

**TINGKAT PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PEDAN
KABUPATEN KLATEN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:

**MIQDAD YALJAN FAJERI
20601244047**

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

**TINGKAT PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PEDAN
KABUPATEN KLATEN**

Oleh:
Miqdad Yaljan Fajeri
20601244047

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten. .

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Pedan yang berjumlah 222 orang yang terbagi menjadi 7 kelas. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 126 peserta didik ditentukan dengan *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda yang berjumlah 16 soal yang telah dinyatakan valid oleh *expert judgment* dan juga reliabel. Teknik analisis data dengan deskriptif kuantitatif dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan pada kategori “sangat rendah” sebesar 8% (10 orang) pada kategori “rendah” sebesar 16% (20 orang) pada kategori “sedang” sebesar 45% (57 orang) pada kategori “tinggi” sebesar 24% (30 orang) pada kategori “sangat tinggi” sebesar 7% (9 orang).

Kata Kunci : Pengetahuan, Cedera, Pencegahan Cedera

**LEVEL OF KNOWLEDGE ON THE PREVENTION AND TREATMENT OF
INJURY OF EIGHTH GRADE STUDENTS OF SMP NEGERI 1 PEDAN,
KLATEN REGENCY**

By :
Miqdad Yaljan Fajeri
20601244047

Abstract

This research aims to determine the level of knowledge on the injury prevention and treatment of eighth grade students at SMP Negeri 1 Pedan (Pedan 1 Junior High School), Klaten Regency.

This research was a descriptive quantitative study using a survey method. The research population was all eighth grade students of SMP Negeri 1 Pedan, totaling 222 students divided into 7 classes. The research sample was for about 126 students determined by purposive sampling. The data collection instrument used a multiple-choice test totaling 16 question items that had been declared valid by expert judgment and also reliable. The data analysis technique used quantitative analysis elaborated in the form of percentages.

The research findings reveal that the level of knowledge on injury prevention and treatment of eighth grade students of SMP Negeri 1 Pedan is as follows: in the "very low" level at 8% (10 students), in the "low" level at 16% (20 students), in the "medium" level at 45% (57 people), in the "high" level at 24% (30 students), and in the "very high" level at 7% (9 students).

Keywords: Knowledge, Injury, Injury Prevention

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Miqdad Yaljan Fajeri
NIM : 20601244047
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera
Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan
Kabupaten Klaten.

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

Yogyakarta, 24 Oktober 2024
Penulis,



Miqdad Yaljan Fajeri
NIM. 20601244047

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PEDAN
KABUPATEN KLATEN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MIQDAD YALJAN FAJERI

NIM. 20601244047

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

Tanggal: 24 Oktober 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001



Dr. Dennis Dwi Kurniawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199112082019031009

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PEDAN
KABUPATEN KLATEN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MIQDAD YALJAN FAJERI

20601244047

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal : 11 November 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Dennis Dwi Kurniawan, S.Pd., M.Pd./ Ketua Penguji/Pembimbing		21-11-2024
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or./ Sekretaris Penguji		21-11-2024
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd./ Penguji Utama		19-11-2024

Yogyakarta, 23 November 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pedan,



Dr. Hedi Andriyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002 +

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan dengan sukses dan tepat waktu sesuai yang telah ditentukan. Karya ini didedikasikan untuk mereka yang memiliki tempat penting dalam kasih sayang saya.

1. Kedua Orang Tua tercinta, Bapak Sri Suyadi dan Ibu Murtiningsih yang senantiasa mendoakanku, memberikan kasih sayang, motivasi serta memberikan dukungan moril maupun materiil.
2. Kakak-kakakku tercinta Burhaan Shodiq dan Hasan Ayyubi yang banyak mendengar keluh kesahku, selalu memberikanku semangat agar tetap optimis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan untuk pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen POR dan Koordinator Program Studi PJKR yang telah memberikan arahan dan bantuan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Dennis Dwi Kurniawan S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang dengan sabar membimbing dan memberikan arahan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Pedan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

6. Bapak dan Ibu guru SMP Negeri 1 Pedan atas kerja samanya dalam membantu terlaksananya penelitian untuk Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seluruh Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Pedan atas partisipasinya sebagai responden dalam penelitian untuk Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman kelas PJKR D 2020, PK UNY SMA N 2 Klaten dan KKN UNY R-8459 2023 Krecek yang telah memberikan dukungan, memberikan saran dan serta selalu mendengarkan keluhan kesah dalam proses pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Teman-teman di luar yang selalu mendengarkan keluhan kesah penulis dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Semua pihak yang terlibat lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan yang melimpah dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 24 Oktober 2024
Penulis,



Miqdad Yaljan Fajeri
NIM. 20601244047

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengetahuan	8
2. Cedera	19
3. Pencegahan Cedera	31
4. Perawatan Cedera.....	33
5. Karakteristik Peserta Didik SMP Kelas VIII	39
6. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga.....	44
7. Guru Pendidikan Jasmani	45
8. Media Pembelajaran.....	48
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	52
C. Kerangka Berpikir.....	55
BAB III METODE PENELITIAN	58
A. Desain Penelitian	58

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
C. Populasi dan Sampel Penelitian	59
1. Populasi Penelitian.....	59
2. Sampel Penelitian.....	59
D. Definisi Operasional Variabel	60
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	60
1. Instrumen Penelitian	60
2. Teknik Pengumpulan Data	64
F. Validitas Instrumen, Reliabilitas Instrumen, dan Analisis Butir Soal	66
1. Uji Validitas.....	66
2. Uji Reliabilitas	68
3. Analisis Butir Soal	69
G. Teknik Analisis Data	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	76
A. Hasil Penelitian	76
1. Hasil Penelitian Ditinjau dari Faktor Hakikat Cedera	78
2. Hasil Penelitian Ditinjau Dari Faktor Pencegahan Cedera	79
3. Hasil Penelitian Ditinjau Dari Faktor Perawatan Cedera	81
B. Pembahasan Hasil Penelitian	82
C. Keterbatasan Peneliti	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	88
A. Kesimpulan	88
B. Implikasi	88
C. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perubahan Taksonomi Boom.....	14
Tabel 2. Jumlah Peserta Didik.....	59
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	63
Tabel 4. Hasil Uji Validitas.....	68
Tabel 5. Hasil Uji Realiabilitas.....	69
Tabel 6. Kriteria Tingkat Kesukaran	69
Tabel 7. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran	70
Tabel 8. Kriteria Daya Pembeda	72
Tabel 9. Hasil Analisi Daya Beda Butir Soal	72
Tabel 10. Kriteria Distraktor	74
Tabel 11. Hasil Analisis Distraktor	74
Tabel 12. Skala penilaian PAP	75
Tabel 13. Hasil Deskriptif Statistik	76
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten	77
Tabel 15. Distribusi Frekusensi Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Berdasarkan Faktor Hakikat Cedera.....	78
Tabel 16. Distribusi Frekusensi Tingkat Pengetahuan P Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera.....	80
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Berdasarkan Faktor Perawatan Cedera	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Luka Memar	24
Gambar 2. Dislokasi Sendi	25
Gambar 3. Cedera Anklel.....	25
Gambar 4. Patah Tulang.....	26
Gambar 5. Kram Otot	27
Gambar 6.Pingsan	28
Gambar 7. Metode RICE.....	37
Gambar 8.Kerangka Berpikir.....	57
Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten	77
Gambar 10. Diagram BatangTingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Berdasarkan Faktor Hakikat Cedera.....	79
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera	80
Gambar 12. Diagram Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Berdasarkan Faktor Perawatan Cedera.	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal Tugas Akhir Skripsi	96
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Instrumen.....	97
Lampiran 3. Surat Izin Uji Instrumen	98
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	99
Lampiran 5. Surat Keterangan Uji Coba Instrumen.....	100
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian	101
Lampiran 7. Uji Coba Instrumen	102
Lampiran 8. Instrumen Penelitian.....	109
Lampiran 9. Hasil Analisis Data Penelitian	113
Lampiran 10. Angket Google Form Penelitian	117
Lampiran 11. Dokumentasi Pengambilan Data	120

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang berfokus pada pengembangan keterampilan fisik, kebugaran jasmani, serta pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan. Mustafa dan Dwiyo (2020, p.72) menyebutkan bahwa “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah merupakan tujuan pengajar untuk membuat peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik menciptakan gerakan baru yang didapatkan di pembelajaran penjas”. Adapun menurut pendapat Faridah (2016, p.39) mengatakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan suatu bagian yang sangat melekat di dalam pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan beberapa aspek-aspek penting yaitu aspek kebugaran jasmani, aspek keterampilan gerak, aspek keterampilan berpikir kritis, aspek keterampilan sosial, aspek penalaran, aspek stabilitas, aspek emosional, aspek tindakan moral, dan aspek pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang sudah tersusun secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sesfa'o (2018, p. 1) mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan yang memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai macam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan

terencana. Tetapi sebelum melakukan aktivitas fisik yang maka setiap individu harus ada persiapan yang baik terhadap otot dan sendi agar tidak terjadi cedera proses persiapan tersebut dinamakan dengan pemanasan. Pemanasan dilakukan dengan persiapan sebelum aktivitas olahraga yakni dari kesiapan alat-alat, tempat, dan pakaian olahraga. Hal tersebut perlu diaplikasikan guna meminimalisir adanya cedera pada peserta didik.

Menurut (Meikahani & Kriswanto, 2015) Secara umum cedera bisa terjadinya kapan saja dan sulit untuk dihindari. Pengetahuan mengenai pencegahan dan perawatan cedera sangat penting untuk peserta didik ataupun guru dalam pembelajaran penjasorkes atau dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keselamatan peserta didik menjadi aspek yang tak dapat diabaikan dan menjadi fokus utama di dalam lingkungan sekolah. Maka diperlukan pengawasan dan supervisi yang cermat, terutama selama waktu istirahat atau perpindahan antar kelas, guna mencegah insiden keamanan dan memastikan kedisiplinan peserta didik.

Peserta didik terkadang masih lupa terhadap keselamatan diri mereka sendiri maupun peserta didik lain ketika sedang bermain atau sedang melakukan aktivitas fisik sehingga bisa terjadi suatu kecelakaan yang akhirnya berakibat pada cedera karena memang manusia yang terkadang lalai. Cedera dapat terjadi karena kecelakaan, memperagakan teknik olahraga dengan buruk, fasilitas yang kurang memadai, dan penggunaan otot berlebihan (*overuse*) pada saat latihan (Sari *et al.*, 2023). Hidayati & Hendrati, (2016) Juga mengatakan bahwa banyaknya kasus cedera sering kali disebabkan oleh minimnya pengetahuan. Setiap orang yang melakukan aktivitas fisik selalu memiliki risiko

yang tidak dapat dihindari (Ernawati, W., 2018). Tidak sedikit masalah cedera yang terjadi ditimbulkan sebab kurangnya pengetahuan. seluruh orang melakukan kegiatan tidak akan terlepas asal risiko. Risiko tersebut membuat nyawa orang atau diri sendiri terancam. Suatu musibah atau keadaan darurat dapat menimpa siapa saja, tidak diduga, serta dapat terjadi kapan pun tanpa peringatan terlebih dahulu (Asmarita, 2020).

Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui yang akan terjadi pada saat pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan diperoleh dari pengindraan melalui indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Pakpahan *et al.*, 2021). Pengetahuan ini harus dimiliki seseorang sebab apabila terjadi suatu kecelakaan mampu melakukan perawatan pertama dengan baik dan dapat mencegah risiko cedera semakin parah . Dalam bidang olahraga pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan terkait pencegahan dan perawatan pada cedera. Cedera artinya suatu gerakan yang berlebihan yang dilimpahkan pada tubuh serta tubuh tidak bisa merespons dengan baik beban yang telah diterima sebagai akibatnya terjadi cedera.

Menurut Fadhilah *et al.*, (2023) cedera merupakan suatu kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Cedera olahraga (*Sport Injuries*) adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan, berolahraga, pertandingan olahraga maupun sesudahnya (Widhiyanti *et al.*, 2021). Adapun faktor penyebab cedera berdasarkan kesehatan tubuh, kebugaran

fisik serta *warming up* diakibatkan kurangnya gerakan pemanasan sebelum memulai permainan serta melakukan pendinginan (Sumadi *et al*, 2018, p.781). Adapun aktivitas yang tak jarang menyebabkan terjadinya cedera pada anak artinya bermain, berolahraga, dan aktivitas lainnya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten dengan cara wawancara, peneliti mendapatkan informasi bahwa SMP Negeri 1 Pedan telah bekerja sama dengan Puskesmas Pedan terkait kesehatan di lingkungan sekolah dan beberapa kali telah dilakukan penyuluhan terkait menjaga kesehatan diri sendiri dan sekolah juga mendapatkan pendidikan pencegahan dan perawatan cedera melalui organisasi pramuka dan Palang Merah Remaja (PMR). Salah satu guru di SMP Negeri 1 Pedan mengatakan bahwa beberapa guru di SMP Negeri Pedan telah mendapatkan pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera dari pihak Puskesmas Pedan pada saat mereka melakukan penyuluhan, akan tetapi pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera tersebut sebagian tidak disampaikan kepada seluruh peserta didik yang pada dasarnya masih ada peserta didik yang belum mengetahui hal tersebut.

Informasi pada saat wawancara, diperoleh bahwa penanganan cedera pertama hanya bisa dilakukan oleh guru Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang sedang melakukan piket UKS yang padahal fasilitas dan alat-alat penanganan pertama pada UKS tersebut masih tidak cukup memadai. Terdapat pula kesalahan dalam penggunaan alat keselamatan saat berolahraga, seperti sepatu. Sepatu yang seharusnya digunakan untuk melindungi kaki saat berolahraga

sering kali tidak dipakai oleh sebagian peserta didik yang enggan menggunakannya dan akibatnya mereka mengalami luka lecet di telapak kaki dan bahkan lepuh. Di sisi lain, SMP Negeri 1 Pedan hanya memiliki satu lapangan utama, yaitu satu-satunya halaman sekolah yang sering digunakan sebagai lapangan olahraga, sehingga terjadi kelebihan kapasitas apabila jadwal olahraga berlangsung pada jam yang sama dan berisiko terjadi benturan fisik. Menurut (Basuki, S. 2017, p. 1) sarana dan prasarana, atau yang sering disebut ruang terbuka, adalah kebutuhan utama untuk melaksanakan aktivitas olahraga.

Pentingnya sekolah untuk memiliki fasilitas atau peralatan yang memadai guna mendukung keselamatan peserta didik, seperti perlengkapan pertolongan pertama, alat pelindung diri, atau peralatan olahraga yang sesuai sehingga bisa mencegah atau mengurangi risiko terjadinya cedera. Kondisi darurat seperti cedera atau kecelakaan dapat terjadi kapan saja, dan jika peserta didik tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang tindakan pertolongan pertama, hal itu dapat memperburuk kondisi korban dan meningkatkan risiko komplikasi atau cedera lebih lanjut.

Oleh karena itu, pengetahuan peserta didik terkait pencegahan dan perawatan pada cedera perlu diteliti untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik tentang pencegahan dan perawatan cedera. Dengan melakukan penelitian ini, guru dapat mengidentifikasi area di mana pengetahuan peserta didik yang masih kurang, sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat untuk mengurangi risiko cedera. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini perlu dilakukan dengan judul yang diangkat adalah

“Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten.”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Aktivitas fisik dalam kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah dapat menimbulkan terjadinya cedera.
2. Sarana dan prasarana olahraga yang tidak memadai di SMP Negeri 1 Pedan kabupaten Klaten meningkatkan risiko terjadinya cedera.
3. Kurangnya pemberian materi pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten.
4. Tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas, penelitian ini hanya membahas “tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “seberapa tinggi tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten”?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten.

F. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini yang diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi pihak-pihak yang membutuhkan, yaitu:

1. Manfaat teoritis yaitu penelitian ini dapat bermanfaat oleh pembaca untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera. Lalu digunakan untuk acuan dan pengembangan penelitian yang akan datang.
2. Manfaat praktis yaitu memberikan informasi khususnya kepada peserta didik kelas VIII tentang pencegahan dan perawatan cedera serta upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan terkait pencegahan dan perawatan pada cedera dan bagi bagi guru. Khususnya guru pendidikan jasmani agar mengetahui pentingnya edukasi terkait pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Perkembangan zaman mendorong manusia untuk terus belajar agar dapat beradaptasi dengan hal baru sehingga menjadi suatu pengetahuan. Menurut Darsini, *et al.* (2019), pengetahuan yang dimiliki manusia merupakan hasil dari upaya untuk mengeksplorasi kebenaran atau menyelesaikan tantangan yang dihadapi. Pengetahuan berawal dari rasa ingin tahu yang alami pada manusia. Pada dasarnya, pengetahuan adalah hasil dari aktivitas mengetahui terkait dengan suatu objek, entah itu berupa hal atau peristiwa yang diperoleh oleh subjek (Wahana, 2016, p. 46).

Pengetahuan termasuk dalam aspek kognitif dan merupakan hasil dari proses "mengetahui" yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Proses ini terjadi melalui pancaindra manusia, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui penglihatan dan pendengaran (Kusnadi, 2021, p. 12). Secara ilmiah, proses penginderaan hingga terbentuknya pengetahuan sangat dipengaruhi oleh tingkat perhatian dan persepsi terhadap suatu objek. Dengan pemahaman bahwa mayoritas pengetahuan diperoleh melalui

mata dan telinga, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran yang menggabungkan pengalaman visual dan *auditory* lebih efektif dalam mentransfer pengetahuan kepada individu.

Pendapat Poerwodarminto yang dikutip oleh Aji (2016, p. 10) menyatakan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui dan terkait dengan proses pembelajaran. Proses ini dipengaruhi oleh faktor internal seperti tingkat motivasi, serta faktor eksternal seperti ketersediaan informasi dan kondisi sosial budaya. Pengetahuan mencakup pemahaman, informasi, atau keterampilan yang diperoleh seseorang melalui proses belajar, pengalaman, atau pengamatan. Ridwan *et al.* (2021, p. 39) menambahkan bahwa pengetahuan adalah hasil dari proses mencari tahu, dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa. Pengetahuan meliputi pemahaman tentang fakta, konsep, keterampilan, dan wawasan yang dimiliki seseorang mengenai berbagai aspek kehidupan.

Pengetahuan merupakan sesuatu dapat diperoleh melalui studi formal di lembaga pendidikan, pengalaman sehari-hari, atau kegiatan penelitian. Setiap individu memiliki pengetahuan unik yang dapat menjadi sumber inspirasi dan pembelajaran bagi orang lain. Pertukaran pengetahuan memungkinkan masyarakat untuk terus berkembang dan belajar bersama. Pengetahuan tidak hanya tersimpan dalam pikiran dan hati, tetapi juga terdokumentasi dalam berbagai media seperti buku,

kaset, internet, dan media sosial, yang memungkinkan penyebaran pengetahuan secara lebih efisien.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan manusia merupakan hasil dari proses eksplorasi dan rasa ingin tahu alami yang diperoleh melalui pancaindra, seperti penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan mencakup pemahaman, informasi, dan keterampilan yang diperoleh melalui proses belajar, pengalaman, atau pengamatan, dan dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi serta faktor eksternal seperti ketersediaan informasi dan kondisi sosial budaya. Pengetahuan juga diakui sebagai hasil dari upaya untuk memahami dan mengatasi tantangan.

b. Faktor - Faktor Pengetahuan

Pengetahuan adalah informasi atau keterangan yang diketahui seseorang. Pengetahuan terdiri dari beberapa faktor. Yuliana (2017, pp. 9-11) mengatakan bahwa pengetahuan mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu :

1) Pendidikan

Pendidikan yang dimiliki seseorang dapat mempermudah dalam memperoleh informasi. Semakin tinggi pendidikannya maka semakin baik pula pengetahuannya.

2) Media massa atau informasi

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh media massa atau informasi sehingga informasi dan media massa akan menambah

pengetahuan. Sekalipun seseorang mempunyai tingkat pendidikan yang rendah, namun jika banyak memperoleh informasi dari berbagai media massa maka akan meningkatkan tingkat pengetahuan seseorang.

3) Ekonomi

Seseorang yang berstatus ekonomi tinggi akan memilih fasilitas yang khusus dibutuhkan untuk mengembangkan ilmunya, misalnya mengikuti pembelajaran/pelatihan.

4) Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang karena adanya hubungan antara orang yang satu dengan orang yang lain. Dalam lingkungan seorang, individu akan memperoleh pengalaman berupa hal-hal yang baik dan buruk, yang akan mempengaruhi cara berpikir seseorang.

5) Pengalaman

Pengalaman dapat mempengaruhi pengetahuan, baik dari pengalaman individu maupun pengalaman orang lain. Pengalaman akan membuahkan hasil Pengetahuan yang dimiliki setiap individu berbeda-beda, oleh karena itu pengalaman pribadi juga dapat dijadikan sebagai upaya untuk memperoleh pengetahuan.

6) Usia

Usia dapat menunjukkan pemahaman dan pola pikir seseorang. Seiring bertambahnya usia seseorang maka pemahaman dan pola pikir seseorang akan semakin berkembang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin bertambah pada usia paruh baya, setiap individu akan berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat dan semakin mempersiapkan diri dalam upaya beradaptasi dengan usia lanjut.

Kemudian beberapa ahli lain juga mengatakan apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan pada peserta didik yaitu :

1) Jenis Kelamin

Menurut Sari, R (2019, pp. 112- 120) Dalam konteks kesehatan atau pendidikan tertentu, perempuan memungkinkan memiliki pengetahuan lebih baik dibandingkan laki-laki, atau sebaliknya, tergantung pada konteks hal apa. Hal tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan.

2) Orang Tua

Tingkat pendidikan orang tua berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan anak. Anak-anak dari orang tua yang berpendidikan tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang berasal dari keluarga dengan latar belakang pendidikan rendah (Nugroho,B.,2021, pp.200-210). Hal ini karena orang tua yang

berpendidikan tinggi lebih mungkin untuk mendukung dan mendorong pendidikan anak-anak mereka.

3) Fasilitas dan Sumber Informasi

Menurut Utami, P., (2018, pp. 89-97) Akses terhadap fasilitas pendidikan seperti buku, media elektronik, dan sumber informasi lainnya sangat mempengaruhi pengetahuan peserta didik. Peserta didik yang memiliki akses lebih baik terhadap sumber informasi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas dan mendalam tentang berbagai topik.

4) Motivasi dan Minat Belajar

Motivasi intrinsik dan minat peserta didik terhadap suatu topik juga berperan penting dalam tingkat pengetahuan mereka. Peserta didik yang tertarik untuk belajar cenderung lebih aktif mencari informasi dan memahami materi pelajaran dengan lebih baik (Halimah, N., 2019, pp.123-130).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat berbeda-beda tergantung faktor apa yang mempengaruhinya dan bagaimana dia mengembangkan pengetahuan yang telah dipatakan tersebut.

c. Tingkat Pengetahuan

Krathwohl (2002) dalam Nafiati (2021, p . 155) menyatakan bahwa Bloom telah menyampaikan pandangannya tentang taksonomi kognitif, khususnya dalam konteks pembuatan pertanyaan atau ujian untuk peserta didik yang harus sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Krathwohl, yang merupakan rekan dekat Bloom, bersama dengan para ahli psikologi pendidikan, berupaya keras untuk merevisi taksonomi tersebut dan mempublikasikan hasilnya. Anderson *et al.*, (dalam Nafiati, 2021, p.156) menyebutkan bahwa pengetahuan dalam ranah kognitif menurut Taksonomi Bloom sangat terkait dengan kemampuan ingatan, proses berpikir, dan penalaran. Pembaruan terkini pada taksonomi ini, yang dijelaskan oleh Anderson, menyoroti peran kognitif dalam menggambarkan tingkat pengetahuan.

Berikut adalah perubahan dari taksonomi Bloom ke pembaruan yang dilakukan oleh Anderson *et al.*, (dalam Nafiati, 2021, p.156):

Tabel. 1 Perubahan Taksonomi Bloom

	Taksonomi Bloom Lama	Taksonomi Bloom Baru
C1	(Pengetahuan)	(Mengingat)
C2	(Pemahaman)	(Memahami)
C3	(Aplikasi)	(Mengaplikasikan)
C4	(Analisis)	(Menganalisis)
C5	(Sintesis)	(Mengevaluasi)
C6	(Evaluasi)	(Mencipta)

1) Mengingat

Proses mengingat merupakan kemampuan kognitif yang krusial dalam kehidupan sehari-hari. Mengingat melibatkan usaha untuk mengambil kembali informasi dari memori, baik yang baru diterima maupun yang telah lama disimpan. Aspek mengingat ini sangat berperan dalam menciptakan pembelajaran yang bermakna dan dalam proses penyelesaian masalah. Mengingat juga menjadi kunci dalam membangun pemahaman yang mendalam serta kemampuan untuk menghadapi tantangan dalam pembelajaran dan mengatasi masalah.

2) Memahami

Memahami dalam Taksonomi Bloom mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengerti dan menafsirkan informasi yang diterima. Pada tingkat pemahaman, seseorang tidak hanya bisa mengingat informasi, tetapi juga mampu menjelaskan, mengartikan, dan merangkum informasi tersebut dengan cara yang bermakna. Proses memahami melibatkan kemampuan menghubungkan konsep, mengenali pola, dan menarik kesimpulan dari informasi yang ada. Pentingnya memahami dalam Taksonomi Bloom adalah bahwa hal ini menjadi dasar bagi kemampuan berpikir tingkat lanjut. Setelah seseorang memahami suatu konsep atau informasi, maka orang tersebut dapat melanjutkan ke tingkat pemikiran yang lebih

tinggi, seperti menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan.

3) Mengaplikasikan

Dalam ranah kognitif Taksonomi Bloom, penerapan merujuk pada kemampuan seseorang untuk menggunakan prosedur atau pengetahuan yang telah diperoleh dalam konteks eksperimen atau penyelesaian masalah. Taksonomi Bloom adalah kerangka kerja yang digunakan untuk mengelompokkan kemampuan kognitif ke dalam berbagai tingkatan, di mana ranah kognitif ini melibatkan proses berpikir dan penerapan pengetahuan. Pada tingkatan penerapan dalam Taksonomi Bloom, individu diharapkan mampu memanfaatkan pengetahuan atau konsep yang telah dipahami sebelumnya untuk memecahkan masalah atau menghadapi situasi tertentu.

Dalam konteks penyelesaian masalah, penerapan mencakup kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi solusi yang tepat berdasarkan pengetahuan atau metode yang telah dipelajari, kemudian menggunakannya secara efektif untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, tingkatan penerapan dalam Taksonomi Bloom menggambarkan kemampuan seseorang untuk mengimplementasikan pengetahuan manusia dalam tindakan nyata, menunjukkan pemahaman dan keterampilan praktis yang lebih tinggi dalam proses kognitif.

4) Menganalisis

Dalam Taksonomi Bloom, analisis merupakan salah satu tingkat kognitif yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk memecah informasi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, mengenali hubungan antar bagian tersebut, dan mengidentifikasi pola atau struktur yang ada. Proses analisis melibatkan pemecahan masalah dengan memisahkan setiap bagian dari masalah tersebut serta memahami bagaimana bagian-bagian tersebut saling berhubungan dan dapat menimbulkan masalah. Kemampuan analisis menjadi aspek penting dalam pembelajaran di berbagai sekolah karena membutuhkan keterampilan untuk merinci dan memahami hubungan antar unsur dalam suatu konteks.

5) Mengevaluasi

Dalam Taksonomi Bloom, evaluasi adalah kemampuan untuk menilai sejauh mana seseorang telah memahami materi atau informasi, serta kemampuan mereka dalam menganalisis, menyintesis, dan mengevaluasi informasi tersebut. Evaluasi melibatkan kegiatan di mana individu diharuskan membuat keputusan, menilai argumen, atau menentukan kelayakan suatu gagasan. Proses evaluasi berhubungan dengan penilaian kognitif berdasarkan kriteria dan standar yang telah ditetapkan

sebelumnya, seperti kualitas, efektivitas, efisiensi, dan konsistensi.

Evaluasi dalam Taksonomi Bloom mencakup kemampuan individu untuk mengkritisi, membandingkan, dan menarik kesimpulan dari informasi. Dalam konteks pembelajaran, evaluasi juga mengacu pada kemampuan individu untuk menilai kinerja mereka sendiri atau orang lain, serta kemampuan untuk merancang kriteria penilaian yang tepat. Evaluasi memerlukan kemampuan berpikir kritis dan reflektif, serta kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat berdasarkan informasi yang tersedia.

6) Mencipta

Proses mencipta melibatkan aktivitas kognitif yang menyatukan elemen-elemen menjadi satu kesatuan yang logis, serta mendorong peserta didik untuk menghasilkan produk baru dengan menyusun elemen-elemen tersebut menjadi bentuk atau pola yang berbeda dari sebelumnya. Aktivitas mencipta sangat terkait dengan pengalaman belajar sebelumnya yang dialami oleh peserta didik. Meskipun mencipta menekankan pada pemikiran kreatif, namun hal ini tidak sepenuhnya menentukan kemampuan peserta didik dalam menciptakan sesuatu.

Dari tabel 1 dan definisi ahli di atas, terkait perubahan taksonomi Bloom dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa

perubahan dalam dimensi proses kognitif. Perubahan pertama adalah transformasi penamaan proses kognitif, dari sebelumnya berbentuk nomina menjadi verba. Kedua, terjadi perubahan dalam urutan tingkatan proses kognitif, khususnya pada langkah sintesis dan evaluasi. Ketiga, penamaan tingkatan sintesis mengalami perubahan menjadi mencipta. Sintesis kognitif yang sebelumnya disebut sebagai mencipta, kini ditempatkan sebagai langkah tertinggi dalam hierarki proses kognitif

2. Cedera

a. Pengertian Cedera

Cedera adalah gangguan pada tubuh yang menyebabkan rasa nyeri, panas, kemerahan, pembengkakan, dan gangguan fungsi pada otot, ligamen, sendi, atau tulang yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang berlebihan atau kecelakaan (Fadhilah, *et al.* 2023). Cedera atau luka adalah sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera dimaknai sebagai peristiwa kekerasan yang mengenai (jaringan) tubuh secara tiba-tiba, keras dan intensif. (Semarayasa, I.K 2014)

Menurut Setiawan, *et al.* (2022) cedera merupakan suatu kerusakan pada organ tubuh yang terjadi dengan sebab atau akibat dari perbuatan tersendiri terhadap tubuh yang melampaui batas kemampuan tubuh untuk diatasinya baik di sengaja ataupun tidak sehingga mengakibatkan terjadinya cedera. Cedera olahraga adalah rasa sakit

yang timbul akibat aktivitas olahraga, yang dapat menyebabkan cacat, luka, serta kerusakan pada otot, sendi, atau bagian tubuh lainnya. Cedera juga merupakan gangguan pada tubuh yang menyebabkan rasa nyeri, panas, kemerahan, pembengkakan, dan gangguan fungsi pada otot, tendon, ligamen, sendi, atau tulang yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang berlebihan atau kecelakaan (Hernowo & Ambardini, 2019, p. 86).

Cedera adalah suatu peristiwa yang disebabkan oleh suatu gaya yang bekerja pada tubuh melebihi kemampuan tubuh sehingga menimbulkan risiko terjadinya cedera. Graha dan Priyonoadi (2019, p.46) menjelaskan lebih lanjut penggolongan cedera menurut berat dan beratnya cedera, yaitu:

- 1) Cedera ringan, merupakan suatu luka yang tidak menimbulkan kerusakan berarti pada jaringan tubuh dan juga tidak memerlukan penanganan/tindakan khusus
- 2) Cedera Serius, merupakan suatu luka yang merusak jaringan tubuh sehingga memerlukan penanganan khusus dalam proses penyembuhannya.

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

- 1) Cedera akut, yaitu cedera yang membutuhkan perawatan yang serius dan segera. Contohnya patah tulang dan dislokasi

- 2) 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.

Menurut klasifikasi cedera di atas, cedera yang terjadi dapat menyebabkan berbagai keluhan, seperti rasa nyeri, panas, dan penurunan fungsi gerak pada bagian tubuh yang cedera. Dalam dunia medis, kondisi ini dikenal sebagai inflamasi atau peradangan, yang ditandai dengan gejala panas, kemerahan, pembengkakan, nyeri, dan penurunan fungsi. Seperti yang diungkapkan oleh Graha dan Priyonoadi (2009, p. 46), tanda-tanda peradangan pada cedera jaringan tubuh yaitu:

- 1) *Kalor* atau panas karena meningkatnya aliran darah ke daerah yang mengalami cedera.
- 2) *Tumor* atau bengkak disebabkan adanya penumpukan cairan pada daerah sekitar jaringan yang cedera.
- 3) *Rubor* atau merah pada bagian cedera karena adanya pendarahan.
- 4) *Dolor* atau rasa nyeri, karena terjadi penekanan pada syaraf akibat penekanan baik otot maupun tulang.
- 5) *Functiolaesa* atau tidak bisa digunakan lagi, karena kerusakannya sudah cedera berat.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai hakikat cedera menurut beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa cedera adalah

suatu kondisi kerusakan atau gangguan pada tubuh yang disebabkan oleh suatu kejadian atau trauma. Cedera ini dapat dikategorikan sebagai cedera ringan atau cedera serius, dan dapat terjadi secara akut maupun kronis.

b. Macam-Macam Cedera

Menurut Usman , *et al* (2021, p. 60) klasifikasi cedera dapat dibagi menjadi:

1) *Strain*

Strain adalah cedera pada otot atau tendon yang melibatkan peregangan atau robekan. Cedera ini biasanya terjadi akibat tarikan otot yang tidak sesuai arah, kontraksi otot yang berlebihan, atau ketika otot berkontraksi sebelum siap. *Strain* seringkali terjadi pada otot pangkal paha, *hamstring* (otot bagian belakang paha), dan otot *quadriceps* (otot di sekitar lutut). Cedera pada otot betis juga umum dialami oleh pemain sepak bola. Memiliki fleksibilitas otot yang baik dapat membantu mencegah jenis cedera ini. Oleh karena itu, pemanasan sangat penting, terutama pada otot-otot yang rentan di area tersebut. *Sartin* terbagi menjadi 3 tingkat yaitu:

- a) Tingkat I (ringan): *Sartin* 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 (berat) : *Strain* pada tingkat ini sudah terjadi robekan yang parah atau bahkan sampai putus sehingga diperlukan tindakan operasi atau bedah dan dilanjutkan dengan fisioterapi dan rehabilitasi.

2) *Sprain*

Sprain adalah cedera yang melibatkan ligamen atau kapsul sendi. Kerusakan yang serius pada ligamen atau kapsul sendi bisa menyebabkan ketidakstabilan pada sendi tersebut. Gejalanya mungkin meliputi nyeri, inflamasi, dan dalam beberapa kasus, kesulitan dalam menggerakkan anggota tubuh. *Sprain* dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu:

- a) Tingkat I: Pada cedera ini, hanya sedikit *hematoma* yang terbentuk dalam ligamen dan hanya beberapa serabut yang terputus. Cedera ini menyebabkan nyeri tekan, pembengkakan, dan rasa sakit di area tersebut. Penanganan medis biasanya tidak diperlukan, cukup dengan istirahat karena cedera ini akan sembuh dengan sendirinya.

- b) Tingkat II: Pada cedera ini, lebih banyak serabut ligamen yang terputus, meskipun lebih dari separuh serabut ligamen masih utuh. Cedera ini menyebabkan rasa sakit, nyeri tekan, pembengkakan, efusi (cairan yang keluar), dan biasanya mengakibatkan ketidakmampuan untuk menggerakkan persendian. Untuk penanganan, diperlukan tindakan imobilisasi (agar bagian yang cedera tidak dapat digerakkan) dengan menggunakan balutan tekan, *splint*, atau *gips*, dan biasanya memerlukan waktu istirahat antara 3-6 minggu.
- c) Tingkat III: Pada cedera ini, seluruh ligamen terputus sehingga kedua ujungnya terpisah. Sendi yang terkena akan mengalami nyeri hebat, terdapat darah di dalam sendi, pembengkakan, kesulitan bergerak secara normal, serta muncul gerakan-gerakan yang tidak normal. Cedera pada tingkat ini memerlukan penanganan di rumah sakit untuk menjalani operasi, namun perlu diberikan pertolongan pertama terlebih dahulu.

Secara umum cedera yang sering terjadi di SMP Negeri 1 Pedan pada saat proses pembelajaran maupun pada saat melakukan aktivitas olahraga adalah sebagai berikut:

- 1) Luka Memar

Tanda hitam dan biru yang sering muncul pada area tubuh yang mengalami cedera biasanya terkait dengan memar.

(Rismayanthi, 2023, p. 3) menyebutkan bahwa memar adalah luka yang terjadi akibat benturan benda keras pada jaringan lunak tubuh.

Gambar 1. Luka Memar



Sumber: (www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-memar)

2) Dislokasi

Dislokasi terjadi ketika tulang-tulang pada suatu sendi bergeser atau keluar dari posisi normalnya. Setiawan (2006, p. 21) menjelaskan bahwa memberikan pertolongan pertama pada korban dislokasi melibatkan reposisi, yaitu mengembalikan tulang ke posisi semula, kemudian dilanjutkan dengan metode RICE.

Metode RICE bertujuan untuk membantu proses penyembuhan. Jika saat dislokasi ligamen patah, korban harus segera dibawa ke rumah sakit untuk mendapatkan reposisi oleh dokter bedah.

Gambar 2. Dislokasi Sendi

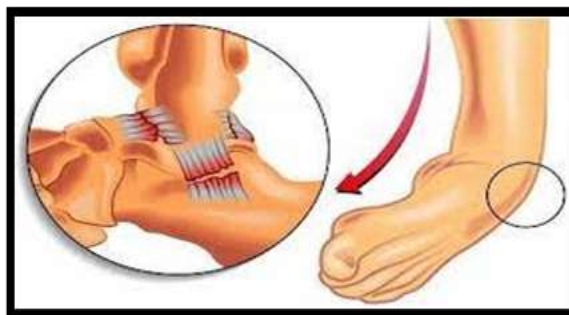


(Sumber : www.alodokter.com/dislokasi)

3) Cedera *Ankle*

Ankle adalah sendi utama yang berfungsi menjaga keseimbangan tubuh saat berjalan di permukaan yang tidak rata. Cedera pada *ankle*, atau pergelangan kaki, sering dialami oleh atlet dan merupakan salah satu jenis cedera akut. Cedera ini dapat mempengaruhi pergelangan kaki dan merusak ligamen di bagian luar. Cedera terjadi ketika kaki berbelok atau memutar secara tiba-tiba, meregangkan pergelangan hingga berisiko merobek ligamen atau menyebabkan dislokasi pada tulang sendi pergelangan kaki.

Gambar 3. Cedera *Ankle*



(Sumber: hellosehat.com/muskuloskeletal/myalgia/keseleo/)

4) Patah Tulang

Patah tulang adalah cedera paling serius yang dapat terjadi pada tulang, di mana tulang mengalami diskontinuitas atau patah. Menurut Saputra (2023, p. 25), patah tulang adalah kondisi di mana struktur jaringan tulang terputus. Tulang berfungsi sebagai kerangka tubuh dan alat gerak pasif, sehingga tanpa tulang yang utuh, tubuh tidak akan mampu berdiri tegak. Ketika mengalami patah tulang, seseorang akan mengalami keterbatasan dalam bergerak.

Gambar 4. Patah Tulang

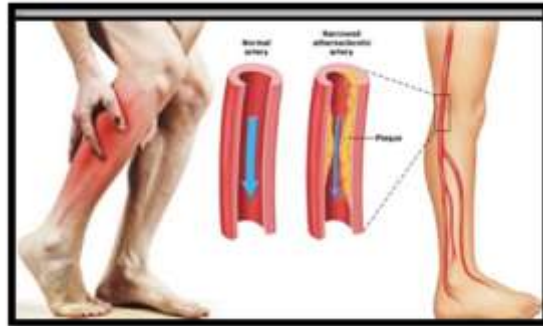


(Sumber : pinterest.com/pin/743094007298825837/)

5) Kram Otot

Kram otot adalah cedera otot yang terjadi akibat peregangan berlebihan. Kram otot sering kali muncul tiba-tiba akibat kontraksi otot yang berlebihan dan tidak disadari, menyebabkan rasa sakit. Penyebab kram otot antara lain kelelahan otot, kurangnya pemanasan dan peregangan, serta gangguan sirkulasi darah ke otot yang dapat menyebabkan kejang.

Gambar 5. Kram Otot



(Sumber: alga-rosan.com/post/kram-otot)

6) Pendarahan

Pendarahan terjadi karena pecahnya pembuluh darah sebagai akibat dari trauma pukulan, tendangan, atau terjatuh. Gangguan perdarahan yang berat dapat menimbulkan gangguan sirkulasi sampai menimbulkan *shocks* (gangguan kesadaran).

7) Kehilangan kesadaran (pingsan)

Pingsan adalah keadaan kehilangan kesadaran yang bersifat sementara dan singkat, disebabkan oleh berkurangnya aliran darah, oksigen, dan glukosa. Hal ini merupakan akibat dari (1) aktivitas fisik yang berat sehingga menyebabkan deposit oksigen sementara, (2) pengaliran darah atau tekanan darah yang menurun karena pendarahan hebat, (3) karena jatuh dan benturan. Terdapat beberapa macam penyebab pingsan yaitu:

- a) Pingsan biasa (*simple fainting*), pingsan jenis ini misalnya dijumpai pada orang-orang berdiri berbaris diterik matahari, atau orang yang anemia (kurang darah), lelah, takut, tidak tahan melihat darah.

- b) Pingsan karena panas (*heat exhaustion*), pingsan jenis ini terjadi pada orang-orang sehat bekerja di tempat yang sangat panas

Gambar 6. Pingsan



(Sumber:mediakonsumen.com/2018/08/04/wawasan/apa-yang-dapat-dilakukan-bila-menghadapi-orang-pingsan)

Dari pemaparan di atas mengenai jenis-jenis cedera, dapat diambil kesimpulan bahwa cedera tergolong dalam beberapa jenis yaitu: memar, cedera pada otot atau ligamen, dislokasi, *ankle*, patah tulang, kram otot, pendarahan, kehilangan kesadaran.

c. Faktor Penyebab Cedera

Cedera dapat terjadi kapan saja dan oleh siapa saja menurut (Semarayasa, I. K. 2014) cedera di sebabkan oleh beberapa faktor yaitu:

1) Latihan Berlebihan

Ini terjadi ketika Anda memaksakan diri untuk berlatih melebihi batas kemampuan Anda. Berlatihlah sesuai dengan kapasitas tubuh Anda, dan penting untuk mengetahui batasan kemampuan diri sendiri.

2) Ketidakseimbangan Otot

Ini bisa terjadi jika satu otot lebih kuat dibandingkan otot lain yang melakukan fungsi berlawanan. Misalnya, selain melatih otot *biceps* (lengan atas depan), Anda juga perlu melatih otot *triceps* (lengan atas belakang) agar kekuatan otot lengan menjadi seimbang.

3) Kurangnya Pemanasan

Pemanasan sebelum berolahraga sangat penting, karena membantu tubuh menjadi lebih fleksibel dan mengurangi risiko cedera.

4) Metode Latihan yang Salah

Metode latihan yang tidak tepat adalah salah satu penyebab utama cedera pada otot dan sendi. Hal ini terjadi ketika seseorang tidak memberikan waktu pemulihan yang cukup setelah berolahraga atau tidak berhenti berlatih meskipun sudah merasakan nyeri. Setiap kali otot mengalami tekanan dari aktivitas intensif atau latihan berat, penting untuk beristirahat atau melakukan latihan ringan pada hari berikutnya untuk mencegah infeksi, meredakan rasa sakit, dan menenangkan rasa takut.

5) Kelainan Struktural

Kelainan struktural atau anatomi tubuh, seperti kelainan pada otot, tulang, atau sendi, dapat menyebabkan tekanan tambahan pada tubuh. Kelainan ini bisa merupakan kondisi bawaan sejak lahir. Kelainan struktural dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap

cedera olahraga karena tekanan yang tidak semestinya pada bagian tubuh tertentu.

6) Kelemahan Otot, Tendon & Ligamen

Jika otot, tendon, dan ligamen menerima tekanan yang melebihi kekuatannya, maka otot dapat mengalami robekan.

Tulang yang rapuh akibat osteoporosis juga rentan mengalami patah tulang (fraktur).

3. Pencegahan Cedera

Pencegahan merupakan langkah untuk mengurangi risiko cedera yang mungkin terjadi saat melakukan aktivitas olahraga. Oleh karena itu, sebelum memulai pembelajaran olahraga, disarankan agar guru melakukan pemeriksaan terhadap peralatan dan fasilitas yang akan digunakan. Menurut Mustafa, P. S.(2022) tindakan pencegahan cedera selalu lebih baik daripada harus mengobati cedera atau masalah yang sudah terjadi.

Sebagai contoh, guru perlu memastikan bahwa lapangan atau tempat pembelajaran sudah bebas dari batu, bambu, atau pecahan kaca. Selanjutnya, peserta didik perlu melakukan pemanasan dengan tepat sesuai dengan materi yang akan dipelajari. Misalnya, jika peserta didik akan mempelajari permainan sepak bola, peserta didik harus melakukan peregangan (baik statis maupun dinamis) dan pemanasan khususnya untuk tubuh bagian tubuh bawah, terutama pergelangan kaki karna sepak bola merupakan olahraga yang berfokus pada kaki. Pemanasan dan peregangan sangat penting untuk mempersiapkan otot sebelum beraktivitas dan

mengurangi risiko cedera. pemanasan dan pendinginan yang bagus akan menghindari dari cedera olahraga (Walker, 2013).

Menurut Nasri *et al.* (2021) upaya untuk mencegah cedera olahraga dapat dilakukan sebelum, selama, dan setelah latihan. Pencegahan ini setara dengan usaha untuk menahan, mengurangi, atau menghentikan dampak dan risiko yang mungkin terjadi. Bahrudin (2013) juga mengatakan banyak cara pencegahan yang terlihat simpel dan biasa saja namun semua itu tetap harus diperhatikan. Upaya untuk mencegah cedera olahraga dapat dilakukan sebelum, selama, dan setelah latihan.

a) Sebelum latihan

Melakukan pemanasan sebelum berolahraga. Latihan pemanasan berfungsi untuk meningkatkan aliran darah ke otot-otot dan menaikkan suhu di otot-otot. Hal ini menyebabkan otot lebih lentur dan tahan terhadap cedera, latihan pemanasan yang dianjurkan ada dua tahap berikut ini:

- 1) Lakukan peregangan tanpa timbul rasa nyeri.
- 2) Regangkanlah semua otot-otot besar beserta sendi-sendi yang akan digunakan dalam latihan.
- 3) Bernafas secara normal selama latihan peregangan.
- 4) Lakukan sampai terasa tegang (tanpa rasa nyeri) dan tetap pada posisi tersebut selama 10 detik.
- 5) Lakukan pengulangan 3 sampai 5 kali untuk setiap gerakan.

b) Latihan

Pada saat melakukan latihan harus memperhatikan secara umum peraturan olahraga yang akan dikerjakan, sebaiknya berlatih dengan cara yang benar sesuai dengan aturan permainan.

c) Sesudah Latihan

Sesudah latihan hendaknya jangan langsung istirahat sebaiknya kerjakan pendinginan gerak-gerak ringan terlebih dahulu misalnya melakukan peregangan kaki setelah melakukan jogging kemudian baru beristirahat.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa pencegahan cedera saat berolahraga merupakan langkah penting yang harus dilakukan sebelum, selama, dan setelah aktivitas olahraga. Guru atau pelatih perlu memastikan peralatan dan fasilitas dalam kondisi aman serta mempersiapkan peserta didik dengan pemanasan yang sesuai. Pemanasan bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan mengurangi risiko cedera. Tindakan pencegahan juga harus dilanjutkan selama latihan dengan mematuhi aturan olahraga, serta diakhiri dengan pendinginan untuk menstabilkan kondisi tubuh setelah aktivitas.

4. Perawatan Cedera

Pertolongan pertama merupakan bagian dari perawatan cedera karena langkah ini membantu mencegah kondisi cedera menjadi lebih parah dan meminimalkan risiko komplikasi dengan memberikan penanganan segera. Pertolongan pertama adalah serangkaian tindakan yang dilakukan dalam

situasi darurat medis untuk menyelamatkan nyawa dan menjaga pasien tetap stabil. Pertolongan pertama adalah tindakan pertolongan dan perawatan sementara yang diberikan kepada korban kecelakaan sebelum korban mendapatkan bantuan yang lebih lengkap dari dokter atau petugas kesehatan (Ana Anggraini *et al.*, 2018).

Dalam proses pertolongan pertama berlangsung terdapat pelaku pertolongan pertama. Pelaku pertolongan pertama merupakan penolong yang pertama kali tiba di tempat kejadian, yang memiliki kemampuan dan terlatih dalam penanganan medis dasar. Tujuan pertolongan pertama menurut (Ana Anggraini *et al.*, 2018). adalah untuk mencegah kematian, mencegah cacat yang lebih berat, mencegah infeksi, mengurangi rasa sakit dan rasa takut. Menurut Susanti, Y. T *et al* (2017,p. 3) penanganan cedera sejak dini memiliki peran penting sebagai faktor yang menentukan durasi proses pemulihan bagi penderita yang mengalami cedera tersebut.

Pertolongan pertama merujuk pada rangkaian langkah-langkah yang diambil dalam kondisi medis darurat untuk melindungi nyawa dan menjaga stabilitas pasien. Ini mencakup tindakan penolongan dan perawatan awal yang diberikan kepada korban kecelakaan sebelum bantuan medis profesional lebih lanjut diterima. Dalam memberikan pertolongan pertama, penting untuk mengikuti prosedur penanganan yang benar untuk memastikan korban mendapatkan bantuan yang tepat. Pertolongan pertama bertujuan untuk mencegah kematian, mencegah kerusakan lebih lanjut, mencegah infeksi, meredakan rasa sakit, dan menenangkan rasa takut.

Perawatan cedera adalah suatu tindakan atau prosedur yang dilakukan untuk menangani, merawat, dan memulihkan kondisi tubuh yang mengalami cedera, baik itu cedera fisik akibat kecelakaan, olahraga, atau aktivitas lainnya. Perawatan ini mencakup berbagai langkah, mulai dari penanganan awal untuk mencegah kerusakan lebih lanjut hingga proses rehabilitasi yang bertujuan mengembalikan fungsi tubuh ke kondisi optimal. Menurut (Putramega, D. 2022) penanganan cedera olahraga sangat berbeda tergantung dari jenis cedera dan tingkat keparahnya. Namun penanganan pertama pada cedera olahraga secara umum sama.

Menurut Widhiyanti (2018, p. 16-19) terdapat beberapa prinsip dasar dalam melakukan perawatan cedera olahraga yaitu:

a. Segera Setelah Terjadi Cedera (0 sampai dengan 36 jam)

Dalam penanganan pertama dilakukan dengan metode RICE, yaitu :

R = *Rest*, diistirahatkan

I = *Ice*, didinginkan (kompres es)

C = *Compression*, balut tekan

E = *Elevation*, ditinggikan dari letak jantung

1) *Rest*

Segera istirahatkan bagian yang cedera. Tujuannya adalah untuk mencegah bertambah parahnya cedera dan mengurangi aliran darah (perdarahan) ke area cedera. Waktu istirahat tergantung menghindari tumpuan pada tungkai yang cedera, dan untuk cedera di lengan gunakan *splint* pada berat ringannya cedera. Bila terjadi cedera di tungkai gunakan kruk untuk

2) *Ice*

Tujuan utama kompres es adalah membatasi area cedera, mengurangi nyeri dengan mematikan ujung saraf, mencegah pembengkakan, dan mengurangi perdarahan melalui *vasokonstriksi*. Cara penerapannya adalah dengan menempatkan es dalam kantong atau handuk, lalu mengompres area cedera selama 2-3 menit, dengan interval 20-30 menit. Kompres yang terlalu lama dapat merusak jaringan dan menyebabkan *vasodilatasi* berlebihan. Jika tidak ada es, *lotion* penguap seperti *chlorethyl spray* bisa digunakan. Obat *antiinflamasi* dan *analgesik* juga dapat diberikan untuk meredakan nyeri, seperti *papase*, *kortikosteroid*, *antalgin*, dan *aspirin*.

3) *Compression*

Kompresi bertujuan untuk mengurangi pembengkakan akibat perdarahan dan membatasi pergerakan. Kompresi dilakukan dengan menggunakan balut tekan dari bahan elastis seperti *elastic bandage* atau *tensio krep*. Balutan harus nyaman dan tidak terlalu kencang agar tidak menyebabkan kerusakan jaringan di bagian distal. Tanda-tanda balutan terlalu kencang meliputi terhentinya denyut nadi di bagian distal, peningkatan pembengkakan, nyeri, kulit yang pucat atau kebiruan, dan mati rasa pada area yang cedera.

4) *Elevation*

Tujuan utama mengangkat bagian cedera lebih tinggi dari jantung adalah untuk mengurangi perdarahan dan pembengkakan. Dengan posisi ini, aliran darah arteri melambat karena melawan

gravitasi, sementara aliran darah vena menjadi lebih lancar, sehingga pembengkakan berkurang dan jaringan yang rusak lebih cepat dibuang oleh aliran darah balik dan pembuluh limfe.

Pada cedera baru (0-36 jam), penting untuk menghindari tindakan HARM yang terdiri dari *Heat*, *Alcohol*, *Running*, dan *Massage*. Kompres panas (*Heat*) sebaiknya tidak digunakan karena dapat meningkatkan aliran darah ke area cedera, memperparah pembengkakan. Penggunaan alkohol (*Alcohol*) pada cedera juga harus dihindari karena dapat memperburuk kondisi dan meningkatkan pembengkakan. Berlari (*Running*) harus dihindari karena dapat memperparah cedera. Selain itu, pijatan (*Massage*) pada cedera baru dapat merusak jaringan yang sudah cedera dan memperlambat proses penyembuhan.

Gambar 7 Metode RICE



(Sumber : Ahmad Arif 2020, p. 1)

b. 36 Jam setelah Cedera

Pemberian kompres panas dapat dilakukan tujuannya menceraikan beraikan *traumatic effusion* atau cairan plasma darah yang keluar dan masuk di sekitar tempat yang cedera sehingga mudah diangkut oleh

pembuluh darah balik dan limfe, memperlancar proses penyembuhan dan mengurangi rasa sakit karena kejangnya otot. Pemberian kompres panas intervalnya 20-30 menit. Fisioterapi berupa *massage*, penyinaran (*infra red*), menggunakan alat bantu seperti *decker* atau *elastic bandage* dapat diterapkan pada tahap ini.

c. Jika Bagian yang Cedera Dapat Digunakan dan Hampir Normal.

Massage masih dapat diterapkan sebagai salah satu metode untuk mempercepat proses penyembuhan cedera. Selain itu, untuk menjaga kelenturan dan gerakan normal dari sendi yang cedera, diperlukan latihan rehabilitasi yang dilakukan secara bertahap. Latihan ini dimulai dengan gerakan ringan hingga mencapai batas toleransi nyeri. Jika sendi tidak dilatih secara rutin, ada risiko terbentuknya penebalan dan pelekatan pada jaringan yang sedang pulih, yang dapat membatasi gerakan sendi. Latihan mobilitas ini melibatkan penggerakan sendi hingga batas rasa sakit untuk mencegah kekakuan dan memastikan pemulihan optimal.

d. Jika Bagian yang Cedera Sudah Sembuh dan Latihan Dapat Dimulai.

Bagian tubuh yang mengalami cedera perlu dipersiapkan agar mampu menahan berbagai tekanan dan tarikan yang terjadi dalam cabang olahraga yang dilakukan oleh penderita. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa area cedera telah cukup kuat dan stabil sebelum kembali ke aktivitas olahraga. Oleh karena itu, latihan berat yang sudah terstruktur dan terprogram dengan baik mulai dapat diterapkan, guna

meningkatkan ketahanan dan kekuatan pada bagian yang cedera, serta meminimalkan risiko terjadinya cedera ulang.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa Pertolongan pertama bertujuan untuk menyelamatkan nyawa, mencegah kerusakan lebih lanjut, mencegah infeksi, meredakan rasa sakit, dan menenangkan korban. Pertolongan pertama dilakukan oleh penolong yang terlatih sebelum korban mendapatkan bantuan medis lebih lanjut. Perawatan cedera melibatkan berbagai langkah, mulai dari penanganan awal hingga rehabilitasi, tergantung pada jenis dan keparahan cedera, dengan tujuan memulihkan fungsi tubuh secara optimal.

5. Karakteristik Peserta Didik SMP Kelas VIII

Peserta didik adalah subjek utama dalam proses pendidikan, di mana seluruh kegiatan pembelajaran dirancang untuk memenuhi kebutuhan peserta didik dalam mendapatkan suatu ilmu. Peserta didik berperan aktif dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi serta keterampilan yang diberikan oleh pendidik. Menurut (Siswoyo, D. 2011 p, 96) peserta didik adalah individu dalam masyarakat yang berupaya mengembangkan potensi diri melalui pendidikan. Peserta didik mengikuti proses pembelajaran yang tersedia di berbagai jalur, jenjang, dan jenis pendidikan yang sesuai untuk mencapai pengembangan kemampuan diri. Menurut (Sudrajat & Hariati 2021, p. 254), istilah "peserta didik" lebih tepat digunakan daripada "anak didik" dalam konteks belajar sepanjang

hayat. Istilah peserta didik mencakup semua kelompok usia, tidak hanya anak-anak tetapi juga orang dewasa, sehingga lebih luas dalam cakupan lembaga pendidikan, termasuk non-formal seperti majelis taklim atau paguyuban. Ini sejalan dengan UU No. 20 Tahun 2003, yang menyatakan bahwa:

Peserta didik adalah anggota masyarakat yang mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran di berbagai jalur dan jenjang pendidikan. Peserta didik SMP (Sekolah Menengah Pertama) adalah anak-anak yang berada pada usia antara 12 hingga 15 tahun, yang merupakan masa peralihan dari usia anak-anak ke usia remaja. Santrock (2016, p. 16) menjelaskan bahwa remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai dengan perubahan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan biologis yang dialami oleh remaja termasuk mulai memasuki masa pubertas (Santrock, 2016, p. 51). Dalam hal perkembangan kognitif, remaja mulai mampu berpikir secara abstrak serta menyelesaikan masalah dengan cara yang sistematis dan logis (Santrock 2012, p 423).

Berikut adalah beberapa karakteristik peserta didik SMP kelas VIII yang dapat dijelaskan melalui berbagai aspek yang mempengaruhi perkembangan dan proses belajar :

a. Aspek Kognitif

Peserta didik di kelas VIII berada pada tahap perkembangan kognitif yang lebih matang dibandingkan dengan kelas sebelumnya.

Menurut Alfin Fahira *et al.* (2023), peserta didik pada usia ini mulai mampu berpikir abstrak dan kritis, sehingga peserta didik dapat memahami konsep-konsep yang lebih kompleks dalam pelajaran. Peserta didik juga mulai mengembangkan kemampuan untuk menganalisis dan mengevaluasi informasi.

b. Aspek Sosial dan Emosional

Pada usia ini, peserta didik mengalami perubahan sosial yang signifikan. Peserta didik mulai lebih peduli dengan opini teman sebaya dan mengembangkan hubungan sosial yang lebih kompleks. Penelitian di SMP Negeri 2 Muaro Jambi menunjukkan bahwa karakter kerja keras di antara peserta didik berkontribusi positif terhadap hasil belajar peserta didik, mencerminkan pentingnya dukungan sosial dalam proses pendidikan (Cendekia, C. L., 2021).

c. Aspek Fisik

Peserta didik di kelas VIII mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, termasuk peningkatan stamina dan koordinasi motorik. Hal ini berpengaruh pada kemampuan peserta didik dalam mengikuti aktivitas fisik dan olahraga di sekolah. Peserta didik yang aktif secara fisik cenderung memiliki kesehatan yang lebih baik dan performa akademis yang lebih tinggi.

d. Gaya Belajar

Peserta didik di kelas VIII memiliki gaya belajar yang beragam, termasuk visual, auditori, dan kinestetik. Penggunaan teknik seperti

"*Numbered Heads Together*" dapat meningkatkan pemahaman membaca peserta didik, menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang bervariasi dapat memenuhi kebutuhan belajar (Fahira *et al.*, 2023).

e. Motivasi dan Minat

Motivasi belajar peserta didik di kelas VIII sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah dan dukungan dari guru serta orang tua. Peserta didik yang merasa didukung dalam pembelajaran cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar mengajar.

Prestasi belajar peserta didik SMP adalah ukuran atau indikator yang mencerminkan kemampuan dan pencapaian peserta didik dalam memahami dan menguasai materi pelajaran yang diajarkan di sekolah. Menurut penelitian terbaru oleh Emilda, S., (2019) prestasi belajar peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama aspek manajemen belajar peserta didik .

Kemudian ada faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar peserta didik menurut Emilda, S (2019), adalah sebagai berikut ini :

- 1) Rajin dalam Belajar: Peserta didik yang memiliki kebiasaan belajar yang baik cenderung memiliki prestasi yang lebih tinggi. Kebiasaan ini mencakup keteraturan dalam belajar dan mengerjakan tugas.
- 2) Tekun dalam Belajar: Ketekunan peserta didik dalam menghadapi kesulitan saat belajar berpengaruh signifikan terhadap prestasi

mereka. Peserta didik yang tidak mudah menyerah akan lebih mampu mengatasi tantangan akademik.

- 3) Rapi dalam Mengerjakan Tugas: Kerapihan dalam menyelesaikan tugas menunjukkan bahwa peserta didik memperhatikan detail dan kualitas pekerjaan mereka, yang berkontribusi pada hasil belajar yang baik.
- 4) Memiliki Jadwal Belajar: Peserta didik yang memiliki jadwal belajar teratur cenderung lebih disiplin dan mampu mengatur waktu dengan baik, sehingga dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran.
- 5) Disiplin dalam Belajar: Disiplin merupakan faktor kunci dalam mencapai prestasi belajar. Peserta didik yang disiplin akan lebih fokus dan konsisten dalam usaha mereka untuk belajar.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik merupakan subjek utama dalam proses pendidikan, di mana seluruh kegiatan pembelajaran dirancang untuk memenuhi kebutuhan peserta didik. Peserta didik tidak hanya menjadi penerima pengetahuan, tetapi juga berperan aktif dalam memahami dan mengolah informasi yang diberikan oleh pendidik. karakteristik peserta didik SMP kelas VIII yang dapat dijelaskan melalui berbagai aspek yang mempengaruhi perkembangan dan proses belajar.

6. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

Manusia sebagai makhluk fisik adalah makhluk yang memiliki bentuk tubuh yang khas, dengan unsur fisik yang dapat dilihat dan disentuh, nyata dan konkret keberadaannya Rulam, A., (2014 p, 18). Sebagai salah satu aspek penting bagi manusia, kebugaran fisik perlu diperhatikan. Pemerintah telah memasukkan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran penting dalam kurikulum sekolah, mulai dari tingkat dasar hingga tingkat atas, bahkan sampai perguruan tinggi.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam aspek fisik, mental, maupun emosional (Hardiyanto, S., & Sari, D. 2018, pp. 15-22). Menurut Vain, N. *et al* (2024, pp.144-148) Pendidikan jasmani yang baik membuat peserta didik tidak hanya belajar tentang aktivitas fisik tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan nilai-nilai positif seperti kerja sama dan disiplin. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. [Sujadi, S. I., (2017) juga mengatakan bahwa Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan yang berfokus pada pengembangan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik melalui berbagai aktivitas fisik, termasuk olahraga dan permainan.

Sesfa'o (2018, p. 1) mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan yang memberikan kesempatan pada peserta didik untuk

terlibat langsung dalam berbagai macam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik belajar keterampilan sosial seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Aktivitas fisik yang terorganisir membantu peserta didik mengembangkan kemampuan interpersonal dan emosional yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani adalah program terstruktur dalam pendidikan yang mementingkan aktivitas fisik. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik serta menggali bakat dan potensi peserta didik yang berkaitan dengan aktivitas fisik.

Dari Pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga memiliki peran penting dalam pengembangan mental, emosional, serta keterampilan sosial peserta didik. Pendidikan jasmani menekankan pada perkembangan holistik peserta didik, mengajarkan nilai-nilai positif seperti kerja sama dan disiplin, serta memandang anak sebagai makhluk utuh yang memiliki keterkaitan antara aspek fisik dan mental.

7. Guru Pendidikan Jasmani

Menurut Saud yang dikutip oleh Rachmawati, E (2017), peran guru sangatlah penting dalam membentuk karakter bangsa melalui pengembangan kepribadian dan penanaman nilai-nilai yang diharapkan masyarakat, sehingga peran ini tidak mudah digantikan oleh pihak lain.

Guru yang ideal adalah mereka yang mampu merancang program pembelajaran yang efektif serta dapat mengelola kelas dengan baik, sehingga peserta didik dapat belajar dengan optimal dan mencapai kematangan sebagai tujuan akhir pendidikan.

a. Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani

Sukintaka (2004, p. 42) yang menyatakan bahwa persyaratan guru pendidikan jasmani mengharuskan seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan mempunyai persyaratan kompetensi pendidikan jasmani dan kesehatan agar dapat melaksanakannya dengan baik, yaitu:

- 1) Memahami pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai bidang studi.
- 2) Memahami karakteristik peserta didik.
- 3) Mampu merangsang dan memberikan kesempatan kepada anak untuk aktif dan kreatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, serta mampu mengembangkan potensi motorik anak.
- 4) Mampu memberikan bimbingan kepada anak dalam belajar untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan.
- 5) Mampu merencanakan, melaksanakan, mengendalikan dan menilai serta mengukur proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.
- 6) Memiliki pemahaman dan penguasaan keterampilan gerak.
- 7) Memahami unsur kondisi fisik.

- 8) Memiliki kemampuan menciptakan, mengembangkan dan memanfaatkan lingkungan yang sehat dalam upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan.
- 9) Memiliki kemampuan mengidentifikasi potensi peserta didik dalam bidang olahraga.
- 10) Memiliki kemampuan menyalurkan hobinya ke dalam olahraga.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan Guru tidak hanya bertugas untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, tetapi juga berperan dalam mengembangkan kepribadian dan nilai-nilai positif yang diinginkan oleh masyarakat. Sebagai seorang profesional, guru harus mampu merancang program pembelajaran yang efektif dan mengelola kelas agar tercipta lingkungan belajar yang kondusif.

b. Kinerja Guru

Kinerja guru adalah hasil dari tindakan dan perilaku yang dilakukan oleh guru dalam melaksanakan tugas mengajar dan mendidik. Ini mencakup kemampuan guru dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran (Muspawi, 2021).

Menurut Muspawi (2021), indikator kinerja guru dapat mencakup beberapa hal yaitu :

- 1) Kemampuan merumuskan tujuan pembelajaran.
- 2) Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran.
- 3) Penggunaan metode dan media pembelajaran yang tepat.

4) Pengelolaan kelas yang efektif.

5) Pelaksanaan penilaian hasil belajar peserta didik.

Kemudian Kinerja guru dapat menjadi lebih baik atau buruk dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu:

- 1) Lingkungan Kerja, Menurut Muspawi, (2021) Lingkungan sekolah yang mendukung dapat meningkatkan motivasi dan kinerja guru.
- 2) Menurut Kemendikbudristek, (2024) Pelatihan dan Pengembangan serta motivasi juga dapat mempengaruhi kinerja guru. Kesempatan untuk mengikuti pelatihan dan pengembangan profesional berpengaruh besar terhadap peningkatan kinerja guru kemudian motivasi intrinsik dan ekstrinsik sangat berperan dalam mendorong guru untuk meningkatkan kinerjanya.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Kinerja guru yang baik berdampak positif pada prestasi belajar peserta didik karena peningkatan kinerja guru berbanding lurus dengan peningkatan hasil belajar peserta didik.

8. Media Pembelajaran

Menurut Indriana, D (2020,pp.1-7) Media pembelajaran adalah alat yang dapat membantu proses belajar mengajar sehingga makna pesan yang disampaikan menjadi lebih jelas dan tujuan pendidikan atau pembelajaran dapat tercapai dengan efektif dan efisien. Media pembelajaran memungkinkan peserta didik untuk berinteraksi dengan media tersebut, sehingga partisipasi peserta didik dalam proses pembelajaran lebih luas.

Sementara itu, menurut Asyhar, (2020) mengatakan bahwa Media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang dapat menyampaikan atau menyalurkan pesan dari suatu sumber belajar secara terencana, sehingga terjadi lingkungan belajar yang mendukung di mana penerimanya dapat melakukan proses belajar secara efisien dan efektif. Media ini berfungsi untuk membantu dalam memberikan materi pembelajaran kepada peserta didik agar mudah diterima dan dipahami.

Menurut Kustandi & Darmawan, (2020) ada beberapa fungsi media pembelajaran yang dapat menunjang prestasi belajar peserta didik yaitu

- 1) Fungsi Atensi: Media pembelajaran berfungsi untuk menarik perhatian peserta didik. Dengan adanya media yang menarik, peserta didik akan lebih fokus dan konsentrasi terhadap materi yang diajarkan. Hal ini penting untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif.
- 2) Fungsi Kognitif: Media pembelajaran membantu peserta didik dalam memahami dan mengingat informasi. Dengan menggunakan media visual atau multimedia, peserta didik dapat lebih mudah memahami konsep-konsep yang kompleks, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif.
- 3) Fungsi Kompensatoris: Media pembelajaran berfungsi untuk membantu peserta didik yang memiliki keterbatasan dalam kemampuan membaca atau memahami teks. Dengan adanya media,

peserta didik yang lemah dalam membaca dapat lebih mudah mengorganisasikan informasi dan memahami materi pelajaran.

- 4) Fungsi Afektif: Media pembelajaran dapat meningkatkan motivasi dan minat peserta didik untuk belajar. Penggunaan media yang menarik dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga peserta didik merasa lebih terlibat dalam proses pembelajaran.

Media pembelajaran memiliki berbagai jenis yang dapat digunakan sesuai kebutuhan belajar peserta didik menurut Kustandi & Darmawan, (2020) media pembelajaran terbagi menjadi 8 jenis sebagai berikut ini :

- 1) Media Cetak

Media cetak termasuk buku teks, buku referensi, lembar kerja, dan majalah. Media ini merupakan sumber informasi yang terstruktur dan masih banyak digunakan dalam pembelajaran.

- 2) Media Audiovisual

Media audiovisual mencakup audio (rekaman suara, *podcast*) dan video (film pendidikan, presentasi visual). Media ini membantu menyampaikan informasi secara lisan dan visual, yang dapat meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap materi pelajaran.

3) Media Gambar

Media gambar meliputi foto, diagram, grafik, dan ilustrasi. Media ini digunakan untuk memvisualisasikan informasi dan menjelaskan konsep-konsep yang kompleks dengan cara yang lebih mudah dipahami oleh peserta didik.

4) Media Interaktif

Media interaktif termasuk aplikasi edukatif, simulasi, permainan pendidikan, dan perangkat lunak pembelajaran. Media ini memungkinkan peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar dan memperoleh pengalaman langsung dalam menjelajahi konsep-konsep.

5) Media *Virtual Reality (VR)* dan *Augmented Reality (AR)*

Teknologi *VR* dan *AR* memungkinkan peserta didik untuk mengalami lingkungan atau situasi pembelajaran yang realistis atau ditingkatkan. Dengan menggunakan perangkat khusus, peserta didik dapat berinteraksi dengan objek *3D* atau mengamati simulasi interaktif dalam lingkungan yang *imersif*.

6) Media *Online* dan *E-Learning*

Media *online* mencakup platform pembelajaran digital seperti *Google Classroom*, video pembelajaran *online*, kursus daring, dan forum diskusi. Media ini memungkinkan akses fleksibel terhadap materi pembelajaran dan kolaborasi *virtual* antara peserta didik dan guru.

7) Alat Peraga dan Model

Alat peraga seperti model fisik atau manipulatif digunakan untuk membantu peserta didik memvisualisasikan dan memahami konsep yang abstrak atau kompleks melalui pengalaman praktis.

8) Media Sosial

Platform media sosial dapat digunakan dalam konteks pembelajaran kolaboratif, di mana peserta didik dapat berinteraksi, berbagi pengetahuan, dan berpartisipasi dalam diskusi dengan sesama peserta didik atau guru.

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka disimpulkan bahwa media pembelajaran merupakan alat atau sarana yang mendukung proses belajar mengajar dengan cara memperjelas makna pesan dan meningkatkan partisipasi peserta didik. Media ini memungkinkan penyampaian informasi secara terencana, sehingga tercipta lingkungan belajar yang efektif dan efisien. Dengan menggunakan media pembelajaran, tujuan pendidikan dapat tercapai lebih optimal, karena materi lebih mudah diterima dan dipahami oleh peserta didik.

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

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

1. Skripsi Hayyuningtyas (2021) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas IX tentang Pertolongan Pertama pada Cedera di SMP Negeri 3 Sleman”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, metode yang digunakan ialah survei. Populasi dalam penelitian ini seluruh peserta didik kelas IX SMP Negeri 3 Sleman. Sampel penelitian berjumlah 150 peserta didik dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda. Teknik analisis data dengan deskriptif kuantitatif dan dituangkan dalam bentuk persentase dengan hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan peserta didik kelas IX tentang pertolongan pertama pada cedera di SMP Negeri 3 Sleman, kategori “sangat kurang” sebesar 5% (8 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 7% (10 peserta didik), kategori “cukup” sebesar 5% (8 peserta didik), kategori “baik” sebesar 46% (69 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 37% (55 peserta didik).
2. Skripsi Asmarita (2019) yang berjudul tentang ” Tingkat Pengetahuan Peserta didik kelas VIII Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera di Lingkungan SMP se- Kecamatan Pajangan Bantul Tahun 2019” Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan penelitian metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes soal pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pajangan, SMP Negeri 2 Pajangan, dan SMP Negeri 3 Pajangan yang berjumlah 115 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk

persentase. Dan hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas VIII terhadap pertolongan pertama pada cedera di lingkungan SMP Negeri se- Kecamatan Pajangan Bantul Tahun 2019 sebagai berikut, kategori “sangat tinggi” sebesar 62,6% (72 peserta didik), kategori “tinggi” sebesar 35,7% (41 peserta didik), kategori “rendah” sebesar 1,7% (2 peserta didik), kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 peserta didik).

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

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran penjas mempunyai tujuan yang menyeluruh mencakup tiga aspek yaitu aspek kognitif, aspek psikomotor, dan aspek afektif yang wajib diberikan oleh peserta didik. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang memberikan pengetahuan kepada peserta didik tentang gerak tubuh dalam olahraga, serta keterampilan menjaga kesehatan mata pelajaran ini juga mengajarkan perilaku yang tepat dalam berolahraga, dengan tujuan membentuk peserta didik yang sadar akan pentingnya kebugaran jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai satu kesatuan yang utuh.

Tetapi sebelum melakukan aktivitas fisik yang maka setiap individu harus ada persiapan yang baik terhadap otot dan sendi agar tidak terjadi cedera, proses persiapan tersebut dinamakan dengan pemanasan. Pemanasan dilakukan dengan persiapan sebelum aktivitas olahraga yakni dari kesiapan alat-alat, tempat, dan pakaian olahraga. Hal tersebut perlu diaplikasikan guna meminimalisir adanya cedera pada peserta didik.

Para peserta didik terkadang masih lupa terhadap keselamatan diri mereka sendiri maupun peserta didik lain saat sedang bermain dan juga sedang melakukan aktivitas fisik sehingga bisa terjadi kecelakaan yang berakibat pada cedera. karena memang manusia yang terkadang lalai, kelalaian tersebut bisa disebabkan karena kurangnya pengetahuan wacana pencegahan dan penanganan cedera yang ditanamkan semenjak usia dini. Banyaknya kasus cedera sering kali disebabkan oleh minimnya pengetahuan. Terdapat pula kesalahan dalam penggunaan alat keselamatan saat berolahraga,

seperti sepatu. Sepatu yang seharusnya digunakan untuk melindungi kaki saat berolahraga sering kali tidak dipakai oleh sebagian peserta didik yang enggan menggunakannya.

Ketidaktahuan peserta didik terhadap prosedur pencegahan dan perawatan cedera di sekolah menjadi suatu permasalahan. Serta pentingnya sekolah untuk memiliki fasilitas atau peralatan yang memadai guna mendukung keselamatan peserta didik, seperti perlengkapan pertolongan pertama, alat pelindung diri, atau peralatan olahraga yang sesuai sehingga bisa mencegah atau mengurangi risiko terjadinya cedera. Kondisi darurat seperti cedera atau kecelakaan dapat terjadi kapan saja, dan jika peserta didik tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang tindakan pertolongan pertama, hal itu dapat memperburuk kondisi korban.

Oleh karena itu, pengetahuan peserta didik terkait pencegahan dan perawatan pada cedera perlu di teliti untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik tentang pencegahan dan perawatan cedera. Dengan melakukan penelitian ini, guru dapat mengidentifikasi area di mana pengetahuan peserta didik yang masih kurang, sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat untuk mengurangi risiko cedera.

Gambar 8. Kerangka Berpikir



BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif terkait tingkat pengetahuan peserta didik kelas VIII pencegahan dan perawatan cedera di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten. Pada penelitian ini peneliti ingin menggambarkan bagaimana tingkat pengetahuan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten. Peneliti ingin mengukur seberapa tinggi tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan, penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen yang berupa tes pilihan ganda. Nilai yang diperoleh dari angket kemudian dikelola dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dan dituangkan dalam bentuk persentase.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat untuk melakukan penelitian ini yaitu di SMP Negeri 1 Pedan yang beralamat di Jl. Gelora Pemuda, Kedungbaru, Kedungan, Kec. Pedan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah 57468. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai bulan Oktober 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Amin, N, F. (2023, pp. 1-10) Mendefinisikan bahwa populasi adalah "sekumpulan elemen yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi subjek dalam penelitian." Pada penelitian ini populasi yang akan digunakan oleh peneliti adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten dengan jumlah peserta didik sebanyak 222 orang.

Tabel 2. Jumlah Peserta Didik

No.	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1.	VIII A	31
2.	VIII B	32
3.	VIII C	32
4.	VIII D	32
5.	VIII E	31
6.	VIII F	32
7.	VIII G	32
Total Keseluruhan Peserta didik		222 Orang

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti oleh peneliti sampel adalah bagian terpilih dari populasi yang dipilih melalui beberapa proses dengan tujuan menyelidiki atau mempelajari sifat-sifat tertentu dari suatu populasi induk (Roflin, E., *et.al.*, 2021). Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016, p. 85). Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena menyesuaikan dengan kondisi subjek atau peserta didik itu sendiri yakni peserta didik yang memiliki *smartphone* dan bisa mengoprasikanya maka didapatkan jumlah

126 peserta didik dari 7 kelas dengan masing-masing kelas adalah 13 peserta didik.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan peserta didik terhadap pencegahan dan perawatan pada cedera. Pengetahuan ini dapat diartikan sebagai kemampuan peserta didik dalam mengaplikasikan dan menganalisis penanganan pertama pada cedera olahraga di dalam kehidupan sehari-hari khususnya bagi peserta didik saat melakukan pembelajaran penjas di sekolah. Dari definisi operasional variabel tersebut, dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes soal pilihan ganda dengan faktor yang meliputi pengertian cedera, pencegahan pada cedera serta perawatan pada cedera.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dengan tujuan mempermudah pekerjaannya dan mendapatkan data dengan hasil yang lebih baik yang artinya lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah dalam pengolahannya (Arikunto, 2010, p.203). Pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes pilihan ganda atau *multiple choice* yang telah digunakan oleh Hayyuningtyas, R, K., (2021) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas IX tentang Pertolongan Pertama pada Cedera di SMP Negeri 3 Sleman”. Penilaian instrumen tes pada penelitian ini adalah dengan nilai 1

apabila menjawab benar dan nilai 0 jika menjawab salah. Menurut Azwar (2016, p.62) jika benar maka bernilai 1 dan apabila salah maka bernilai 0.

Dalam penyusunanya instrumen penelitian haru melewati beberapa langkah terlebih dahulu menurut Arikunto, S., (2014) adalah sebagai berikut:

a. Menentukan Tujuan Penelitian

Sebelum menyusun instrumen, peneliti harus jelas tentang tujuan penelitian yang ingin dicapai. Ini akan memandu dalam menentukan jenis dan bentuk instrumen yang akan digunakan.

b. Mendefinisikan Variabel Penelitian

Peneliti perlu mendefinisikan variabel-variabel yang akan diteliti secara jelas. Variabel ini harus dapat diukur dan relevan dengan tujuan penelitian.

c. Menyusun Indikator

Dari variabel yang telah ditentukan, peneliti harus menyusun indikator-indikator yang akan diukur. Indikator ini berfungsi sebagai acuan dalam pengembangan butir-butir pertanyaan atau pernyataan dalam instrumen.

d. Membuat Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen adalah matriks yang menunjukkan hubungan antara indikator dengan butir-butir pertanyaan. Kisi-kisi ini membantu memastikan bahwa semua aspek dari variabel yang diteliti tercakup dalam instrumen.

e. Menyusun Butir Butir Pertanyaan atau Pernyataan

Berdasarkan kisi-kisi, peneliti menyusun butir-butir pertanyaan atau pernyataan yang akan digunakan dalam instrumen. Pertanyaan harus jelas, tidak ambigu, dan relevan dengan indikator yang telah ditetapkan.

f. Uji Coba Instrumen

Sebelum digunakan secara resmi, instrumen harus diuji coba untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Uji coba ini penting untuk memastikan bahwa instrumen dapat mengukur apa yang dimaksudkan dan dapat memberikan hasil yang konsisten.

g. Revisi Instrumen

Berdasarkan hasil uji coba, peneliti perlu melakukan revisi terhadap instrumen jika ditemukan butir-butir yang tidak valid atau kurang jelas.

h. Pelaksanaan Pengumpulan Data

Setelah instrumen siap, peneliti dapat melaksanakan pengumpulan data sesuai dengan metode yang telah direncanakan.

Berikut ini adalah tolak ukur penggunaan alat tes sebagai alat pengumpul data dalam penelitian (Mahmud, 2011, p.186):

- a. Objektif adalah hasil yang dicapai sehingga menggambarkan keadaan tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang berupa pengetahuan ataupun keterampilan yang sesungguhnya.

- b. Cocok adalah alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam menjawab masalah penelitian. Valid adalah derajat kesesuaian terutama isi dan kontraknya, sesuai kemampuan kelompok yang akan diukur oleh peneliti.
- c. Reliabel adalah derajat kekonsistenan skor atau nilai yang diperoleh dari hasil tes.

Komponen instrumen sebagai alat pengumpulan data disajikan berupa kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Soal	Jumlah
Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Peserta Didik Kelas VIII.	Cedera Olahraga	a) Pengertian cedera	1, 2 3,4,5	5
		b) Jenis-jenis cedera		
	Pencegahan Cedera	a) Pengertian pencegahan cedera	6,7,8	9
		b) Pencegahan cedera	9,10,11 12,13,14	
		c) Penyebab cedera		
	Perawatan Cedera	a) Pengertian tentang perawatan cedera	15, 16, 17	6
d) Jenis-jenis perawatan cedera		18,19,20		
Jumlah Soal				

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini merupakan survei menggunakan alat bantu yang berupa tes pilihan ganda. Abdurrahman, (2011, p.85) mendefinisikan teknik pengumpulan data sebagai metode yang digunakan untuk mengakses data. Kemudian Arikunto, (2010, p.193) juga mengklasifikasikan instrumen pengumpulan data menjadi enam jenis, yaitu tes, kuesioner atau angket, wawancara, observasi, skala bertingkat, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data melibatkan pemberian tes kepada responden yang merupakan subjek penelitian.

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan yang dapat dilakukan secara langsung untuk mengamati dan melihat setiap proses dan tahapan kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan peserta didik. Observasi juga berfungsi untuk mengetahui bagaimana aktivitas pendidik atau guru dengan peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK. Ketika saya melakukan pengamatan terhadap fasilitas yang dimiliki SMP Negeri 1 Pedan, mulai dari ruang UKS, alat kesehatan, sampai alat olahraga. Kemudian, saya melakukan wawancara dengan salah satu guru PJOK di SMP Negeri 1 Pedan untuk menggali informasi terkait pembelajaran PJOK di sekolah.

b. Mengidentifikasi Masalah

Menurut (Syafnidawaty, 2020) identifikasi masalah adalah proses mengenali atau mencatat masalah yang ada. Ini merupakan salah satu

tahap paling penting dalam penelitian. Masalah penelitian menentukan kualitas suatu penelitian, bahkan juga apakah kegiatan itu bisa dianggap sebagai penelitian. Setelah melakukan observasi dan wawancara, peneliti memperoleh beberapa informasi yang nantinya diidentifikasi menjadi suatu permasalahan, sehingga penelitian ini perlu dilakukan.

c. Tes

Menurut Arikunto, (2014) tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Setelah mengidentifikasi masalah maka selanjutnya adalah menentukan instrumen tes untuk mendapatkan data yang valid. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen yang sudah ada yaitu milik Rifa Kurnia Hayyuningtyas yang sudah uji validitas dan juga reliabilitasnya.

d. Pelaksanaan Tes

Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data melalui tes menggunakan 16 soal pilihan ganda. Peneliti menggunakan *Google Form* sebagai media untuk tes tersebut dengan menyebarkan tautan ke setiap peserta didik. Peneliti kemudian memasuki kelas satu per satu, terlebih dahulu memberikan penjelasan kepada peserta didik mengenai penelitian yang dilakukan serta ketentuan dalam pengerjaan tes. Setelah dapat mengakses tautan *Google Form*, peserta didik diminta untuk mengerjakan soal dalam waktu 25 menit. Setelah waktu habis, peserta

didik diminta untuk berhenti mengerjakan, dan tautan *Google Form* ditutup.

e. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu pengamatan yang dilakukan dalam situasi atau menggunakan alat bantu, artinya bahwa dokumentasi mengikutsertakan dan atau berperan aktif dalam sebuah pengamatan (*participant observation*). Dokumentasi pada penelitian ini berupa foto saat observasi dan pengambil data.

F. Validitas Instrumen, Reliabilitas Instrumen, dan Analisis Butir Soal

1. Uji Validitas

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi menunjukkan pada seberapa jauh tes mengukur keseluruhan kawasan pokok bahasan dan perilaku yang hendak diukur yang artinya tes itu harus komprehensif, relevan dan tidak keluar dari batas tujuan pengukuran. Validitas isi yaitu validitas yang mempertanyakan kesesuaian antara instrumen dengan tujuan dan deskripsi bahan yang diajarkan atau deskripsi masalah yang akan diteliti (Nurgiyantoro, 2012, p.339). Untuk mengetahui kesesuaian kedua hal tersebut penyusunan instrumen haruslah mendasarkan diri yang sengaja disiapkan untuk tujuan tersebut. Dari kisi-kisi yang dipaparkan harus ada tujuan umum, deskripsi bahan, indikator dan jumlah pertanyaan per indikator yang harus ditelaah terlebih dahulu yang disesuaikan dengan kisi-kisi. Penelaah harus kompeten dengan bidang yang bersangkutan (*expert judgement*).

Pada penelitian ini menggunakan instrumen yang sudah di uji peneliti terdahulu oleh Rifa Kurnia Hayyuningtyas dengan *expert judgement* dilakukan oleh dosen ahli materi yaitu Ibu Nur Sita Utami, M.Or dan dosen ahli pengukuran yaitu bapak Danang Pujo Broto, M.Or. Setelah dilakukan perhitungan dapat diketahui ada 4 butir soal tidak layak pakai. Butir soal yang tidak valid yaitu nomor 6, 9, 14, 18 dan selanjutnya ke empat soal tersebut tidak digunakan pada penelitian karena butir soal yang layak sudah mewakili untuk digunakan penelitian yang sesungguhnya, maka soal pilihan ganda yang digunakan untuk penelitian menjadi 16 butir.

Menurut Meivira, A (2022). Indikator dalam setiap instrumen dikatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan analisis *product moment*. Hasil r hitung akan dibandingkan dengan r tabel dimana $df=n-2$ dengan taraf signifikan 5 %. Semakin tinggi validitas instrumen menunjukkan semakin akurat alat pengukur itu mengukur suatu data (Permana 2020, p. 89.) Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan analisis *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

- r = koefisien korelasi antara item dengan total skor
- n = responden
- x = skor pada suatu item
- y = skor total dari seluruh item

Tabel 4. Hasil Uji Validitas

Hasil Uji Validitas			
Butir Soal	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Soal 1	0,379	0,361	Valid
Soal 2	0,630	0,361	Valid
Soal 3	0,395	0,361	Valid
Soal 4	0,426	0,361	Valid
Soal 5	0,373	0,361	Valid
Soal 6	-0,011	0,361	Tidak Valid
Soal 7	0,448	0,361	Valid
Soal 8	0,451	0,361	Valid
Soal 9	0,161	0,361	Tidak Valid
Soal 10	0,457	0,361	Valid
Soal 11	0,402	0,361	Valid
Soal 12	0,377	0,361	Valid
Soal 13	0,446	0,361	Valid
Soal 14	-0,084	0,361	Tidak Valid
Soal 15	0,373	0,361	Valid
Soal 16	0,417	0,361	Valid
Soal 17	0,518	0,361	Valid
Soal 18	0,243	0,361	Tidak Valid
Soal 19	0,422	0,361	Valid
Soal 20	0,370	0,361	Valid

2. Uji Reliabilitas

Berdasarkan pendapat Arikunto (2014, p.154), menjelaskan “reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan”. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang reliabel dapat menghasilkan data yang dapat dipercaya.

Uji reliabilitas tersebut menggunakan *software* SPSS dengan rumus *Alpha Cronbach* (Sugiyono, 2016).

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_1^2}{s_t^2} \right\}$$

Keterangan:

K = Jumlah Belahan

S_1^2 = Varian Setiap Belahan

S_t^2 = Varian Total

Menurut Arikunto (2014), penggunaan teknik *Alpha-Cronbach* akan menunjukkan bahwa suatu instrumen dapat dikatakan handal (reliabel) bila memiliki koefisien reliabilitas atau alpha sebesar 0,6 atau lebih. Uji reliabilitas ini dilakukan di SMP Negeri 1 Pedan dengan jumlah responden 30 orang.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.716	16

3. Analisis Butir Soal

a. Tingkat Kesukaran

Menurut Sridadi *et al.*, (2020, p.31) Tingkat kesukaran sebuah aitem tes dapat dinyatakan dengan besaran indeks kesukaran aitem. Simbol p merupakan simbol dari tingkat kesukaran, dengan rasio antara jumlah peserta tes dengan banyaknya peserta tes yang berhasil menjawab dengan benar. Kriteria kesukaran dapat dilihat tabel berikut ini:

Tabel 6. Kriteria Tingkat Kesukaran

Indeks Kesukaran	Keterangan
Kurang dari 0,30	Sukar
0,31- 0,70	Cukup
Lebih dari 0,71	Mudah

Sumber: (Arikunto, 2015, p.223)

Arikunto, S (2012, p.223) menyatakan rumus untuk menghitung taraf kesukaran soal dari suatu tes sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Indeks Kesukaran

B: Banyaknya peserta didik yang menjawab soal itu dengan betul

JS : Jumlah seluruh peserta didik peserta tes.

Uji kesukaran ini dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu Rifa Kurnia Hayyuningtyas dengan responden peserta didik SMP Negeri 3 Sleman. Hasil analisis tingkat kesukaran butir instrumen uji coba, disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran

Indeks Kesukaran	Kategori Soal	Frekuensi	Persentase
Lebih dari 0,71	Mudah	11	55%
0,31 – 0,70	Sedang	9	45%
Kurang dari 0,30	Sukar	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa tingkat kesukaran soal dalam kategori “mudah” sebesar 55% (11 butir soal), tingkat kesukaran soal dalam kategori “sedang” sebesar 45% (9 butir soal), dan tingkat kesukaran soal dalam kategori “sukar” sebesar 0% (0 butir soal).

b. Daya Pembeda

Daya beda merupakan mengkaji butiran soal tes dari kesanggupan tes tersebut dalam membedakan peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah atau tinggi prestasinya. Menurut Sridadi, et al. (2020, p.32) bahwa soal dapat dikatakan mempunyai daya pembeda jika soal tersebut dapat dijawab oleh peserta didik berkemampuan tinggi dan tidak dapat dijawab oleh peserta didik berkemampuan rendah. Jika soal tersebut tidak dapat dijawab oleh peserta didik berkemampuan tinggi maupun berkemampuan rendah, berarti soal tersebut tidak memiliki daya beda, demikian juga sebaliknya maka soal tersebut tidak baik karena tidak memiliki daya pembeda. Daya pembeda dapat dilihat dari besar kecilnya indeks diskriminasi item. Rumus yang digunakan untuk menentukan indeks diskriminasi adalah (Arikunto, 2012, p.227)

$$D = \frac{BA}{JA} - \frac{BB}{JB}$$

Keterangan:

DA : Daya Beda

JA : Jumlah peserta didik kelompok atas

JB : Jumlah peserta didik kelompok bawah

BA : Jumlah peserta didik kelompok atas yang menjawab pertanyaan dengan benar

BB : Jumlah peserta didik kelompok bawah yang menjawab pertanyaan dengan benar

Kriteria daya beda suatu item soal pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Kriteria Daya Pembeda

Daya Beda	Kategori
0 – 0,20	Lemah
0,21 – 0,40	Sedang
0,41 – 0,70	Baik
0,71 – 1,00	Sangat Kuat
Bertanda Negatif	Sangat Jelek

Sumber: (Arikunto, 2015, p.210)

Uji daya beda ini dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu Rifa Kurnia Hayyuningtyas dengan responden peserta didik SMP Negeri 3 Sleman. Hasil analisis daya beda butir soal instrumen uji coba sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Analisis Daya Beda Butir Soal

Daya Beda	Kategori	Frekuensi	Persentase
0 – 0,20	Lemah	2	10%
0,21 – 0,40	Sedang	7	35%
0,41 – 0,70	Baik	10	50%
0,71 – 1,00	Sangat Kuat	0	0%
Bertanda Negatif	Sangat Jelek	1	5%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan hasil analisis daya beda pada butir soal instrumen uji coba berada pada kategori “lemah” sebesar 10% (2 butir soal), soal instrumen uji coba pada kategori “sedang” sebesar 35% (7 butir soal), soal instrumen uji coba pada kategori “baik” sebesar 50% (10 butir soal), soal instrumen uji coba pada kategori “sangat kuat” sebesar 0%, soal instrumen uji coba pada kategori “sangat jelek” sebesar 5% (1 butir soal).

c. Distraktor

Tujuan pemakaian *distractor* menurut Thoha (2001, p.149) adalah untuk mengecohkan peserta didik yang kurang mampu (tidak tahu) untuk dapat dibedakan dengan yang mampu. Arikunto (2008, p.220) menjelaskan bahwa sebuah distraktor tersebut mempunyai daya tarik yang besar bagi pengikut-pengikut tes yang kurang memahami konsep atau kurang menguasai bahan, maka dapat disimpulkan fungsi distraktor adalah kemampuan suatu opsi pengecoh dalam mengecohkan responden agar tertarik untuk memilihnya.

Distraktor dinyatakan telah dapat menjalankan fungsinya dengan baik apabila *distraktor* tersebut sekurang-kurangnya sudah dipilih oleh 5% dari seluruh peserta tes (Sudjiono, 2009, p.411). Menurut Sudjiono (2009, p.411) rumus untuk menghitung tingkat *distraktor* adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

D = Tingkat *distraktor* (%)

A = Jumlah peserta didik yang memilih opsi tersebut

N = Jumlah peserta didik seluruhnya

Tabel 10. Kriteria *Distraktor*

Daya Beda	Kategori
$D \geq 5\%$,	Diterima karena sudah baik
$5\% > D > 0$	Revisi dengan ditulis kembali karena kurang baik
$D = 0$	Ditolak karena tidak baik
0,71 – 1,00	Sangat Kuat
Bertanda Negatif	Sangat Jelek

Sumber : (Sudjiono, 2009, p.411)

Uji *distraktor* ini dilakukan oleh peneliti terdahulu yaitu Rifa Kurnia Hayyuningtyas dengan responden peserta didik SMP Negeri 3 Sleman dengan hasil Sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Analisis *Distraktor*

SOAL	A	B	C	D
1	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
2	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
3	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
4	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
5	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
6	Diterima	Diterima	Diterima	Ditolak
7	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
8	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
9	Diterima	Ditolak	Diterima	Diterima
10	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
11	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
12	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
13	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
14	Diterima	Ditolak	Diterima	Diterima
15	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
16	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
17	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
18	Diterima	Diterima	Ditolak	Ditolak
19	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima
20	Diterima	Diterima	Diterima	Diterima

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Pemberian skor/nilai dijelaskan oleh Sugiyono (2016, p.112), yang dinyatakan dengan rumus:

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

Keterangan:

N : Nilai.

X : Butir Benar

Maks : Jumlah Keseluruhan Butir

Untuk menentukan kriteria skor maka menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dalam skala dapat dilihat tabel berikut ini:

Tabel 12. Skala penilaian PAP

No	Tingkat Penguasaan Materi	Nilai Interval	Kategori	Nilai
1	<60%	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah	E atau 1
2	60% - 69%	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Rendah	D atau 2
3	70% - 79%	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang	C atau 2
4	80% - 89%	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Tinggi	B atau 3
5	90% - 100%	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi	A atau 4

Sumber: (Ngatman, 2017, p.79)

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan data sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dalam bentuk persentase. Menurut Arikunto, S (2008, p.116) menyatakan bahwa rumusan yang dapat digunakan untuk mengukur persentase dari jawaban yang didapat dari kuesioner adalah, jika benar mendapatkan nilai 1 dan jika salah mendapatkan nilai 0, dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah nilai yang benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten dengan populasi terdiri dari peserta didik kelas VIII pada tanggal 17-20 Juni 2024 sampel yang digunakan sebanyak 126 peserta didik. Dengan menggunakan Instrumen berupa tes *multiple choice* (pilihan ganda) yang berjumlah 16 soal dan terdiri dari 3 faktor yaitu cedera olahraga, pencegahan cedera, perawatan cedera.

Data yang diperoleh dari penelitian tersebut kemudian dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif untuk mengetahui jumlah mean, median, modus, nilai tertinggi dan nilai terendah, serta standar deviasi. Penyajian data tersebut menggunakan diagram dan tabel agar lebih mudah dipahami secara jelas tersebut. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Deskriptif Statistik

Statistik	
Median	69
Mean	67
<i>Standard Deviation</i>	13
<i>Minimum</i>	25
<i>Maximum</i>	100

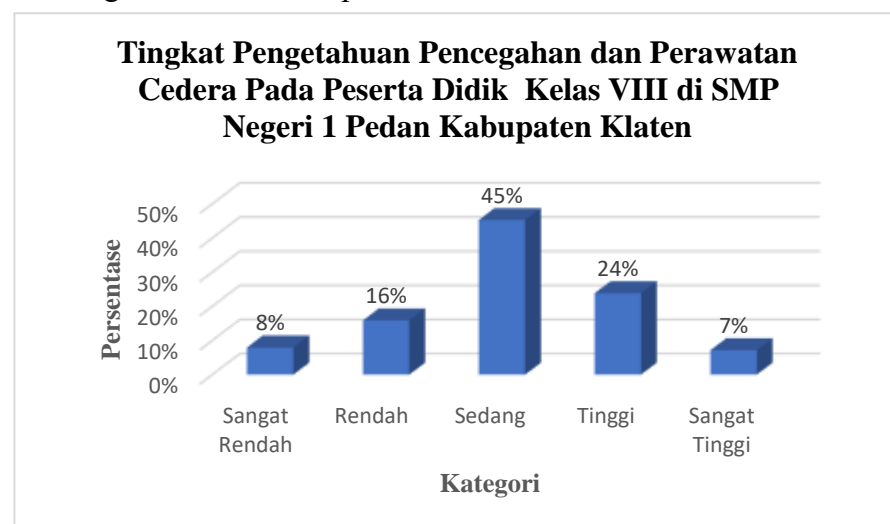
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi norma penilaian ptingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentse
1	<60%	Sangat Rendah	10	8%
2	60% - 69%	Rendah	20	16%
3	70% - 79%	Sedang	57	45%
4	80% - 89%	Tinggi	30	24%
5	90% - 100%	Sangat Tinggi	9	7%
Jumlah			126	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas, tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten dapat disajikan pada diagram batang sebagai berikut:

Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten



Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa ,tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas

VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten adalah pada kategori “sangat rendah” sebesar 8% (10 orang) pada kategori “rendah” sebesar 16% (20 orang) pada kategori “sedang” sebesar 45% (57 orang) pada kategori “tinggi” sebesar 24% (30 orang) pada kategori “sangat tinggi” sebesar 7% (9 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 67. Jadi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan adalah “sedang”.

Rincian mengenai tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan terbagi dalam 3 faktor, yaitu; (1) hakikat cedera, (2) pencegahan cedera, (3) perawatan cedera yaitu sebagai berikut:

1. Hasil Penelitian Ditinjau dari Faktor Hakikat Cedera

Adapun tabel distribusi tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten ditinjau dari faktor hakikat cedera adalah berikut ini:

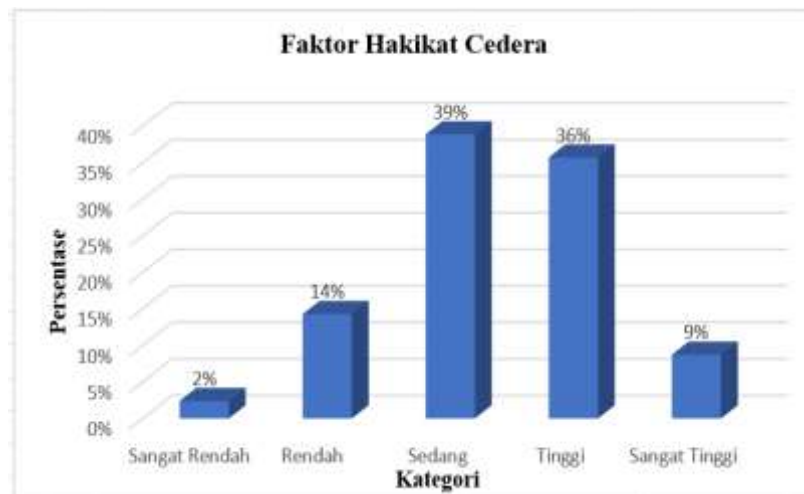
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Berdasarkan Faktor Hakikat Cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<60%	Sangat Rendah	3	2%
2	60% - 69%	Rendah	18	14%
3	70% - 79%	Sedang	49	39%
4	80% - 89%	Tinggi	45	36%
5	90% - 100%	Sangat Tinggi	11	9%
Jumlah			126	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas, tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP

Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten ditinjau dari faktor hakikat cedera maka disajikan dalam bentuk diagram berikut ini:

Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Berdasarkan Faktor Hakikat Cedera



Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten terkait faktor hakikat cedera olahraga diperoleh kategori “sangat rendah” sebesar 2%(3 orang), kategori “rendah” sebesar 14% (18 orang), kategori “sedang” sebesar 39% (45 orang) , kategori “tinggi”sebesar 36% (39 orang), kategori “sangat tinggi” sebesar 9% (11 orang).

2. Hasil Penelitian Ditinjau Dari Faktor Pencegahan Cedera

Tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten ditinjau dari faktor pencegahan cedera adalah berikut ini:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<60%	Sangat Rendah	6	5%
2	60% - 69%	Rendah	31	25%
3	70% - 79%	Sedang	34	27%
4	80% - 89%	Tinggi	41	33%
5	90% - 100%	Sangat Tinggi	14	11%
Jumlah			126	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas, tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten berdasarkan faktor pencegahan cedera maka disajikan dalam bentuk diagram berikut ini:

Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Pencegahan Dan Perawatan Cedera pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera



Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten terkait faktor pencegahan cedera

olahraga diperoleh kategori “sangat rendah” sebesar 5%(6 orang), kategori “rendah” sebesar 25% (31 orang), kategori “sedang” sebesar 27% (34 orang) , kategori “tinggi” sebesar 33% (41 orang), kategori “sangat tinggi” sebesar 11% (14 orang).

3. Hasil Penelitian Ditinjau Dari Faktor Perawatan Cedera

Adapun tabel distribusi tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten ditinjau dari faktor perawatan cedera berikut ini:

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera Pada Peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Berdasarkan Faktor Perawatan Cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	<60%	Sangat Rendah	5	4%
2	60% - 69%	Rendah	27	21%
3	70% - 79%	Sedang	46	37%
4	80% - 89%	Tinggi	40	32%
5	90% - 100%	Sangat Tinggi	8	6%
Jumlah			126	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas, tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten ditinjau dari faktor perawatan cedera maka disajikan dalam bentuk diagram berikut ini:

Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Pencegahan Dan Perawatan Cedera pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Berdasarkan Faktor Perawatan Cedera.



Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas, tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten terkait faktor perawatan cedera olahraga diperoleh kategori “sangat rendah” sebesar 4% (5 orang), kategori “rendah” sebesar 21% (27 orang), kategori “sedang” sebesar 37% (46 orang), kategori “tinggi” sebesar 32% (40 orang), kategori “sangat tinggi” sebesar 6% (8 orang).

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan menekankan lebih banyak pada praktik di lapangan. Saat mengikuti pelajaran penjasorkes, peserta didik sangat rentan mengalami kecelakaan atau cedera pada bagian tubuh. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi tentang pencegahan dan perawatan cedera apabila terjadi cedera saat berolahraga, sehingga

penanganan yang diberikan dapat sesuai dengan jenis cedera yang dialami. Menurut Mustafa, P. S.(2022) tindakan pencegahan cedera selalu lebih baik daripada harus mengobati cedera atau masalah yang sudah terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten. Hasil penelitian diperoleh dari penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 17 Juni hingga 22 Juni 2024, berlokasi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pedan, dengan menggunakan media *Google Form* untuk mempermudah pengambilan data. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten klaten berada dalam kategori sedang.

Apabila dilihat dari distribusi frekuensi data tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten adalah pada kategori “sangat rendah” sebesar 8% (10 orang) pada kategori “rendah” sebesar 16% (20 orang) pada kategori “sedang” sebesar 45% (57 orang) pada kategori “tinggi” sebesar 24% (30 orang) pada kategori “sangat tinggi” sebesar 7% (9 orang). Jadi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pengetahuan pengetahuan

pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten adalah “sedang”.

Berdasarkan data yang diperoleh saat penelitian peserta didik di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten terutama kelas VIII sudah memiliki pengetahuan terkait pencegahan dan perawatan cedera yang dinilai cukup hal ini berarti sebagian besar peserta didik memiliki pengetahuan yang memadai dalam pencegahan dan perawatan cedera, meskipun terdapat beberapa yang perlu ditingkatkan di kategori "rendah" dan "sangat rendah".

Kondisi fasilitas olahraga di SMP Negeri 1 Pedan masih belum bisa dikatakan baik karena SMP tersebut hanya memiliki 1 lapangan utama yang ukurannya tidak terlalu besar sehingga ketika ada 2 kelas yang memiliki jam olahraga yang sama maka lapangan tersebut akan penuh dan guru akan sulit membagi tempat dan peserta didik tidak memiliki cukup tempat untuk melaksanakan aktivitas pembelajaran dengan maksimal. Menurut (Basuki, S 2017, p. 1) sarana dan prasarana, atau yang sering disebut ruang terbuka, adalah kebutuhan utama untuk melaksanakan aktivitas olahraga.

Ketika dilakukan wawancara dengan salah satu guru Penjasorkes SMP Negeri 1 Pedan, Bapak Teguh, dia mengatakan bahwa pada saat pembelajaran Penjas di lapangan masih ada beberapa peserta didik yang tidak mau menggunakan sepatu, padahal peserta didik sudah diimbau untuk selalu memakai sepatu. Hal itu wajib dan juga sudah menjadi bagian dari aturan yang ada. Menurut Pak Teguh seorang guru penjasorkes SMP Negeri 1 Pedan, salah satu penyebab hal tersebut terjadi adalah kebiasaan peserta didik di luar sekolah.

Ketika mereka melakukan olahraga sepak bola, misalnya, peserta sering tidak menggunakan sepatu, sehingga hal tersebut menjadi suatu kebiasaan yang akhirnya terbawa sampai di sekolah. Menurut Aryana, D., (2018), kebiasaan peserta didik dapat dilihat dari sikap peserta didik dan kebiasaan peserta didik dalam menaati peraturan-peraturan.

Keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran merupakan salah satu komponen dasar yang sangat penting untuk mencapai tujuan pembelajaran. Keaktifan fisik dan mental, seperti berpikir dan bertindak dalam suatu rangkaian yang tidak dapat dipisahkan, merupakan suatu keaktifan (Wibowo, 2016). Kurangnya keaktifan peserta didik membuat informasi tidak tersampaikan secara maksimal sehingga hal tersebut berpengaruh pada tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta didik terhadap informasi yang disampaikan.

Pengetahuan merupakan kumpulan informasi, fakta, atau keahlian yang dimiliki seseorang melalui proses pengalaman, belajar, atau penginderaan, yang memungkinkan peserta didik untuk memahami dan mengenali berbagai hal, konsep, atau fenomena yang ada. Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui dan akan terjadi pada saat penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan diperoleh dari penginderaan melalui indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba (Pakpahan *et al.*, 2021).

Suatu informasi pada dasarnya dapat diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal memberikan dampak jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Adanya peserta didik yang sudah berpengalaman juga dapat *sharing* terkait

pengalaman yang pernah ia dapati. Menurut Yuliana (2017, pp. 9-11) lingkungan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang karena adanya hubungan antara orang yang satu dengan orang yang lain. Hal tersebut dipertegas dengan pendapat menurut Budiman. & Riyanto, A., (2014, pp. 4-7) lingkungan mempengaruhi proses memasukkan pengetahuan ke dalam diri seseorang lingkungan itu. Dari hal tersebut bisa menjadi salah satu indikator tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten masuk pada kategori cukup.

Pendidikan jasmani memiliki pandangan penting terhadap penanganan cedera. Hal ini juga dianggap krusial untuk mencegah kejadian yang berpotensi fatal. Karena tidak semua guru atau staf sekolah memiliki kemampuan langsung dalam menangani situasi cedera, dan tidak selalu ada guru yang mendampingi peserta didik di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, peserta didik dapat menjadi pilihan untuk memberikan pertolongan lebih cepat ketika teman mereka mengalami cedera, tanpa harus menunggu bantuan dari guru atau tenaga medis yang mungkin tidak tersedia secara tepat waktu dekat. Hernowo & Ambardini (2019) menyatakan bahwa banyak kasus cedera sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang cara melakukan aktivitas fisik dengan aman.

Menurut Susanti, Y. T *et al.*, (2017, p. 3) penanganan cedera sejak dini memiliki peran penting sebagai faktor yang menentukan durasi proses pemulihan bagi penderita yang mengalami cedera tersebut. Selain itu Candra

et al. (2021) menekankan pentingnya penanganan awal saat mengalami cedera. Candra menyatakan bahwa peserta didik yang terlatih dalam cara pencegahan cedera dapat meredakan nyeri dan mencegah cedera lebih lanjut dengan cepat dan efektif. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani seharusnya tidak hanya mengajarkan ketrampilan fisik tetapi juga keterampilan praktis dalam menangani situasi darurat. Peserta didik tidak hanya perlu mengetahui, tetapi juga memahami secara mendalam terkait dari apa yang dipelajari, sehingga peserta didik dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut baik di dalam pembelajaran maupun dalam Hayyuningtyas kehidupan sehari-hari.

C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Kurangnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah ini, seperti. tidak adanya layanan internet untuk peserta didik.
2. Masih rendahnya sumber daya manusia di sekolah ini contohnya adalah masih kurangnya pemahaman peserta didik terhadap penggunaan *smartphone* untuk mengakses link *Google Form*.
3. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi tes soal penelitian. Tidak menutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam mengerjakan soal tersebut dan apakah jawaban yang diberikan responden benar-benar sesuai dengan pendapat individu masing-masing.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten menunjukkan distribusi sebagai berikut: 8% (10 orang) berada dalam kategori "sangat rendah", 16% (20 orang) dalam kategori "rendah", 45% (57 orang) dalam kategori "sedang", 24% (30 orang) dalam kategori "tinggi", dan 7% (9 orang) dalam kategori "sangat tinggi". Secara keseluruhan, tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik pada kelas VIII SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten menunjukkan variasi, meskipun sebagian besar peserta didik mempunyai pengetahuan yang cukup atau sedang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik, dapat menjadi acuan untuk meningkatkan pengetahuan ketrampilan pencegahan dan perawatan cedera
2. Dapat dijadikan pedoman hasil evaluasi guru PJOK di SMP Negeri 1 Pedan sehingga dapat meningkatkan kualitas belajar peserta didik tentang pencegahan dan perawatan cedera agar peserta didik lebih menguasai materi tersebut.

3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait Pengaruh Program Edukasi tentang Pencegahan dan Penanganan Cedera bagi Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, saran yang dapat disampaikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan dengan metode lain.
3. Sebaiknya sekolah lebih memperhatikan mengenai permasalahan yang terjadi pada saat pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Kepada guru agar memberikan materi ataupun pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan pada cedera secara lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. (2011). *Pengantar Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Amin, N. F. (2023). *Konsep Umum Populasi dan Sampel Dalam Penelitian*. Jurnal Pilar, 14(1), 1-10.
- Anggraini, N. A., Mufidah, A., Putro, D. S., Permatasari, I. S., Putra, I. N. A., Hidayat, M. A., ... & Suryanto, A. (2018). Pendidikan kesehatan pertolongan pertama pada kecelakaan pada masyarakat di kelurahan Dandangan. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(2), 21-24.
- Arikunto, S. (2014). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2008). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aryana, D. (2018). *Kebiasaan Peserta Didik dalam Menaati Peraturan-peraturan di Sekolah*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 6(1), 45-50. DOI: <https://doi.org/10.12345/jpp.v6i1.1234>.
- Asyhar. (2020). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Asmarita, D. (2020). Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas VIII Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera di Lingkungan SMP Negeri Se-Kecamatan Pajangan Bantul Tahun 2019. Skripsi. Yogyakarta: FIKK UNY.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bahrudin, M. (2013). Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet (pplm) dan (ukm) Ikatan Pencak Silat Indonesia dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013. *JOURNAL*. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Basuki, Sunarno. (2017). "Partisipasi Mahapeserta didik Dalam Kegiatan Olahraga Dan Sarana Prasarana Pendukung Pada Universitas Lambung Mangkurat." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 16.1.
- Budiman, & Riyanto, A. (2014). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Cendekia, C. L., (2021). Comparison of Student Learning Outcomes in Class VIII SMP Negeri 2 Muaro Jambi Based on the Level of Work Character of the Students. *Sci. Ed. J*, Vol. 2, No. 1.
- Candra, O., Dupri, Gazali, N., Muspita, & Prasetyo, T. (2021). *Penerapan Teknik PRICE Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru*. Community Education Engagement Journal.

- Ernawati, W. (2018). Tidak sedikit masalah cedera yang terjadi ditimbulkan sebab kurangnya pengetahuan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 1-10.
- Faridah, E. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis. *Jurnal Keolahragaan UNIMED*, 15(2), 39. Yogyakarta:CV Andi Offset.
- Fadhilah, D., Ilmi, D. A. S., Viani, I. R., Maulana, J. R., Wahyuni, W., & Pristianto, A. (2023). Pertama dan Penanganan Cedera Berulang Pada Komunitas Pencak Silat Angga Utama Yasa di SMK N 3 Surakarta. In J. A. I : *Jurnal Abdimas Indonesia*. <https://dmi-journals.org/jai/>
- Hayyuningtyas , R. K., (2021). Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IX tentang Pertolongan Pertama pada Cedera di SMP Negeri 3 Sleman. Skripsi. Yogyakarta: FIKK UNY.
- Harahap, M (2016). *Esensi Peserta Didik dalam Perspektif Islam*. (Pekanbaru: Jurnal Tidak Diterbitkan), hal 140.
- Hernowo, D. & Ambardini, R. L. (2019). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga* Vol. 18, No. 2, Halaman 86-91.
- Hidayati, A., & Hendrati, L. Y. (2016). Analisis Risiko Kecelakaan Lalu Lintas Berdasar Pengetahuan, Penggunaan Jalur, dan Kecepatan Berkendara. *Jurnal Husada*, 1(2), 1-6.
- Indriana, D (2020). "Pengembangan Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta didik ". *Jurnal Pendidikan*, 3(1), 1-7.
- Fahira, I. A., et al. (2023). *Improving the Eighth-Grade Students' Reading Comprehension at SMP Muhammadiyah 1 Denpasar Through Numbered Heads Together (NHT)*. *Academic Journal on English Studies*, Vol 3, No 1.
- Meivira, A (2022). "Validity and reliability test of questionnaire use and storage antibiotics drugs in ampenan," *Arch. Pharm.*, vol. 4, no. 10–18.
- Kemendikbudristek. (2024). "Pengelolaan Kinerja Guru Berfokus pada Peningkatan Kualitas Pembelajaran". <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2024/02/pengelolaan-kinerja-guru-berfokus-pada-peningkatan-kualitas-pembelajaran>. Diakses pada 17 November 2024
- Khajir, M. (2021). Analisis Kemampuan Fisik Dengan Hasil Belajar Penjas Peserta didik Smp Negeri 1 Sungguminasa. (*Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar*).
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 402–406.
- Kustandi, C., & Darmawan, D. (2020). *Pengembangan Media Pembelajaran: Konsep & Aplikasi*. Jakarta: Kencana.

- Nafiati, D. A. (2021). Revisi taksonomi Bloom: Kognitif, afektif, dan psikomotorik. *Humanika*, 21(2), 151–172. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.29252>
- Nasri, Sapti, A., & Leni, M. (2021). Pengetahuan Peserta didik Ekstrakurikuler SMA Sederajat Kota Surakarta. *Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 6, 1–11.
- Ngatman, M. P. (2017). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Sarnu Untung.
- Nurgiyantoro, B., Gunawan, Marzuki. (2012). *Statistika Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mahmud, S. (2011). *Pengukuran dan Penilaian dalam Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Meikahani, R., & Kriswanto, E. S. (2015). Pengembangan buku saku pengenalan pertolongan dan perawatan cedera olahraga untuk peserta didik sekolah menengah pertama. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 11(1).
- Mustafa, P. S. (2022). *Buku Ajar Pertolongan Pertama dan Pencegahan Perawatan Cedera*. Mojokerto : Insight Mediatama
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jartika Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 72.
- Muspawi, M. (2021). "Strategi Peningkatan Kinerja Guru". *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 101-106.
- Pakpahan, A. F., Prasetyo, A., Negara, E. S., Gurning, K., Situmorang, R. F. R., Tasnim, P., Sipayung, P. D., Sesilia, A. P., Rahayu, P. P., Purba, B., Chaerul, M., Yuniwati, I., & Siagian, V. (2021). *Metodologi Penelitian Ilmiah*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Permana, I. A. (2020). "Analisis Penilaian Kinerja Dosen Menggunakan Metode Balance Scorecard (Studi Kasus Stt Sangkakala)," *J. Ris. Ekon. dan Bisnis*, vol. 13, no. 2, p. 89, 2020, doi: 10.26623/jreb.v13i2.2437.
- Putramega, D (2022). *Penanganan Cedera Olahraga*. <https://rsudsleman.slemankab.go.id/index.php/read/penanganan-cedera-olahraga>.
- Rachmawati, E. (2017). *Peran Guru dalam Pembentukan Karakter Bangsa*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Diakses dari repository.ump.ac.id.
- Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya. *Jurnal Geuthèè: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>

- Roflin, E., & Liberty, I. A. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam penelitian kedokteran*. Penerbit NEM.
- Semarayasa, I. K. (2014) Pendidikan Jasmani, J., & dan Rekreasi, K. (2014). Pencegahan dan Penanganan cedera Pada Atlet Sepak Takraw. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV Tahun.
- Graha, A.S. & Priyonoadi, B. (2019). Terapi masase frirage. pelaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rismayanthi, C.(2023). Bahan Ajar PPC, Hakikat Cedera Olahraga.
- 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.
- Santrock, J. W. (2016). *Life Span Development* Perkembangan Masa Hidup (Ketigabelas ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, I. M., Prajayanti, E. D., Noorratri, E. D., & Widarti, R. (2023). Pengaruh Edukasi Perawatan Luka terhadap Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama pada Peserta didik di SMPN 1 Karangmalang Sragen. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 6(9), 1835–1840.
- Sesfa'o, A. (2018). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penelitian Tindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). Jurnal Wahana Pendidikan. 5(3).
- Sridadi, *et al.* (2020). *Analisis Butir Tes Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK Kelas VIII*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16 (1), 28-40.
- Sudrajat, H., & Hariati, R. H. (2021). Hakikat Pendidikan Sepanjang Hayat Untuk Ditanamkan Pada Peserta didik Sekolah Dasar. Al-Amin Journal: Educational and Social Studies, 6(02), 253–262. <https://doi.org/10.54723/jurnalalamin.v6i02.44>.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sujadi, S. I., (2017). *Media Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Sukintaka. (2004). Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Susanti, Y. T., & Sari, I. P. T. P. (2018). Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan Metode Protect Rest Ice Compression Elevation Support (Prices) Di SMA/MA Negeri Se-Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(3).

- Sumadi, D, *et al.* (2018). Analisis faktor risiko injury pada atlet futsal di champion futsal tlogomas malang. *Jurnal Nursing News*, 3 (1), 77 – 786
- Syafnidawaty. (2020). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Tobing, Y. A. L. (2020). Gambaran Pengetahuan Peserta didik Tentang Penanganan Pertolongan Pertama Pada Peserta didik/I Yang Mengalami Pingsan /Sinkop Di SMP Negeri 1 Tanjung Morawa Tahun 2019.
- Usman *et al.* (2021). Kejadian cedera pada ana usia sekolah dasar : studi deskriptif. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, Vol 12 no 1 (hal. 58-6)
- Vina N., P. S. Mustafa & Dwiyoogo (2024). "Pendidikan Jasmani dalam Karakteristik Pembelajaran Holistik". *Jurnal Pasifik Pendidikan*, 3(2), 141-148.
- Wahana, P. (2016). Filsafat Ilmu Pengetahuan. Pustaka Diamond, 1–211. <https://repository.usd.ac.id/7333/1/3>. Filsafat Ilmu Pengetahuan (B-3).pdf
- Wibowo. N., (2016). Upaya Meningkatkan keaktifan peserta didik melalui pembelajaran berdasarkan gaya belajar di SMK Negeri 1 Saptosari. *Electronics Vocational Education (ELINVO)*, Volume 1, Nomor 2, Mei 2016, Hal 2.
- Widhiyanti, A. T. (2018). Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Yuliana, E. (2017). Analisis Pengetahuan Peserta didik Tentang Makanan Sehat dan Bergizi Mengenai Pemilihan Jajanan di Sekolah. Skripsi. UMP. Purwokerto

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 004.h/POR/I/2024
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

10 Januari 2024

Yth. Dr. Dennis Dwi Kurniawan, M.Pd.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Miqdad Yaljan Fajeri
NIM : 20601244047
Judul Skripsi : TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VIII TERHADAP
PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA DI SMP SE-KECAMATAN
PEDAN KABUPATEN KLATEN TAHUN 2024

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Departemen POR,

Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Instrumen

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Sita Utami, M.Or
NIP : 19890825 201404 2 003

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa:

Nama : Rifa Kurnia Hayyuningtyas
NIM : 17601244099
Program Studi : PJKR
Judul TAS : "TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IX
TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA DI SMP
NEGERI 3 SLEMAN TAHUN AJARAN 2020/2021"

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TAS dapat dinyatakan bahwa:

- ☐ Layak digunakan untuk penelitian
☒ Layak digunakan dengan perbaikan
☐ Tidak layak digunakan untuk penilaian yang bersangkutan dengan catatan dan saran perbaikan sebagaimana terlampir.

Dengan demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 5 April 2021

Validator,



Nur Sita Utami, M.Or

NIP.19890825 201404 2 003

Catatan :

☐ Beri tanda (√)

Lampiran 3. Surat Izin Uji Instrumen



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

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

Nomor : B/514/UN34.16/LT/2024

10 Juni 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Pedan, Jl. Gelora Pemuda, Kedungbaru, Kedungan, Kec.
Pedan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah 57468

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

Nama : Miqdad Yaljan Fajeri
NIM : 20601244047
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan
Waktu Uji Instrumen : 9 - 23 Juni 2024

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Tembusan :




1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

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

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>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</small>
<hr/>	
Nomor : B/1008/UN34.16/PT.01.04/2024	10 Juni 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth .	Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Pedan, Jl. Gelora Pemuda, Kedungbaru, Kedungan, Kec. Pedan, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah 57468
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Miqdad Yaljan Fajeri
NIM	: 20601244047
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Pengetahuan Pertoolongan Pertama Cedera Olahraga Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan
Waktu Penelitian	: 16 - 30 Juni 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.	
<div style="text-align: center;"> Dekan, Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002</div>	
Tembusan :	
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 5. Surat Keterangan Uji Coba Instrumen

 PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN SMP NEGERI 1 PEDAN <small>Alamat : Jl. Gelora pemuda Pedan, Klaten Telp. 0272-897460 Kode Pos. 57468 e-mail : info@smkn1pedan.sch.id</small>											
<u>SURAT KETERANGAN</u> Nomo : 800.2/137/12.78/2024											
<p>Yang bertan datangan di bawah ini Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Pedan menerangkan bahwa :</p> <table border="0" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 40%;">Nama</td><td>: Miqdad Yaljan Fajeri</td></tr><tr><td>NIM</td><td>: 20601244047</td></tr><tr><td>Program Studi</td><td>: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi</td></tr><tr><td>Fakultas</td><td>: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan</td></tr><tr><td>Perguruan Tinggi</td><td>: Universitas Negeri Yogyakarta</td></tr></table> <p>adalah benar telah melakukan Uji Coba Instrumen Penelitian di SMP Negeri 1 Pedan pada tanggal 10 juni 2024 dengan judul “ Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan”</p> <p>Demikianlah, surat keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>		Nama	: Miqdad Yaljan Fajeri	NIM	: 20601244047	Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi	Fakultas	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan	Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Nama	: Miqdad Yaljan Fajeri										
NIM	: 20601244047										
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi										
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan										
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta										
<p>Pedan, 20 Juni 2024 Kepala Sekolah,</p> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="margin-left: 10px;"><p>SUDADI, SPd., M.Si NIP.196806221998031006</p></div></div>											

Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian

	PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN SMP NEGERI 1 PEDAN	
<small>Alamat : Jl. Gelora pemuda Pedan, Klaten Telp. 0272-897460 Kode Pos. 57468 e-mail : info@kab.klaten.go.id</small>		
<hr/>		
<u>SURAT KETERANGAN</u> Nomo : 800.2/137/12.78/2024		
<p>Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Pedan menerangkan bahwa :</p>		
Nama	: Miqdad Yaljan Fajeri	
NIM	: 20601244047	
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi	
Fakultas	: Ilmu Keolahrgaan dan Kesehatan	
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta	
<p>adalah benar telah melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Pedan pada tanggal 17 juni 2024 dengan judul “ Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan”</p>		
<p>Demikianlah, surat keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>		
		<p>Pedan, 20 Juni 2024 Kepala Sekolah, UDADI, SPd., M.Si NIP. 196806221998031006</p>

Lampiran 7. Uji Coba Instrumen

Hasil Uji Validitas			
Butir Soal	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Soal 1	0,379	0,361	Valid
Soal 2	0,630	0,361	Valid
Soal 3	0,395	0,361	Valid
Soal 4	0,426	0,361	Valid
Soal 5	0,373	0,361	Valid
Soal 6	-0,011	0,361	Tidak Valid
Soal 7	0,448	0,361	Valid
Soal 8	0,451	0,361	Valid
Soal 9	0,161	0,361	Tidak Valid
Soal 10	0,457	0,361	Valid
Soal 11	0,402	0,361	Valid
Soal 12	0,377	0,361	Valid
Soal 13	0,446	0,361	Valid
Soal 14	-0,084	0,361	Tidak Valid
Soal 15	0,373	0,361	Valid
Soal 16	0,417	0,361	Valid
Soal 17	0,518	0,361	Valid
Soal 18	0,243	0,361	Tidak Valid
Soal 19	0,422	0,361	Valid
Soal 20	0,370	0,361	Valid

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	11.5000	4.121	.000	.	.739
VAR00003	11.5000	4.052	.068	.	.733
VAR00005	11.7333	3.306	.391	.	.704
VAR00006	11.5333	3.706	.329	.	.708
VAR00007	11.6333	3.344	.454	.	.691
VAR00008	11.5667	3.426	.499	.	.686
VAR00009	11.6000	3.697	.237	.	.722
VAR00010	11.5000	3.431	.734	.	.669
VAR00011	11.5000	3.431	.734	.	.669
VAR00012	11.5333	3.913	.149	.	.728
VAR00013	11.5000	3.707	.424	.	.700
VAR00014	11.5333	3.568	.455	.	.694
VAR00015	11.5000	3.845	.277	.	.714
VAR00016	11.5000	4.052	.068	.	.733

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.716	16

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	.9333	.25371	30
VAR00002	1.0000	.00000	30
VAR00003	.9333	.25371	30
VAR00004	1.0000	.00000	30
VAR00005	.7000	.46609	30
VAR00006	.9000	.30513	30
VAR00007	.8000	.40684	30
VAR00008	.8667	.34575	30
VAR00009	.8333	.37905	30
VAR00010	.9333	.25371	30
VAR00011	.9333	.25371	30
VAR00012	.9000	.30513	30
VAR00013	.9333	.25371	30
VAR00014	.9000	.30513	30
VAR00015	.9333	.25371	30
VAR00016	.9333	.25371	30

Tingkat Kesukaran

No	Nama Lengkap	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	Total Skor
1	Dita Cita Yulansyah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
2	Fatcha putra fahri usqo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
3	Jabbar Al Ghazy	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	16
4	Yoga aditama	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	18
5	Adha Dwanto	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15
6	Aditya Adi Permata	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	17
7	Aprila Dwi Kurnia Putri	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	16
8	Dani Arya Pratama	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18
9	Encho Dewi Rahmawati	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
10	Eti Rahma Askhia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18
11	Fahry dwi shodikah	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	14
12	Halsan Dwi Triyanto	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	11
13	Saptian Rafi Ramadhan	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	9
14	Adi Sye Septian	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	8
15	Dzenur Jati Perunggas	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	7
16	Damas Ancepko Adiyata	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	11
17	Faisa Ika Rahmawati	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	9
18	Kaca Tarumuti Ramadhan	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	13
19	Ayik Khesna Tami	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12
20	Nisan Choni N P P	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4
Jumlah		15	11	15	16	17	15	16	14	13	13	9	17	13	17	9	10	9	19	12	15	
Tingkat Kesukaran		0.75	0.55	0.75	0.8	0.85	0.75	0.8	0.7	0.65	0.65	0.45	0.85	0.65	0.85	0.45	0.5	0.45	0.95	0.6	0.75	
Status Kesukaran		Mudah	Sedang	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Mudah	Sedang	Sedang	Sedang	Mudah	Sedang	Mudah	Sedang	Sedang	Sedang	Mudah	Sedang	Mudah	

Daya Pembeda

No	Nama Lengkap	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	Total Skor
1	Dita Cita Yulanyah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
2	Fachrudin Fathurrazzaq	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
3	Jabbar Al Ghazy	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	15
4	Yoga Adhikara	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	18
5	Adha Dwiarto	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	15
6	Adhya Adi Permanto	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	17
7	Agatha Dwi Kurnia Putri	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	16
8	Doni Ayo Pratama	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18
9	Encha Dewi Rensongum	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
10	Eri Rahma Asihita	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18
	KELompok ATAS	1	0.8	1	1	1	0.7	1	1	0.6	0.9	0.7	1	0.9	0.9	0.7	0.7	0.7	1	0.9	1	
11	Fahriyul dhi otokidoh	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	14
12	Hafsan Dzaki Triyanto	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	11
13	Septian Rafi Ramadhan	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	9
14	Ali Sya Septian	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	8
15	Qiznuar Jati Purnungkes	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	7
16	Damar Asupriyo Ardjato	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	11
17	Fanisa Ika Rahmawati	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	9
18	Kaeli Takumuri Ramadhani	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	13
19	Ayik Kresna Tami	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12
20	Novan Choud N.P.P	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	4
	KELompok BAWAH	0.5	0.3	0.5	0.6	0.7	0.8	0.6	0.4	0.5	0.4	0.2	0.7	0.4	0.8	0.2	0.3	0.2	0.9	0.3	0.5	
	Daye Beda	0.5	0.5	0.5	0.4	0.3	-0.1	0.4	0.6	0.3	0.5	0.5	0.3	0.5	0.1	0.5	0.4	0.5	0.1	0.6	0.5	
	Status	Baik	Baik	Baik	Cukup	Cukup	tidak cukup	Cukup	Baik	Cukup	Baik	Cukup	Cukup	Baik	Jelek	Baik	Cukup	Baik	Jelek	Baik	Baik	

Distraktor

No.	Nama Lengkap	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Dita Citra Yulansyah	a	a	d	c	a	c	a	a	c	a	a	d	a	d	c	a	a	a	b	c
2	Fanzha putra fathur rozaq	a	a	d	c	a	c	a	a	c	a	a	d	a	d	c	a	a	a	b	c
3	Jabbar Al Khozy	a	a	d	c	a	a	a	a	c	b	a	d	a	d	b	a	b	a	b	c
4	Yoga adjitama	a	a	d	c	a	c	a	a	c	a	a	d	a	a	b	a	a	a	b	c
5	Adha Dwianto	a	b	d	c	a	b	a	a	c	a	b	d	b	d	c	a	b	a	b	c
6	Aditya Adi Permana	a	a	d	c	a	c	a	a	d	a	a	d	a	d	a	a	a	a	d	c
7	Aprilia Dwi Kumia Putri	a	a	d	c	a	c	a	a	d	a	c	d	a	d	c	d	c	a	b	c
8	Doni Arya Pratama	a	c	d	c	a	c	a	a	c	a	a	d	a	d	c	c	a	a	b	c
9	Encha Dewi Retnoningrum	a	a	d	c	a	a	a	a	c	a	a	d	a	d	c	a	a	a	b	c
10	Eni Rahma Askhia	a	a	d	c	a	c	a	a	c	a	d	d	a	d	c	c	a	a	b	c
11	Fefiatji dwi shodikoh	a	d	d	c	a	c	a	a	a	a	a	d	a	d	d	d	a	a	d	b
12	Haitsam Dzaki Triyanto	a	c	d	c	a	c	a	a	c	c	c	a	d	d	d	b	d	a	d	c
13	Septyan Rafi Ramadhan	a	d	a	c	a	c	a	b	d	d	b	d	c	d	b	b	d	a	b	b
14	Ail Sya Septiani	a	a	d	c	d	c	b	b	a	b	b	c	a	d	a	b	c	a	c	a
15	Dzanuar Jati Pamungkas	a	c	b	a	a	b	a	c	a	d	d	d	b	d	b	c	c	a	d	c
16	Damas Arsepnio Ardyata	b	a	d	c	a	c	c	a	c	a	a	d	c	a	c	b	b	b	c	d
17	Fanisa Ika Rahmawati	d	b	a	c	d	c	a	d	c	c	c	d	a	c	a	a	b	a	c	c
18	Kaoni Tanumurti Ramadhan	c	a	c	b	a	c	d	a	c	a	d	d	a	d	b	a	c	a	b	c
19	Ayik Kresna Tami	d	d	d	d	a	b	a	d	d	a	c	d	d	d	c	a	a	a	b	c
20	Novan Choirul N.P.P	b	b	c	b	b	c	d	c	c	b	b	b	d	d	b	d	c	a	a	a

Σ Siswa yang memilih Jawaban		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Soal		15	11	2	1	17	2	16	14	3	13	9	1	13	2	3	10	9	19	1	2
A		2	3	1	2	1	3	1	2	0	3	4	1	2	0	6	4	4	1	12	2
B		1	3	2	16	1	15	1	2	13	2	4	1	2	1	9	3	5	0	3	15
C		2	3	15	1	1	0	2	2	4	2	3	17	3	17	2	3	2	0	4	1
D																					
Tingkat Distraktor		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Soal		75%	55%	10%	5%	85%	10%	80%	70%	15%	65%	45%	5%	65%	10%	15%	50%	45%	95%	5%	10%
A		10%	15%	5%	10%	5%	15%	5%	10%	0%	15%	20%	5%	10%	0%	30%	20%	20%	5%	60%	10%
B		5%	15%	10%	80%	5%	75%	5%	10%	65%	10%	20%	5%	10%	5%	45%	15%	25%	0%	15%	75%
C		10%	15%	75%	5%	5%	0%	10%	10%	20%	10%	15%	85%	15%	85%	10%	15%	10%	0%	20%	5%
D																					
Keterangan		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Soal		DITEI	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEI	DITERIMA
A		DITEI	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITERIMA
B		DITEI	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITERIMA
C		DITEI	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITERIMA
D		DITEI	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITEF	DITERIMA

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

TES PENGETAHUAN PERTOLONGAN CEDERA OLAHRAGA PESERTA DIDIK

A. Identitaas Responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Nomor Absen :

B. Petunjuk Pengisian Soal:

SALAM OLAHRAGA!

Mohon dengan hormat bantuan dan ketersediaan peserta didik/peserta didik diminta untuk menjawab seluruh soal yang ada.

1. Berdoa sebelum mengerjakan!
2. Bacalah soal dengan teliti!
3. Soal berjumlah 16 butir soal pilihan ganda.
4. Pilihlah satu jawaban yang benar.

SELAMAT MENGERJAKAN

1. Akibat gerakan atau beban yang berlebihan pada saat berolahraga dan tubuh tidak dapat menahan beban yang diterima disebut dengan istilah....
 - a. Cedera Olahraga
 - b. Gerak Olahraga
 - c. Kecelakaan
 - d. Pertolongan pertama
2. Luka lecet biasanya ditandai dengan adanya robekan pada kulit. Luka lecet termasuk klasifikasi cedera....
 - a. Ringan
 - b. Berat
 - c. Tingkat II
 - d. Tingkat III

3. Secara umum jenis cedera olahraga yang sering terjadi pada saat olahraga di bawah ini kecuali....
 - a. Memar
 - b. Kram Otot
 - c. Keseleo
 - d. Patah tulang
4. Terlepasnya sendi dari tempat yang seharusnya ditempati biasanya sering terjadi pada olahragawan disebut....
 - a. Keseleo
 - a. Kram Otot
 - b. Dislokasi
 - c. Patah Tulang
5. Kulit yang membiru dan bengkak merupakan salah satu ciri cedera....
 - e. Luka Memar
 - a. Patah Tulang
 - b. Kram Otot
 - c. Dislokasi
6. Menyingkirkan kayu atau ranting di lapangan merupakan salah satu cara untuk....
 - a. Pencegahan cedera
 - b. Penanganan cedera
 - c. Membersihkan lapangan
 - d. Persiapan Olahraga
7. Pemanasan merupakan hal utama yang harus dilakukan pada saat melakukan olahraga. Pemanasan stretching dan jogging harus dilakukan.....
 - a. Sebelum olahraga
 - b. Pada saat olahraga
 - c. Sesudah olahraga
 - d. Pada saat latihan
8. Nutrisi yang baik dapat membantu pemulihan cedera dan kesegaran

pada seorang atlet atau peserta didik. Hal tersebut termasuk pencegahan cedera melalui....

- a. Pencegahan melalui makanan
- b. Pencegahan melalui keterampilan
- c. Pencegahan melalui fasilitas
- d. Pencegahan melalui peralatan

9. Di bawah ini yang dapat mencegah terjadinya cedera olahraga, kecuali....

- a. Melakukan pemanasan pada bagian kaki saja
- b. Memakai sepatu dengan baik dan benar
- c. Melakukan pemanasan dan pendinginan
- d. Mematuhi peraturan permainan olahraga

10. dibawah ini yang termasuk penyebab terjadinya cedera yang berasal dari dalam yaitu....

- a. Alat olahraga yang tidak standar
- b. Fasilitas olahraga yang buruk
- c. Cuaca yang buruk
- d. Kelalaian

11. Faktor penyebab cedera yang berhubungan dengan lingkungan yang digunakan ketika proses pembelajaran seperti lapangan dan gedung olahraga merupakan....

- e. Faktor fasilitas
- a. Faktor alat
- b. Faktor kelengkapan
- c. Faktor olahraga

12. Pemberian pertolongan segera kepada korban atau penderita sakit atau cedera yang memerlukan penanganan medis dasar, merupakan istilah....

- e. Cedera Olahraga
- a. Kecelakaan
- b. Pertolongan pertama
- c. Pencegahan cedera

13. Tindakan penanganan pertama pada korban pingsan yaitu....
 - a. Membaringkan penderita ditempat yang luas, teduh dan datar
 - b. Berteriak meminta pertolongan
 - c. Meninggalkan korban ditempat
 - d. Memanggil-manggil nama korban
14. Penanganan pertama pada saat kaki memar karena terbentur dengan tembok atau tanah yaitu....
 - a. Kompres air es
 - b. Kompres air panas
 - c. Balut dengan handuk
 - d. Diberi betadine pada luka memar
15. Pendarahan dapat terjadi sewaktu-waktu dan harus segera diberikan pertolongan karena korban akan cepat kehilangan darah dan terjadi shock. Tindakan pertama yang harus dilakukan yaitu....
 - a. Langsung disiram dengan air
 - b. Menggunakan kasa steril atau kain bersih kemudian menekan tempat pendarahan
 - c. Membiarkan korban hingga pingsan
 - d. Membiarkan darah mengalir
16. Patah tulang merupakan salah satu jenis cedera olahraga yang dapat terjadi pada saat olahraga, dibawah ini salah satu penanganan pertolongan pertama patah tulang yang benar adalah....
 - a. Pijat bagian tulang yang patah
 - b. Membiarkan korban kesakitan hingga ambulan datang
 - c. Lakukan reposisi secepatnya dengan bantuan guru UKS atau dokter
 - d. Oleskan hotcream pada bagian yang mengalami patah tulang

Lampiran 9. Hasil Analisis Data Penelitian

No	Nama	Hakikat Cedera Olahraga					Pencegahan Cedera					Perawatan Cedera Olahraga					Skor	Nilai	Persentase	Kategori
1	Iwan Bud	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	10	63	63%	Sedang
2	Rahmat Ali	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	11	69	69%	Sedang
3	Agus Prasetyo	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	10	63	63%	Sedang
4	Agus Satrio	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	11	69	69%	Sedang
5	Ramadhan	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	9	56	56%	Remah
6	Biky Permata Api	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	12	75	75%	Tinggi
7	Berkah Anwar	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	10	63	63%	Sedang
8	Yusuf Anggrawan	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	11	69	69%	Sedang
9	Boni Adriano	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	9	56	56%	Remah
10	Adhi Firmansyah	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	8	50	50%	Remah
11	Guthi Tamsir	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	88	88%	Sangat Tinggi
12	Indan Almaraz	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	75	75%	Tinggi
13	Bayu Aji Prasanto	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	11	69	69%	Sedang
14	Agus Dismas	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	12	75	75%	Tinggi
15	Biky Anisah Supari	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	13	81	81%	Tinggi
16	Fitria Agatha	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	10	63	63%	Sedang
17	Yusuf Adh	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	11	69	69%	Sedang
18	Chayya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	88	88%	Sangat Tinggi
19	Holena Christine	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	81	81%	Tinggi
20	Agustina Palupi	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	11	69	69%	Sedang
21	Eisa Darmasari	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	81	81%	Tinggi
22	Elfin yoni adi p	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	11	69	69%	Sedang
23	Bernu Ramadhani	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12	75	75%	Tinggi
24	Joseph Ibrahim	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	75	75%	Tinggi
25	Idha	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	9	56	56%	Remah
26	Idha Muhammad	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	9	56	56%	Remah
27	Inda Yandari	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	81	81%	Tinggi
28	Yuli ari purwati	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	69	69%	Sedang
29	Tito Prasno	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12	75	75%	Tinggi
30	Susan Anella Libby	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	10	63	63%	Sedang
31	Dina Octavia Shesha	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	75	75%	Tinggi
32	Khalisa Nur anis Putri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	88	88%	Sangat Tinggi
33	Anita Irena P	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	11	69	69%	Sedang
34	Azzah Ruzsani Putri	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	75	75%	Tinggi
35	Riky Dwi Prasetyo	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	9	56	56%	Remah
36	Iman Cahya Putri	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	81	81%	Tinggi
37	Rafael Miki Dwi	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
38	Alman putra p	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	10	63	63%	Sedang
39	Maria Agustinia S	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
40	Yuli ari purwati	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	56	56%	Remah
41	Isahary	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
42	Decha Oktavia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	81	81%	Tinggi
43	Deqa Wining Dethan	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
44	Melisa Claudia Almaraz	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	10	63	63%	Sedang
45	Susan Anella Libby	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	50	50%	Remah
46	Arifan azzahra d	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	94	94%	Sangat Tinggi
47	Eisa Ariyanti Daryanti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
48	Maria Agustinia S	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
49	Shella Marudadi	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	94	94%	Sangat Tinggi
50	Bernu Ramadhani	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	56	56%	Remah
51	Husniah Achdalla	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	75	75%	Tinggi
52	Fito Febriana azzahra	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	63	63%	Sedang
53	Ardha Pratomo	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	56	56%	Remah
54	Saptiana putri	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	10	63	63%	Sedang
55	Sugiana Putri Azahra	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	81	81%	Tinggi
56	Nahida Dwi Nuzuliana	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
57	Azzah azzahra azzahra p	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	10	63	63%	Sedang
58	Isahary	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
59	Quintela Chelisa Achdalla	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	88	88%	Sangat Tinggi
60	Cahya azzahra di fari	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
61	Musnita azzahra putri	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	50	50%	Remah
62	Daniel nurahda	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	88	88%	Sangat Tinggi
63	Fidra Hani N A	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	11	69	69%	Sedang
64	Ericha Riana Setiawan	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	63	63%	Sedang
65	Ardha Putri D A	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	75	75%	Tinggi
66	Ardha Putri D A	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
67	Wahana Riana Setiawan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
68	Husni Fikri R	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	25	25%	Sangat Rendah
69	Wahana Riana Setiawan	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
70	Azzah Midani	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	81	81%	Tinggi
71	Brian Novendra	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
72	Muhammad Zaki Elanzy	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	75	75%	Tinggi
73	Zahra Nur Hafidha	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	88	88%	Sangat Tinggi
74	Zahra Nur Hafidha	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	75	75%	Tinggi
75	Karlita Deviana Sari	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	50	50%	Remah
76	Erman Putri	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	10	63	63%	Sedang
77	Brian Nur Hafidha	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	81	81%	Tinggi
78	Brian Nur Hafidha	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	56	56%	Remah
79	Abmad Gani	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
80	Andhy Satrio	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	31	31%	Sangat Rendah
81	Anita Volantia Dewi	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	81	81%	Tinggi
82	Isahary	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
83	Wahana Riana Setiawan	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	44	44%	Sangat Rendah
84	Brian Mahesha	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
85	Biky Permata Api	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	75	75%	Tinggi
86	Putra Dwi Firmansyah	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	69	69%	Sedang
87																				

No	Nama	Hakikat Cedera Olahraga					Skor	Nilai	Presentase	Kategori
		1	2	3	4	5				
1	Irvan Budi	1	1	0	1	1	3	60	60%	Sedang
2	Rahmat Ali	1	1	0	1	0	3	60	60%	Sedang
3	Agus Prasetyo	1	0	1	1	0	3	60	60%	Sedang
4	Agung Slamet	1	1	0	1	0	3	60	60%	Sedang
5	Ramadhan	0	1	0	1	0	2	40	40%	Rendah
6	Risky Purnama Aji	0	0	1	1	1	3	60	60%	Sedang
7	Rivaldo Arnes	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
8	Yesti Anggaryani	1	1	0	1	0	3	60	60%	Sedang
9	Rovi Adrianto	0	0	1	1	0	2	40	40%	Rendah
10	Adib Faturrahman	1	0	0	0	1	2	40	40%	Rendah
11	Guthi Tamsir	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
12	Julian Alvarez	0	1	0	0	1	2	40	40%	Rendah
13	Buya Aji Pangestu	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
14	Agus Dwinan	1	0	1	1	0	3	60	60%	Sedang
15	Riski Azizah Saputri	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
16	Fitrika Agatha	1	1	0	1	0	3	60	60%	Sedang
17	Syahrul Abdi	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
18	Cintya	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
19	Helen Crisnie	1	1	1	1	0	4	80	80%	Tinggi
20	Agustina Pakupi	1	1	1	1	0	4	80	80%	Tinggi
21	Evan Darmawan	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
22	Julio ysis adi p	1	1	1	1	0	4	80	80%	Tinggi
23	Rendi Ramadhani	0	1	1	1	1	3	60	60%	Sedang
24	asqah berlian	0	1	1	1	0	3	60	60%	Sedang
25	idho	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
26	Iqbal Muhammad	0	1	1	1	0	3	60	60%	Sedang
27	Ardew ardewa	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
28	syifa dwi pangesti	1	1	0	0	1	3	60	60%	Sedang
29	Titis Prasjojo	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
30	Savina Aurelia Libby	1	1	0	0	0	2	40	40%	Rendah
31	Dina Octavia cahyani	0	1	1	1	1	3	60	60%	Sedang
32	Kharis Nur'ani Putri	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
33	Aulia lita k.p	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
34	Arinbi Karsono Putri	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
35	Rizky Dwi Prasetyo	1	0	1	0	1	3	60	60%	Sedang
36	Irfan Cahya Fitri	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
37	Rafael Mikha Dean	1	1	0	0	1	3	60	60%	Sedang
38	Alvin putri p	0	1	1	1	1	3	60	60%	Sedang
39	Mia Novika devi	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
40	safa rizania sari	1	0	1	0	1	3	60	60%	Sedang
41	Johanes	1	1	0	1	0	3	60	60%	Sedang
42	Jesska Oktavia	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
43	Dipo Bintang Ibrahim	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
44	Melvin Claudia Almasya	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
45	Naura Anelya Azarrie	0	1	1	0	0	2	40	40%	Rendah
46	selvia aprilila devianty	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
47	Pika Aryan Damayanti	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
48	Maria Angelina S	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
49	Shofa Marwahdewi	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
50	Benaya Jossy	1	1	0	0	1	3	60	60%	Sedang
51	Hazimah Ashalina	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
52	Piri Ibrani anastasya	0	1	1	0	1	3	60	60%	Sedang
53	Anika Pratama	0	1	1	1	1	3	60	60%	Sedang
54	Septiana putri	0	1	1	1	0	3	60	60%	Sedang
55	Septiana Fari Azzahra	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
56	Nabila Dwi Novitasari	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
57	alvin faima anisnora p	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
58	Ar nial Ayanio	1	1	0	0	1	3	60	60%	Sedang
59	Quansha Chelsea Ahalia	1	1	0	0	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
60	Caesar attham Al fahr	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
61	Munarsih dwi putri	1	0	0	0	0	2	40	40%	Rendah
62	Daniel nurendra	0	1	0	1	1	3	60	60%	Sedang
63	Fidra Hanif N. A.	0	0	1	1	1	3	60	60%	Sedang
64	Fachri Bagus Setiawan	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
65	Andrea Prlo D.A	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
66	Meydina Intang a.s	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
67	Winda Putri Kartina	1	0	0	0	1	2	40	40%	Rendah
68	Vinisa Farah R	1	1	0	0	0	2	40	40%	Rendah
69	Janessa Ibrani	0	1	0	0	1	3	60	60%	Sedang
70	Ahman Melana	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
71	Bram Novendra	1	0	0	0	1	2	40	40%	Rendah
72	Mohammad Zayn Eljazzy	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
73	Zahra Nur Hafidha	0	0	1	1	0	3	60	60%	Sedang
74	Zulfan Andreus Putra	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
75	Karika Devina Sari	1	0	1	0	1	3	60	60%	Sedang
76	Ervina Putri	0	1	0	1	1	3	60	60%	Sedang
77	Rivan Nurhman	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
78	Rissa Dewi Nur	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
79	Ahmad Gusadi	0	0	1	3	0	3	60	60%	Sedang
80	Andrew Suhen	1	0	0	0	0	1	20	20%	Sangat Rendah
81	Anita Volintia Dewi	0	1	1	0	1	3	60	60%	Sedang
82	Jusita Rikalan	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
83	Waskito Budi Kusumo	0	1	0	1	0	2	40	40%	Rendah
84	Raza Mahallalla	1	1	1	1	1	3	60	60%	Sedang
85	Risky Purnama Aji	1	0	1	1	0	3	60	60%	Sedang
86	Patricia Devia Crisnie	1	1	0	0	1	3	60	60%	Sedang
87	Ibran Hanif N	1	1	1	0	0	3	60	60%	Sedang
88	Chailita putri permadani	0	1	1	0	1	3	60	60%	Sedang
89	Ferminda Amisa Aya	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
90	Keyshia Aurelia Cinta	0	1	1	0	0	2	40	40%	Rendah
91	Sharon Christ sophia	1	0	1	0	1	3	60	60%	Sedang
92	Galisa Ieticiamanuel	1	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
93	Arya abi sena	1	0	0	1	0	2	40	40%	Rendah
94	Sharon christ sophia	1	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
95	Truthy Keysalus	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
96	Maria Angelina S	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
97	Alif Alhasyab rahma	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
98	Johanes	1	1	1	1	0	4	80	80%	Tinggi
99	Devina emilia putri	1	1	1	0	1	3	60	60%	Sedang
100	Damarika Tita Pratama	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
101	Yafi muhlana rizqi	0	1	0	0	1	2	40	40%	Rendah
102	Janza raga pangestu	1	1	0	0	1	3	60	60%	Sedang
103	Cefanya Febr Esterlin	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
104	Vikonya guesnra	0	1	1	0	1	3	60	60%	Sedang
105	Nuffira Nabila Putri	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
106	Radhya agza putri	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
107	Merlinda Asyifa Septi	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
108	Auffa Desta Putra	0	1	1	0	1	3	60	60%	Sedang
109	Widia Setya reanira	0	0	0	1	0	1	20	20%	Sangat Rendah
110	FERONIKA MAYASARI	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
111	Erua lestiyana wati	0	1	0	1	1	3	60	60%	Sedang
112	Rangga Harsono Putro	1	0	1	0	1	3	60	60%	Sedang
113	ANDIKA YUDA	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
114	Zahra Anella	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
115	aula maharam	1	1	1	0	0	3	60	60%	Sedang
116	Nurul Arianingsih	1	0	0	1	1	3	60	60%	Sedang
117	Adela Pusnitasari	0	1	0	0	1	2	40	40%	Rendah
118	Jihan Safari	1	0	1	0	0	2	40	40%	Rendah
119	Roy Machel Adriana	0	0	1	0	0	3	60	60%	Sedang
120	Bagas Harari	0	0	0	0	1	2	40	40%	Rendah
121	Titusi Risma Rundi	1	1	0	1	0	3	60	60%	Sedang
122	Dita Ramawati	0	1	1	0	1	3	60	60%	Sedang
123	Wangsi Bintang	0	0	0	0	0	1	20	20%	Sangat Rendah
124	Widia Syafri	0	0	0	1	0	2	40	40%	Rendah
125	Anana Hermawan	1	1	0	0	0	3	60	60%	Sedang
126	Dinnate Ari	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
Jumlah		86	88	84	73	88	421	67	67%	

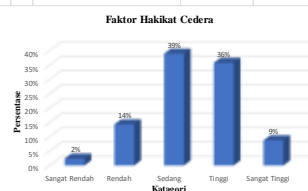
No	Interval	Kategori
1	$X \geq M + 1.5 SD$	Sedang
2	$M - 0.5 SD \leq X < M + 1.5 SD$	Tinggi
3	$M - 0.5 SD \leq X < M + 0.5 SD$	Sedang
4	$M - 1.5 SD \leq X < M - 0.5 SD$	Rendah
5	$X < M - 1.5 SD$	Sangat Tinggi

No	Tingkat Penguasaan Materi	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	<60%	Sangat Rendah	3	2%
2	60% - 69%	Rendah	18	14%
3	70% - 79%	Sedang	49	39%
4	80% - 89%	Tinggi	45	36%
5	90% - 100%	Sangat Tinggi	11	9%
Jumlah			126	100%

M + 1.5 SD	94
M + 0.5 SD	76
M - 0.5 SD	58
M - 1.5 SD	39

Column2

Mean	67
Standard Error	2
Median	60
Mode	60
Standard Deviation	18
Sample Variance	334
Kurtosis	0
Skewness	0
Range	80
Minimum	20
Maximum	100
Sum	8420
Count	126



No	Nama	Pencegahan Cedera Olahraga						Skor	Nilai	Presentase	Kategori
		6	7	8	9	10	11				
1	Irvan Budi	1	0	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
2	Rahmat Abi	0	1	1	0	1	1	4	67	67%	Sedang
3	Agus Prasetyo	1	1	0	1	1	0	4	67	67%	Sedang
4	Agung Shomet	1	0	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
5	Ramadan	1	0	1	1	0	1	4	67	67%	Sedang
6	Risky Parama Aji	1	1	1	0	1	1	5	83	83%	Tinggi
7	Rivaldo Ames	1	0	1	1	1	0	4	67	67%	Sedang
8	Yesti Anggraini	1	1	0	1	1	0	4	67	67%	Sedang
9	Rovi Adriano	1	1	1	1	1	0	5	83	83%	Tinggi
10	Adh Faturrahman	0	1	1	1	0	1	4	67	67%	Sedang
11	Gaili Tamsiz	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
12	Julian Alavarez	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
13	Bayu Adi Perjanto	1	0	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
14	Aqis Dwiastuti	1	1	1	1	0	1	5	83	83%	Tinggi
15	Riski Azizah Saputri	1	1	1	0	1	1	5	83	83%	Tinggi
16	Friska Agatha	0	1	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
17	Syahrul Abdi	1	0	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
18	Cutiya	0	1	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
19	Hekna Cristine	1	0	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
20	Agustina Palupi	1	1	0	1	0	1	4	67	67%	Sedang
21	Evan Darmawan	0	1	1	0	1	1	4	67	67%	Sedang
22	Julu yuas adi p	1	1	1	1	0	0	4	67	67%	Sedang
23	Renda Ramadhani	1	0	1	0	1	1	4	67	67%	Sedang
24	atagih berlian	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
25	rdho	1	0	1	0	1	0	3	50	50%	Rendah
26	Iqbal Muhammad	0	1	0	1	1	0	3	50	50%	Rendah
27	Ardev andewa	1	1	1	1	0	1	5	83	83%	Tinggi
28	ryfa dwi pangesti	0	1	1	1	1	0	4	67	67%	Sedang
29	Titis Prasjo	1	0	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
30	Savina Aurelia Libby	1	1	1	1	0	1	5	83	83%	Tinggi
31	Dma Octavia cahyani	1	1	1	1	1	0	5	83	83%	Tinggi
32	Khairia Nur'aini Putri	1	0	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
33	Aulia titra k.p	1	1	0	0	1	0	3	50	50%	Rendah
34	Aarnbi Karsono Putri	1	0	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
35	Rizky Dwi Prasetyo	0	1	1	0	1	0	3	50	50%	Rendah
36	Intan Cailya Fitri	1	0	1	0	1	1	4	67	67%	Sedang
37	Rafael Mikha Dean	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
38	Abian putra p	1	0	1	0	1	1	4	67	67%	Sedang
39	Mia Novika devi	1	1	1	0	0	0	3	50	50%	Rendah
40	safa rizanti sari	1	0	1	0	0	1	3	50	50%	Rendah
41	Johanes	1	1	0	1	1	1	4	67	67%	Sedang
42	Jesika Oktavia	0	0	1	1	1	1	4	67	67%	Sedang
43	Devo Bintang Ibrahim	0	1	0	1	0	1	3	50	50%	Rendah
44	Melbya Claudia Almuaya	1	0	1	0	0	1	3	50	50%	Rendah
45	Naura Anevia Azarins	1	0	1	1	0	0	3	50	50%	Rendah
46	edvin aprilia devinty	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
47	Fika Ariyani Damayanti	0	1	1	1	1	0	4	67	67%	Sedang
48	Maria Angelina S	0	1	1	1	1	1	4	67	67%	Sedang
49	Shofa Marwahdewi	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
50	Benaya Jossy	1	0	1	0	1	0	3	50	50%	Rendah
51	Hazimah Ashulita	1	1	0	1	0	1	4	67	67%	Sedang
52	Firi Iehriana anastasya	1	1	1	0	0	1	4	67	67%	Sedang
53	Ardika Pratama	1	0	1	0	1	0	3	50	50%	Rendah
54	Sentiana putri	1	1	0	1	0	1	4	67	67%	Sedang
55	Septiana Fitri Azzahra	1	1	1	1	0	1	5	83	83%	Tinggi
56	Nabila Dwi Novitasari	1	0	1	1	0	1	4	67	67%	Sedang
57	actria vastia asantra.p.	0	1	0	0	0	1	2	33	33%	Sangat Rendah
58	Ar rinal Ayanito	1	1	1	1	1	0	5	83	83%	Tinggi
59	Quishia Chelsea Athalia	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
60	Caesar ahman Al fajr	0	0	1	1	0	1	3	50	50%	Rendah
61	Minarsih dwi putri	0	1	0	1	0	1	3	50	50%	Rendah
62	Daniel nurendra	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
63	Pahla Hanif N. A.	1	1	0	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
64	Euchi Raga Setyawan	0	0	1	1	1	0	3	50	50%	Rendah
65	Andrea Piro D.A	1	1	1	1	1	0	5	83	83%	Tinggi
66	Meydina litang a.s	1	1	1	1	0	1	5	83	83%	Tinggi
67	Winda Putri Kartama	1	1	1	1	0	1	5	83	83%	Tinggi
68	Hesni Farah R	0	0	0	0	0	0	1	17	17%	Sangat Rendah
69	Amososa Ichrana	1	0	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
70	Ardhan Mulana	1	1	1	1	0	1	5	83	83%	Tinggi
71	Brani Novendra	1	0	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
72	Mohammad Zayn Elagzy	1	1	1	1	1	0	5	83	83%	Tinggi
73	Zahra Nur Halifah	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
74	Zulfan Andiana Putri	1	1	1	0	1	1	5	83	83%	Tinggi
75	Kartika Devina Sari	0	0	1	1	1	0	3	50	50%	Rendah
76	Ervana Putri	1	1	0	1	0	1	4	67	67%	Sedang
77	Rivan Nurodman	1	1	1	1	1	0	5	83	83%	Tinggi
78	Rosita Dewi Nur	0	1	1	0	1	0	3	50	50%	Rendah
79	Almad Zamadi	1	0	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
80	Andrew Suben	0	1	1	0	1	0	3	50	50%	Rendah
81	Anita Volinia Dewi	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
82	Jusita Rikalam	0	1	0	1	1	0	3	50	50%	Rendah
83	Waslito Budi Kusumo	0	1	1	0	1	0	3	50	50%	Rendah
84	Rera Mahadika	1	1	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
85	Risky Parama Aji	1	1	1	0	1	1	5	83	83%	Tinggi
86	Patricia Devita Cristine	1	1	1	0	0	1	4	67	67%	Sedang
87	Ihwan Hanif N	0	1	0	0	1	1	3	50	50%	Rendah
88	Chalista putri permadani	1	1	0	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
89	Ferminda Anissa Ayo	1	1	0	0	0	0	2	33	33%	Sangat Rendah
90	Keyshia Aurelia Cnta	1	1	1	0	1	1	5	83	83%	Tinggi
91	Sharon Chrit sophia	0	0	1	0	1	1	3	50	50%	Rendah
92	Calista kerici immanuel	0	1	1	0	0	1	3	50	50%	Rendah
93	Avya abi sena	1	0	1	1	0	1	4	67	67%	Sedang
94	Sharon chrit sophia	1	0	1	0	1	0	3	50	50%	Rendah
95	Truthy Keysahis	1	1	0	0	0	0	2	33	33%	Sangat Rendah
96	Maria Angelina S	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
97	Alif Almasyah rahma	1	1	1	0	1	0	4	67	67%	Sedang
98	Johanes	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
99	Devina ermina putri	0	1	1	1	0	0	3	50	50%	Rendah
100	Damaraka Tirta Pratama	1	0	1	1	1	0	4	67	67%	Sedang
101	Yafi madhina rizqi	1	1	0	0	0	1	3	50	50%	Rendah
102	Jauza raya pangestu	0	1	0	0	0	0	1	17	17%	Sangat Rendah
103	Cefanya Febri Esterlin	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
104	Vekanya quentia	1	0	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
105	Nafisa Nabilla Putri	0	1	1	0	0	1	3	50	50%	Rendah
106	Radiya gaza putra	1	1	0	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
107	Merlinda Asyifa Septi	0	1	1	0	0	1	3	50	50%	Rendah
108	Auifa Destia Putri	1	0	1	1	1	0	4	67	67%	Sedang
109	Wulan Setra ratumanan	1	1	1	0	1	1	5	83	83%	Tinggi
110	FERONIKA MAYASARI	0	1	1	1	1	0	4	67	67%	Sedang
111	Emu Iestiyana wati	1	1	1	0	1	0	4	67	67%	Sedang
112	Rengga Harsono Putro	1	1	0	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
113	ANDIKA YUDA	0	0	0	0	1	1	2	33	33%	Sangat Rendah
114	Zahra Anoka	1	1	1	0	1	1	5	83	83%	Tinggi
115	aulia maharani	1	1	1	0	0	1	4	67	67%	Sedang
116	Nurul Aprianingsih	1	1	1	0	1	1	5	83	83%	Tinggi
117	Adela Puspihasari	0	0	1	1	1	1	4	67	67%	Sedang
118	Ihwan Safiri	1	1	1	0	0	1	4	67	67%	Sedang
119	Roy Maschei Adriano	1	1	0	1	0	1	4	67	67%	Sedang
120	Bisnu Harjati	0	0	1	1	0	1	3	50	50%	Rendah
121	Tisatri Risma Rindati	1	1	1	1	1	1	6	100	100%	Sangat Tinggi
122	Dita Ramawati	0	1	1	0	0	1	3	50	50%	Rendah
123	Wangsi Barang	1	0	1	1	1	1	5	83	83%	Tinggi
124	Wulan Syafira	1	1	1	0	1	1	5	83	83%	Tinggi
125	Anang Hermawan	1	1	0	1	1	0	4	67	67%	Sedang
126	Dungga Ari	0	0	1	1	1	0	3	50	50%	Rendah
Jumlah		91	88	98	82	83	86	528	70		

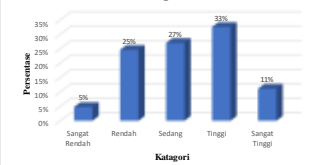
No	Interval	Kategori
1	$X \geq M + 1.5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
2	$M + 0.5 \text{ SD} \leq X < M + 1.5 \text{ SD}$	Tinggi
3	$M - 0.5 \text{ SD} \leq X < M + 0.5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1.5 \text{ SD} \leq X < M - 0.5 \text{ SD}$	Rendah
5	$X < M - 1.5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

No	Tingkat Penguasaan Materi	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	<60%	Sangat Rendah	6	5%
2	60% - 69%	Rendah	31	25%
3	70% - 79%	Sedang	34	27%
4	80% - 89%	Tinggi	41	33%
5	90% - 100%	Sangat Tinggi	14	11%
Jumlah			126	100%

$M + 1.5 \text{ SD}$	98
$M + 0.5 \text{ SD}$	79
$M - 0.5 \text{ SD}$	60
$M - 1.5 \text{ SD}$	42

Column1	
Mean	70
Standard Error	2
Median	67
Mode	83
Standard Deviation	19
Sample Variance	350
Kurtosis	0
Skewness	0
Range	83
Minimum	17
Maximum	100
Sum	8800
Count	126

Faktor Pencegahan Cedera



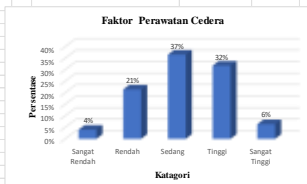
No	Nama	Perawatan Cedera Olahraga					Skor	Nilai	Presentase	Kategori
		12	13	14	15	16				
1	Iryan Budi	1	0	1	0	1	3	60	60%	Sedang
2	Rahmat Abi	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
3	Agus Prasetyo	0	1	0	1	0	2	40	40%	Rendah
4	Agung Shmet	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
5	Ramadhan	1	1	1	0	0	3	60	60%	Sedang
6	Risky Purnama Aji	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
7	Rivaldo Ames	1	1	1	0	0	3	60	60%	Sedang
8	Yesti Anggraini	0	0	1	1	1	3	60	60%	Sedang
9	Rovi Adriano	0	1	0	0	1	2	40	40%	Rendah
10	Adh Faturohman	1	1	0	0	1	3	60	60%	Sedang
11	Galih Tamsiz	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
12	Julian Alvarez	0	1	1	1	0	3	60	60%	Sedang
13	Bayu Adi Pengestu	1	1	1	0	0	3	60	60%	Sedang
14	Aqsa Dwiannan	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
15	Riski Azizah Saputri	0	1	1	0	1	3	60	60%	Sedang
16	Friska Agatha	1	0	1	0	1	3	60	60%	Sedang
17	Syahrul Abdi	1	0	1	0	0	2	40	40%	Rendah
18	Cutiya	0	1	1	1	0	3	60	60%	Sedang
19	Hekna Cristine	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
20	Agustina Palupi	1	0	1	0	1	3	60	60%	Sedang
21	Evan Darmawan	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
22	Julu yuas adi p	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
23	Renzia Ramadhanti	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
24	atagih herlan	0	1	0	1	1	3	60	60%	Sedang
25	rdho	0	1	1	0	0	2	40	40%	Rendah
26	Iqbal Muhammad	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
27	Ardev andewa	1	0	1	1	0	3	60	60%	Sedang
28	cyfa dwi pangesti	1	1	1	1	0	4	80	80%	Tinggi
29	Tits Prasjo	0	0	1	1	0	2	40	40%	Rendah
30	Savina Aurelia Libby	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
31	Dma Octavia cahyani	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
32	Khavira Nur'ani Putri	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
33	Aulia tirta k.p	1	0	1	1	0	3	60	60%	Sedang
34	Aarnbi Karsono Putri	1	0	1	1	0	3	60	60%	Sedang
35	Rizky Dwi Prasetyo	1	1	0	1	0	3	60	60%	Sedang
36	Intan Cailya Fitri	0	1	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
37	Rafael Mikha Dean	0	0	0	1	1	2	40	40%	Rendah
38	Abian putra p	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
39	Mia Novika devi	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
40	safa rizaris sari	1	0	1	1	0	3	60	60%	Sedang
41	Johanes	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
42	Jesika Oktavia	0	0	1	1	1	3	60	60%	Sedang
43	Devo Bintang Ibrahim	0	1	1	0	1	3	60	60%	Sedang
44	Melva Claudia Almazua	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
45	Naura Anevia Azarini	1	0	1	1	0	3	60	60%	Sedang
46	selvia aprilia devianty	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
47	Fika Aryan Damayanti	0	0	0	0	1	1	20	20%	Sangat Rendah
48	Maria Angelina S	1	1	1	1	0	4	80	80%	Tinggi
49	Shofa Marwahdewi	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
50	Benaya Jossy	1	1	0	0	1	3	60	60%	Sedang
51	Hazmah Ashalina	0	0	1	1	0	2	40	40%	Rendah
52	Firi febrina anastasya	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
53	Ardia Pratama	0	0	1	0	1	2	40	40%	Rendah
54	Sentiana putri	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
55	Septiana Fitri Azzahra	1	1	1	1	0	4	80	80%	Tinggi
56	Nabila Dwi Novitasari	1	1	0	0	1	3	60	60%	Sedang
57	actria vastia asantra s.p	1	1	1	1	0	4	80	80%	Tinggi
58	Ar rinal Aryanio	0	0	1	1	0	2	40	40%	Rendah
59	Quishia Chelsea Athala	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
60	Caesar atman Al fajr	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
61	Minarsih dwi putri	1	1	1	0	0	3	60	60%	Sedang
62	Daniel narendra	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
63	Fahma Hanif N. A	1	0	0	1	1	3	60	60%	Sedang
64	Echri Raga Setyawan	1	1	0	0	1	3	60	60%	Sedang
65	Andrea Pipo D.A	1	0	0	1	1	3	60	60%	Sedang
66	Meydina litang a.s	1	1	1	0	0	3	60	60%	Sedang
67	Winda Putri Kartuma	0	1	1	1	0	3	60	60%	Sedang
68	Hesun Firah R	0	1	0	0	0	1	20	20%	Sangat Rendah
69	Jamesa Ichrana	1	1	1	1	1	5	80	80%	Tinggi
70	Ardan Mulana	1	1	0	0	1	3	60	60%	Sedang
71	Brani Novendra	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
72	Mohammad Zayn Elgazy	1	1	0	1	0	3	60	60%	Sedang
73	Zahra Nur Halimah	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
74	Zulfan Andreas Putra	0	0	1	1	0	2	40	40%	Rendah
75	Kartika Devina Sari	0	1	0	0	1	2	40	40%	Rendah
76	Ervina Putri	0	1	1	1	0	3	60	60%	Sedang
77	Rivan Nurodman	0	1	1	0	1	3	60	60%	Sedang
78	Rosita Dewi Nur	0	1	0	1	0	2	40	40%	Rendah
79	Almad Gamadi	1	1	1	1	0	4	80	80%	Tinggi
80	Andrew Suben	1	0	0	0	0	1	20	20%	Sangat Rendah
81	Anita Volinia Dewi	1	1	1	1	0	4	80	80%	Tinggi
82	Jusita Rikalam	0	0	1	1	1	3	60	60%	Sedang
83	Waslito Budi Kusumo	1	0	0	0	1	2	40	40%	Rendah
84	Rera Mahadika	1	0	0	1	1	3	60	60%	Sedang
85	Risky Purnama Aji	1	1	1	1	0	4	80	80%	Tinggi
86	Patricia Devita Cristine	0	1	0	1	1	3	60	60%	Sedang
87	Ihwan Hanif N	0	0	0	0	1	1	20	20%	Sangat Rendah
88	Chalita putri permadani	1	1	0	1	0	3	60	60%	Sedang
89	Ferminda Anisa Ayo	0	0	1	0	1	2	40	40%	Rendah
90	Keyshia Aurelia Citra	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
91	Sharon Christ sophia	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
92	Callista ketici immanuel	0	0	1	1	1	3	60	60%	Sedang
93	Arva abi sena	1	0	1	0	0	2	40	40%	Rendah
94	Sharon chris sophia	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
95	Truthy Keysahis	0	1	0	0	1	2	40	40%	Rendah
96	Maria Angelina S	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
97	Alif Almayyah rahma	0	0	1	1	0	2	40	40%	Rendah
98	Johanes	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
99	Devina ermina putri	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
100	Damaraka Tirta Pratama	1	1	0	0	1	3	60	60%	Sedang
101	Yafi mahina rizqi	1	0	0	1	0	2	40	40%	Rendah
102	Jauza raga pangestu	1	0	0	1	0	2	40	40%	Rendah
103	Cefanya Febr Esterlin	0	1	1	0	1	3	60	60%	Sedang
104	Vekanya quentia	1	0	0	0	0	1	20	20%	Sangat Rendah
105	Nafisa Nabilla Putri	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
106	Radiya gaza putra	1	1	1	0	0	3	60	60%	Sedang
107	Merlinda Asyifa Septi	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
108	Aufla Desia Putra	0	0	0	1	1	2	40	40%	Rendah
109	Wulan Setra pratama	1	0	1	1	1	4	80	80%	Tinggi
110	FERONIKA MAYASARI	1	1	0	1	0	3	60	60%	Sedang
111	Erna Iestiyana wati	1	1	1	1	0	4	80	80%	Tinggi
112	Rengga Harsono Putro	1	1	1	0	1	4	80	80%	Tinggi
113	ANDIKA YUDA	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
114	Zahra Anesha	0	0	1	1	1	3	60	60%	Sedang
115	aulia maharani	1	1	0	0	0	2	40	40%	Rendah
116	Nurul Aprianimesh	0	1	1	0	0	2	40	40%	Rendah
117	Adela Puspitasari	1	0	0	1	0	2	40	40%	Rendah
118	Ihwan Safini	0	1	1	1	0	3	60	60%	Sedang
119	Roy Mascheil Adriana	0	0	1	0	1	2	40	40%	Rendah
120	Bago Hartaja	0	0	1	1	0	2	40	40%	Rendah
121	Trisari Risma Rindai	0	0	0	1	1	2	40	40%	Rendah
122	Dita Ramawati	1	1	0	1	1	4	80	80%	Tinggi
123	Wangsi Barang	0	1	1	1	0	3	60	60%	Sedang
124	Wulan Syafiri	1	1	1	1	1	5	100	100%	Sangat Tinggi
125	Anang Hermawan	1	0	0	1	0	2	40	40%	Rendah
126	Dungga Ari	0	1	1	0	1	3	60	60%	Sedang
Jumlah		76	80	81	77		63			

No	Interval	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
3	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Rendah
5	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

No	Tingkat Penguasaan Materi	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	<60%	Sangat Rendah	5	4%
2	60% - 69%	Sedang	27	21%
3	70% - 79%	Sedang	46	37%
4	80% - 89%	Tinggi	40	32%
5	90% - 100%	Sangat Tinggi	8	6%
Jumlah			126	100%


M + 1,5 SD	92
M + 0,5 SD	73
M - 0,5 SD	53
M - 1,5 SD	34

Column1	
Mean	63
Standard Error	2
Median	60
Mode	60
Standard Deviation	19
Sample Variance	372
Kurtosis	0
Skewness	0
Range	80
Minimum	20
Maximum	100
Sum	7940
Count	126



Lampiran 10. Angket Google Form Penelitian

persiapkan jawaban pertanyaan



Bagian 1 dari 2

Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pedan

B *I* U **GS** **X**

Assalamu'alaikum wr.wb

Salam sejahtera untuk kita semua

Perkenalkan saya Miqdad Yaljan Fajeri Mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta. Saya sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir skripsi. Oleh Karena itu, saya memita bantuan teman-teman kelas VIII agar berkenan untuk meluangkan waktunya untuk mengerjakan tes pengetahuan untuk penelitian saya.

Di harapkan teman-teman dapat mengisi dengan baik dan benar, karena partisipasi dari teman-teman kelas VIII sangat berarti bagi saya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih

Nama *

Teks jawaban singkat

Kelas *

- ☐ VIII A
- ☐ VIII B
- ☐ VIII C
- ☐ VIII D
- ☐ VIII E
- ☐ VIII F
- ☐ VIII G

Bagian 2 dari 2

Petunjuk Pengisian soal

SALAM OLAHRAGA!

Mohon dengan hormat bantuan dan ketersediaan siswa/peserta didik diminta untuk menjawab seluruh soal yang ada.

1. Berdoa sebelum mengerjakan!
2. Bacalah soal dengan teliti!
3. Soal berjumlah 16 butir soal pilihan ganda.
4. Pilihlah satu jawaban yang benar.

1. Akibat gerakan atau beban yang berlebihan pada saat berolahraga dan tubuh tidak dapat menahan beban yang diterima disebut dengan istilah.... *

- ☐ a. Cedera Olahraga
- ☐ b. Gerak Olahraga
- ☐ c. Kecelakaan
- ☐ d. Pertolongan pertama

2. Luka lecet biasanya ditandai dengan adanya robekan pada kulit. Luka lecet termasuk klasifikasi cedera.... *

- ☐ a. Ringan
- ☐ b. Berat
- ☐ c. Tingkat II
- ☐ d. Tingkat III

3. Secara umum jenis cedera olahraga yang sering terjadi pada saat olahraga dibawah ini kecuali.... *

- ☐ a. Luka Memar
- ☐ b. Kram Otot

3. Secara umum jenis cedera olahraga yang sering terjadi pada saat olahraga dibawah ini kecuali.... *

- ☐ a. Luka Memar
- ☐ b. Kram Otot
- ☐ c. Keseleo
- ☐ d. Luka Sayat

4. Terlepasnya sendi dari tempat yang seharusnya ditempati biasanya sering terjadi pada olahragawan disebut.... *

- ☐ a. Keseleo
- ☐ b. Kram Otot
- ☐ c. Dislokasi
- ☐ d. Patah Tulang

5. Kulit yang membiru dan bengkak merupakan salah satu ciri cedera.... *

- ☐ a. Patah Tulang
- ☐ b. Luka Memar
- ☐ c. Kram Otot
- ☐ d. Dislokasi

6. Menyingkirkan kayu atau ranting dilapangan merupakan salah satu cara untuk.... *

- ☐ a. Pencegahan cedera
- ☐ b. Penanganan cedera
- ☐ c. Membersihkan lapangan
- ☐ d. Persiapan Olahraga

Lampiran 11. Dokumentasi Pengambilan Data





