

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA SD YPK RAHAIROI SAUBEBA
TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

SKRIPSI



Nama: Kostantina Yesawen

Nim : 148520121002

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA SOSIAL DAN OLAHRAGA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

TINGKAT PEMAHAMAN SISWA SD YPK RAHAIROI SAUBEBA
TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Nama Kostantina Yesawen

NIM 148520121002

Telah disetujui tim pembimbing

Pada 20/03/2024

Pembimbing I

Saiful Anwar, M. Pd.

NIDN. 1426079301



Pembimbing II

Dr. Nursalim, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1406088801



LEMBAR PENGESAHAN

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA SD YPK RAHAIROI SAUBEBA
TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

Nama : Kostantina Yesawen

NIM. 148520121002

Skripsi ini telah disetujui oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah UNIMUDA Sorong

Pada

Dekan FABIO

Roni Andri Pramita, M Pd

NIDN. 1411129001

Tim Penguji Proposal

1. Ketua Penguji

Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M Or, AIFO-FIT

NIDN. 1426079301

2. Bandung Bomburo, M Pd

NIDN. 1405098401

2. Saiful Anwar, M Pd

NIDN. 0001056607



MOTTO

Tidak ada rahasia untuk sukses,

Ini adalah hasil dari sebuah persiapan, kerja keras, dan belajar dari kesalahan, Hadapilah segala tantangan mohon petunjuk sang Kuasa.

(Kostantina Yesawen)

Ora Et Labora, Berdoa Dan Bekerja

PERSEMBAHAN

Pujih syukur terhadap Tuhan yang Maha esa, dengan segala kerendahan hati Aku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Rasa syukur kepada **ALLAH**, atas segala rahmat, nikmat, dan barokahnya dalam menjalankan kehidupan ini.
2. Ayahanda (**Demianus yesawen**) dan Ibunda (**Yuliana yeblo**) tercinta yang telah mendidik, membesarkan, menguatkan serta selalu mendoakan dalam setiap langkah dalam kehidupanku.
3. Teman teman dan dosen prodi penjas yang selalu membantu saya dalam menyusun skripsi ini

ABSTRAK

Kostantina Yesawen/148520121002. Tingkat Pemahaman Siswa SD YPK Rahairoi Saubeba Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pendidikan Bahasa Sosial dan Olahraga. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Beberapa siswa Sekolah Dasar YPK di Provinsi Papua Barat Daya Kabupaten Aimas, ada yang belum maksimal dalam memberikan pertolongan pertama apabila terjadi kasus cedera saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah Dasar SD YPK Rahairoi Saubeba tentang pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survey. Teknik pengumpulan data berupa angket menggunakan tes soal pilihan ganda. Pengambilan data dilakukan di SD YPK Rahairoi Saubeba pada saat kegiatan kelompok kerja guru (KKG). Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Dasar Negeri di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo DIY yang berjumlah 10 siswa. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, dapat dideskripsikan pemahaman siswa SD YPK Rahairoi Saubeba tentang pencegahan dan perawatan cedera sebagai berikut, kategori kurang baik sebesar 10,3% (3 guru), kategori “kurang” sebesar 31,0% (9 guru), kategori “sedang” sebesar 17,2% (5 guru), kategori

“baik” sebesar 41,4% (12 guru).

Kata kunci: pemahaman, pencegahan dan perawatan cedera, SD YPK Rahairoi Saubeba

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul “TINGKAT PEMAHAMAN SISWA SD YPK RAHAIROI SAUBEBA TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI” dengan lancar. Penulis Proposal ini yang pasti mengalami kesulitan dan kendala dalam pengerjaannya. Dengan segala upaya, Proposal ini dapat terwujud berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa dosen pembimbing. Sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Rustamaji, M.Si. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
2. Bapak Roni Andri Pramita, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, sosial, dan olahraga.
3. Bapak Saiful Anwar, M.pd.Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Saiful Anwar, M.pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan membimbing dan memotivasi saya selama menulis Skripsi ini.
5. Bapak Nursalim, M.Pd Selaku Dosen Peembimbing II yang selalu membimbing saya dan memberikan motivasi selama menulis Proposal ini.
6. Bapak Ibu Dosen yang tak kenal lelah, menuntun dan mengajar kami dari semester satu hingga saat ini.
7. Keluarga yang selalu memberikan motivasi, dukungan lewat doa terutama bagi Bapak dan Ibu saya.
8. Teman-teman saya yang selalu memberikan motivasi dalam mengerjakan Skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan dan melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya kepada mereka semua. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan. Semoga yang tertulis dalam skripsi ini dapat bermanfaat. Amin

Sorong23/September/2024

Peneliti,

A handwritten signature in black ink on a light pink rectangular background. The signature is stylized and cursive, appearing to read 'Kostantina Yesawen'.

Kostantina Yesawen

Nim : 148520121002

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMA PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Pembatas Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESA	
2.1 Deskripsi Teori.....	7
1. Pemahaman	8
2. Cedera	9
3. Pencegahan Cedera	10
4. Perawatan Cedera	11
5. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	12
6. Karakteristik siswa SD YPK Rahairoi	13
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	14
2.3 Kerangka Berfikir	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	16
3.2 Populasi dan Sampel	17
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	18
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	19
3.5 Teknik Analisis Data.....	20

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian 21

 1. Faktor Cedera.....22

 2. Faktor Pencegahan Cedera.....23

 3. Faktor Perawatan Cedera 24

4.2 Pembahasan 25

BAB V. KESIMPULAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....26

5.2 Saran.....29

DAFTAR PUSTAKA.....30

Lampiran.....31

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Peneli.....	32
Tabel 2. Analisis Uji Validitas	33
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	34
Tabel 4. Norma Pengkategorian.....	35
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pemahaman SISWA SD YPK Rahairoi Saubeba tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera	36
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pemahaman SISWA SD YPK Rahairoi Saubeba tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera berdasarkan Faktor Cedera	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pemahaman SISWA Penjasorkes Sekolah SD YPK Rahairoi Saubeba tang Pencegahan dan Perawatan Cedera berdasarkan Faktor Pencegahan Cedera	38
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pemahaman SISWA Penjasorkes Sekolah SD YPK Rahairoi Saubeba Pencegahan dan Perawatan Cedera berdasarkan Faktor Perawatan Cedera	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Strain.....	15
Gambar 2. Sprain.....	16
Gambar 3. Lecet	23
Gambar 4. Memar	23
Gambar 5. Luka iris.	24
Gambar 6. Cara pernafasandarimulutkemulut	26
Gambar 7. Pernafasancaranielsen	27
Gambar 8. Pernafasanbuatan carasilvester.....	27
Gambar 9. Cara menekanpendarahansecaralangsung.....	28
Gambar 10. Tempat-tempatpenekananpendarahanpembuluh nadi	29
Gambar 11. Cara memasangtorniket	30
Gambar 12. Memperbaikidislokasisendibahu	33
Gambar 13. Diagram BatangPemahaman siswa PenjasorkesSekolahDasarNegeri Se- KecamatanWatestentangPencegahan dan PerawatanCedera.....	53
Gambar 14. Diagram BatangPemahaman siswa PenjasorkesSekolahDasarNegeri Se- KecamatanWatestentangPencegahan DanPerawatanCederaberdasarkanCedera.....	55
Gambar 15. Diagram BatangPemahaman siswa PenjasorkesSekolahDasarNegeri Se- KecamatanWatestentangPencegahan DanPerawatanCederaberdasarkanPencegahanCedera	56
Gambar 16. Diagram BatangPemahaman siswa PenjasorkesSekolah DasarNegeri Se- KecamatanWatestentangPencegahan.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 3.SuratKeterangan UjiCobaPenelitian.....	68
Lampiran 16.SuratIjinRekomendasiPenelitian.....	81
Lampiran 17.SuratIjinPenelitian.....	82
Lampiran 18.SuratIjinTelahMelakukanPenelitian	83
Lampiran 19.DaftarHadirPenelitian	84
Lampiran 20.SuratIjinPenelitian.....	85
Lampiran 25.AngketPenelitian.....	90
Lampiran 26.MatrikUjiValiditas	97
Lampiran 27.UjiReliabilitas	98
Lampiran 28.HasilPerhitunganAngket.....	99
Lampiran 29.DokumentasiPenelitian	10

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG MASALAH

Pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) menjadi suatu proses yang amat penting dalam keseluruhan tahap pendidikan yang ada di sekolah dasar dan sekolah menengah. Dalam proses pembelajaran penjas, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik, permainan dan olahraga, nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Siswa dituntut untuk aktif dalam mempelajari suatu gerak yang nantinya akan dilakukan secara berulang-ulang untuk mendapatkan suatu keterampilan dalam olahraga tertentu.

Aktivitas gerak yang harus dilakukan siswa dalam penjas sangat bervariasi, antara lain yang tercantum dalam ruang lingkup mata pelajaran penjas di Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 (Samsudin, 2008: 141), yaitu permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, atletik, bela diri, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non- lokomotor, dan manipulatif serta aktivitas lainnya, aktivitas pengembangan meliputi mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya. Aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. Aktivitas ritmik meliputi gerak bebas, senam pagi, skj serta aktivitas lainnya. Aktivitas air meliputi permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya masyarakat yang paling digemari selain olahraga sepak bola. Dan menduduki peringkat ke dua di dunia. Permainan ini bisa dilakukan oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang tua, laki-laki bahkan perempuan, masyarakat desa maupun kota.

Pendidikan luar kelas, meliputi piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung. Kesehatan, meliputi penanaman budaya

hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (PPPK) dan Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Proses pembelajaran penjas, alat dan fasilitas, bahan ajar, cuaca dan tempat berlangsungnya proses pembelajaran penjas mengandung resiko terjadinya kecelakaan yang tinggi. Materi pembelajaran yang bersifat kontak fisik lebih berpotensi mendatangkan cedera. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecelakaan saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diantaranya adalah (1) Faktor Lingkungan Belajar, (2) Faktor Fasilitas, (3) Faktor Peralatan, (4) Faktor Manajemen Pembelajaran, (5) Faktor Teknik Bantuan, (6) Faktor Perencanaan Tugas Ajar (Muchtamadji 2004: 63-64). Penting bagi guru penjasorkes memahami tentang faktor penyebab cedera dalam pembelajaran agar dapat mencegah terjadinya cedera. Di lapangan membuktikan pentingnya usaha pencegahan cedera saat pembelajaran penjas. Pencegahan dapat dilakukan melalui pengecekan kelayakan sarana dan prasarana sebelum melaksanakan pembelajaran penjas, melakukan pemanasan yang cukup agar tubuh benar-benar siap untuk melaksanakan pembelajaran penjas, guru juga harus memperhatikan siswa dengan mengecek kondisi kesehatannya, sehingga dalam pelaksanaan pembelajaran penjas persentase terjadinya.

Terjadinya cedera bisa di sebabkan oleh faktor internal (dari dalam diri pelaku) dan faktor eksternal (dari luar diri pelaku). Secara internal, selain pemanasan yang belum maksimal, cedera juga disebabkan oleh kelelahan fisik, kelainan fungsi tubuh, kurangnya konsentrasi dan ketidaksiplinan. Secara eksternal cedera bisa di sebabkan oleh sarana dan prasarana yang belum memadai dan kegiatan pembelajaran yang terlalu keras.

Menurut Dunkin (2004:2) cedera pada saat melakukan kegiatan olahraga disebabkan oleh (1) kecelakaan, (2) pelaksanaan latihan yang jelek, (3) peralatan yang

tidak baik, (4) kurang persiapan kondisi fisik, dan (5) kurangnya pemanasan dan peregangan. Sedangkan cedera yang sering dialami oleh anak disebabkan antara lain (1) kurangnya kepekaan/mawas diri untuk menjaga keselamatan, sehingga siswa kurang bersikap hati-hati, (2) kurangnya tanggungjawab dan antisipasi terhadap keselamatan diri sehingga siswa bersikap masa bodoh dan tidak peduli, dan (3) kurangnya sikap disiplin diri (Suharto (2001:127))

Dalam pembelajaran penjas, terjadinya cedera bukan hanya disebabkan oleh kesalahan siswa, tetapi kesalahan juga dapat dilakukan oleh seorang guru penjasorkes yang berpotensi menyebabkan siswa cedera. Hal ini terjadi ketika pembelajaran penjas guru tidak mengecek kesehatan siswa sehingga siswa sakit memaksakan diri mengikuti pembelajaran penjas, penggunaan alat yang tidak layak pakai, memberikan materi pembelajaran dengan pemanasan yang kurang dan kurangnya pengetahuan guru penjasorkes terhadap pencegahan cedera olahraga. Seorang guru penjasorkes dituntut untuk mengetahui cara penyampaian pembelajaran penjas dan mampu menangani cedera yang terjadi pada siswanya.

Kenyataan yang terjadi saat kegiatan. Sebagai contoh kondisi lapangan yang terlalu dekat dengan ruang kelas hal tersebut mengakibatkan pada saat pembelajaran lari cepat kurang maksimal. Alat-alat olahraga yang sudah rusak seperti bola yang seharusnya dipompa terlebih dahulu tetapi tetap digunakan saat pembelajaran. Hal ini seharusnya diperhatikan oleh guru penjasorkes dan pihak sekolah agar siswa dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran penjas dengan aman dan menyenangkan serta tidak ada rasa takut ketika siswa melakukan aktivitas.

selain itu saat pembelajaran kasti ada siswa yang berdarah karena terkena pemukul kasti tetapi guru tersebut hanya membiarkan dan mendekati siswa tersebut agar tidak melanjutkan aktivitasnya jika sakit. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan saat observasi Semua guru PJOK yang baik itu berlatar belakang SGO, DII, dan SI, memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam pencegahan dan perawatan cedera. Karena di setiap jenjang pendidikan yang telah di tempuh

seharusnya terdapat mata kuliah PPC (Pencegahan dan Perawatan Cedera) dan Pendidikan Keselamatan, yang dimaksud untuk menambahkan materi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Baik itu berupa teori maupun praktek di lapangan, sehingga guru mampu mengatasi dengan benar masalah yang terjadi pada siswa yang cedera. Namun kenyataan yang terjadi dilapangan tidak seperti itu, hal ini dialami siswa saat cedera tetapi tidak dilakukan penanganan terlebih dahulu dan langsung di larikan ke klinik atau rumah sakit. Selain itu beberapa guru yang sudah senior beranggapan jika terjadi cedera yang cukup parah merupakan hal yang biasa bagi anak sekolah dasar. Hal ini merupakan masalah bagi guru penjasorkes di SD YPK Rahairoi Saubeba dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes yang harus diatasi agar siswa tidak mengalami cedera.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, maka dapat ditarik rumusan masalah “Seberapa baik tingkat pemahaman siswa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di SD YPK Rahairoi Saubeba?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa baik tingkat pemahaman siswa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di SD YPK Rahairoi Saubeba.

C. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Dapat memberi gambaran tentang tingkat pemahaman pencegahan dan perawatan cedera terhadap pembelajaran

pendidikan jasmani di sekolah dasar.

2. Praktis

Bagi peneliti, hasil penelitian ini bermanfaat dalam mendapatkan pengalaman penelitian mengenai tingkat pemahaman pencegahan dan perawatan cedera terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar serta meminimalisir terjadinya cedera.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pemahaman

Beberapa definisi tentang pemahaman telah diungkapkan oleh para ahli. Menurut Sudaryono (2012: 44), pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui atau diingat, yang mencakup kemampuan untuk menangkap makna dari arti dan bahan yang telah dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan, atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk yang lain. Menurut Eko Putro Widoyoko (2014: 31), pemahaman merupakan proses mengkonstruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran, baik yang bersifat lisan, tulisan, atau grafik yang telah disampaikan melalui pengajaran, buku, dan sumber-sumber belajar lainnya.

Sementara Ngalim Purwanto (2013: 44) menyatakan bahwa pemahaman atau komprehensi adalah tingkat kemampuan seseorang yang diharapkan mampu memahami arti atau konsep, situasi, serta fakta yang diketahuinya sehingga seseorang tidak hanya hafal secara verbalistis tetapi juga memahami konsep dari masalah atau fakta yang ditanyakan. Dengan kata lain, memahami adalah mengerti tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa seorang siswa dikatakan memahami sesuatu apabila siswa tersebut dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal yang siswa pelajari dengan menggunakan bahasanya sendiri. Lebih baik lagi apabila siswa dapat memberikan contoh yang telah siswa pelajari dengan permasalahan-permasalahan yang ada di sekitarnya.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah tingkat kemampuan seseorang yang diharapkan dapat memahami arti atau konsep, serta fakta yang diketahuinya. Seseorang akan memahami setelah sesuatu itu diketahui dan diingat melalui penjelasan tentang isi pokok sesuai makna yang telah ditangkap dari suatu penjelasan atau bacaan. Siswa dituntut untuk memahami atau mengerti apa yang diajarkan, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan, dan dapat memanfaatkan isinya tanpa keharusan untuk menghubungkan dengan hal-hal yang lain.

2. Hakikat Cedera

a. Pengertian cedera

Menurut Andun Sudijandoko (2006: 6) cedera adalah suatu akibat dari pada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian dari pada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama. Cedera tidak hanya menjadi masalah bagi atlet profesional, melainkan juga menjadi masalah bagi semua orang yang mengikuti olahraga. Cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh.

Menurut Afriwardi (2011: 115) cedera olahraga dapat diartikan sebagai cedera yang terjadi akibat kegiatan olahraga baik secara langsung atau tidak langsung, yang mengenai sistem muskuloskeletal dan semua sistem atau organ lain yang memengaruhinya sehingga menimbulkan gangguan fungsi sistem tersebut. Berdasarkan kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa cedera merupakan suatu kerusakan pada organ tubuh yang terjadi disebabkan dari perbuatan tersendiri terhadap tubuh yang melampaui batas kemampuan tubuh untuk di atasinya baik di sengaja ataupun tidak di sengaja sehingga mengakibatkan cedera yang menyebabkan suatu luka, cacat dan lainnya.

b. Macam-macam cedera

Brad Walker (2007: 11) mengklasifikasikan cedera olahraga menjadi tiga jenis sebagai berikut:

(1) Cedera ringan atau tingkat I

Cedera ini akan menyebabkan rasa sakit minimal dan pembengkakan. Hal ini tidak akan mempengaruhi aktifitas dan daerah yang terkena cedera tidak akan menimbulkan cacat pada bagian tubuh.

(2) Cedera sedang atau tingkat II,

Akibat dari cedera ini menimbulkan pembengkakan, sehingga akan berpengaruh pada aktivitas olahraga dan daerah yang mengalami cedera terasa nyeri. Beberapa luka di daerah cedera juga dapat muncul.

(3) Cedera berat atau tingkat III

Pada cedera ini terjadi peningkatan rasa sakit dan pembengkakan, hal ini berakibat pada aktivitas yang dijalani setiap harinya. Cedera yang terjadi akan sakit ketika disentuh dan luka yang dialami juga mengakibatkan cacat pada anggota tubuh, sehingga memerlukan istirahat total, pengobatannya intensif, bahkan mungkin operasi.

Menurut Taylor (1997: 127) kram disebabkan oleh adanya ketidaksempurnaan biomekanik tubuh karena adanya malalignment (ketidaksejajaran) dari bagian kaki bawah, atau karena otot yang terlalu kencang, kekurangan beberapa jenis mineral tertentu yang dibutuhkan oleh tubuh juga dapat mempengaruhi terjadinya kram otot, seperti kekurangan zat sodium, potassium, kalsium, zat besi, dan fosfor, dan terbatasnya suplai darah yang tersedia pada otot

tersebut sehingga menyebabkan terjadinya kram. Pada intinya, kram otot terjadi karena terjadinya penumpukan asam laktat karena mengalami kelelahan.

(1) Terkilir.

Merupakan kecelakaan sehari-hari, terutama di lapangan olahraga. Terkilir disebabkan adanya hentakan yang keras terhadap sebuah sendi tetapi dengan arah yang salah. Akibatnya jaringan pengikat antara tulang (ligamen) robek. Robekan ini diikuti oleh pendarahan di bawah kulit. Darah yang mengumpul di bawah kulit itulah yang menyebabkan terjadinya pembengkakan. (Kartono Mohammad 2003: 106).

(2) Dislokasi

Menurut Kartono Mohammad (2003: 31), dislokasi ialah terlepasnya sebuah sendi dari tempat yang seharusnya. Dislokasi yang sering terjadi pada olahragawan ialah dislokasi sendi bahu dan sendi paha.

(3) Patah tulang

Menurut Kartono Mohammad (2003: 73), patah tulang adalah suatu keadaan dimana tulang mengalami keretakan, pecah, atau patah, baik pada tulang rawan (kartilago) maupun tulang keras (osteon). Patah tulang ini ada dua yaitu patah tulang terbuka dan atah tulang tertutup.

(4) Cedera otot tendo dan ligamen

Menurut Ronald P. Pfeiffer (2009) ada cedera otot tendo dan ligamen yaitu:

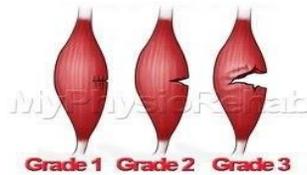
(a) Strain

Strain merupakan cedera yang menyangkut cedera otot dan tendon. Strain ini ada 3 tingkatan yaitu:

Tingkat I, strain tingkat ini tidak ada robekan, hanya terdapat kondisi inflamasi ringan.

Tingkat II, strain tingkat ini terdapat kerusakan sehingga mengurangi kekuatan otot.

Tingkat III, strain pada tingkat ini sudah terjadi kerobekan yang parah bahkan sampai putus sehingga perlukan tindakan operasi.



Gambar 1. Strain

(Sumber: Cedera Olahraga Serta Pencegahan Dan Perawatan.blogspot.com)

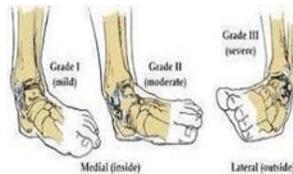
(a) Sprain

Sprain merupakan cedera yang menyangkut ligamen. Cedera sprain dapat dibedakan menjadi beberapa tingkatan yaitu:

Tingkat I, cedera ini menimbulkan rasa nyeri, pembengkakan dan rasa sakit pada daerah tersebut. Cedera ini tidak perlu pengobatan, cedera pada tingkat ini cukup diberikan istirahat karena akan sembuh dengan sendirinya.

Tingkat II, pada cedera ini lebih banyak serabut dari ligamentum yang putus. Cedera ini menimbulkan rasa sakit, nyeri, bengkak dan biasanya cedera ini tidak dapat menggerakkan persendian.

Tingkat III, cedera ini mengalami putus pada ligamentum, sehingga cedera ini sangat sakit dan terdapat darah dalam persendian dan tidak dapat bergerak seperti biasa.



Gambar 2. Sprain

(Sumber: Cedera Olahraga Serta Pencegahan Dan Perawatan.blogspot.com)

c. Penyebab terjadinya cedera

Menurut Paul M. Taylor (1997:12) membagi penyebab cedera, yaitu faktor dari dalam (*intern*) seperti kelelahan, kelalaian, ketrampilan yang kurang, dan kurangnya pemanasan dan peregangan saat akan melakukan olahraga atau pembelajaran. Kemudian faktor dari luar (*ekstern*) seperti alat dan fasilitas yang kurang baik, cuaca yang buruk, dan pemberian materi oleh guru yang salah. Salah satu faktor ekstern yang sering dilupakan oleh seorang guru adalah cuaca, yaitu suhu lingkungan. Menurut Andun Sudijandoko (2000: 18-21) penyebab terjadinya cedera antara lain:

(1) Faktor Individu

(a) Umur

Faktor umur sangat menentukan karena sangat mempengaruhi kekuatan serta kekenyalan jaringan.

(b) Faktor pribadi

Kematangan seorang olahraga akan lebih mudah dan lebih sering mengalami cedera dibandingkan dengan olahragawan yang telah berpengalaman.

(c) Pengalaman

Bagi atlet yang baru terjun akan lebih mudah terkena cedera dibandingkan dengan olahragawan/atlet yang telah berpengalaman.

(d) Tingkat latihan

Pemberian beban awal saat latihan merupakan hal yang sangat penting guna menghindari cedera. Namun pemberian beban yang berlebihan bisa mengakibatkan cedera.

(e) Teknik

Setiap melakukan gerakan harus menggunakan teknik yang

benar guna menghindari cedera. Namun dalam beberapa kasus terdapat pelaksanaan teknik yang tidak sesuai sehingga terjadi.

(f) Pemanasan

Pemanasan yang kurang dapat menyebabkan terjadinya cedera karena otot belum siap untuk menerima beban yang berat.

(g) Istirahat

Memberikan waktu istirahat sangat penting bagi para atlet maupun siswa ketika melakukan aktivitas fisik. Istirahat berfungsi untuk mengembalikan kondisi fisik agar kembali prima. Dengan demikian potensi terjadinya cedera bisa diminimalisasi.

(h) Kondisi tubuh

Kondisi tubuh yang kurang sehat dapat menyebabkan terjadinya cedera karena semua jaringan juga mengalami penurunan kemampuan dari kondisi normal sehingga memperbesar potensi terjadinya cedera.

(i) Gizi

Gizi harus terpenuhi secara cukup karena tubuh membutuhkan banyak kalori untuk melakukan aktivitas fisik.

(2) Faktor Alat, Fasilitas dan Cuaca

(a) Peralatan

Peralatan untuk pembelajaran olahraga harus dirawat dengan baik karena peralatan yang tidak terawat akan mudah mengalami kerusakan dan sangat berpotensi mendatangkan cedera pada siswa yang memakai.

(b) Fasilitas

Fasilitas olahraga biasanya berhubungan dengan lingkungan yang digunakan ketika proses pembelajaran seperti lapangan dan gedung olahraga.

(c) Cuaca

Cuaca yang terik atau panas akan menyebabkan seseorang mengalami keadaan kehilangan kesadaran atau pingsan sedangkan hujan yang deras juga bisa menyebabkan tergelincir ketika melakukan aktivitas diluar lapangan.

(d) Faktor karakter olahraga

Faktor karakter pada olahraga dan materi pelajaran karakter atau jenis materi pembelajaran pendidikan jasmani juga mempengaruhi potensi terjadinya cedera. Misalnya olahraga beladiri mempunyai potensi yang lebih besar untuk terjadi cedera daripada permainan net seperti tenis meja dan voli.

3. Hakikat Pencegahan Cedera

Pencegahan merupakan suatu tindakan untuk mengurangi terjadinya resiko yang akan terjadi sehingga sebelum melakukan pembelajaran, sebaiknya seorang guru melakukan pengecekan terhadap alat dan fasilitas yang akan digunakan. Contohnya dengan memeriksa keadaan bola, mengecek keadaan lapangan dengan cara menyingkirkan batu, bambu atau bahkan pecahan kaca yang berada di lapangan atau tempat pembelajaran. Kemudian selanjutnya memberikan pemanasan kepada siswa dengan benar. Artinya pemanasan harus sesuai dengan arah atau materi yang akan diberikan. Misalnya apabila seorang guru akan memberikan materi tentang permainan kasti berarti yang diperbanyak untuk peregangan dan pemanasan adalah tubuh bagian atas terutama lengan dan tangan. Pemanasan dan peregangan sangat diperlukan guna mempersiapkan otot untuk beraktivitas.

Dari beberapa pencegahan di atas, pencegahan dapat dilakukan sebelum proses pembelajaran terjadi, ketika proses pembelajaran berlangsung dan setelah proses pembelajaran selesai. Pencegahan sebelum proses pembelajaran dapat

dilakukan dengan memperhatikan faktor intrinsik dan ekstrinsik. Sedangkan pencegahan ketika proses pembelajaran berlangsung dapat dilakukan dengan menjelaskan materi yang akan diajarkan dan teknik yang benar, serta mengawasi setiap aktivitas yang dilakukan siswa. Pencegahan setelah proses pembelajaran dapat dilakukan dengan memberikan pendinginan. Banyak kasus ditemukan ketika selesai memberikan pelajaran biasanya seorang guru pendidikan jasmani hanya membubarkan saja tanpa ada proses pendinginan terlebih dahulu.

4. Hakikat Perawatan Cedera

Secara umum cedera yang terjadi saat olahraga maupun saat pembelajaran pendidikan jasmani di SD banyak di temukan seperti memar, kram otot, terkilir/keseleo, pendarahan/ lecet dan pingsan. Berikut ini jenis-jenis cedera dan perawatannya yang sering di alami oleh siswa:

a. Luka lecet, memar, iris

Menurut Kartono Mohammad (2003: 63-64) tindakan pertolongan yang di lakukan pada luka ini yaitu:

1) Luka lecet.

Bersihkan luka dengan air dan obat antiseptik yang ada. Tutup luka dengan kasa steril yang kering, dan plester atau balut. Balutan diganti setiap hari sekali sampai luka sembuh. Luka lecet yang kecil cukup dicuci dan diolesi betadine, dan apabila perlu di plester dengan hansaplast.



Gambar 3. Lecet

(Sumber: Cedera Olahraga Serta Pencegahan Dan Perawatan.blogspot.com)

2) Luka memar

Jaringan kulit yang memar dikompres dengan es atau air dingin dan kalau perlu dibri balutan penekanan. Pembengkakan karena memar kadang-kadang dapat disusutkan dengan mempergunakan salep lasonil atau sejenisnya.



Gambar 4. Memar

(Sumber: Cedera Olahraga Serta Pencegahan Dan Perawatan.blogspot.com)

3) Luka iris

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



Gambar 5. Luka iris

(Sumber: Cedera Olahraga Serta Pencegahan Dan Perawatan.blogspot.com)

B. Kerangka Berfikir

Pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk memahami suatu arti atau konsep yang telah diketahui dan diingat serta mampu menjelaskan dengan bahasa sendiri. Terkait dengan tingkat pemahaman maka pembelajaran penjas di sekolah dasar harus dilaksanakan secara baik agar tujuan pembelajaran tercapai dengan optimal. Akan tetapi tidak semua siswa sekolah dasar dengan baik artinya beberapa guru mengalami kesulitan dalam menangani suatu kecelakaan pada saat pembelajaran berlangsung. Jika guru pendidikan jasmani sekolah dasar mempunyai pemahaman yang tinggi mengenai cedera olahraga maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meminimalisir terjadinya cedera. siswa harus bisa melakukan pencegahan ataupun penanganan saat terjadi cedera pada siswa lain nya, sehingga pada saat pembelajaran berlangsung dapat berjalan dengan baik. Pencegahan cedera yang dilakukan guru juga harus diperhatikan artinya selain melakukan pencegahan, guru mampu melakukan perawatan serta pertolongan pertama apabila terjadi kecelakaan saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung. Hal tersebut harus dilakukan agar dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan selamat. Resiko terjadinya cedera sangatlah sering dialami saat proses pembelajaran maka pemahaman guru pendidikan jasmani terhadap pencegahan dan perawatan cedera sangat penting. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani harus memiliki pemahaman mengenai pencegahan dan perawatan cedera.

BAB III

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif tentang tingkat pemahaman siswa SD YPK Rahairoi Saubeba terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Di SD YPK Rahairoi Saubeba. Kec. Maybrat Provinsi Papua Barat Dayah Artinya dalam penelitian ini peneliti ingin menggambarkan seberapa baik tingkat pemahaman siswa dalam pencegahan dan perawatan cedera saat pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan metode survei.

4.2 Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini di lakukan di sekolah SD YPK Rahairoi Saubeba Kabupaten Aimas Provinsi Papua Barat Daya. di laksanakan pada tanggal 23 september tahun 2024.

A. Populasi dan Sampel (Subyek Penelitian)

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 119). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD YPK Rahairoi Saubeba. Sedangkan subjek penelitian yaitu seluruh sisw kelas vi Dasar SD YPK Rahairoi Saubeba

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2013: 120) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini di lihat dari umur siswa mulai dari 10-13 tahun teknik sampling yang digunakan teknik total sampling artinya populasi yang digunakan semuanya dijadikan sampel, mengingat jumlah populasi yang relatif kecil.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini yaitu pemahaman guru tentang pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Definisi operasionalnya adalah pemahaman guru tentang pencegahan dan perawatan cedera. Pemahaman tersebut dapat diartikan sebagai kemampuan guru penjasorkes untuk mengerti, memahami dan menerapkan pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran penjas. Berdasarkan pada definisi operasional variabel, penelitian ini menggunakan soal dalam bentuk pilihan ganda yang meliputi 3 faktor yaitu hakikat cedera, pencegahan cedera, dan perawatan cedera.

C. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1996:150) Instrumen Penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) langkah yang harus di tempuh dalam menyusun instrumen yaitu:

a. Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan konstrak adalah menjelaskan variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang diukur yaitu pemahaman guru penjasorkes dalam pencegahan dan perawatan cedera untuk meminimalisir terjadi cedera pada proses pembelajaran penjas.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah tahap yang bertujuan untuk menandai faktor- faktor yang akan diteliti. Faktor-faktor meliputi hakikat cedera, pencegahan cedera dan perawatan cedera

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan.

Dalam menyusun butir pernyataan yang akan disusun mengenai cedera, pencegahan dan perawatan cedera. Sedangkan jumlah butir pertanyaan digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD YPK Rahairoi Saubeba. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan quisioner berupa soal pilihan ganda (*multiple choise*). Di bawah ini adalah kisi-kisi instrumen uji coba penelitian:

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen uji coba penelitian

Variabel penelitian	Faktor	Indikator	Item	Jml
„Tingkat Pemahaman siswa SD YPK Rahairoi Saubeba kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera terhadap pembelajaran penjas di SD YPK Rahairoi Saubeba	Cedera	a. Pengertian n cedera	1, 2, 3, 4, 5, 6	19
		b. Penyebab b terjadiny a cedera	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	
		c. Macam- macam cedera	14, 15, 16, 17, 18, 19	
	Pencegahan cedera	a. Pengertian n pencegah a n	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31	12
	Perawatan cedera	a. Pengertian n perawata n	32, 33, 34, 35, 36 37, 38, 39, 40, 41,	
		b. Cara pencegah a n cedera	42, 43, 44	13

Jumlah	44
--------	----

Sebelum diujicobakan, peneliti melakukan validasi coba ini untuk mencari validitas dan reliabilitas instrumen agar lebih valid. Penskoran yang dipergunakan adalah berdasarkan pada pertanyaan yang dijawab dengan benar atau salah. Pembobotan skor dari setiap jawaban adalah benar skor 1 dan salah skor 0.

2. Uji Coba Instrumen

Sebelum instrumen di gunakan untuk alat ukur pengumpulan data, maka diperlukan uji instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman responden. Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, di lakukan langkah-langkah uji coba sebagai berikut :

a) Uji Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 96) validitas tes adalah tingkat suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang di teliti secara tepat. Menggunakan rumus korelasi yang di kenal dengan rumus korelasi product moment sebagai berikut:

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

Untuk mengukur validitas alat atau instrumen, digunakan teknik korelasi produk moment sari karl pearson dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Kemudian setelah data uji coba terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan

Komputer SPSS 16. Butir dikatakan valid apabila r hitung

\geq r tabel. Untuk nilai r tabel dengan responden 10 orang adalah sebesar 0,632.

Setelah dilakukan perhitungan dapat diketahui ada 6 butir soal yang menunjukkan tidak valid karena hasil r hitung kurang dari r tabel (0,632). Butir soal yang tidak valid yaitu nomor 5, 8, 19, 23, 38, 41 dan selanjutnya ke enam soal tersebut tidak digunakan pada penelitian karena butir soal yang valid sudah mewakili untuk digunakan penelitian yang sesungguhnya, jadi soal pilihan ganda yang digunakan untuk penelitian menjadi 38 butir. Di bawah ini adalah hasil analisis uji validitas menggunakan rumus Person Product Moment dan dengan menggunakan bantuan komputer SPSS 16.

Tabel 2. Analisis Uji Validitas

	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Soal1	.874	Valid
Soal2	.874	Valid
Soal3	.913	Valid
Soal4	.913	Valid
Soal5	.567	Tidak Valid
Soal6	.701	Valid
Soal7	.874	Valid
Soal8	-.509	Tidak Valid
Soal9	.874	Valid
Soal10	.786	Valid
Soal11	.701	Valid
Soal12	.874	Valid

Soal13	.874	Valid
Soal14	.913	Valid
Soal15	.786	Valid
Soal16	.701	Valid
Soal17	.786	Valid
Soal18	.874	Valid
Soal19	.297	Tidak Valid
Soal20	.874	Valid
Soal21	.874	Valid
Soal22	.733	Valid
Soal23	.490	Tidak Valid
Soal24	.701	Valid

a) Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk di gunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum di uji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, penggunaan teknik *Alpha Cronbach* akan menunjukkan bahwa suatu instrumen dapat dikatakan handal (reliabel) bila memiliki koefisien reliabilitas atau alpha sebesar 0,6 atau lebih (Suharsimi Arikunto,2006: 47). Setelah dilakukan ujicoba reliabilitas dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan adalah reliabel karena *Alpha Cronbach lebih* dari 0,6 yaitu sebesar 0, 977.

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah survei, pengumpulan data diperoleh dengan cara membagikan soal kepada siswa SD YPK Rahairoi Saubeba yang akan digunakan untuk penelitian, peneliti mendatangi pada saat kegiatan kelompok kerja mempermudah untuk melakukan penelitian, setelah itu membagikan soal yang sudah disiapkan untuk diisi oleh siswa. Pada saat kegiatan pembelajaran terdapat beberapa siswa yang tidak hadir sehingga peneliti mendatangi guru kelas agar membritahukan yang akan menjadi subjek dan menyerahkan soal tersebut untuk diisi adalah siswa, setelah itu hari berikutnya peneliti mengambil angket yang sudah selesai diisi dan meminta tanda tangan sebagai bukti penyelesaian pengerjaan soal tes pilihan ganda.

D. Teknik Analisis Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data. Analisis tersebut untuk mengetahui seberapa baik pemahaman siswa terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD YPK Rahairoi Saubeba Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2010: 43) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Pengkategorian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Baik

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean)

X : Skor

SD : Stándar Deviasi

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dalam bentuk presentase. Menurut Sugiyono (2008:199) rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

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

Keterangan

P : angka presentase

F : jumlah frekuensi

jawaban N: jumlah subyek

(responden)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD YPK Rahairoi Saubeba. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa SD YPK Rahairoi Saubeba. berjumlah 30 siswa, tetapi dalam proses pengambilan data hanya berjumlah 29 siswa dikarenakan 1 tidak masuk sekolah pada` saat pembelajaran penjas. Deskripsi data hasil penelitian ini diungkapkan dengan 29 soal pilihan ganda, dengan 3 faktor yaitu, faktor hakikat cedera, faktor pencegahan cedera dan perawatan cedera. Tingkat pemahaman siswa SD YPK Rahairoi Saubeba olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera terhadap pembelajaran pendidikan jasmani di SD YPK Rahairoi Saubeba. dideskripsikan berdasarkan jawaban guru atas angket yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan komputer program SPSS 16.0 for windows. Dari analisis data pemahaman siswa Sekolah SD YPK Rahairoi Saubeba. tentang pencegahan dan perawatan cedera diperoleh rata-rata 31,86, dan standard deviasi (SD) 3,68.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pemahaman siswa SD YPK Rahairoi Saubeba pencegahan dan penanganan cedera adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Pemahaman siswa Sekolah Dasar SD YPK Rahairoi Saubeba. tentang pencegahan dan perawatan cedera

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$37,38 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$33,7 < X \leq 37,38$	Baik	12	41,4 %
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	5	17,2 %
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang	9	31,0 %
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Baik	3	10,3 %

1. Faktor Cedera

Pemahaman siswa Sekolah Dasar SD YPK Rahairoi Saubeba. tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor hakikat cedera menghasilkan rata-rata 13,03, dan standar deviasi 1,88. Adapun tabel distribusi pemahaman siswa SD YPK Rahairoi Saubeba tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Hakikat Cedera, sebagai berikut:

Tabel 6. Pemahaman siswa Sekolah SD YPK Rahairoi Saubeba. tentang pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan Faktor Hakikat Cedera.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$15,85 < X$	Sangat Baik	0	0 %
2	$13,97 < X \leq 15,85$	Baik	15	51,7 %
3	$12,09 < X \leq 13,97$	Sedang	3	10,3 %
4	$10,21 < X \leq 12,09$	Kurang	8	27,6 %
5	$X \leq 10,21$	Kurang Baik	3	10,3 %

5.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman siswa Sekolah Dasar SD YPK Rahairoi Saubeba. tentang pencegahan dan perawatan cedera terbagi dalam tiga faktor, yaitu: (1) hakikat cedera, (2) pencegahan cedera, dan (3) perawatan cedera.

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa pemahaman siswa Sekolah Dasar SD YPK Rahairoi Saubeba. tentang pencegahan dan perawatan cedera berada pada kategori kurang baik sebesar 10,3% (3 siswa), kategori “kurang” sebesar 31,0% (20 siswa), kategori “sedang” sebesar 17,2% (2 siswa), kategori “baik” sebesar 41,4% (4 siswa), Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 31,86. Jadi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman siswa Sekolah Dasar SD YPK Rahairoi Saubeba. termasuk dalam kategori tidak baik.

Berdasarkan data tersebut terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pemahaman siswa Sekolah Dasar SD YPK Rahairoi Saubeba. tentang pencegahan dan perawatan cedera, yaitu; (1) latar belakang pendidikan guru pendidikan jasmani, (2) kondisi sekolah, (3) persepsi guru penjas mengenai pencegahan dan perawatan cedera.

Dengan sampel sejumlah 29 siswa Sekolah Dasar terdapat siswa yang belum memahami cara pencegahan cedera Hal ini dibuktikan dengan data yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti yaitu terdapat 3 siswa yang berada pada kategori “baik”. Pernyataan ini dibuktikan dari hasil penelitian yang ternyata mendapatkan hasil kurang baik adalah siswa yang mempunyai latar belakang dari pemahaman yang belum bisa.

Selanjutnya berdasarkan kondisi Sekolah Dasar SD YPK Rahairoi Saubeba., letak Sekolah Dasar yang berada di pedesaan siswa

lebih memperdulikan hal-hal mengenai perawatan cedera, hal ini dikarenakan dari pihak sekolah sendiri memfasilitasi peralatan PPPK(Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan) dan UKS, sedangkan sekolah dasar yang berada pada pedesaan atau terletak pada daerah yang jauh dari pusat kota guru penjasorkes cenderung kurang peduli terhadap hal-hal mengenai perawatan cedera, dikarenakan fasilitas yang ada dari sekolah kurang memadai, PPPK yang kurang dan UKS seadanya bahkan masih ada sekolah yang tidak memiliki UKS. Hal ini dibuktikan dengan data yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti yaitu sekolah dasar yang kurang mendukung adanya peralatan PPPK. Menurut data yang diperoleh peneliti, terdapat beberapa siswa Sekolah Dasar SD YPK Rahairoi Saubeba. cenderung belum berusaha memperdalam mengenai pengetahuan dan keterampilan dalam P3K. Hal ini banyak ditemui pada siswa yang memiliki usia lebih. Bahkan peneliti menemukan fakta yang terjadi di lapangan bahwa terdapat siswa yang mempunyai persepsi bahwa pembelajaran penjas cukup dengan menyampaikan materi penjas pada siswa dan tidak terlalu memperdulikan hal-hal mengenai pencegahan dan perawatan cedera, beberapa siswa tersebut beranggapan apabila terjadi cedera pada siswa saat pembelajaran penjas penanganannya langsung diserahkan pada tenaga medis terdekat dalam hal ini puskesmas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, dapat dideskripsikan pemahaman siswa Sekolah Dasar SD YPK Rahairoi Saubeba. tentang pencegahan dan perawatan cedera sebagai berikut, kategori kurang baik sebesar 10,3% (3 siswa), kategori “kurang” sebesar 31,0% (20 siswa), kategori “sedang” sebesar 17,2% (2 siswa), kategori “baik” sebesar 41,4% (4 siswa).

B. Saran

- a. Bagi siswa, sangat diharapkan untuk lebih meningkatkan lagi pemahaman tentang pencegahan dan perawatan cedera agar pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dapat berlangsung dengan lancar.
- b. Bagi pihak sekolah, sangat diharapkan untuk melakukan pengadaan alat- alat pertolongan dini untuk perawatan cedera seperti kotak PPPK, sehingga dapat dilakukan perawatan dini apabila terjadi cedera pada saat pembelajaran penjas sehingga proses pembelajaran tetap dapat berjalan dengan lancar dan mendapatkan.

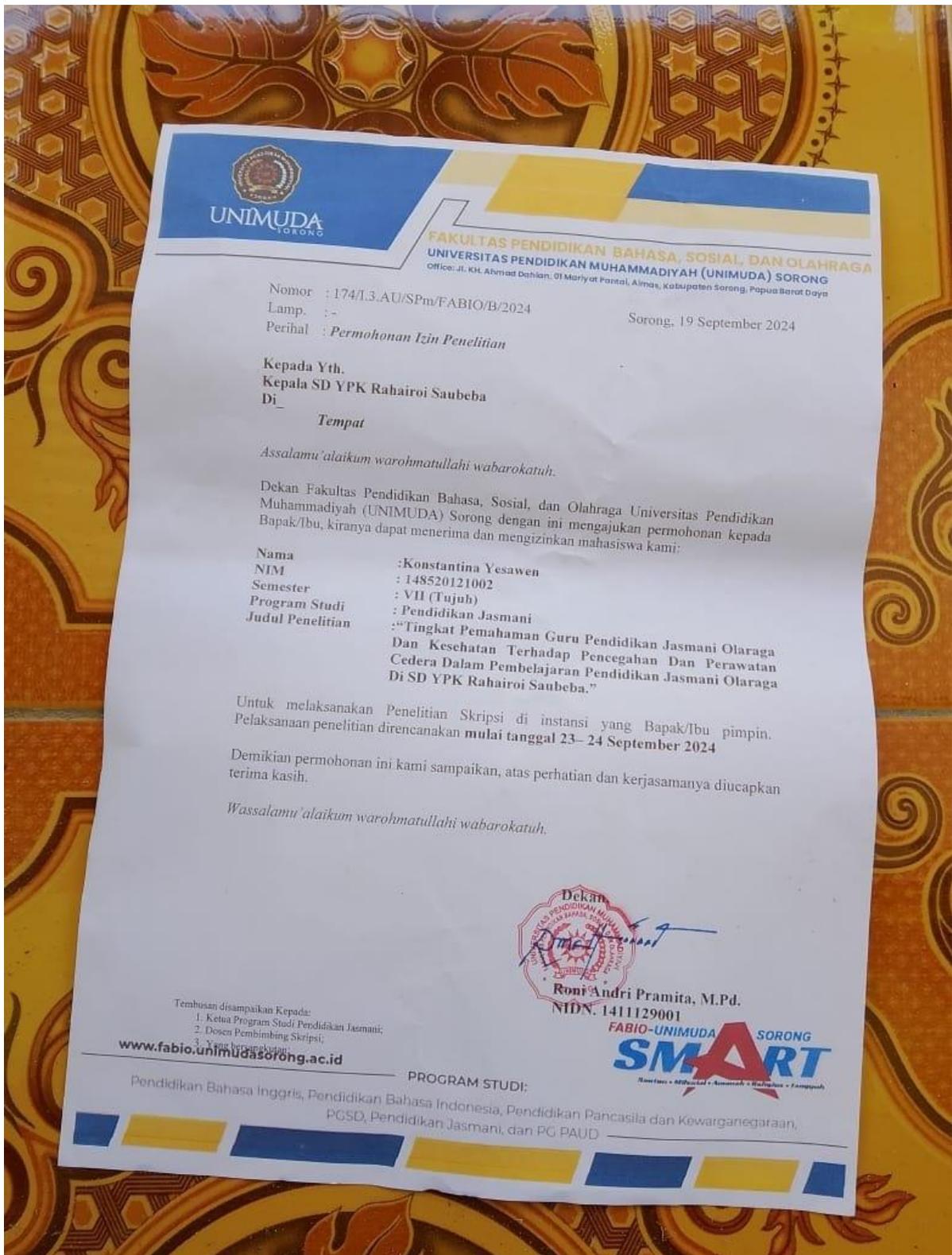
DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Andun sudijandoko. (2000). *Pencegahan dan Perawatan Cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Andun sudijandoko. (2006). *Pencegahan dan Perawatan Cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Bradwalker. (2007). *The Anatomy of Sports Injuries*. California: North Atlantic Book
- Daryanto. (2005). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2013, tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Dekdikbud.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dunkin, M.A. (2004). "Sport Injuries"
- Eko Putro Widoyoko. 2014. *Penilaian Hasil Pembelajaran di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lukas Ani Murtopo. (2013). *Identifikasi Cedera Dalam Proses Pembelajaran PJOK di Kecamatan Grabag Kabupaten Purworejo*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY
- Muchtamadji. (2004). *Pendidikan Keselamatan: Konsep dan Penerapan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Nana Sudjana. (2013). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Ngalim Purwanto. (2013). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nur Arif Adetya. (2013). *Identifikasi Cedera Dalam Pembelajaran Sepakbola Sekolah Dasar Se-Gugus Sugarda Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.

- Kartono Mohammad. (2003). *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Pfeiffer, Ronald. P. (2009). *Sport Firsts Aid (Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga)*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Saifudin Azwar. (2000). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SD/MI)*. Jakarta: Litera
- Sudaryono. (2012). *Dasar-dasar Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR
- Suharsimi Arikunto. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharto. (2001). *Pedoman Penyelenggaraan dan Modul Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset
- Taylor, Paul M. (1997). *Mencegah dan Mengatasi Cedera*. (Khabib. Terjemahan) Jakarta: PT. Raja Grafiika
- Wawan s. Suherman. (2004). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY

LAMPIRAN.

surat ijin penelitian



Lampiran 26. Matrik Uji Validitas

UJI VALIDITAS

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0
2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
3	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0
4	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
5	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
8	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
9	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0
10	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0
11	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
13	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0
14	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0
15	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
16	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1
17	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0
18	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0
19	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1
20	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0
21	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1
23	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
24	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
25	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
26	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
27	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
28	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0
29	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1

Lampiran 27. Uji

Reliabilitas Hasil Perhitungan

Uji Reliabilitas **Reliability**

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	10	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.977	44

Lampiran 28. Hasil Perhitungan Angket

A. Hasil Penelitian Keseluruhan (Pencegahan dan Perawatan Cedera)

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PPC	29	26	37	31.86	3.681
Valid N (listwise)	29				

Pencegahan dan Perawatan Cedera

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Baik	0	0	0	0
Baik	12	41.4	41.4	41.4
Kurang	9	31.0	31.0	72.4
Kurang Baik	3	10.3	10.3	82.8
Sedang	5	17.2	17.2	100.0
Total	29	100.0	100.0	

A. Hasil Penelitian Tiap-tiap Faktor

1. Faktor Hakikat Cedera

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hakikat Cedera	29	8	15	13.03	1.880
Valid N (listwise)	29				

Hakikat Cedera

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Baik	0	0	0	0
Baik	15	51.7	51.7	51.7
Kurang	8	27.6	27.6	79.3
Kurang Baik	3	10.3	10.3	89.7
Sedang	3	10.3	10.3	100.0
Total	29	100.0	100.0	

2. Faktor Pencegahan Cedera

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PencegahanCedera	29	7	10	9.24	1.023
Valid N (listwise)	29				

Pencegahan Cedera

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Baik	0	0	0	0
Baik	16	55.2	55.2	55.2
Kurang	3	10.3	10.3	65.5
Kurang Baik	3	10.3	10.3	75.9
Sedang	7	24.1	24.1	100.0
Total	29	100.0	100.0	

3. Faktor Perawatan Cedera

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PerawatanCedera	29	6	11	8.66	1.471
Valid N (listwise)	29				

Perawatan Cedera

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	7	24.1	24.1	24.1
Kurang	2	6.9	6.9	31.0
Sangat Baik	2	6.9	6.9	37.9
Kurang Baik	4	13.8	13.8	51.7
Sedang	14	48.3	48.3	100.0
Total	29	100.0	100.0	

Lampiran 29. Dokumentasi Penelitian





