

**PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH NEGERI SE-KECAMATAN BANTUL DALAM
PENANGANAN DINI CEDERA OLAHRAGA
DENGAN *REST ICE COMPRESSION ELEVATION***

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Satriya Wicaksana
08603141032

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
OKTOBER 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan *Rice, Ice, Compression, Elevation*" yang disusun oleh Satriya Wicaksana, NIM 08603141032 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 17 September 2012
Pembimbing,

Drs.Bambang Priyonoadi, M.Kes.
NIP 19590528 198502 1 001

PERNYATAAN

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

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 17 September 2012
Yang menyatakan,

Satriya Wicaksana
NIM 08603141032

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan *Rice Ice Compression Elevation* (RICE)" yang disusun oleh Satriya Wicaksana, NIM 08603141032 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 8 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs.Bambang Priyonoadi, M.Kes	Ketua Penguji
dr.Novita Intan A, M.Ph	Sekretaris Penguji
dr.Rachmah Laksmi A, M.Kes	Penguji I
Ali Satia Graha, M.Kes	Penguji II

Yogyakarta, Oktober 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Tingkatan intelegensi seseorang berawal dari tahu yang masyarakat tahu (umum), tahu yang masyarakat tidak tau (pemimpin), tidak tahu yang masyarakat tahu (penelitian), tidak tahu yang masyarakat tidak tau dan berusaha mencari tahu. (Cak Nun)
2. Hidup adalah pilihan untuk melayani diri sendiri atau untuk melayani orang lain. (Sabrang)
3. Belajarlah semua yang ada didunia ini dari belajar tentang diri sendiri (Emha Ainnun Nadjib).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada kedua orang tua yang selalu memberikan dorongan, dana, dan bersedia melakukan apa saja demi penulis.

Kakak penulis yang selalu memberikan semangat, doa, dan dorongan dalam segala hal untuk menyelesaikan tulisan ini.

**PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH NEGERI SE-KECAMATAN BANTUL
DALAM PENANGANAN DINI CEDERA OLAHRAGA
DENGAN *REST ICE COMPRESSION ELEVATION***

Oleh
Satriya Wicaksana
08603141032

Abstrak

Guru pendidikan jasmani dan kesehatan mampu melakukan pencegahan cedera pada siswanya. Fakta dilapangan menunjukkan guru cenderung bertindak tidak selamat. Ditakutkan guru tidak mampu memberikan pertolongan dini cedera olahraga pada siswanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan guru pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *Rest Ice Compression Elevation* (RICE).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul. Jumlah populasi 53 responden. Seluruh anggota populasi dijadikan subjek penelitian. Uji validitas instrumen menggunakan korelasi *product moment* . 36 butir soal dinyatakan valid dengan nilai korelasi $\geq r$ tabel 0.374. Uji Reliabilitas Instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil koefisien reliabilitas sebesar 0.726. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan guru pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *Rest Ice Compression Elevation* (RICE) berkategori sedang, adapun persentasenya sebagai berikut: 26 orang (49,06%) dalam kategori sedang, 14 orang (26,42%) dalam kategori kurang, terdapat 6 orang (11,32%) dalam kategori baik sekali, 5 orang (9,43%) dalam kategori baik, dan 2 orang (3,77%) dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci: pengetahuan, cedera, RICE

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan *Rice, Ice, Compression, Elevation* ”.

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus S, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dan fasilitas bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Yudik Prasetya, M.Kes., Ketua Jurusan PKR yang telah memberikan izin pada penelitian ini.
4. Hadwi Prihatanto M.Sc., Penasehat Akademik penulis selama menjadi mahasiswa FIK.
5. Drs.Bambang Priyonoadi, M.Kes, Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
6. dr.Rachmah Laksmi A, M.Kes, Penguji I skripsi yang telah memberikan banyak masukan untuk skripsi ini.
7. Ali Satia Graha, M.Kes, Penguji II skripsi yang telah memberikan banyak bimbingan, perhatian, dan masukan dalam penulisan skripsi ini .

8. dr.Novita Intan A, M.Ph, Sekertaris penguji yang telah banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
9. Kedua orang tua dan Kakak sekeluarga penulis yang selalu memberikan semangat, doa, dan dorongan dalam segala hal.
10. Kepala Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis untuk melakukan penelitian di Sekolahnya.
11. Saudara Mato Dodi Agung teman yang membantu dalam proses penulisan ini.
12. Saudara Kunto,, Asep, Alfian, Bayu dan Bangun yang telah membantu dalam proses pengambilan data.
13. Saudara krisnanda yang membantu mentransletkan B. Inggris.
14. Perpustakaan UNY yang telah memberi fasilitas dalam mencari sumber referensi.
15. M.Taufan yang telah membantu dalam pengolahan data.
16. Este yang banyak membantu mencarikan buku referensi.
17. Teman-teman Ilmu Keolahragaan 2008 yang telah membantu serta membagi ilmunya kepada penulis selama masa kuliah.
18. “Kontrakan” dan “*the cloth*” teman susah dan senang.
19. Teman-teman yang telah bersedia membantu meluangkan waktu untuk membantu penulis.
20. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya.

Penulis,

DAFTAR ISI

	halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Pengetahuan	7
a. Pengertian Pengetahuan	7
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	8
2. Hakekat Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	10
3. Cedera Olahraga	14
a. Definisi dan Pandangan Umum	14

b. Patofisiologi Cedera	17
c. Penyebab Cedera Olahraga.....	19
d. Klasifikasi Cedera Olahraga.....	21
4. RICE (<i>Rest, Ice, Compress, Elevation</i>).....	21
a. <i>Rest</i> (Mengistirahatkan).....	23
b. <i>Ice</i> (es)	24
c. <i>Compression</i> (kompres).....	27
d. <i>Elevation</i> (Meninggikan).....	28
B. Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Metode dan Rancangan Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional Variabel	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Lokasi Penelitian.....	36
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	36
1. Instrumen.....	36
2. Teknik Pengumpulan Data	40
3. Teknik Uji Coba Instrumen.....	41
F. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	45
B. Deskripsi Data Uji Coba Angket.....	45
C. Deskripsi Data Penelitian	46

D. Hasil Penelitian	46
E. Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi	63
C. Keterbatasan Penelitian	63
D. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Sekolah dan Jumlah Guru	35
Tabel 2. Penskoran Jawaban Responden	39
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen dalam Penelitian.....	40
Tabel 4. Daftar Uji Validitas Instrumen.....	42
Tabel 5. Nilai Interpretasi Uji Reliabilitas.....	43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Guru Penjas Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan RICE (<i>Rest Ice Compress Elevation</i>)	47
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Guru Penjas Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan RICE (<i>Rest Ice Compress Elevation</i>) Faktor <i>Rest</i>	49
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Guru Penjas Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan RICE (<i>Rest Ice Compress Elevation</i>) Faktor <i>Ice</i>	51
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Guru Penjas Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan RICE (<i>Rest Ice Compress Elevation</i>) Faktor <i>Compress</i>	53
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Guru Penjas Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan RICE (<i>Rest Ice Compress Elevation</i>) Faktor <i>Elevation</i>	55

DAFTAR GAMBAR

halaman

Gambar 1. Histogram Pengetahuan Guru Penjas Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan RICE (<i>Rest Ice Compress Elevation</i>)	48
Gambar 2. Histogram Pengetahuan Guru Penjas Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan RICE (<i>Rest Ice Compress Elevation</i>) Berdasarkan Faktor <i>Rest</i>	50
Gambar 3. Histogram Pengetahuan Guru Penjas Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan RICE (<i>Rest Ice Compress Elevation</i>) Berdasarkan Faktor <i>Ice</i>	52
Gambar 4. Histogram Pengetahuan Guru Penjas Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan RICE (<i>Rest Ice Compress Elevation</i>) Berdasarkan Faktor <i>Compress</i>	54
Gambar 5. Histogram Pengetahuan Guru Penjas Sekolah Negeri se-Kecamatan Bantul dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan RICE (<i>Rest Ice Compress Elevation</i>) Berdasarkan Faktor <i>Elevation</i>	56

DAFTAR BAGAN

halaman

Bagan 1. Kerangka Berfikir	33
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

halaman

Lampiran 1. Pengantar Angket	68
Lampiran 2. Halaman Awal Angket	69
Lampiran 3. Angket Sebelum Uji Validitas	70
Lampiran 4. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen	73

Lampiran 5. Hasil Uji Coba Instrumen	78
Lampiran 6. Angket Penelitian Sesudah Uji	84
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian	87
Lampiran 8. Frekuensi Tabel	94
Lampiran 9. Surat Permohonan Ijin dari Fik UNY	109
Lampiran 10. Surat Ijin BAPPEDA Provinsi DIY	110
Lampiran 11. Surat Ijin BAPPEDA Kabupaten Bantul	111
Lampiran 12. Tabel <i>produk moment</i>	112