seluruh

guru PJOK beserta guru di se-Kapanewon Pleret yang telah memberi bantuan serta memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.

6. Keluarga besar PJSD 2020 terutama PJSD B 2020 yang selalu memberikan semangat dan memberikan kenangan yang indah di masa perkuliahan.
7. Seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

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

Yogyakarta, 19 Januari 2024
Penulis,

Ilham Dwi Saroni
NIM. 20604224038

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
1. Secara Teoritis	6
2. Secara Praktis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Pengetahuan	8
2. Hakikat Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	13
3. Hakikat Cedera	17
4. Hakikat Pencegahan dan Perawatan Cedera	33
B. Penelitian yang Relevan.....	44
C. Kerangka Berpikir.....	46

BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian	49
1. Populasi	49
2. Sampel	49
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
E. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data	51
1. Instrumen Penelitian.....	51
F. Instrumen Penelitian.....	52
G. Teknis Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian	57
1. Faktor Pengetahuan Cedera.....	59
2. Faktor Perawatan Cedera.....	62
3. Faktor Pencegahan Cedera	65
B. Pembahasan.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan	72
B. Implikasi.....	72
C. Keterbatasan Penelitian	73
D. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Cedera Pendarahan.....	40
Tabel 2. Jumlah Guru PJOK se-Kapanewon Pleret.	50
Tabel 3.Kisi-Kisi Intrumen Penelitian	53
Tabel 5.Norma Penelitian.....	54
Tabel 6.Kriteria Tingkat Kesukaran.....	55
Tabel 7.Hasil Tingkat Kesukaran Intrumen	56
Tabel 8.Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul	58
Tabel 9.Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul	58
Tabel 10.Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Pengetahuan Cedera.....	60
Tabel 11.Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Pengetahuan Cedera.....	60
Tabel 12.Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Bedasarkan Indikator pada Faktor Pengetahuan Cedera	62
Tabel 13.Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Perawatan Cedera	63
Tabel 14.Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Perawatan Cedera	63
Tabel 15.Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Bedasarkan Indikator pada Faktor Perawatan Cedera	65
Tabel 16. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera	66
Tabel 17. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera	66
Tabel 18. Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Bedasarkan Indikator pada Faktor Pencegahan Cedera	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom	11
Gambar 2. Lokasi cedera.....	21
Gambar 3. Tingkatan Strain	22
Gambar 4. Tingkatan Sprain	24
Gambar 5. Cedera Memar	25
Gambar 6. Lepuh (blisters)	26
Gambar 7. Cedera Dislokasi	27
Gambar 8. Cedera Dislokasi	28
Gambar 9 Perbedaan antara Heat Exhaustion dan Heat Stroke	30
Gambar 10. Metode RICE.....	38
Gambar 11. Luka Lecet.....	42
Gambar 12. Kerangka Berpikir	47
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul.....	59
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Pengetahuan Cedera .	61
Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Perawatan Cedera ..	64
Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera...	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Intrumen Penelitian.....	78
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	83
Lampiran 3. Deskriptif Statistik.....	97
Lampiran 4. Data Penelitian.....	100
Lampiran 5. Data Penelitian Berdasarkan Faktor Pengetahuan Cedera	101
Lampiran 6. Data Penelitian Berdasarkan Faktor Perawatan Cedera	102
Lampiran 7. Data Penelitian Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera.....	103
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian	104
Lampiran 9. Kartu Bimbingan	113
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu hal yang terpenting di dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat diperoleh sejak seseorang masih berada di tahap anak-anak, sehingga pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang melekat di dalam kehidupan manusia. Dengan adanya pendidikan menjadikan manusia yang lebih berkualitas sebab melalui pendidikan manusia dapat meningkatkan kecerdasan, pengetahuan dan dapat meningkatkan potensi keterampilan yang ada di dalam manusia.

Menurut UU Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003, untuk mengembangkan potensi diri dalam suatu proses pendidikan dapat dilalui 3 jalur, yaitu jalur pendidikan formal, jalur pendidikan nonformal, dan jalur pendidikan informal. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang terstruktur dan berjenjang terdiri dari pendidikan dasar (SD/MI), pendidikan menengah (SMP/MTs dan SMA/MA/SMK), dan pendidikan tinggi, lalu jalur pendidikan nonformal merupakan jalur pendidikan yang di luar pendidikan formal sehingga dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Pendidikan nonformal dapat diadakan di luar sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan minat dan bakat potensi peserta didik sesuai dengan usia dan kebutuhannya. Contoh pendidikan non formal, yaitu lembaga kursus dan pelatihan (LPK), kelompok belajar, majelis taklim, pusat kegiatan belajar masyarakat (PKBM), klub olahraga dan sebagainya. Sedangkan jalur informal merupakan jalur pendidikan keluarga dan lingkungan.

Contoh pendidikan informal, yaitu pendidikan agama, pendidikan budi pekerti, pendidikan etika, pendidikan moral, dan sebagainya.

Di dalam pendidikan formal Sekolah Dasar (SD) terdapat mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini juga mata pelajaran wajib yang harus ada di semua jenjang sekolah. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 22 Tahun 2006 sebagai landasan hukum operasional sistem pendidikan nasional (Sisdiknas) menyebutkan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang melalui aktivitas jasmani untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, stabilitas emosional, penalaran, tindakan moral.

Dalam pembelajaran PJOK, cedera dapat terjadi karena beberapa faktor antara lain tempat pembelajaran yang tidak sesuai dengan seharusnya, keadaan cuaca yang kurang mendukung, faktor dari siswa yang kurang fokus saat mengikuti pembelajaran, serta kelelahan yang berlebih. Tidak hanya kesalahan siswa yang dapat mengakibatkan cedera, tetapi juga disebabkan oleh guru itu sendiri. Hal ini karena guru tidak memeriksa kondisi tempat pembelajaran serta kesehatan siswanya. Sehingga siswa yang sakit terpaksa mengikuti pembelajaran tersebut, yang mengakibatkan siswa tersebut sakit lebih parah. Terjadinya cedera juga dapat

disebabkan karena kurangnya pengetahuan guru tentang pencegahan terhadap cedera olahraga.

Cedera yang sering dialami oleh peserta didik di antaranya kaki tersandung, kepala terbentur kemudian menimbulkan benjolan, luka lecet, keseleo, dan lain sebagainya. Apabila guru PJOK paham tentang pencegahan dan perawatan cedera, seharusnya guru dapat mengutamakan pertolongan pertama terlebih dahulu sebelum peserta didik dibawa ke medis. Tujuannya untuk menimbulkan risiko cedera yang bertambah parah. Pada peserta didik yang mengalami cedera guru tidak melakukan langkah pertolongan pertama melainkan guru yang bersangkutan langsung membawa peserta didik tersebut ke puskesmas terdekat. Sehingga dalam pengamatan penulis guru yang bersangkutan kurang mengetahui tentang pencegahan dan perawatan cedera. Maka diharapkan guru PJOK mampu memberikan langkah-langkah pertolongan pertama pada peserta didik yang mengalami cedera. Karena guru PJOK merupakan orang pertama yang berhadapan langsung dan bertanggung jawab pada peserta didik yang mengalami cedera.

Peserta didik jenjang sekolah dasar merupakan anak masa pertumbuhan dengan usia 7-12 tahun yang jika cedera itu terjadi pada anak seusia tersebut tidak ditangani dengan tepat maka akan berefek ke masa pertumbuhannya kelak. Peserta didik sekolah dasar besar kemungkinan mengalami cedera, karena pada masa- masa tersebut peserta didik tidak memikirkan resiko resiko yang terjadi pada saat melakukan aktivitas jasmani. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Yusni, 2019) bahwa risiko terjadi cedera olahraga pada anak lebih tinggi dibanding dengan usia dewasa.

Permasalahan mengenai tingkat pengetahuan guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera didukung bedasarkan observasi yang telah dilakukan di SD Negeri Brajan, SD Negeri Kanggotan dan SD Negeri Pungkuran. Hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat guru yang masih kurang pengetahuannya dalam hal pencegahan dan perawatan cedera. Hal ini dapat dilihat pada saat akan memulai pembelajaran PJOK yaitu, guru tidak melihat kondisi lingkungan yang akan digunakan dalam pembelajaran karena terdapat beberapa bata yang berserakan di lingkungan pembelajaran yang dapat mengakibatkan peserta didik cedera, kemudian ada beberapa siswa yang tidak menggunakan sepatu saat mengikuti pembelajaran PJOK dan tidak ditegur sama gurunya. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK, pada peserta didik yang mengalami luka lecet guru tersebut menjelaskan sudah sesuai dengan standar atau langkah-langkahnya yaitu dengan membersihkan area luka dengan air bersih dan mengalir, kemudian mengeringkan luka dengan lembut menggunakan kapas, lalu mengoleskan antibiotik dan luka dengan perban steril.

Terdapat beberapa pencegahan dan perawatan cedera yang sudah sesuai dengan langkah-langkah dan ada juga beberapa yang kurang tepat di antaranya tentang penanganan orang yang pingsan guru tersebut menjelaskan bahwa korban dibawa ke UKS dan diberi rangsang hidung dengan menggunakan minyak yang menyengat. Langkah-langkah tersebut dirasa kurang tepat berdasarkan hasil wawancara dengan guru yang bersangkutan. Kemudian pada peserta didik yang mengalami luka memar guru tersebut menjelaskan bisa langsung di beri salep. Langkah tersebut juga dirasa kurang tepat berdasarkan hasil wawancara dengan

guru yang bersangkutan. Guru yang bersangkutan juga menjelaskan tentang pengalaman yang pernah terjadi, yaitu terdapat siswa kelas 3 mengalami jatuh dan kesakitan pada bagian tangannya, kemudian guru tersebut langsung membawa siswa ke puskusmas terdekat. Ternyata siswa tersebut mengalami keretakan pada bagian tulang ulna.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul”. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul tahun 2024.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Guru PJOK belum maksimal dalam memberikan tindakan pencegahan dan perawatan cedera.
2. Kurangnya pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera.
3. Guru PJOK tidak menyiapkan peralatan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) di sekolah.
4. Belum diketahui tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi batasan ini dibuat supaya penelitian tidak menyimpang dan susuai sasaran penelitian, maka perlu adanya batasan sehingga penelitian ini lebih jelas. Penelitian ini difokuskan pada pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dapat ditarik rumusan masalah “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti berharap dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini dapat bermanfaat oleh pembaca untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera.

- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang pencegahan dan perawatan cedera.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Guru

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera dan dapat mengetahui tahap – tahap penanganan saat melihat orang cedera khususnya di lingkungan sekolah.

- b. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan sekolah dapat memberikan fasilitas Pertolongan Pertama Kecelakaan (P3K) yang lebih lengkap dan memberikan pelatihan pencegahan dan perawatan cedera di sekolah khususnya di Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul.

- c. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan pembaca dapat menambah wawasan dan informasi terhadap pencegahan dan perawat cedera khususnya di bidang olahraga.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu informasi yang telah diketahui berdasarkan atas seseorang. Pengetahuan yang dimiliki seseorang mempengaruhi perilakunya, semakin baik pengetahuan seseorang maka perilakunya juga semakin baik (Rajaratenam, Martini, & Lipoeto, 2014, p. 25). Pengetahuan juga berarti sesuatu yang diketahui dan diperoleh dari panca indera terhadap suatu objek tertentu (Ghufron 2017, p. 106). Notoatmodjo (2019, p. 139) menyatakan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan dapat terjadi melalui pancaindra, yaitu: indra penglihatan (mata), indra pendengaran (telinga), indra penciuman (hidung), indra pengecap (lidah) dan indra peraba (kulit). Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. Menurut pendapat Mubarak (2019, p. 97) mendefinisikan pengetahuan sebagai segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Sudijono (2023, p. 50) menyatakan bahwa pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah ide, gejala, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah sebuah informasi yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitar. Pengetahuan seseorang dapat meningkat berdasarkan pengalaman yang telah dilakukan.

b. Klasifikasi Tingkat Pengetahuan

Setiap manusia memiliki kemampuan yang berbeda-beda, ada yang mampu memahami, ada yang sebatas mengetahui serta ada yang sama sekali tidak memahami. Menurut Notoatmodjo (2019, pp. 140-142) menyatakan bahwa pengetahuan dapat dibagi menjadi 6 (enam) tingkat, yaitu:

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi

Aplikasi di antara sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).

4) Analisis

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitanya satu sama lain.

5) Sintesis

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6) Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan terhadap suatu materi objek berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang sudah ada.

Dalam taksonomi perilaku Bloom dapat mengklasifikasikan perilaku tersebut ke dalam tiga klasifikasi perilaku, yaitu perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor. Lebih lanjut Bloom menjelaskan bahwa perilaku kognitif mencakup tujuan yang berhubungan dengan ingatan, pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Perilaku afektif mencakup tujuan yang berhubungan dengan perubahan sikap, nilai, dan perasaan. Perilaku psikomotor mencakup tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan lingkup kemampuan gerak.

Berdasarkan deskripsi atas, pengetahuan adalah hasil dari proses kegiatan yang panjang untuk memahami lingkungan belajar. Dalam proses ini dibagi menjadi 6 (enam) tingkatan. Menurut Taksonomi Bloom dari keenam jenjang

berpikir yang terdapat pada ranah kognitif, jika diurutkan berdasarkan hierarki piramidal sebagai berikut:

Gambar 1. Diagram Taksonomi Bloom



(Sumber : Kurniawan (2023, p. 11))

Dari keenam aspek ini bersifat saling tumpang tindik, dimana ranah yang menempati jenjang paling tinggi akan meliputi semua ranah yang ada dibawahnya. Aspek yang menempati jenjang paling dasar adalah pengetahuan, di atasnya ada pemahaman meliputi pengetahuan, penerapan meliputi pemahaman dan pengetahuan. Analisis meliputi penerapan, pemahaman, dan pengetahuan, kemudian sintesis yang meliputi aspek analisis, penerapan, pemahaman, dan pengetahuan. Selanjutnya evaluasi atau penilaian meliputi aspek sintesis, analisis, penerapan, pemahaman, dan pengetahuan.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Menurut Yuliana (2017, pp. 9-11) faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan yaitu:

1) Pendidikan

Pendidikan seseorang dapat mempermudah untuk memperoleh informasi.

Semakin tinggi pendidikan maka semakin baik pengetahuannya.

2) Media massa atau informasi

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh media massa atau informasi sehingga informasi dan media massa akan meningkatkan pengetahuan. Meskipun seseorang memiliki tingkat pendidikan rendah, tetapi bila mendapatkan banyak informasi dari berbagai media massa maka akan menambah tingkat pengetahuan seseorang.

3) Sosial budaya dan ekonomi

Seseorang yang berstatus ekonomi tinggi maka akan memilih suatu fasilitas yang diperlukan khusus untuk mengembangkan pengetahuan seseorang, misal mengikuti pembelajaran/pelatihan.

4) Lingkungan

Lingkungan dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang karena adanya hubungan antara satu orang dengan yang lainnya. Dalam lingkungan seseorang individu akan memperoleh pengalaman baik berupa hal-hal baik maupun hal yang buruk sehingga akan mempengaruhi cara berfikir seseorang.

5) Pengalaman

Pengalaman dapat mempengaruhi pengetahuan, baik dari pengalaman individu atau pengalaman dari orang lain. Pengalaman akan menghasilkan

pengetahuan yang berbeda di setiap individu, oleh sebab itu pengalaman pribadi juga dapat digunakan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan.

6) Usia

Usia dapat menunjukkan pemahaman dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh akan meningkat pada usia setengah baya, setiap individu akan berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat dan akan lebih banyak melakukan persiapan dalam upaya menyesuaikan diri menuju usia tua.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi beberapa faktor internal meliputi usia dan pengalaman, sedangkan faktor eksternal meliputi pendidikan, media, sosial, budaya, ekonomi, dan lingkungan

2. Hakikat Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Guru adalah tenaga pendidik yang bertanggung jawab sepenuhnya pada lingkungan sekolah dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik. Guru juga bertanggung jawab saat peserta didik sudah memasuki lingkungan sekolah dari jam pembelajaran sekolah sampai selesai dalam pembelajaran. Guru merupakan orang yang harus digugu dan ditiru, dalam arti orang yang memiliki wibawa hingga perlu untuk ditiru dan diteladani. Dalam pengertian sederhana, guru adalah seorang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada anak didik, guru

merupakan pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, membimbing, mengajar, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik dengan benar. Sebagai guru yang profesional harus memiliki 4 (empat) kompetensi. Peraturan Pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan dinyatakan dalam pasal 28 ayat 3 bahwa guru harus mempunyai berbagai kompetensi sebagai berikut:

1) Kompetensi pedagogik

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

2) Kompetensi kepribadian

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

3) Kompetensi sosial

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

4) Kompetensi profesional

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

Pendidik merupakan orang yang dengan sengaja membantu orang lain untuk mencapai kedewasaan. Guru PJOK merupakan tenaga pendidik yang juga bertanggung jawab di lingkungan sekolah. Guru PJOK tidak hanya mengajarkan tentang olahraga yang dipikirkan orang awan, tetapi guru PJOK harus memiliki kompetensi seperti yang di tuangkan dalam Pasal 10 ayat (1) Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen menyatakan bahwa:

Guru harus mempunyai kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Kompetensi tersebut didapatkan dari kualifikasi yang telah dilakukan oleh guru sehingga sudah tervalidasi menjadi guru yang professional.

Tugas guru PJOK sangat kompleks seperti yang dikemukakan oleh Budayati (2009, p. 145) bahwa tugas guru PJOK secara nyata antara lain:

1) Sebagai pengajar

Guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan olahraga sebagai pengajar memiliki peran penting sebagai memberi ilmu pengetahuan yang mempunyai dampak atau mengarah pada ranah kognitif untuk peserta didik menjadi lebih baik atau meningkat. Melalui proses kegiatan belajar dan mengajar pendidikan jasmani dengan materi permainan, atletik, senam, renang, beladiri dan olahraga/aktivitas di alam terbuka para peserta didik mendapatkan banyak pengetahuan bagaimana hakikat masing-masing materi.

2) Sebagai pendidik

Guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga sebagai pendidik tugasnya adalah lebih memberikan dan menanamkan sikap atau afektif ke peserta didik melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Pada saat melakukan kegiatan belajar dan mengajar ditanamkan sikap, agar benar-benar menjadi manusia yang berbudi pekerti luhur dengan unsur-unsur sikap: tanggung jawab, jujur, menghargai orang lain, ikut berpartisipasi, rajin belajar, rajin hadir dan lain-lain.

3) Sebagai pelatih

Guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga sebagai pelatih tugasnya adalah lebih banyak memberikan keterampilan dan fisik yang mempunyai dampak atau mengarah pada ranah fisik dan psikomotorik peserta didik menjadi lebih baik atau meningkat. Melalui aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani pada materi yang telah di pelajari para peserta didik dapat meningkatkan ranah psikomotorik dan keterampilan gerak dengan baik.

4) Sebagai pembimbing

Guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga sebagai pembimbing tugasnya adalah lebih banyak mengarahkan kepada peserta didik pada tambahan kemampuan para peserta didiknya. Sebagai contoh: membimbing baris berbaris dalam mempersiapkan menjadi petugas upacara yang bertujuan menumbuhkan rasa cinta tanah air, mengelola UKS, mengelola koperasi, kegiatan pencinta alam dan membimbing peserta didik yang memiliki masalah khusus.

Seseorang yang menginginkan untuk menjadi pendidik maka dipersyaratkan mempunyai kriteria yang diinginkan oleh dunia pendidikan. Tidak semua orang bisa menjadi pendidik, kalau seseorang tidak bisa menunjukkan bukti dengan kriteria yang ditetapkan. Menurut Yati Buton, dkk (2021, p. 88) guru

pendidikan jasmani merupakan seseorang yang mempunyai pengetahuan, keterampilan dan kompetensi (kewenangan) untuk mengajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan pengetahuan, keterampilan, dan kewenangan.

Dari deskripsi di atas dapat diketahui bahwa guru PJOK merupakan tenaga pendidik yang mempunyai kualifikasi sebagai guru professional. Sebagai fasilitator yang menjadi bagian terwujudnya pendidikan nasional, guru PJOK tidak hanya sebagai tenaga pendidik tetapi tugas dari guru PJOK sangatlah kompleks. Pemahaman bahwa pentingnya kualifikasi bagi guru pendidikan jasmani adalah untuk kepentingan guru itu sendiri supaya lebih menghargai makna arti guru terutama bagi guru pendidikan jasmani.

b. Hubungan PPC dengan Guru PJOK

Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam pencegahan dan perawatan cedera di lingkungan sekolah dan kegiatan pembelajaran. Standar kompetensi guru pemula (SKGP) menjelaskan bahwa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) harus menguasai prosedur layanan pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK) dan pencegahan dan perawatan cedera (PPC). Dalam matriks 2 standar kompetensi guru pemula program studi pendidikan jasmani S1 menjelaskan guru PJOK Mampu melaksanakan pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK) dalam pendidikan jasmani, mampu melaksanakan pencegahan dan perawatan cedera (PPC) dalam

pendidikan jasmani, mampu menata, mengatur, menyimpan atau meletakkan alat-alat PPPK dan PPC (Departemen Pendidikan Nasional, 2004, p. 18).

Seorang guru PJOK harus mengetahui dan memahami tentang prosedur pencegahan dan perawatan cedera, sehingga dapat menimalkan terjadinya potensi yang mengakibatkan cedera. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang profesional dituntut dapat berperan sesuai dengan bidangnya. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus mengetahui dan menguasai pencegahan dan perawatan cedera, hal tersebut juga dijelaskan dalam standar kompetensi guru pemula program studi pendidikan jasmani bahwa seorang guru penjas sangat penting untuk menguasai pencegahan dan perawatan cedera, karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat berkaitan dengan aktivitas fisik, sehingga potensi timbulnya cedera yang terjadi dapat teratasi dengan baik dan benar.

3. Hakikat Cedera

a. Pengertian Cedera

Cedera merupakan kerusakan atau gangguan pada struktur fungsi normal tubuh, yang dapat terjadi sebagai akibat dari berbagai penyebab, seperti kecelakaan, olahraga, trauma fisik, atau kondisi patologis. Cedera dapat mempengaruhi berbagai bagian tubuh, termasuk kulit, tulang, otot, sendi, organ internal, dan sistem saraf. Cedera dapat bersifat ringan hingga berat, tergantung pada tingkat kerusakan dan dampaknya terhadap fungsi tubuh. Cedera dapat terjadi tidak mengenal waktu kapan bisa terjadinya cedera dan bisa terjadi dimana saja. Menurut Robin (2016, pp. 14-15) cedera merupakan suatu akibat dari gaya-gaya yang bekerja pada tubuh

atau sebagian dari pada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya dan bisa berlangsung dalam jangka waktu yang singkat maupun jangka waktu yang panjang. sedangkan cedera olahraga merupakan rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, yang dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Cedera merupakan kelainan pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, Bengkak dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligament, persendian ataupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan (Hernowo & Ambardini, 2019, p. 86).

Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi (2019, p. 46) menjelaskan klasifikasi cedera menurut berat dan ringan cedera, yaitu:

1) Cedera Ringan

Cedera ringan adalah cedera yang tidak menimbulkan kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh dan juga tidak membutuhkan penanganan/tindakan khusus.

2) Cedera Berat

Cedera berat adalah cedera kerusakan pada jaringan tubuh yang memerlukan penanganan khusus dalam proses penyembuhannya.

Menurut Taylor dalam (2019, pp. 9-10) pada dasarnya ada dua jenis cedera yang terjadi dalam dunia olahraga, yaitu :

1) Cedera akut

Cedera akut yaitu cedera yang membutuhkan perawatan yang serius dan segera. Contohnya patah tulang dan dislokasi

2) Cedera kronis

Cedera Kronis yaitu cedera yang sulit dideteksi karena sulit diketahui gejala gejala awalnya. Penyebabnya karena latihan yang berlebihan, teknik yang salah, struktur tubuh tidak normal atau benturan-benturan kecil yang berulang-ulang.

Cedera merupakan masalah yang timbul di tubuh seseorang setelah melakukan aktivitas ataupun olahraga baik dalam kegiatan berlatih maupun saat

bertanding dan kejadianya sulit dihindari. Menurut Andun Sudijandoko (2023, p. 12) cedera olahraga dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- 1) Cedera tingkat I (cedera ringan) pada cedera ini penderita tidak mengalami keluhan yang serius, namun dapat mengganggu penampilan atlet, misalnya: lecet, memar, *sprain* yang ringan.
- 2) Cedera tingkat II (cedera sedang) cedera ini ditandai dengan kerusakan jaringan lebih nyata, berpengaruh pada performa atlet, keluhan ini bisa berupa nyeri, Bengkak, gangguan fungsi (tanda-tanda implamasi) misalnya: lebam, *strain* otot dan tendon, serta robeknya ligamen (*sprain grade II*).
- 3) Cedera tingkat III (cedera berat) pada cedera tingkat ini atlet perlu penanganan yang intensif, istirahat total dan mungkin perlu tindakan bedah, terdapat pada robekan yang lengkap atau hampir lengkap ligamen (*sprain grade III* dan *IV / sprain frakture*) atau fraktur tulang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa cedera merupakan kerusakan pada bagian tubuh manusia yang disebabkan berbagai macam seperti kecelakaan, olahraga, trauma fisik serta benturan yang melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, sehingga cedera dapat mempengaruhi berbagai bagian tubuh, termasuk kulit, tulang, otot, sendi, organ internal, dan sistem saraf.

b. Macam-Macam Cedera

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

- 1) Berdasarkan waktu terjadinya cedera
 - a) Cedera akut, adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak atau tiba-tiba (beberapa jam yang lalu) seperti: cedera goresan, robek

pada ligament, atau patah tulang karena terjatuh. Tanda dan gejalanya: sakit, nyeri tekan, kemerahan pada kulit, kulit hangat, dan inflamasi.

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

2) Berdasarkan berat ringannya cedera

a) Cedera ringan, adalah cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh misalnya : kekakuan dan kelelahan otot. Cara penanganan pada cedera ini tidak diperlukan pengobatan yang khusus karena akan sembuh dengan sendirinya setelah istirahat beberapa waktu.

b) Cedera berat, adalah cedera yang serius dimana pada cedera tersebut ditemukan adanya kerusakan pada jaringan tubuh misalnya : robeknya otot, robeknya ligament, maupun patah tulang (fraktur).

3) Berdasarkan bagian-bagian tubuh/jaringan yang terkena cedera

a) Jaringan lunak, terdiri dari: kulit, jaringan ikat, pembuluh darah, saraf, otot, tendon, dan ligament.

- b) Jaringan keras, terdiri dari: tulang, tulang rawan, dan sendi.
- 4) Berdasarkan lokasi cedera, penamaan suatu cedera biasanya didasarkan pada letak di mana cedera itu terjadi misalnya : *Low Back Pain (LBP)*/nyeri punggung, *tendon achilles*, *plantar fasciitis*, dan lain sebagainya.

Gambar 2. Lokasi cedera



(Sumber : Widhiyanti, (2018, p. 8))

Proses penyembuhan cedera melibatkan serangkaian tahapan biologis yang kompleks dilakukan oleh tubuh untuk memulihkan dan memperbaiki jaringan yang rusak. Penyembuhan cedera dapat bervariasi tergantung pada jenis dan tingkat keparahan cedera. Secara umum proses penyembuhan cedera harus ditangani dengan tepat dan benar, agar cedera dapat segera pulih kembali.

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

1) *Strain*

Strain merupakan cedera otot atau tendon berupa penguluran atau kerobekan. Jenis cedera ini terjadi akibat otot tertarik pada arah yang salah, kontraksi otot yang berlebihan atau ketika terjadi kontraksi, otot belum siap. *Strain* sering terjadi pada bagian *groin muscles* (otot pada kunci paha), *hamstrings* (otot paha bagian bawah), dan otot *quadriceps* (otot pada sendi lutut). Cedera tertarik otot

betis juga kerap terjadi pada para pemain bola. Fleksibilitas otot yang baik bisa menghindarkan diri dari cedera macam ini. Pemanasan sangat penting untuk dilakukan terutama pada otot-otot yang rentan di bagian tersebut. *Strain* dapat dibagi atas 3 tingkat, yaitu :

a) Tingkat I (ringan)

Strain tingkat ini tidak ada robekan, hanya terdapat kondisi inflamasi ringan, meskipun tidak ada penurunan kekuatan otot pada kondisi tertentu cukup mengganggu atlet, misalnya strain dari otot *hamstring* (otot paha belakang) akan mempengaruhi atlet pelari jarak pendek/*sprint*.

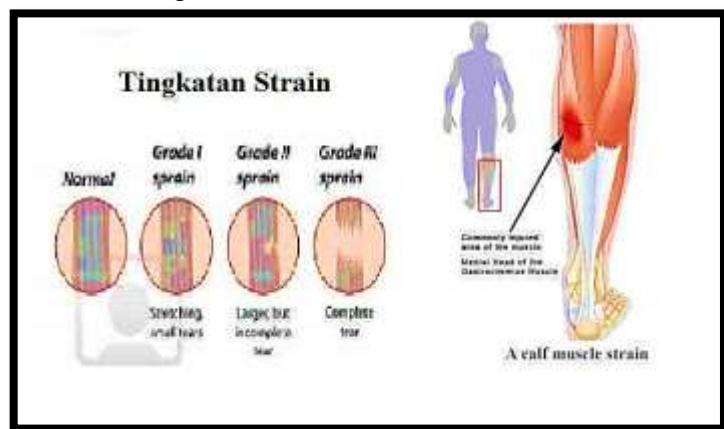
b) Tingkat II (sedang)

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

c) Tingkat III

Strain pada tingkat ini sudah terjadi kerobekan yang parah atau bahkan sampai putus sehingga diperlukan tindakan operasi atau bedah dan dilanjutkan dengan fisioterapi dan rehabilitasi.

Gambar 3. Tingkatan Strain



(Sumber: Bahan ajar kuliah FIK UNY)

2) *Sprain*

Sprain merupakan cedera yang menyangkut ligamen atau kapsul sendi. Kerusakan yang parah pada ligament atau kapsul sendi dapat mengakibatkan ketidakstabilan pada sendi. Gejalanya dapat berupa nyeri, inflamasi atau peradangan, dan pada beberapa kasus, kurang leluasa saat menggerakkan tungkai. *Sprain* dapat dibagi 3 tingkat, yaitu:

a) Tingkat I

Pada cedera ini terdapat sedikit hematoma dalam ligamentum dan hanya beberapa serabut yang putus. Cedera ini menimbulkan rasa nyeri tekan, pembengkatan dan rasa sakit pada daerah tersebut. Pada cedera ini tidak perlu pertolongan atau pengobatan, cedera pada tingkat ini cukup diberikan istirahat saja karena akan sembuh dengan sendirinya.

b) Tingkat II

Pada cedera ini lebih banyak serabut dari ligamentum yang putus, tetapi lebih separuh serabut ligamentum yang utuh. Cedera ini menimbulkan rasa sakit, nyeri tekan, pembengkakan, efusi, (cairan yang keluar) dan biasanya tidak dapat menggerakkan persendian tersebut. kita harus memberikan tindakan imobilisasi (suatu tindakan yang diberikan agar bagian yang cedera tidak dapat digerakan) dengan cara balut tekan, spalk maupun gibs, biasanya membutuhkan waktu istirahat selama 3-6 minggu.

c) Tingkat III

Pada cedera ini seluruh ligamentum terputus, sehingga kedua ujungnya terpisah. Persendian yang bersangkutan merasa sangat sakit, terdapat darah dalam persendian, pembekakan, tidak dapat bergerak seperti biasa, dan terdapat gerakan – gerakan yang abnormal. Cedera tingkat ini harus dibawa ke rumah sakit untuk dioperasi, namun harus diberi pertolongan pertama terlebih dahulu.

Gambar 4. Tingkatan Sprain



(<https://www.ntfoot.com/services/ankle-sprains/>)

Secara umum macam-macam cedera olahraga yang terjadi pada saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu :

1) Pendarahan

Menurut Kartono (2023, p. 23) ada tiga jenis yang berhubungan dengan jenis pembuluh darah yang rusak yaitu:

a) Perdarahan kapiler, berasal dari luka yang terus-menerus tetapi lambat.

Perdarahan ini paling sering terjadi dan paling mudah dikontrol.

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

2) Luka lecet

Menurut Kartono (2023, p. 23) luka lecet terjadi apabila permukaan kulit terkelupas akibat pergeseran dengan benda yang keras dan kasar.

3) Memar

Menurut Rismayanthi (2023, p. 3) memar merupakan cedera yang disebabkan oleh benturan benda keras pada jaringan linak tubuh. Pada saat memar, jaringan yang dibawah permukaan kulit rusak dan pembuluh darah kecil pecah sehingga darah dan cairan seluler merembes kejaringan sekitarnya.

Gambar 5. Cedera Memar



(Sumber : Bahan ajar kuliah FIK UNY)

4) Lepuh (*blisters*)

Menurut Rismayanthi (2023, p. 5) lepuh merupakan timbulnya benjolan di kulit dan didalamnya terdapat cairan berwarna bening. Lepuh dapat terjadi karena penggunaan peralatan yang tidak pas, peralatan masih baru, atau peralatan yang lama seperti sepatu yang terlalu kecil.

Gambar 6. Lepuh (*blisters*)



(Sumber : Bahan ajar kuliah FIK UNY)

5) Kram otot

Menurut Rismayanthi (2023, p. 5) kram merupakan kontraksi otot tertentu yang berlebihan dan terjadi secara mendadak dan tanpa disadari. Kejang otot terjadi karena rasa letih, dingin dan juga terjadi karena panas. Pada saat otot mengalami kelelahan dan secara tiba-tiba meregang, maka otot tersebut dengan terpaksa akan meregang secara penuh hal ini dapat mengakibatkan kram.

6) Terkilir

Menurut Kartono (2023, p. 24) terkilir disebabkan adanya hentakan yang keras terhadap sebuah sendi tetapi dengan arah yang salah, akibatnya jaringan pengikat antara tulang (ligamen) robek. Robekan ini diikuti oleh pendarahan di

bawah kulit, sehingga darah yang mengumpul di bawah kulit itulah yang dapat menyebabkan terjadinya pembengkakan.

7) Dislokasi

Dislokasi merupakan kondisi dua ujung tulang yang seharusnya bersambung di sendi terpisah atau keluar dari posisinya yang normal. Hal ini seringkali terjadi akibat cedera atau trauma pada sendi. Dislokasi dapat memengaruhi berbagai sendi di tubuh, termasuk bahu, siku, lutut, atau sendi lainnya. Sendi yang pernah mengalami dislokasi, ligamen akan menjadi kendor. Akibatnya, sendi itu akan mudah mengalami dislokasi kembali (Kartono & Mohammad, 2021, p.31).

Gambar 7. Cedera Dislokasi



(Sumber : www.alodokter.com/dislokasi)

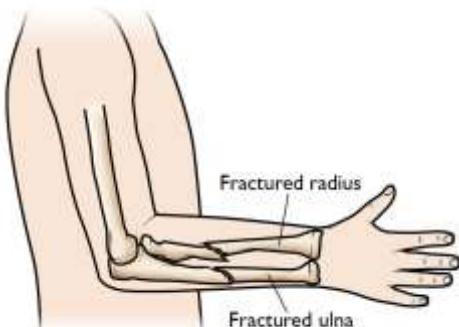
8) Patah Tulang

Menurut Saputra (2023, p. 25) Patah tulang merupakan diskontinuitas struktur jaringan tulang. Penyebabnya yaitu tulang mengalami suatu trauma (ruda paksa) melebihi batas kemampuan yang mampu diterimanya. Patah tulang merupakan suatu keadaan tulang mengalami keretakan, pecah, atau patah, baik pada tulang rawan (*kartilago*) maupun tulang keras (*osteon*). Menurut

Rismayanthi (2023, p. 10) patah tulang dapat digolongkan menjadi dua yaitu:

- a) patah tulang komplek yaitu tulang terputus sama sekali.
- b) patah tulang stress yaitu tulang hanya mengalami keretakan tetapi tidak terpisah. Berdasarkan tampak tidaknya jaringan dari bagian luar tubuh, patah tulang dibagi menjadi:
 - a) patah tulang terbuka, yaitu bagian tulang masuk ke dalam kulit dan tulang keluar
 - b) patah tulang tertutup, yaitu bagian tulang tidak masuk ke permukaan kulit.

Gambar 8. Cedera Dislokasi



(<https://rsjakarta.co.id>)

9) Pingsan

Menurut Rismayanthi (2023, p. 6) Pingsan merupakan keadaan kehilangan kesadaran yang bersifat sementara dan singkat, yang disebabkan oleh berkurangnya aliran darah dan oksigen yang menuju ke otak. Gejala pertama yang dirasakan oleh seseorang sebelum pingsan yaitu rasa pusing, berkurangnya penglihatan atau penglihatan kabur-kabur, dan rasa panas. Selanjutnya, penglihatan orang tersebut akan menjadi gelap dan ia akan terjatuh. Biasanya pingsan terjadi akibat dari aktivitas fisik yang berat sehingga

menyebabkan deposit oksigen sementara, pengaliran darah atau tekanan darah yang menurun akibat perdarahan hebat, dan karena jatuh dan benturan. Ada beberapa macam pingsan antara lain:

a) Pingsan biasa (*simple fainting*)

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

b) Pingsan karena panas (*heat exhaustion*)

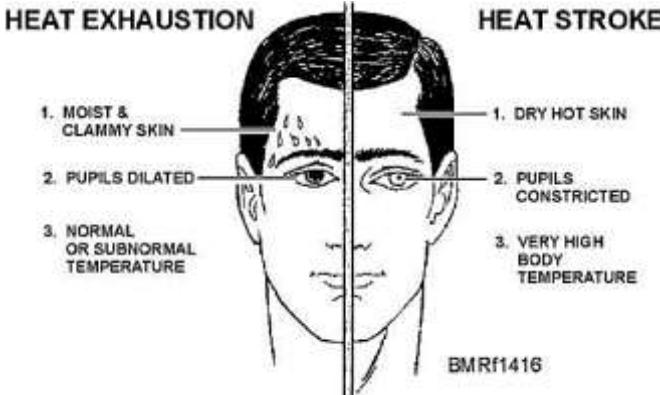
Pingsan ini terjadi pada orang sehat yang melakukan aktivitas di tempat yang sangat panas. Biasanya penderita merasakan jantung berdebar, mual, muntah, sakit kepala dan pingsan. Keringat yang berkucuran pada orang pingsan di udara yang sangat panas merupakan petunjuk bahwa orang tersebut mengalami pingsan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

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

Pingsan jenis ini merupakan keadaan yang lebih parah dari *heat exhaustion*. Sengatan terik terjadi karena bekerja di udara panas dengan terik matahari dalam jangka waktu yang lama, sehingga kelenjar keringat menjadi lemah dan tidak mampu mengeluarkan keringat lagi. Akibatnya panas yang mengenai tubuh tidak ditahan oleh adanya penguapan keringat. Gejala sengatan panas biasanya didahului oleh keringat yang mendadak menghilang, penderita kemudian merasa udara disekitarnya mendadak menjadi sangat panas. Selain itu penderita merasa lemas, sakit kepala, tidak dapat berjalan tegap, mengigau dan pingsan. Keringatnya tidak keluar

sehingga badan menjadi kering. Suhu badan meningkat sampai 40-41 derajat celcius, mukanya memerah dan pernafasannya cepat.

Gambar 9 Perbedaan antara Heat Exhaustion dan Heat Stroke



(Sumber : Bahan ajar kuliah FIK UNY)

c. Faktor Penyebab Cedera

Cedera olahraga dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang melibatkan kombinasi antara faktor fisik, teknis, dan lingkungan. Penyebab timbulnya cedera olahraga yaitu trauma langsung atau benturan langsung saat melakukan aktivitas olahraga dan dapat mengalami cedera karena trauma atau benturan langsung yang menyebabkan cedera olahraga akut atau akibat latihan yang berlebih, sehingga menyebabkan cedera kronis. *Overuse injury* yaitu terjadi akibat proses akumulasi dari cedera berulang-ulang dan baru dirasakan atau diketahui setelah bertahun-tahun melakukan aktivitas olahraga.

Menurut Nurcholis (2020, pp. 39-40) penyebab terjadinya cedera antara lain:

1) Faktor Individu

a) Umur

Usia dapat mempengaruhi kekuatan dan elastisitas jaringan tubuh

b) Faktor pribadi

Seseorang yang baru terjun ke dalam dunia olahraga cenderung memiliki tingkat cedera yang lebih tinggi daripada yang sudah lama di bidang olahraga.

c) Tingkat latihan

Tingkat latihan yang melebihi kapasitas kemampuan tubuh dapat mengakibatkan risiko terjadinya cedera yang lebih tinggi.

d) Teknik

Melakukan teknik yang benar dalam setiap gerakan olahraga merupakan kunci utama untuk mencegah cedera, tetapi terdapat risiko cedera bila teknik yang dilakukan tidak benar.

e) Pengalaman

Atlet yang baru mulai berlatih memiliki risiko cedera yang lebih tinggi daripada atlet yang sudah lama berlatih.

f) Pemanasan

Pemanasan yang tidak sesuai dapat meningkatkan terjadinya risiko cedera.

g) Istirahat

Memberikan waktu yang cukup dapat mengembalikan kondisi fisik atlet atau siswa setelah melakukan aktivitas fisik, sehingga dapat mengurangi terjadinya cedera.

h) Kondisi tubuh

Kondisi tubuh yang kurang sehat dapat mengakibatkan resiko terjadinya cedera, karena pada saat tubuh sakit maka fungsi tubuh akan menurun.

i) Gizi

Asupan gizi yang cukup dapat membantu kebutuhan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik.

2) Faktor Alat, Fasilitas dan Cuaca

a) Peralatan

Perlengkapan dalam proses pembelajaran harus dalam keadaan baik tanpa rusak dan sesuai standar keamanan.

b) Fasilitas

Fasilitas seperti lapangan dan gedung olahraga, memiliki keterkaitan dengan lingkungan tempat berlangsungnya proses pembelajaran.

c) Cuaca

Cuaca yang panas dapat menyebabkan kelelahan, sementara saat terjadinya hujan lapangan jadi licin sehingga saat proses pembelajaran di area lapangan dapat meningkatkan risiko cedera.

d) Jenis Kegiatan dan Materi Pembelajaran

Jenis kegiatan dalam pendidikan jasmani juga berpengaruh terhadap potensi cedera. Sebagai contoh, olahraga bela diri memiliki risiko cedera yang lebih tinggi dibandingkan dengan permainan jaring seperti bulu tangkis dll.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penyebab terjadinya cedera, yaitu: faktor fisik seperti kelelahan, kelalaian, keterampilan yang kurang, kurangnya pemanasan dan peregangan pada saat akan melakukan olahraga, kemudian faktor yang berasal dari luar seperti cuaca yang kurang mendukung, sarana dan prasarana yang sudah mengalami kerusakan.

4. Hakikat Pencegahan dan Perawatan Cedera

a. Pencegahan Cedera

Pencegahan cedera merupakan serangkaian tindakan yang diambil untuk mencegah atau mengurangi risiko terjadinya cedera fisik. Tujuan utama dari pencegahan cedera yaitu untuk melindungi individu dari kerusakan atau trauma pada tubuh yang dapat disebabkan oleh berbagai penyebab, seperti kecelakaan, aktivitas fisik, atau kondisi lingkungan tertentu. Pencegahan cedera dapat mencakup berbagai strategi dan langkah-langkah untuk meningkatkan keselamatan individu dan mencegah terjadinya cedera yang dapat berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan. Menurut Oktavianto (2019 p. 29), Pencegahan merupakan suatu tindakan untuk mengurangi terjadinya resiko yang akan terjadi sehingga sebelum melakukan pembelajaran, sebaiknya seorang guru melakukan pengecekan terhadap alat dan fasilitas yang akan digunakan. Contohnya mengecek sarana dan prasarana

yang akan digunakan dalam pembelajaran. Kemudian memberikan pemanasan kepada siswa dengan benar dan sesuai dengan arahan atau materi yang akan diberikan. Misalnya apabila seorang guru akan memberikan materi tentang permainan kasti berarti yang diperbanyak untuk pemanasan adalah tubuh bagian atas terutama lengan dan tangan. Pemanasan sangat diperlukan guna mempersiapkan otot untuk beraktivitas selama pembelajaran berlangsung.

Pencegahan cedera olahraga dapat dilakukan melalui berbagai cara seperti berikut :

1) Pencegahan lewat ketrampilan

Menurut Widhiyanti (2018, p. 15) fungsi utama latihan agar tubuh mampu mengerahkan tenaga untuk mencapai hasil kerja yang maksimal. Dengan latihan, organ tubuh serta pusat susunan saraf yaitu otak, mengadakan penyeyusaian terhadap beban kerja yang lebih berat sehingga mengalami perkembangan sesuai dengan intensitas latihannya.

2) Pencegahan lewat *fitness*

Fitness secara terus menerus mampu mencegah cedera atlet baik cedera otot, sendi atau tendon serta mampu bertahan untuk pertandingan lebih lama tanpa kelelahan. Komponen utama yang perlu dilatih yaitu strength dan daya tahan. Otot akan lebih kuat apabila dilatih dan otot yang dilatih secara benar tidak akan mudah cedera. Daya tahan meliputi daya tahan otot, jantung, dan paru-paru. Semakin bagus daya tahan seseorang maka semakin kecil kemungkinan terjadinya cedera olahraga.

3) Pencegahan lewat makanan

Menurut Widhiyanti (2018, p. 14) Sumber kalori yang kita gunakan berasal dari karbohidrat. Jumlah kalori yang dibutuhkan tergantung dari berat ringanya aktivitas yang dilakukan, keadaan gizi untuk orang biasa yang tidak melakukan aktivitas berat cukup dengan 2.500 kalori, sedangkan bagi atlet yang berlatih keras memerlukan kira-kira sebesar 4.000 kalori.

4) Pencegahan lewat pemanasan dan pendinginan

Pemansan merupakan salah satu hal penting yang harus dilakukan seorang peserta didik sebelum berolahraga karena dengan pemanasan akan melenturkan otot dan menaikan suhu tubuh sehingga peserta didik akan lebih siap dalam berolahraga. Pendinginan setelah olahraga juga dikenal sebagai *cooldown*, dengan tujuan untuk membantu tubuh pulih setelah aktivitas fisik yang intens.

5) Pencegahan lewat lingkungan

Pencegahan cedera melalui pengelolaan lingkungan bertujuan untuk menciptakan kondisi fisik dan sosial yang lebih aman, dengan demikian mengurangi risiko terjadinya cedera

6) Pencegahan lewat peralatan

Pencegahan cedera olahraga lewat peralatan melibatkan penggunaan peralatan yang sesuai dan tepat selama aktivitas fisik untuk mengurangi risiko cedera pada para peserta didik.

7) Pencegahan lewat pakaian

Pemilihan pakaian yang tepat dapat mengurangi risiko untuk terjadinya cedera olahraga. Pakaian yang terlalu ketat akan membatasi gerak tubuh sehingga tubuh akan kurang leluasa dalam bergerak. Untuk itu perlu menggunakan pakaian yang elastis atau pakaian olahraga agar gerak tubuh bisa leluasa.

8) Pencegahan lewat pertolongan

Atlet yang mengalami cedera memiliki kemungkinan untuk cedera lagi apabila orang yang menolong salah dalam memberikan pertolongan. Untuk itu orang yang memberikan pertolongan harus tahu kondisi atlet dan berusaha untuk mengurangi mobilisasi atlet, apabila atlet tersebut mengalami cedera seperti patah tulang atau dislokasi agar cedera tersebut tidak tambah parah. Selain itu orang yang bertanggungjawab terhadap keselamatan atlet, yaitu pelatih atau pemandu agar selalu meningkatkan kapasitasnya agar dapat mengikuti perkembangan zaman sehingga dapat memberikan pertolongan yang aman dan maksimal.

Berdasarkan deskripsi di atas dapat disimpulkan bahwa tindakan pencegahan cedera olahraga memiliki peran yang penting untuk menghindarkan pelaku olahraga dari bahaya cedera. Pencegahan tersebut dapat dilalui dengan peningkatan keterampilan, fitnes, mengatur pola makan, pemanasan sebelum olahraga, pendinginan setelah olahraga, memperhatikan lingkungan, perawatan peralatan, pemgunaan pakaian, dan pencegahan lewat pertolongan. Sebagai guru PJOK harus

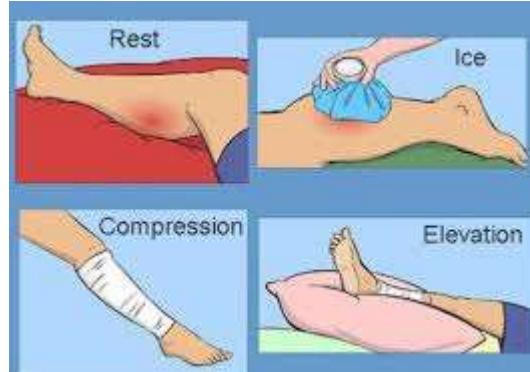
sering untuk mengecek sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses belajar mengajar, sehingga menimbulkan cedera olahraga.

b. Perawatan Cedera

Perawatan cedera olahraga merujuk pada serangkaian tindakan yang diambil untuk menangani dan mendukung pemulihian cedera yang terjadi selama atau setelah berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga. Tujuan perawatan cedera olahraga adalah untuk memfasilitasi penyembuhan cedera, mengurangi rasa sakit, memulihkan fungsi normal tubuh, dan mengembalikan individu ke tingkat aktivitas normalnya. Penanganan yang tepat dan benar sangatlah penting untuk diterapkan karena hal tersebut merupakan penentu seberapa lama cedera tersebut menjadi sembuh kembali. Penanganan cedera olahraga tergantung dari jenis cedera yang dialami, yang pertama harus diperhatikan apakah cedera tersebut mengeluarkan darah atau tidak. Penanganan cedera tanpa perdarahan juga perlu memperhatikan apakah terjadi patah tulang atau tidak. Cedera olahraga yang paling sering dijumpai dalam pembelajaran PJOK adalah cedera karena terkena benturan, kejang otot, dan keseleo. Salah satu metode yang sering dipakai dalam penanganan pertama pada cedera olahraga adalah metode RICE. Oktavianto (2019, p. 49) menyatakan metode RICE adalah singkatan dari *Rest* (istirahat), *Ice* (es), *Compression* (kompresi), dan *Elevation* (elevasi). Metode RICE dapat membantu untuk melakukan perawatan cedera sendi dan otot misalnya, *sprain* atau keseleo, *strain* dan lain-lain. Untuk melakukan prosedur dengan menggunakan metode RICE yaitu :

- 1) R : Istirahat (*Rest*). Hentikan menggunakan bagian yang cedera, agar cedera tidak menjadi semakin parah.
- 2) I : Es (*Ice*). Berikan kompres dengan kantong es pada area yang cedera, gunakan perban elastis untuk menahan kantong es agar tidak bergeser selama 20-30 menit. Bertujuan Untuk menghentikan perdarahan penyempitan atau vasokontraksi sehingga memperlambat aliran darah, Supaya perdarahan darah lekas berhenti dan mengurangi pembengkakan, dan Mengurangi sakit.
- 3) C : Kompresi (*Compression*). Menggunakan perban elastis atau pembalut kompresi dapat membantu mengontrol pembengkakan, pastikan kompresi tidak terlalu ketat untuk menghindari gangguan sirkulasi.
- 4) E : Elevasi (*Elevation*). Tinggikan area yang cedera melebihi tinggi jantung, jika memungkinkan.

Gambar 10. Metode RICE



(Sumber : Ahmad Arif 2020, p. 1)

Berikut merupakan cara penanganan menurut cedera yang dapat terjadi di lingkungan sekolah, yaitu:

1) Pendarahan yang hebat

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

- a) Posisi yang luka lebih tinggi dari pada jantung, tekanlah pada luka yang mengeluarkan darah dengan kain yang halus, tebal dan empuk. Jangan lepaskan tekanan, untuk melihat apakah pendarahan sudah berhenti sebaliknya tekan secara terus-menerus. Jika kain atau balutan menjadi basah, tambahkan lapisan kain atau balutan tambahan di atasnya.
- b) Setelah ditekan dengan kain, maka lakukanlah pembalutan, agar pendarahan dapat segera berhenti dan luka tidak sampai terinfeksi.

Cedera pendarahan dapat dikelompokkan sesuai luka dan cara menanganinya, yaitu:

Tabel 1. Cedera Pendarahan

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

2) Pingsan

Menurut Kartono (2023, pp. 44-45) menjelaskan tentang penanganan pingsan menurut jenisnya, yaitu:

a) Pingsan biasa

Pertolongan pada pingsan jenis ini dapat dilakukan dengan memeriksa jalan nafas, apakah ada benda yang menghalangi jalannya nafas, kemuadian pindahkan korban ke tempat yang lebih sejuk, longgarkan pakaian dan baringkan korban dengan posisi kaki lebih tinggi dari kepala, hal ini bertujuan agar peredaran darah menuju otak menjadi lancar. Jika pasien sudah sadarkan diri, beri minuman manis seperti teh manis.

b) Pingsan karena panas (*heat exhaustion*)

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

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

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

3) Luka

Menurut Kartono dalam Saputra (2023, pp. 45-46) tindakan pertolongan yang di lakukan pada luka ini yaitu :

a) Luka Lecet

Bersihkan luka dengan air mengalir dan obat antiseptik. Tutup luka dengan kasa steril yang kering, dan plester atau balut. Balutan diganti setiap hari sekali sampai luka sembuh. Luka lecet yang kecil cukup

dicuci dan diolesi betadine, dan apabila perlu di plester dengan hansaplast.

Gambar 11. Luka Lecet



(<https://hellosehat.com/hidup-sehat/pertolongan-pertama/luka-lebet/>)

b) Luka memar

Jaringan kulit yang memar dikompres menggunakan es atau air dingin dan kalau perlu diberi balutan penekanan. Pembengkakan karena memar kadang-kadang dapat disusutkan dengan mempergunakan salep khusus memar/lebam atau sejenisnya.

c) Luka iris

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

4) Dislokasi

Menurut Widhiyanti (2018), menyatakan tindakan pertolongan pada penderita dislokasi yaitu:

- a) Memindahkan korban ke area yang lebih aman.
- b) kompres menggunakan air dingin/es dan letakkan pada area yang terkena dislokasi.
- c) Selanjutnya korban dipasang bidai agar mengurangi mobilisasi.

sedangkan menurut Ayu (2018, p. 28) tanda- tanda terjadinya dislokasi adalah terjadinya perubahan bentuk pada sendi yang mengalami dislokasi dan nyeri hebat bila melakukan gerakan sendi yang normal. Cara pertolongan pertamanya setelah reposisi, metode RICE dipakai sambil dilakukan imobilisasi (suatu tindakan yang dilakukan supaya bagian yang cedera tidak bisa digerakkan atau mengurangi pergerakan lagi misalnya dengan memakai bidai, *spalk*, atau *gips*) untuk 3-4 minggu untuk memberikan kesempatan sembuh kepada ligament yang mungkin terobek pada waktu terjadi dislokasi. Bila pada waktu dislokasi disertai dengan putusnya ligamen secara sempurna, Hal ini harus dibawa ke rumah sakit.

5) Patah tulang

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

- a) Penderita tidak boleh melanjutkan aktivitas/kegiatannya lagi. Pertolongan pertama dilakukan reposisi oleh ahli medis secepat mungkin dalam waktu \pm 15 menit, karena pada saat itu penderita tidak merasa lebih nyeri bila dilakukan reposisi (*tissue shock*).

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

6) Kram otot

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

- a) Lakukanlah peregangan secara perlahan pada otot yang terkena, mencapai panjang normalnya, seperti contohnya pada betis yang telah terpenuhi ketika pergelangan kaki berada dalam posisi *dorsofleksi* sekitar 90° dengan otot lurus. Hindari melakukan gerakan tiba-tiba yang dapat menyebabkan cedera bertambah parah.
- b) Lakukan pijatan secara perlahan dan mengarah ke jantung untuk memperlancar peredaran darah.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang telah dilakukan oleh Wiki Oktavianto pada tahun 2019 yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Guru PJOK tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SDN se-Kecamatan Prembun Kab. Kebumen”

bahwa yang masuk dalam kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 guru), “rendah” sebesar 0% (0 guru), “cukup” sebesar 56,52% (13 guru), “tinggi” sebesar 43,48% (10 guru), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 guru). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan guru PJOK di SD se-Kecamatan Prembun masuk dalam kategori “cukup”

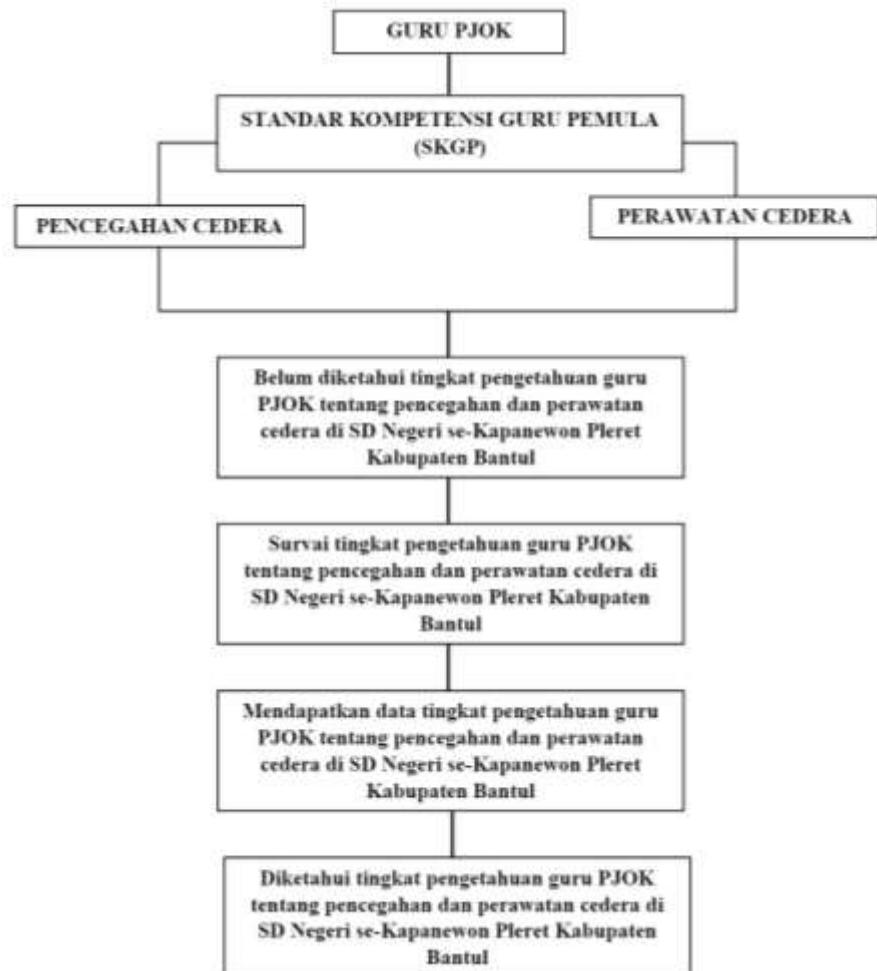
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ikhsan Ahmad Fahrezi pada tahun 2022 yang berjudul “Tingkat Pemahaman Guru PJOK Dalam Pencegahan dan Perawatan Cedera Pada Pembelajaran di SDN se-Kecamatan Panjatan Kab. Kulon Progo” bahwa yang masuk dalam kategori “sangat rendah” sebesar 7,4% (2 guru), kategori “rendah” sebesar 18,5% (5 guru), kategori “sedang” sebesar 29,6% (8 guru), kategori “tinggi” sebesar 44,4% (12 guru), kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 guru). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman guru PJOK di SD se-Kecamatan Panjatan masuk dalam kategori “tinggi”
Berdasarkan penelitian relevan diatas, terdapat persamaan yang akan dilaksanakan oleh peneliti yaitu menggunakan metode kuantitatif. Sehingga penelitian relevan tersebut menjadikan pedoman dan pembanding untuk peneliti dalam melaksanakan penelitian di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul.

C. Kerangka Berpikir

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

Oleh sebab itu, guru PJOK adalah orang pertama yang akan bertanggung jawab kepada peserta didik apabila peserta didik mengalami cedera, dikarenakan guru PJOK berhadapan langsung dengan peserta didik pada saat melakukan aktivitas Olahraga. Pada saat pembelajaran PJOK sangat rentan sekali terjadi risiko cedera olahraga karena materi yang diajarkan kepada peserta didik memiliki model dan karakteristik yang berbeda-beda pada saat proses pembelajaran. Penanganan kepada peserta didik yang mengalami cedera olahraga harus dilakukan dengan benar agar tidak semakin parah. Sehingga, guru PJOK harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik mengenai pencegahan dan perawatan cedera olahraga.

Gambar 12. Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Berdasar pada Andriani (2019, p. 9) penelitian deskriptif adalah penelitian yang didasari dengan mengumpulkan suatu data yang sesuai dan sebenarnya, kemudian data tersebut disusun, diolah lalu dianalisis untuk mendapatkan sebuah gambaran yang ada. Pada penelitian ini data yang sudah terkumpul secara lengkap akan dianalisis kemudian dideskripsikan. Menurut Priadana & Sunarsi (2021, p. 24) kuantitatif merupakan pengumpulan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik atau matematika.

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik penghimpunan data memakai tes pilihan ganda. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri se-Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11-15 Januari 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016, p. 80) populasi yaitu suatu wilayah generalisasi yang terdapat objek dan subjek dan mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti, selanjutnya peneliti akan mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Arikunto (2019, p. 173) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) SD Negeri se-Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul yang berjumlah 19 guru dari 14 sekolah dasar.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016, p. 81), sampel adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Teknik *total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara menyeluruh, dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil *total sampling* karena menurut Arikunto (2019, p. 104) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 19 guru PJOK, berdasarkan jumlah guru di tiap sekolah dapat dilihat berdasarkan tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 2. Jumlah Guru PJOK se-Kapanewon Pleret.

No.	Nama Sekolah	Jumlah guru
1.	SD Negeri Jejeran	3
2.	SD Negeri Putren	2
3.	SD Negeri Kauman	2
4.	SD Negeri Bawuran	1
5.	SD Negeri Pungkuran	1
6.	SD Negeri Brajan	1
7.	SD Negeri Kanggotan	2
8.	SD Negeri Kedungpring	1
9.	SD Negeri Segoroyoso	1
10.	SD Negeri Wonolelo	1
11.	SD Negeri Dahromo	1
12.	SD Negeri Karanggayam	1
13.	SD Negeri Srumbung	1
14.	SD Negeri Cegokan	1
Total		19

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan Guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di sekolah dasar negeri se-Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul. Definisi operasionalnya adalah segala sesuatu yang diketahui Guru PJOK SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul yang didapat melalui penginderaan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitarnya tentang pencegahan dan perawatan cedera, yang diukur menggunakan

tes pilihan ganda. Faktor pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera terdiri dari, pengetahuan cedera, perawatan cedera, dan pencegahan cedera.

E. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data. Menurut Andriyani (2022, p. 36) instrumen merupakan suatu alat yang dapat digunakan peneliti sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data dari suatu variabel. Pada penelitian ini menggunakan instrumen dan teknik pengumpulan data dengan tes pilihan ganda. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini mengadopsi instrumen penelitian yang digunakan oleh Wiki Oktavianto dengan judul Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kecamatan Preambun Kabupaten Kebumen Tahun 2019. Instrumen yang digunakan Wiki Oktavianto Telah divalidasi oleh Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. Instrument penelitian sudah diujicobakan kepada guru PJOK di Kecamatan Bondoworo Kabupaten Kebumen. Pembobotan skor dari setiap jawaban adalah benar skor 1 dan salah skor 0.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data melalui soal pilihan ganda. Langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data dengan cara sebagai berikut:

- a) Peneliti mencari daftar nama SD Negeri Se-Kapanewon Pleret.
- b) Peneliti menentukan jumlah guru PJOK di SD se-Kapanewon Pleret Kebupaten Bantul yang menjadi subjek penelitian.
- c) Peneliti menyebarluaskan tes kepada responden.
- d) Peneliti mengumpulkan kuesioner secara lengkap dan meminta surat keterangan telah melaksanakan penelitian.
- e) Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Instrumen Penelitian

Sebelum digunakan pengambilan data yang sebenarnya, instrumen yang telah disusun perlu diujicobakan untuk memperoleh data yang baik. Arikunto dalam (Nurcholis, 2020, p. 60) tujuan dijadikannya uji coba instrumen antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman dan mengetahui reliabilitas. Instrumen ini tidak diujicobakan kembali oleh peneliti karena sudah diujicobakan oleh Wiki Oktavianto di Kecamatan Bondoworo Kabupaten Kebumen dengan jumlah responden 14 guru. Dengan validitas $> r$ tabel (0,497), dan reliabilitas sebesar 0,990. Berikut kisi-kisi instrumen yang dipakai dalam pengambilan data di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul, yaitu:

Tabel 3.Kisi-Kisi Intrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Item	Σ
Pengetahuan Guru PJOK Sekolah Dasar se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul	Pengetahuan Cedera	a. Pengertian tentang cedera b. Penyebab terjadinya cedera c. Macam-macam cedera d. Jenis cedera	1,2,3,4 5,6,7,8 9,10,11,12 13,14,15,16	16
	Perawatan Cedera	a. Pengetahuan perawatan cedera b. Penanganan cedera c. Rehabilitasi cedera	17,18,19,20, 21,22 23,24,25 26,27,28,29	13
	Pencegahan Cedera	a. Pengetahuan pencegahan cedera b. Cara pencegahan cedera	30,31,32,33 34,35,36,37	8
Jumlah				37

(Sumber : Wiki Oktavianto, 2019)

G. Teknis Analisis Data

Menurut Sugiono dalam (Saputra, 2023, p. 60) analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dalam teknik analisis data di sini rumus yang digunakan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus menurut Sudijono (2009, p. 40) :

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Menurut Sugiyono (2007, p. 112) menyatakan bahwa cara mengubah skor atau nilai, yaitu dengan rumus:

$$N = \frac{\sum X}{\sum \text{Maxs}} \times 100$$

Keterangan:

N = Nilai

X = Butir Benar

Maks = Jumlah Keseluruhan Butir

Untuk memperjelas proses analisis maka diperlukan kategori nilai. Nilai menurut tingkatan terdiri dari 5 kategori yaitu, sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang. Kemudian dianalisis menggunakan penilaian acuan patokan (PAP) dalam skala lima. Kriteria skor yang digunakan untuk pengkategorian menggunakan norma persentase dari Arikunto (2006, p. 65) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.Norma Penelitian

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, 2006)

Menurut Arifin (2014, p. 266) perhitungan tingkat kesukaran soal merupakan pengukuran seberapa besar derajat kesukaran suatu soal dengan rumus:

$$p = \frac{\sum B}{N}$$

Keterangan:

p = Tingkat Kesukaran
 $\sum B$ = Jumlah Jawaban Benar
 N = Jumlah Responden

Tabel 5.Kriteria Tingkat Kesukaran

Indeks Kesukaran	Kriteria
$p > 0,71$	Mudah
$0,31 - 0,70$	Sedang
$p < 0,3$	Sukar

(Sumber: Arifin, 2014)

Tabel 6. Hasil Tingkat Kesukaran Intrumen

No. Soal	Indeks Kesukaran	Keterangan
1.	0,63	Sedang
2.	0,74	Mudah
3.	0,31	Sedang
4.	0,79	Mudah
5.	0,68	Sedang
6.	0,74	Mudah
7.	0,74	Mudah
8.	0,89	Mudah
9.	0,84	Mudah
10.	0,78	Mudah
11.	1,00	Mudah
12.	0,84	Mudah
13.	0,84	Mudah
14.	0,94	Mudah
15.	0,68	Sedang
16.	0,78	Mudah
17.	1,00	Mudah
18.	0,84	Mudah
19.	0,47	Sedang
20.	0,89	Mudah
21.	0,52	Sedang
22.	0,89	Mudah
23.	0,78	Mudah
24.	1,00	Mudah
25.	0,63	Sedang
26.	0,21	Sukar
27.	1,00	Mudah
28.	0,94	Mudah
29.	0,78	Mudah
30.	0,63	Mudah
31.	0,84	Mudah
32.	0,26	Sukar
33.	1,00	Mudah
34.	0,73	Mudah
35.	0,78	Mudah
36.	0,84	Mudah
37.	0,89	Mudah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini untuk menggambarkan data tentang seberapa tinggi tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul, diungkapkan dengan tes yang berjumlah 37 butir, dan terbagi menjadi 3 faktor, yaitu faktor pengetahuan cedera, perawatan cedera, dan pencegahan cedera. Setelah semua data terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan komputer program SPSS 25.

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul didapat skor terendah (*minimum*) 59,46 skor tertinggi (*maksimum*) 91,89 rata-rata (*mean*) 76,39 nilai tengah (*median*) 75,68 nilai yang sering muncul (*mode*) 75,68 standar deviasi (*SD*) 9,18. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 7.Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul

Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	76,39
<i>Median</i>	75,68
<i>Mode</i>	75,68
<i>Standar deviasi</i>	9,18
<i>Minimum</i>	59,46
<i>Maksimum</i>	91,89

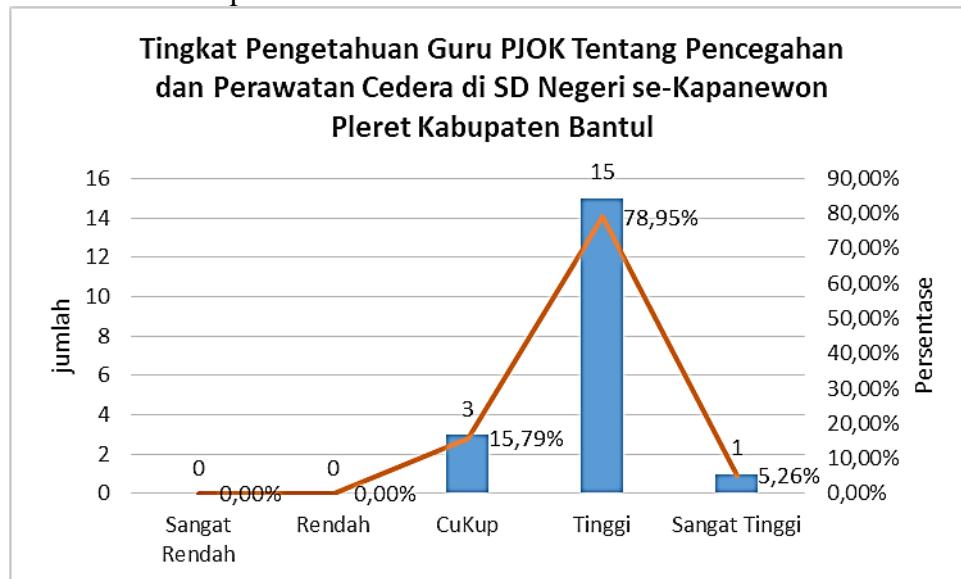
Apabila data ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul disajikan dalam tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 8.Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	81 – 100	Sangat Tinggi	1	5,26%
2	61 – 80	Tinggi	15	78,95%
3	41 – 60	Cukup	3	15,79%
4	21 – 40	Rendah	0	0,00%
5	0 - 20	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 11 tersebut, tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:

Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul



Berdasarkan tabel 11 dan gambar 13 dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 guru), “rendah” sebesar 0,00% (0 guru), “cukup” sebesar 15,79% (3 guru), “tinggi” sebesar 78,95% (15 guru) dan “sangat tinggi” sebesar 5,26% (1 guru). Rincian pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negei se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul terbagi dalam tiga faktor, yaitu, faktor pengetahuan cedera, faktor perawatan cedera dan faktor pencegahan cedera.

1. Faktor Pengetahuan Cedera

Deskriptif statistik dari data hasil penelitian tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan dari faktor pengetahuan cedera didapat skor

terendah (*minimum*) 50 skor tertinggi (*maksimum*) 100 rata -rata (*mean*) 76,64 nilai tengah (*median*) 81,25 nilai yang sering muncul (*mode*) 87,50 *standar deviasi* (SD) 14,85. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 9.Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Pengetahuan Cedera

Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	76,64
<i>Median</i>	81,25
<i>Mode</i>	87,50
<i>Standar deviasi</i>	14,85
<i>Minimum</i>	50,00
<i>Maksimum</i>	100

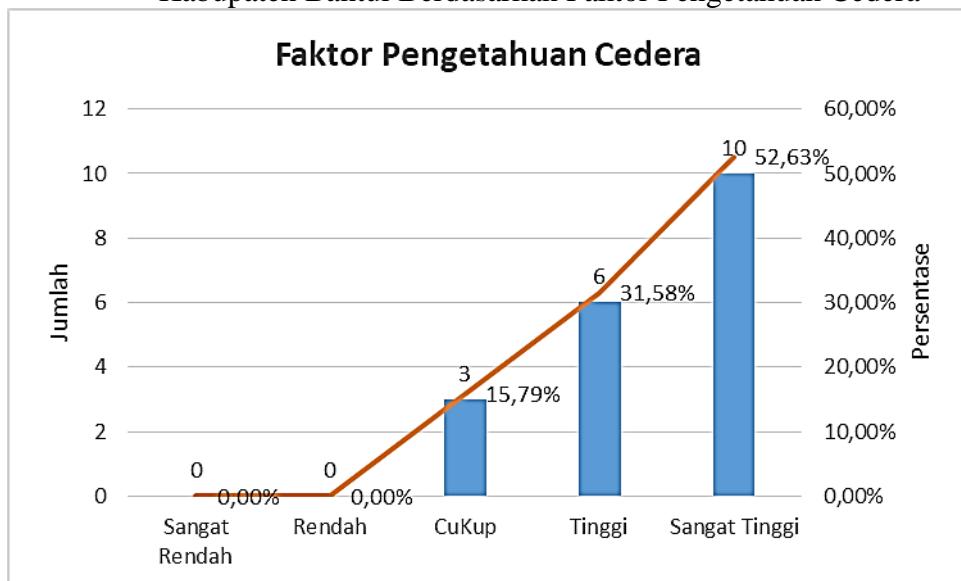
Apabila data ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul bedasarkan faktor pengetahuan cedera disajikan dalam tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 10.Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Pengetahuan Cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	81 – 100	Sangat Tinggi	10	52,63%
2	61 – 80	Tinggi	6	31,58%
3	41 – 60	Cukup	3	15,79%
4	21 – 40	Rendah	0	0,00%
5	0 - 20	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 16 tersebut, tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul bedasarkan faktor pengetahuan cedera dapat disajikan pada gambar 14 sebagai berikut:

Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Pengetahuan Cedera



Berdasarkan tabel 13 dan gambar 14 dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor pengetahuan cedera berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 guru), “rendah” sebesar 0,00% (0 guru), “cukup” sebesar 15,79% (3 guru), “tinggi” sebesar 31,58% (6 guru) dan “sangat tinggi” sebesar 52,63% (10 guru).

Berdasarkan data analisis tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul pada faktor pengetahuan cedera disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 11.Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Bedasarkan Indikator pada Faktor Pengetahuan Cedera

No	Indikator	Butir	Percentase	
			Benar	Salah
1	Pengertian Tentang Cedera	1	63,16% (12 guru)	36,84% (7guru)
		2	73,68% (14 guru)	26,32% (5 guru)
		3	31,5% (6 guru)	68,42% (13 guru)
		4	78,95% (15 guru)	21,05% (4 guru)
2	Penyebab Terjadinya Cedera	5	68,42% (13 guru)	31,58% (6 guru)
		6	73,68% (14 guru)	26,32% (5 guru)
		7	73,68% (14 guru)	26,32% (5 guru)
		8	89,47% (17 guru)	10,53% (2 guru)
3	Macam-Macam Cedera	9	84,21% (16 guru)	15,79% (3 guru)
		10	78,95% (15 guru)	21,05% (4 guru)
		11	100% (19 guru)	0,00% (0 guru)
		12	84,21% (16 guru)	15,79% (3 guru)
4	Jenis Cedera	13	84,21% (16 guru)	15,79% (3 guru)
		14	94,74% (18 guru)	5,26% (1 guru)
		15	68,42% (13 guru)	31,58% (6 guru)
		16	78,95% (15 guru)	21,05% (4 guru)

2. Faktor Perawatan Cedera

Deskriptif statistik dari data hasil penelitian tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan dari faktor perawatan cedera didapat skor terendah (*minimum*) 61,54 skor tertinggi (*maksimum*) 92,31 rata -rata (*mean*) 76,92 nilai tengah (*median*) 76,92 nilai yang sering muncul (*mode*) 76,92 *standar deviasi* (SD) 9,59. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 12.Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Perawatan Cedera

Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	76,92
<i>Median</i>	76,92
<i>Mode</i>	76,92
<i>Standar deviasi</i>	9,59
<i>Minimum</i>	61,54
<i>Maksimum</i>	92,31

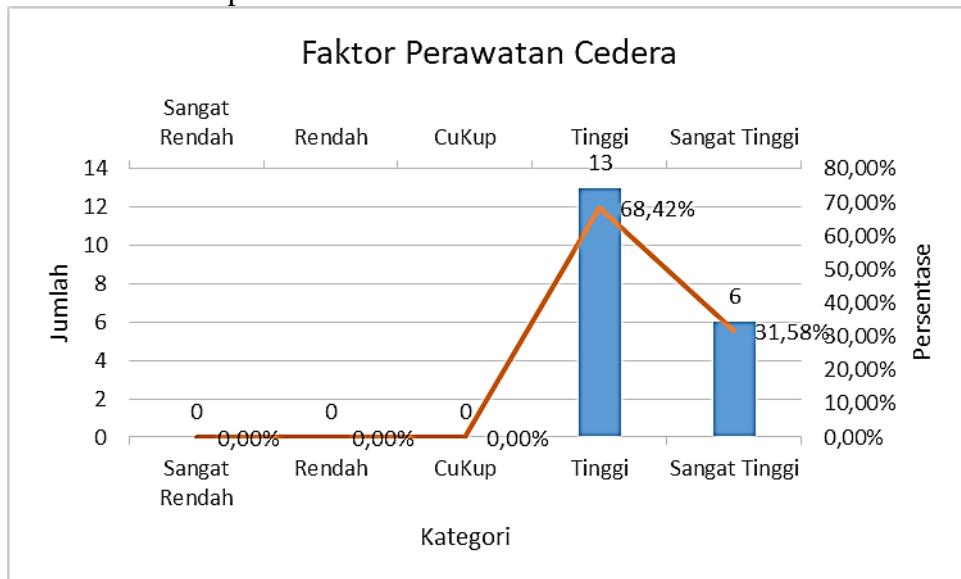
Apabila data ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul bedasarkan faktor perawatan cedera disajikan dalam tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 13.Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Perawatan Cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	81 – 100	Sangat Tinggi	6	31,58%
2	61 – 80	Tinggi	13	68,42%
3	41 – 60	Cukup	0	0,00%
4	21 – 40	Rendah	0	0,00%
5	0 - 20	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 16 tersebut, tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul bedasarkan faktor perawatan cedera dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:

Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Perawatan Cedera



Berdasarkan tabel 16 dan gambar 15 dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor perawatan cedera berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 guru), “rendah” sebesar 0,00% (0 guru), “cukup” sebesar 0,00% (0 guru), “tinggi” sebesar 68,42% (13 guru) dan “sangat tinggi” sebesar 31,58% (6 guru).

Berdasarkan data analisis tingkat pengetahuan Guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul pada faktor perawatan cedera disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 14. Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Bedasarkan Indikator pada Faktor Perawatan Cedera

No	Indikator	Butir	Percentase	
			Benar	Salah
1	Perawatan Cedera	17	100% (19 guru)	0,00% (0 guru)
		18	84,21% (16 guru)	15,79% (3 guru)
		19	47,37% (9 guru)	52,63% (10 guru)
		20	89,47% (17 guru)	10,53% (2 guru)
		21	52,63% (10 guru)	47,37% (9 guru)
2	Penanganan Cedera	22	89,47% (17 guru)	10,53% (2 guru)
		24	100% (19 guru)	0,00% (0 guru)
		25	63,16% (12 guru)	36,84% (7 guru)
3	Rehabilitasi cedera	26	21,05% (4 guru)	78,95% (15 guru)
		27	100% (19 guru)	0,00% (0 guru)
		28	94,74% (18 guru)	5,26% (1 guru)
		29	78,95% (15 guru)	21,05% (4 guru)

3. Faktor Pencegahan Cedera

Deskriptif statistik dari data hasil penelitian tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatn cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan dari faktor pencegahan cedera didapat skor terendah (*minimum*) 50 skor tertinggi (*maksimum*) 100 rata -rata (*mean*) 75 nilai tengah (*median*) 75 nilai yang sering muncul (*mode*) 87,50 *standar deviasi* (SD) 16,67.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera

Statistik	
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	75
<i>Median</i>	75
<i>Mode</i>	87,50
<i>Standar deviasi</i>	16,67
<i>Minimum</i>	50
<i>Maksimum</i>	87,50

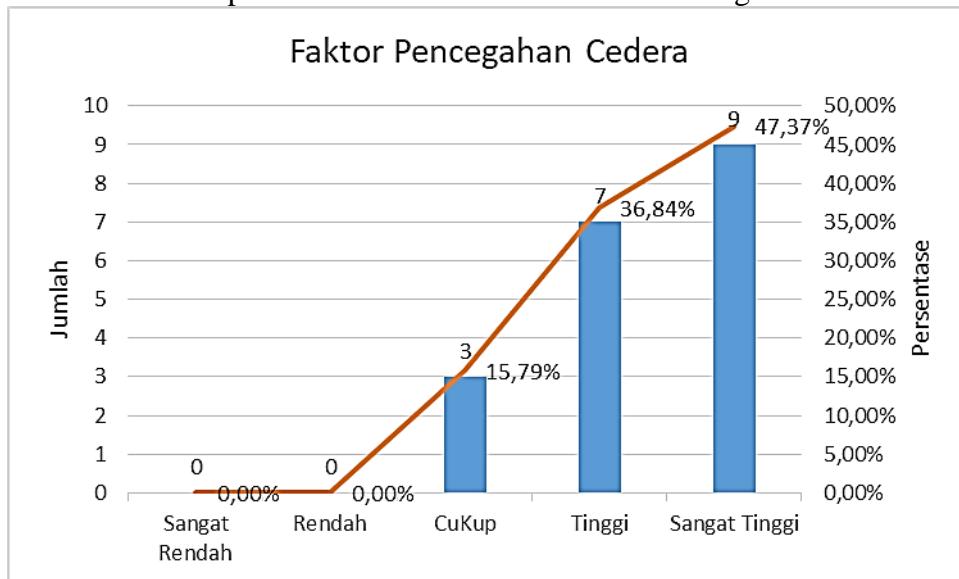
Apabila data ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul bedasarkan faktor pencegahan cedera disajikan dalam tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 16. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	81 – 100	Sangat Tinggi	9	47,37%
2	61 – 80	Tinggi	7	36,84%
3	41 – 60	Cukup	3	15,79%
4	21 – 40	Rendah	0	0,00%
5	0 - 20	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			19	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 19 tersebut, tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul bedasarkan faktor pencegahan cedera dapat disajikan pada gambar 15 sebagai berikut:

Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera



Berdasarkan tabel 19 dan gambar 16 dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor pencegahan cedera berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 guru), “rendah” sebesar 0,00% (0 guru), “cukup” sebesar 15,79% (3 guru), “tinggi” sebesar 36,84% (7 guru) dan “sangat tinggi” sebesar 47,39% (9 guru).

Berdasarkan data analisis tingkat pengetahuan Guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul pada faktor pencegahan cedera disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 17. Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul Bedasarkan Indikator pada Faktor Pencegahan Cedera

No	Indikator	Butir	Percentase	
			Benar	Salah
1	Pengetahuan pencegahan cedera	30	63,16% (12 guru)	36,84% (7 guru)
		31	84,21% (16 guru)	15,79% (3 guru)
		32	26,32% (5 guru)	73,68% (14 guru)
		33	100% (19 guru)	0% (0 guru)
2	Penanganan cedera	34	73,68% (14 guru)	26,32% (5 guru)
		35	78,95% (15 guru)	21,05% (4 guru)
		36	84,21% (16 guru)	15,79% (3 guru)
		37	89,47% (17 guru)	10,53% (2 guru)

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul, dengan metode survai dan pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda yang berjumlah 37 butir, yang terbagi dalam 3 faktor, yaitu faktor pengetahuan cedera, perawatan cedera, dan pencegahan cedera. Berdasarkan data yang telah didapat, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pemahaman guru pendidikan jasmani sekolah dasar di Kapanewon Pleret tentang pencegahan dan perawatan cedera, yaitu: latar belakang pendidikan guru pendidikan jasmani, kondisi sekolah, kemauan guru pendidikan jasmani untuk memperdalam ilmu pencegahan dan perawatan cedera, persepsi guru pendidikan jasmani mengenai pencegahan dan perawatan cedera.

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang berada di Kapanewon Pleret terdapat 19 guru PJOK yang terdiri dari 14 sekolah dasar (SD), dengan latar belakang pendidikan S1 Ilmu Keolahragaan 2 guru, S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 8 guru, S1 PGSD Penjas 8 guru, dan SMA 1 guru.

Kemudian berdasarkan kondisi sekolah dasar se-Kapanewon Pleret beberapa sekolah belum memaksimalkan peralatan P3K, lalu kondisi lapangan ada beberapa yang kurang rata karena posisi sekolah yang berada di daerah pegunungan, hal ini dapat mengakibatkan terjadinya cedera. Disisi lain pengalaman dalam pencegahan dan perawatan cedera sangat berpengaruh dalam menangani hal yang mengakibatkan seseorang cedera.

Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti, ada beberapa persepsi guru PJOK mengenai pencegahan dan perawatan cedera yang beranggapan cedera yang terjadi di lingkungan sekolah bisa diatasi dengan mudah, dan jika terjadi luka yang serius bisa langsung dibawa ke fasilitas medis. Menurut Graha & Priyonoadi (2012, p. 84) cedera yang terjadi pada tubuh dapat menimbulkan rasa nyeri, panas, merah, bengkak dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, dan tulang yang disebabkan karena melakukan aktivitas yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan cedera. Pentingnya pemahaman guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera, maka seorang guru PJOK dapat mengambil tindakan untuk meminimalisir terjadinya cedera. Kemauan guru PJOK untuk memperdalam ilmu pencegahan dan perawatan cedera dirasa kurang, karena peneliti menemukan fakta di lapangan bahwa guru menganggap ilmu pencegahan dan perawatan cedera yang diajarkan di bangku perkuliahan sudah dirasa cukup untuk penangan cedera di lapangan. Selain itu ketika peneliti melakukan pengambilan data di sekolah, masih ditemui guru yang belum paham tentang istilah cedera, contoh ada guru yang tidak tahu arti dari *fraktur* dan *dislokasi*.

Perawatan cedera merupakan usaha yang dilakukan untuk merawat cedera yang telah dialami sehingga dapat pulih kembali. Perawatan cedera paling penting dilakukan agar cedera tidak terulang kembali dengan cedera yang lebih parah dari sebelumnya. Dalam melaksanakan perawatan cedera, perlu adanya dukungan dari pihak sekolah dalam menyediakan tempat untuk melakukan istirahat contohnya Unit Kesehatan Sekolah serta kelengkapan alat P3K yang memadai. Tujuannya agar proses perawatan cedera dapat berjalan dengan maksimal serta peserta didik merasa nyaman. Pencegahan merupakan suatu tindakan untuk mengurangi terjadinya risiko cedera sehingga sebelum melakukan pembelajaran, seorang guru PJOK melakukan pengecekan terhadap alat dan fasilitas yang akan digunakan. Guru PJOK dapat memilih alat dan fasilitas yang masih layak digunakan untuk pembelajaran berlangsung. Apabila alat dan fasilitas yang digunakan sudah layak, maka peserta didik akan merasa aman dan nyaman saat melakukan pembelajaran PJOK dan pembelajaran tersebut dapat berjalan dengan maksimal.

Berdasarkan deskripsi di atas, guru PJOK harus mempunyai kemampuan yang baik dalam berbagai bidang, salah satunya dalam melakukan tindakan pencegahan dan perawatan cedera pada saat pembelajaran PJOK. Guru PJOK merupakan orang yang mempunyai tanggung jawab utama dalam kegiatan baik dari keselamatan dan keamanan. Oleh sebab itu guru PJOK harus mempunyai kemampuan untuk mengatur, menata, melaksanakan dan evaluasi.

Dengan diadakannya penelitian ini, peneliti berharap guru PJOK dapat memahami pentingnya pencegahan dan perawatan cedera, sehingga kegiatan yang berada di sekolah dapat berjalan dengan aman dan lancar. Peneliti juga

berharap kepada sekolah dasar yang berada di Kapanewon Pleret dapat memberikan fasilitas P3K yang lengkah, sehingga jika ada hal yang tidak terduga dapat terkedali dengan baik dan dapat memberikan rasa nyaman kepada peserta didik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan di bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori kategori “sangat tinggi” sebesar 5,26% (1 guru), kategori “Tinggi” 78,95% (15 guru), kategori “cukup” 15,79% (3 guru), kategori “rendah” 0% (0 guru) dan kategori “sangat rendah” 0% (0 guru). Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul sebagian besar masuk ke dalam kategori “tinggi”

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang sudah disimpulkan, hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi terhadap guru PJOK dan sebagai masukan kepada pihak sekolah untuk memberikan fasilitas sebagai sarana pencegahan dan perawatan cedera.
2. Menjadikan motivasi terhadap guru PJOK untuk meningkatkan dan mengembangkan kompetensi ilmu pencegahan dan perawatan cedera.
3. Menjadikan gambaran terhadap guru PJOK untuk mencegah dan memberikan pertolongan pertama kepada peserta didik jika mengalami cedera.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam proses penelitian tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul, peneliti menyadari terdapat kelemahan dan kekurangan dalam melaksanakan penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil tes, sehingga dimungkinkan adanya unsur yang kurang objektif dalam pengisian tes, serta sulinya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi tes. Walaupun peneliti sudah berusaha agar responden bersunggung-sunggung saat pengisian tes tersebut, dengan cara menjelaskan dahulu tiap butir pertanyaan.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi guru, diharapkan untuk meningkatkan lagi tentang pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera, agar dapat menimbulkan resiko terjadinya cedera.
2. Bagi pihak sekolah, diharapkan memberikan fasilitas sarana dan prasarana yang memadai dalam pengembangan pembelajaran sebagai upaya keselamatan terhadap siswa dalam mencegah terjadinya cedera, serta memberikan fasilitas perawatan seperti P3K jika terjadi hal yang tidak diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Tria Raharja.(2019). Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tonnis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* volume 15 (2). No. 70-79.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arif Setiawan. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 1. No. 94-98.
- Arinda, E. N. (2014). Analisis Cedera Olahraga dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 179–188
- Darwin, Muhammad DKK. (2020). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: Media Sains Indonesia
- Departemen Pendidikan Nasional. (2004). Standar kompetensi guru pemula program studi pendidikan jasmani jenjang S1. Departemen Pendidikan Nasional.
- Dimyati, A. (2018). Identifikasi Cedera Dan Penanganan Cedera Saat Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Telaga Sari. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 1(1), 1–6.
- Donny Setiawan. (2022). Persepsi Siswa Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*. Volume 2 Nomor 2.
- Fahrezi, I. A. (2022). Tingkat Pemahaman Guru Pjok Dalam Pencegahan Dan Perawatan Cedera Pada Pembelajaran Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Panjatan Kabupaten Kulon Progo Tahun 2022. *Skripsi*. Yogyakarta: FIKK UNY.
- Graha, A,S & Priyonoadi, B. (2012). *Pedoman dan modul terapi masase frirage penatalaksanaan terapi masasedan cedera olahraga pada lutut dan engkel*. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik UNY.
- Gunawan, I & Palupi, A.R. (2012). Taksonomi Bloom–revisi ranah kognitif: kerangka landasan untuk pembelajaran, pengajaran, dan penilaian. *Jurnal Premiere Educandum*. Volume 2(2): pp.16-40.
- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1.

- Ina Magdalena. (2021). Analisis Validitas, Reliabilitas, Tingkat Kesulitan Dan Daya Beda Butir Soal Ujian Akhir Semester Tema 7 Kelas Iii Sdn Karet 1 Sepatan. *Jurnal Pendidikan dan Sains*, Volume 3 Nomor 2.
- Kartiko, dkk. (2019). Survei Tingkat Pengetahuan Guru Pjok Tentang Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Cedera Olahraga Di SMA/SMK Se-Kecamatan Krembung. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 07 Nomor 02 Tahun 2019, 259 – 265.
- Muhammad Rafiudin Izza. (2022). Analisis Pengetahuan Pencegahan Dan Perawatan Cedera Pada Guru Pjok Se-Kecamatan Limpung Kabupaten Batang. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VII*. hal. 309-405.
- Muhammad Surur & Resty Gustiawati. (2023). Analisis Penerapan Biomekanika Terhadap Pencegahan Cedera Olahraga Dalam Pembelajaran Penjas. *Sriwijaya Journal of Sport*. Volume 2, Nomor 2.
- Nasri1 & Ari Sapti Mei Leni. (2021). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler SMA Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*. Volume 6, Nomor 1.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Renika Cipta. Jakarta.
- Oktavianto, Wiki (2019). tingkat pengetahuan guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera di SD negeri se-Kecamatan Prembun Kabupaten Kebumen tahun 2019. *Skripsi*. Yogyakarta: FIKK UNY.
- Pinton Setya Mustafa, M.Pd. (2022). *Buku Ajar Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga*. Jawa Timur : Insight Mediatama.
- Prof. Dr. Ir. Satryo Soemantri Brodjonegoro. (2004). Standar Kompetensi Guru Pemula. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Pfeiffer, R. (2012). *Sports first aid (pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga)*. Jakarta: Erlangga.
- Poerwadarminto. (2005). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan keberanian guling belakang melalui permainan bola dan simpai pada siswa kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Saputra, A. N. (2023). Tingkat Pemahaman Guru Pjok Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Di SD Negeri Se-Kapanewon Pajangan Tahun 2023. *Skripsi*. Yogyakarta: FIKK UNY.

- Sendi Dwi Ashari. (2021). Tingkat Kesukaran, Daya Pembeda Dan Efektivitas Pengecoh Soal Ulangan Akhir Semester Pjok Kelas Iv Dan V Sd Negeri Ngombol, Purworejo Tahun Ajaran 2020/2021. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukma Sacita Dewi, dkk. (2018). Analisis Tingkat Kesukaran Dan Daya Pembeda Soal Olimpiade Matematika (Omi) Tingkat Smp Tahun 2018. *Jurnal Pendidikan Matematika & Matematika*, Vol. 3 Nomor 1.
- Sugihartono. (2012). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sudaryono. 2017. *Metodologi Penelitian*. Depok: Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional* yang selanjutnya disingkat sebagai UU Sisdiknas 20/2003.
- Usman dkk. 2021. Kejadian cedera pada ana usia sekolah dasar : studi deskriptif. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, Vol 12 no 1 (hal. 58-62)
- Yahya Eko Nopiyanto, dkk. (2022). Pemberdayaan Guru Olahraga untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Gizi Atlet Usia Sekolah Dasar di Kecamatan Sukaraja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 4 Nomor 1.
- Widhiyanti, A. T. (2018). *Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Intrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN PENGETAHUAN GURU PJOK TENTANG PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA

1. IDENTITAS RESPONDEN

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

2. PETUNJUK PENGISIAN SOAL

- a. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan bapak/ibu untuk menjawab seluruh pertanyaan yang ada.
- b. Bacalah pertanyaan pada tes ini dengan teliti.
- c. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang saudara anggap benar.
- d. Jawaban yang saudara berikan tidak akan berpengaruh negatif terhadap reputasi sekolah

1. Suatu akibat dari pada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya disebut.....
 - a. kecelakaan
 - b. cedera
 - c. Cedera olahraga
 - d. Kerusakan tubuh
2. Rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh adalah pengertian dari....
 - a. cedera
 - b. cedera olahraga
 - c. Kecelakaan
 - d. Kerusakan tubuh
3. Apabila gaya-gaya yang bekerja pada tubuh bekerja melampaui batas kemampuan tubuh untuk mengatasinya maka akan terjadi...
 - a. kelelahan
 - b. cedera
 - c. Dehidrasi
 - d. Latihan ketahanan
4. Cedera olahraga berdasarkan berat ringannya dapat digolongkan menjadi....
 - a tiga golongan
 - b. empat golongan
 - c. Lima golongan
 - d. Enam golongan
5. Cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan akibat dibawah ini, kecuali....
 - a. cacat tubuh
 - b. luka
 - c. Trauma
 - d. gelisah
6. Pengalaman merupakan penyebab terjadinya cedera yang merupakan faktor dari....
 - a. lingkungan
 - b. diri sendiri
 - c. Karakter olahraga
 - d. Kondisi tubuh
7. Memar adalah cedera yang disebabkan karena....
 - a. benturan pada kulit
 - b. terlepasnya sendi
 - c. Retak tulang
 - d. Nyeri otot
8. Dibawah ini yang merupakan penyebab terjadinya cedera yang merupakan faktor dari dalam....
 - a. lapangan yang tidak rata
 - b. karena body contact sports
 - c. Kurangnya pemanasan
 - d. Alat – alat olahraga

20. Dibawah ini yang dapat dipakai sebagai bidai adalah...
- a. bantal yang lunak
 - b. kain kassa
 - c. Papan kayu
 - d. Kain selendang
21. Jika tidak ada es, pemberian kompres dingin dapat diganti dengan berikut ini, kecuali...
- a. spiritus
 - b. betadin
 - c. Alkohol
 - d. Chlorethyl spray
22. Yang tidak boleh dilakukan ketika korban pingsan adalah...
- a. menuangkan air kewajah korban
 - b. melonggarkan pakaian yang ketat
 - c. Memeriksa pernafasan
 - d. Membaringkan korban
23. Ketika terjadi kram tindakan apa yang pertama kali dilakukan?
- a. mengistirahatkan otot yang terlibat
 - b. memijat otot yang terlibat
 - c. memberi balsem pada otot yang terlibat
 - d. mengompres dengan air hangat
24. Pembidaian merupakan pertolongan paling utama pada penanganan cedera ...
- a. kram
 - b. perdarahan
 - c. Patah tulang
 - d. angkle
25. Interval dalam memberikan kompres dingin yaitu...
- a. 20-30 menit
 - b. 30-40 menit
 - c. 5-10 menit
 - d. 10-15 menit
26. Perawatan cedera dengan heat treatment (kompres panas) dilakukan dalam waktudari cedera
- a. segera setelah cedera
 - b. setelah 2 jam
 - c. Lebih dari 12 jam
 - d. Lebih dari 24 jam
27. Dibawah ini adalah fungsi heat treatment pada cedera, kecuali...
- a. memperlancar sirkulasi aliran darah
 - b. menghentikan sirkulasi aliran darah
 - c. memperlancar proses penyembuhan
 - d. mengurangi rasa sakit
28. Porsi latihan untuk proses rehabilitasi pasca cedera adalah....
- a. seperti biasa
 - b. lebih dari porsi biasa
 - c. Kurang dari porsi biasa
 - d. Semaksimal mungkin
29. Jika bagian yang cedera dapat digunakan dan hampir normal, tindakan yang akan dilakukan adalah ...
- a. dengan metode RICE
 - b. heat treatment
 - c. Membiasakan gerakan tanpa alat bantu
 - d. Latihan berat terprogram
30. Pencegahan cedera melalui lingkungan, meliputi...
- a. menempatkan peralatan sesuai tempatnya
 - b. memenuhi makanan bergizi

- c. melakukan warming-up
 - d. memakai pakaian olahraga lengkap
31. Salah satu alasan warming-up harus dilakukan sebelum proses pembelajaran pendidikan jasmani, kecuali.....
- a. menaikkan suhu tubuh
 - b. melenturkan otot
 - c. Persiapan fisik dan mental
 - d. Membuat tubuh lelah
32. Dibawah ini yang bukan merupakan kriteria pemanasan sebelum olahraga untuk mencegah cedera adalah...
- a. sudah keluar keringat pertama
 - b. denyut nadi \pm 120/menit
 - c. Suhu naik 2 derajat celvius
 - d. Dilakukan lebih dari 15 menit
33. Apa yang dilakukan oleh guru penjas sebelum pembelajaran dimulai?
- a. melakukan pemanasan sampai lelah
 - b. memastikan kondisi siswa sehat jasmani
 - c. menyuruh siswa menyiapkan peralatan
 - d. mencopot sepatu/ alas kaki
34. Dibawah ini yang dapat mencegah terjadinya cedera olahraga, kecuali....
- a. mematuhi peraturan permainan
 - b. berlatih secara teratur
 - c. Berlatih sampai lelah
 - d. Memakai pakaian olahraga yang lengkap
35. Usaha pencegahan cedera olahraga melalui pakaian antara lain....
- a. melakukan pemanasan
 - b. memakai peralatan yang standart
 - c. Memakai celana yang tidak ketat
 - d. Mencukupi kebutuhan gizi
36. Apa yang dilakukan oleh guru penjas ketika melihat siswa yang terlihat kelelahan...
- a. melanjutkan aktivitas penjas
 - b. mengistirahatkan siswa
 - c. tetap mengikuti kegiatan penjas
 - d. memberikan aktivitas yang lebih berat
37. Ketika terdapat siswa yang tidak memperhatikan saat pembelajaran penjas, sebaiknya guru penjas
- a. menegur siswa
 - b. menghentikan pembelajaran
 - c. Tetap melanjutkan pembelajaran
 - d. Melarang siswa mengikuti pembelajaran

#####TERIMAKASIH#####

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

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



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

Nomor : B/661/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD Negeri Dahromo
alamat Dahromo I, Segoroyoso, Pleret, Bantul

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

Nama	:	Ilham Dwi Saroni
NIM	:	20604224038
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian	:	11 - 17 Januari 2024

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.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

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



**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/660/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

**Yth . SD Negeri Karanggayam
alamat Karanggayam, Segoroyoso, Pleret, Bantul**

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

Nama : Ilham Dwi Saroni
NIM : 20604224038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian : 11 - 17 Januari 2024

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.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

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



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/659/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD Negeri Srumbung
Srumbung, Segoroyoso, Pleret, Bantul

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

Nama : Ilham Dwi Saroni
NIM : 20604224038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian : 11 - 17 Januari 2024

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.



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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002



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/658/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD Negeri Cegokan
alamat Manjasari, Wonolelo, Pleret, Bantul

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

Nama : Ilham Dwi Saroni
NIM : 20604224038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian : 11 - 17 Januari 2024

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.



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



**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/669/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD Negeri Segoroyoso
alamat Segoroyoso I, Segoroyoso, Pleret, Bantul

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

Nama : Ilham Dwi Saroni
NIM : 20604224038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian : 11 - 17 Januari 2024

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.

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



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002



**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/665/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD Negeri Jejeran
 Ketonggo, Wonokromo, Pleret, Bantu

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

Nama : Ilham Dwi Saroni
 NIM : 20604224038
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
 Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
 Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
 Waktu Penelitian : 11 - 17 Januari 2024

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.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
 NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

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



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/667/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **SD Negeri Putren**
Keputren, Pleret, Pleret, Bantul

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

Nama	:	Ilham Dwi Saroni
NIM	:	20604224038
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - SI
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian	:	11 - 17 Januari 2024

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.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or, M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

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



**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/662/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . **SD Negeri Wonolelo**
alamat Guyangan, Wonolelo, Pleret, Bantul

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

Nama : Ilham Dwi Saroni
NIM : 20604224038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian : 11 - 17 Januari 2024

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.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

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



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/664/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD Negeri Kauman
Kauman, Pleret, Pleret, Bantul

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

Nama : Ilham Dwi Saroni
NIM : 20604224038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian : 11 - 17 Januari 2024

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.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

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



**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

No. : B/671/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal. : Izin Penelitian

**Yth. SD Negeri Kedungpring
Kedungpring, Bawuran, Pleret, Bantul**

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

Nama : Ilham Dwi Saroni
NIM : 20604224038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian : 11 - 17 Januari 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002



**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/670/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

**Yth . SD Negeri Kanggotan
alamat Kanggotan, Pleret, Pleret, Bantul**

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

Nama	:	Ilham Dwi Saroni
NIM	:	20604224038
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian	:	11 - 17 Januari 2024

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.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

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



**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/673/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

**Yth . SD Negeri Bawuran
alamat Tegalrejo, Bawuran, Pleret, Bantul**

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

Nama	:	Ilham Dwi Saroni
NIM	:	20604224038
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian	:	11 - 17 Januari 2024

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.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

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



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/672/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . SD Negeri Pungkuran
alamat Pungkuran, Pleret, Pleret, Bantul

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

Nama	:	Ilham Dwi Saroni
NIM	:	20604224038
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian	:	11 - 17 Januari 2024

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.



Tembusan :

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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002



**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/668/UN34.16/PT.01.04/2024

10 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

**Yth . SD Negeri Brajan
Brajan, Wonokromo, Pleret, Bantul**

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

Nama	:	Ilham Dwi Saroni
NIM	:	20604224038
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul
Waktu Penelitian	:	11 - 17 Januari 2024

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.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

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

Lampiran 3. Deskriptif Statistik

Statistics					
		Kabupaten Bantul	Pengetahuan Cedera	Perawatan Cedera	Pencegahan Cedera
N	Valid	19	19	19	19
	Missing	0	0	0	0
Mean		76,3874	76,6447	76,9232	75,0000
Median		75,6800	81,2500	76,9200	75,0000
Mode		75,68	87,50	76,92	87,50
Std. Deviation		9,18019	14,85493	9,59512	16,66667
Minimum		59,46	50,00	61,54	50,00
Maximum		91,89	100,00	92,31	100,00
Sum		1451,36	1456,25	1461,54	1425,00

tingkat pengetahuan Guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	59,46	3	15,8	15,8
	72,97	3	15,8	31,6
	75,68	4	21,1	52,6
	78,38	3	15,8	68,4
	83,78	3	15,8	84,2
	86,49	2	10,5	94,7
	91,89	1	5,3	100,0

Total	19	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Pengetahuan Cedera

	Frequency	Percent	Cumulative	
			Valid Percent	Percent
Valid	50,00	2	10,5	10,5
	56,25	1	5,3	15,8
	62,50	2	10,5	26,3
	68,75	1	5,3	31,6
	75,00	3	15,8	47,4
	81,25	3	15,8	63,2
	87,50	4	21,1	84,2
	93,75	2	10,5	94,7
	100,00	1	5,3	100,0
	Total	19	100,0	100,0

Perawatan Cedera

	Frequency	Percent	Cumulative	
			Valid Percent	Percent
Valid	61,54	2	10,5	10,5
	69,23	5	26,3	36,8
	76,92	6	31,6	68,4
	84,62	3	15,8	84,2
	92,31	3	15,8	100,0
	Total	19	100,0	100,0

Pencegahan Cedera

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50,00	3	15,8	15,8	15,8
	62,50	5	26,3	26,3	42,1
	75,00	2	10,5	10,5	52,6
	87,50	7	36,8	36,8	89,5
	100,00	2	10,5	10,5	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Lampiran 4. Data Penelitian

No.	Pengetahuan Cedera												Perawatan Cedera									Pencegahan Cedera								Σ	%										
	Pengertian Tentang Cedera				Penyebab Terjadinya Cedera				Macam-Macam Cedera				Jenis Cedera				Pengetahuan Perawatan Cedera			Penanganan Cedera			Rehabilitasi Cedera			Pengetahuan Pencegahan Cedera			Cara Pencegahan Cedera												
	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	31	32	33	34	35	36	37				
1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	29	78,38			
2	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	22	59,46			
3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	28	75,68			
4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	32	86,49			
5	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	1	0	1	1	1	1	34	91,89			
6	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	75,68			
7	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	31	83,78			
8	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31	83,78			
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	86,49			
10	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	27	72,97				
11	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	29	78,38				
12	1	1	0	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	0	1	1	1	1	1	1	31	83,78				
13	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	28	75,68				
14	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	22	59,46					
15	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	72,97				
16	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	28	75,68					
17	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	29	78,38				
18	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	22	59,46						
19	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	27	72,97					
Σ	12	14	6	15	13	14	14	17	16	15	19	16	16	18	13	15	19	16	9	17	10	17	15	19	12	4	19	18	15	12	16	5	19	14	15	16	17	537			
%	6	7	3	7	6	7	7	8	8	7	1	8	8	9	6	7	1	8	4	8	5	8	7	1	6	2	1	9	7	6	8	2	1	0	7	7	8	8	9		76,39
	3	3	1	8	8	3	3	9	4	8	0	4	4	8	8	0	4	7	9	2	9	8	0	3	1	0	0	4	8	3	4	6	0	0	3	8	4	9			
	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,					
	1	6	5	9	4	6	6	4	2	9	0	1	1	4	2	5	0	1	7	7	3	7	5	0	6	5	0	4	5	6	1	2	3	0	8	5	1	7			
	6	8	8	5	2	8	8	7	1	5	0	0	1	1	4	2	5	0	1	7	7	3	7	5	0	6	5	0	4	5	6	1	2	3	0	8	5	1	7		

Lampiran 5. Data Penelitian Berdasarkan Faktor Pengetahuan Cedera

No.	Pengetahuan Cedera															Σ	%		
	Pengertian Tentang Cedera				Penyebab Terjadinya Cedera				Macam-Macam Cedera				Jenis Cedera						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	75	
2	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	8	50	
3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	93,75	
4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	87,5	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	100	
6	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	10	62,5	
7	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	87,5	
8	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	81,25	
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	15	93,75	
10	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	12	75	
11	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	81,25	
12	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	87,5	
13	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	75	
14	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	9	56,25	
15	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	10	62,5	
16	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	87,5	
17	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	81,25	
18	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	8	50	
19	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	68,75	
Σ	12	14	6	15	13	14	14	17	16	15	19	16	16	18	13	15	233		
%	63,16	73,68	31,58	78,95	68,42	73,68	73,68	89,47	84,21	78,95	100,00	84,21	84,21	94,74	68,42	78,95		76,645	

Lampiran 6. Data Penelitian Berdasarkan Faktor Perawatan Cedera

No.	Perawatan Cedera												Σ	%	
	Pengetahuan Perawatan Cedera					Penanganan Cedera				Rehabilitasi Cedera					
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	10	76,92
2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	10	76,92
3	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	8	61,54
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11	84,62
5	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	92,31
6	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	10	76,92
7	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	10	76,92
8	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11	84,62
9	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	10	76,92
10	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10	76,92
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	92,31
12	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	11	84,62
13	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	9	69,23
14	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	8	61,54
15	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	9	69,23
16	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	9	69,23
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	92,31
18	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	9	69,23
19	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	9	69,23
Σ	19	16	9	17	10	17	15	19	12	4	19	18	15	190	
%	100,00	84,21	47,37	89,47	52,63	89,47	78,95	100,00	63,16	21,05	100,00	94,74	78,95		76,92

Lampiran 7. Data Penelitian Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera

No.	Pencegahan Cedera								Σ	%		
	Pengetahuan Pencegahan Cedera				Cara Pencegahan Cedera							
	30	31	32	33	34	35	36	37				
1	1	1	0	1	1	1	1	1	7	87,5		
2	0	1	0	1	0	0	1	1	4	50		
3	1	0	0	1	1	1	1	0	5	62,5		
4	1	1	0	1	1	1	1	1	7	87,5		
5	0	1	1	1	1	0	1	1	6	75		
6	1	1	1	1	1	1	1	1	8	100		
7	1	1	0	1	1	1	1	1	7	87,5		
8	1	1	0	1	1	1	1	1	7	87,5		
9	1	1	0	1	1	1	1	1	7	87,5		
10	0	1	0	1	1	1	1	0	5	62,5		
11	0	1	0	1	0	1	0	1	4	50		
12	0	1	0	1	1	1	1	1	6	75		
13	1	1	1	1	1	1	0	1	7	87,5		
14	1	0	0	1	0	1	1	1	5	62,5		
15	1	1	1	1	1	1	1	1	8	100		
16	1	0	0	1	1	0	1	1	5	62,5		
17	0	1	0	1	0	1	0	1	4	50		
18	0	1	0	1	0	1	1	1	5	62,5		
19	1	1	1	1	1	0	1	1	7	87,5		
Σ	12	16	5	19	14	15	16	17	114			
%	63,16	84,21	26,32	100,00	73,68	78,95	84,21	89,47		75		

Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI JEJERAN
Alamat : Ketongo, Wonokromo, Pleret, Bantul Kode Pos 55791 Telp.0274-4415221 / 2810812.
Email : sdjejeran@gmail.com Website : sdjejeran.blogspot.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

No. 422/121/ PLE.D04/2024

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : PONIDI, S.Pd. Jas
NIP. : 196806081988041001
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri Jejeran.
Unit Kerja : SD Negeri Jejeran, Koordinator Wilayah Pleret

Menerangkan dengan sebenarnya mahasiswa yang bernama:

Nama : Ilham Dwi Saroni
NIM : 20604224038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar-SI
Universitas Negeri Yogyakarta

Bahwa yang bersangkutan benar - benar telah melakukan penelitian pada tanggal 11-17 Januari 2024 dengan judul tugas akhir "Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul"

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sutimaryani
NIP : 197303141996062001
Pangkat/Golongan : Pembina Tk I, / IV B
Unit Kerja : SD Brajan
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini memberitahukan yang bersangkutan terhadap dibawah ini:

Nama : Ilham Dwi Saroni
NIM : 20604224038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian pada tanggal 11- 17 Januari 2024,
dengan judul "Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan Dan
●Perawatan Cedera Di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pleret, Januari 2024

Kepala Sekola,





**DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SD KARANGGAYAM**

സാമ്പാദന കൗൺസിൽ

Alamat : Karanggayam, Segoroyoso, Pleret, Bantul.
Telepon : 087839439939 Email : sdkaranggayam@yahoo.com

SURAT PERNYATAAN

No: 06/005/SD.KRG/I/2024

Yang Bertanda tangan Di Bawah Ini :

Nama : Sumardi, S.Pd. SD
NIP : 198712102011011006
Pangkat, Gol. Ruang : Penata Tingkat Satu, III/d
Jabatan : Kepala SD Karanggayam, Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul
Alamat Kantor : Karanggayam, Segoroyoso, Pleret, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa :

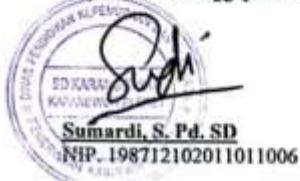
Nama : Ilham Dwi Saroni
NIM : 20604224038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1

Benar telah melakukan penelitian di SD Negeri Karanggayam untuk melengkapi keperluan penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan yang kami buat tidak benar, kami sanggup menerima sanksi sesuai hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sadar dan penuh rasa tanggung jawab serta tanpa tekanan dari pihak manapun, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 12 Januari 2024
Kepala SD Karanggayam Pleret





PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN, DAN OLAHARAGA
SD NEGERI KEDUNGPRING

Alamat : Kedungpring, Bawuran, Pieret, Bantul, DI. Yogyakarta 55791,
Telp.0274 441050 Email : sdnkedungpring@gmail.com

SURAT KETERANGAN
No. : 422/265/PLE.D.08

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Kedungpring
Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **ILHAM DWI SARONI**
NIM : **20604224038**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1**
Perguruan Tinggi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Adalah benar nama tersebut di atas telah melaksanakan Kegiatan Penelitian di SD Negeri Kedungpring untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan Judul Tugas Akhir Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Se-Kapanewon Pieret Kabupaten Bantul Pada tanggal 11 - 17 Januari 2024.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 12 Januari 2024
Kepala Sekolah
SD NEGERI KEDUNGPRING

PURWANTO, S.Pd.
Pembina, IV/a
NIP. 196602131986041001



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

سکولہ دار نگری گوکان

Alamat: Cegokan, Wonolelo, Pleret, Bantul KP 55791
Email : sdcegokanpleret@gmail.com no.hp.085692130469

No : 422/178/PLE.D.02/I/2024

Lamp :-

Hal : Ijin Penelitian

Kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di Sleman

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Ahmad Kurniawan, M.Pd
NIP : 198611102009031004
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri Cegokan

Menerangkan bahwa,

Nama : Ilham Dwi Saroni
NIM : 20604224038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar- S1

Telah melakukan penelitian di SD Negeri Cegokan pada hari Jumat, 12 Januari 2024 sebagai syarat penyusunan skripsi yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Guru PJOK tentang Pencegahan dan Perawatan Cidera di SD Negeri se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul"

Demikian surat ini kami sampaikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Pleret, 12 Januari 2024

Kepala SD Negeri Cegokan





PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN, DAN OLAHRAGA
SD NEGERI PUNGKURAN
Alamat : Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta 55791
Telepon : (0274) 441261, email : sdpungkuran@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No : 422.292.PLE.D.09

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : KASIDI, S.Pd.
NIP : 196512061986041001
Pangkat/Gol : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : Ilham Dwi Saroni
NIM : 20604224038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1

Telah melakukan penelitian untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul tugas akhir "Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Pungkuran Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul" dengan waktu penelitian 11 – 17 Januari 2024.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.





PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
KORWIL KAPANEWON PLERET
SEKOLAH DASAR DAHROMO

ສັນຕະລິບສັນຕະລິບ ສາມາລິ ສັນຕະລິບ
Alamat: Trukan, Segoroyoso, Pleret, Bantul, 55791 (0274)441287
email: dahromo20400899@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 422/05/PLE.D.03/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MARWATI,S.Pd
NIP : 198011062014062004
Pangkat / Golongan : Penata Muda, III/B
Jabatan : Kepala Sekolah

menerangkan bahwa :

Nama : ILHAM DWI SARONI
NIM : 20604224038
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Telah melaksanakan kegiatan penelitian guna menyusun Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul "TINGKAT PENGETAHUAN GURU PJOK TENTANG PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DI SD NEGERI SE- KAPANEWON PLERET KABUPATEN BANTUL" yang dilaksanakan pada tanggal 11 Januari 2024.

Demikian Surat ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pleret, 12 Januari 2024

Kepala Sekolah


MARWATI,S.Pd
NIP.198011062014062004



DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA SD KARANGGAYAM

സംസ്കാര മന്ത്രാലയം

Alamat : Karanggayam, Segoroyoso, Pleret, Bantul.
Telepon : 087839439939 Email : sdkaranggayampleret@gmail.com

SURAT PERNYATAAN

No: 06/005/SD.KRG/I/2024

Yang Bertanda tangan Di Bawah Ini :

Nama : Sumardi, S.Pd. SD
NIP : 198712102011011006
Pangkat, Gol. Ruang : Penata Tingkat Satu, III/d
Jabatan : Kepala SD Karanggayam, Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul
Alamat Kantor : Karanggayam, Segoroyoso, Pleret, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Ilham Dwi Saroni
NIM : 20604224038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1

Benar telah melakukan penelitian di SD Negeri Karanggayam untuk melengkapi keperluan penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan yang kami buat tidak benar, kami sanggup menerima sanksi sesuai hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sadar dan penuh rasa tanggung jawab serta tanpa tekanan dari pihak manapun, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 12 Januari 2024

Kepala SD Karanggayam Pleret



Sumardi, S.Pd. SD
NIP 198712102011011006



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

ສາທາລະນະ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ

Alamat : Kauman, Pleret, Pleret, Bantul, 55791. Telp. (0274) 2812780 WA. 088262885555
NPSN: 20400792 E-mail: sdkaumanpleret@gmail.com Instagram: sdkaumanpleret

SURAT KETERANGAN

NO : 421/ 05 / PLE.D.07/ 2024

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : PURWANTI, S.Pd
NIP : 197106151997032005
Jabatan : Kepala SD Negeri Kauman, Pleret, Bantul

Menerangkan bahwa :

Nama : ILHAM DWI SARONI
NIM : 20604224038
Jenis Kelamin : Laki-laki
Program Studi : S1 – Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Nama Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian "Tingkat Pengetahuan Guru PJOK tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Se-Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul" di sekolah kami untuk melengkapi Tugas Akhir Skripsi.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 9. Kartu Bimbingan



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
 Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55181, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
 Laman : <http://www.flikk.uny.ac.id>, Surel : humas_flikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

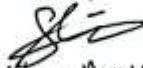
Nama Mahasiswa : Hilman Dwi Saran
 Dosen Pembimbing : Heri Yogo Prayitno, M.Or.
 NIM : 20604224918
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Seni dan Olahraga Dasar
 Judul TA : Analisis Pengaruh Gaya Pendidikan Terhadap Persepsi dan Perilaku Cedera di SD Negeri 2 Kapanewon
 Pekerjaan : Kabupaten Bantul

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	Senin/09-10-23	Konsultasi judul	- Icemanah yang anti kapanewon	8
2	Senin/16-10-23	Bab I	- Menggunakan buku Panduan terbaru - Observasi lagi	8
3	Jumat/03-11-23	Revisi Bab I	- Nama Sekolah dicantumkan - Lanjut Bab II	8
4	Kamis/09-01-24	Bab II	- Sumber data terakhir - Dikembangkan Profil Sekolah	8
5.	Rabu/10-01-24	Bab III	- lanjut penelitian	8
6.	Senin/15-01-24	Hasil penelitian	- Ditambah lagi bahan dan tingkat kesulitan	8
7.	Senin/16-01-24	Revisi hasil	- lanjut	8

Yogyakarta, 25 Januari 2024

Mengetahui
Koord.Prodi SI PJSD

Dr. Aisy Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Mahasiswa,

Hilman Dwi Saran
NIM. 20604224918



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
Alamat : Jl. Kalombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.flkk.uny.ac.id> Surel : humas.flkk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Muham. Dwi Sarini
Dosen Pembimbing : Heni Roja Prayadi, M. Or.
NIM : 20.60.422.4038
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga
Judul TA : Tingkat Pengembuhan Guru Dalam Tentang Persegnakan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Sekapasan Sleman Kabupaten Bantul

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
8	Rabu/17-01-24	Bab IV	lanjut Bab V	g
9.	Kamis/18-01-24	Bab V	lanjut membuat full stiker	g
10	Jumat/19-01-24	Skripsi lengkap	Daftar tabel, gambar, dan isi ditampilkan lagi	g
11	Senin/23-01-24	Revisi keseluruhan	ACC Sidang	g

Yogyakarta, 25 Januari 2024

Mengetahui
Koord.Prodi SI PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Mahasiswa,

Muham. Dwi Sarini
NIM. 20.60.422.4038

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

















