

TINGKAT PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN MINGGIR TENTANG PENANGANAN DINI CEDERA DALAM PEMBELAJARAN DENGAN METODE RICE

KNOWLEDGE LEVEL OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS OF ELEMENTARY SCHOOL IN MINGGIR DISTRICT ABOUT FIRST AID TREATMENT IN LEARNING WITH RICE METHOD

Oleh : Fajar Robin P, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Yogyakarta

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah tidak semua guru mampu menangani cedera dengan tepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-kecamatan Minggir tentang penanganan dini cedera dalam pembelajaran dengan metode RICE.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei, dengan instrument penelitian menggunakan kuisioner. Subjek dalam penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani sekolah dasar Se-Kecamatan Minggir sebanyak 26 orang. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian bahwa tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar Se- Kecamatan Minggir tentang penanganan dini cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan metode RICE termasuk dalam kategori baik sekali sebesar 15,54 %, pada kategori baik sebesar 15,54 %, pada kategori cukup sebesar 38,46 %, kategori kurang sebesar 30,77 % dan kategori kurang sekali sebesar 3,84 %. Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-kecamatan Minggir tentang penanganan dini cedera dalam pembelajaran dengan metode RICE adalah Cukup.

Kata kunci : *Pengetahuan, Penanganan Cedera, Metode RICE*

Abstract

The background of the research is that not all teachers are able to handle injuries appropriately. The purpose of this research is to determine the level of knowledge of physical education teachers of elementary school in Minggir District about first aid treatment in learning with RICE method.

This research was descriptive with survey method, by using questionnaire as the research instrument. The subjects in this research were physical education teachers of elementary school in Minggir District of 26 teachers. To analyze the data, the researcher used descriptive statistics on percentage.

The research results show the level of knowledge of physical education teachers of elementary school in Minggir District about first aid treatment in learning with RICE method are in the very good category 15.54%, the good

Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani..... (Fajar Robin P)

category 15.54%, the medium category 38,46%, in the less category 30.77%, and in the very less category 3.84%. Thus, it can be concluded that the level of knowledge of physical education teachers of elementary school in Minggir District about first aid treatment in learning with RICE method is in the medium category.

Keywords: *Knowledge, Handling Injuries, RICE Method*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu bidang pelajaran yang wajib diikuti oleh seluruh siswa dari tingkat Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas (Departemen Pendidikan Nasional (2006: 1).

Dalam mencapai tujuan maka pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dilaksanakan dengan langkah yang benar, dan tentunya diperlukan program perencanaan dan strategi yang benar pula. Banyak faktor untuk mencapai keberhasilan dalam pembelajaran, sehingga harapan yang diinginkan tidak mudah untuk diwujudkan, perlu adanya usaha dan kerja keras. Menurut Sukintaka (2004:

56) faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran antara lain: tujuan pembelajaran, materi, guru, metode, waktu pembelajaran dan alat yang digunakan serta penilaian, tetapi ada hal yang tidak dapat terhindarkan ketika proses pembelajaran penjas dilaksanakan yaitu rawan terjadi cedera pada siswa. Cedera merupakan hal yang normal dan sulit dihindari, cedera dapat terjadi hampir seluruh bagian tubuh. sebagian cedera olahraga telah diketahui penyebab dan cara pencegahannya. Namun keberhasilan itu tidak selalu mudah dicapai. Penderita cedera selalu identik dengan penderitaan atau kerugian baik waktu, uang maupun harta benda.

Ada berapa faktor yang menyebabkan cedera yaitu faktor internal, eksternal dan *overused*. Faktor internal berasal dari dalam diri sendiri. Salah satu penyebabnya adalah siswa yang kurang melakukan pemanasan. Saat melakukan gerakan, tubuh dapat terkena cedera karena fleksibilitas yang kurang terlatih. Faktor eksternal berasal dari luar, seperti karena lingkungan ataupun sarana dan prasarana. Contohnya lapangan yang tidak rata kurang memadai dan aman. Terakhir

adalah faktor *overused*. Faktor ini merupakan cedera yang disebabkan karena siswa melakukan aktivitas jasmani secara terus-menerus tanpa melalui fase istirahat.

Usaha yang dilakukan untuk menangani cedera dini, menggunakan prinsip tindakan P3K dengan metode *Rest Ice Compres Elevation*. Diungkapkan oleh C.K Giam dan The (1992: 161) RICE dapat membantu penyembuhan cedera diantaranya: menghentikan atau mengurangi pendarahan dan pembengkakan pada pembuluh-pembuluh darah yang mengalami cedera, mengurangi atau menghilangkan nyeri karena pengaruh es. Selain dapat membantu proses penyembuhan cedera olahraga, tindakan RICE merupakan tindakan penanganan yang mudah untuk dilakukan guru.

Komponen pertama dari RICE adalah *rest* (istirahat) yang mempunyai arti mengistirahatkan fungsi bagian extremitas yang cedera untuk meminimalkan cedera ataupun penambahan cedera. Agar seseorang penderita cedera tidak bertambah keluhannya, anjuran yang disarankan adalah istirahat. Istirahat sangat berarti

untuk menghimpun tenaga ataupun mengistirahatkan tubuh. Istirahat akan meminimalkan nyeri yang di derita, mengurangi pembengkakan, menghindari gerakan yang tidak diperbolehkan dan menjaga sistem otot sendi dan rangka yang terlibat. Rest dapat diaplikasikan dengan cara splint (lengan), berbaring (punggung), tidur dan lebih jelasnya tidak melakukan kegiatan yang melibatkan bagian yang cedera terlebih dahulu.

Komponen kedua dari RICE adalah *ice* atau es. Pemakaian medium es sebagai salah satu penanganan dari prinsip RICE adalah sangat mutlak peranannya. Penggunaan es sangat diperlukan saat cedera terjadi karena saat cedera terjadi pembengkakan atau rusaknya pembuluh darah dan penanganan yang tepat adalah dengan es. Es dapat mengurangi terjadinya pembengkakan dan meluasnya kerusakan jaringan yang berlebih. Selain mengurangi pembengkakan dan menghindari kerusakan yang berlebih medium es juga dapat mengurangi nyeri untuk sementara. Es dapat mengurangi nyeri karena es bersifat analgetik bila dipakaikan ke bagian tubuh secara kontak langsung yang

mana jaringan yang dipakaikan akan menjadi tebal (seperti di bius). Pengecualian pemakaian medium es adalah bila adanya luka terbuka pada cedera. Pengaplikasian cara ini dapat dengan cara kompres es.

Komponen ketiga dari RICE adalah *Compression*/kompres. Kompres merupakan tindakan pembalutan bagian yang cedera dengan alat perban untuk menghindari penumpukan cairan yang disebabkan oleh pembengkakan. Selain untuk menghindari pembengkakan metode kompres dapat juga sebagai penyangga atau alat bantu gerakan extremitas yang cedera agar tidak bergerak sehingga tidak meluasnya jaringan yang rusak karena cedera.

Komponen ke empat dari RICE adalah *Elevation*. *Elevation* merupakan komponen terakhir yang berfungsi atau mempunyai tujuan sebagai fasilitator suplai darah melalui pembuluh darah balik (vena) dari extremitas (lengan atau tungkai) ke arah jantung. Pembengkakan di extremitas biasanya terjadi kerana tidak lancarnya pembuluh darah balik tersebut. Untuk mengurangi pembengkakan atau menghindari pembengkakan yang lama

untuk itu dilakukan elevasi extremitas. *Elevation* mempunyai arti meninggikan posisi atau mengubah posisi ke yang lebih tinggi dari posisi jantung sehingga terjadi aliran kebawah yang akan memfasilitasi pembuluh darah balik dalam bekerja.

Penanganan cedera dini dengan RICE sangat penting. Giam C.K dan Teh (1992: 21) menjelaskan tentang hal yang perlu untuk diperhatikan dalam penanganan cedera, yaitu dalam 24-48 jam pertama setelah terjadinya cedera tidak boleh melakukan massage atau memanaskan bagian yang cedera karena dapat memperberat cedera, sehingga pengobatan yang dilakukan hanya menggunakan metode RICE. Menurut Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi (2009: 68) “pertolongan pertama yang dilakukan pada saat cedera dan terjadi peradangan yaitu dengan *rest ice compression elevation*. Penanganan menggunakan prinsip *rest ice compression elevation* dapat memberikan penanganan dini yang cepat, tepat dan aman terhadap reaksi peradangan pada cedera”

Berdasarkan pengamatan penelitian selama ini, guru cukup mampu menangani cedera yang terjadi

apa anak, akan tetapi ada juga beberapa penanganan yang kurang tepat. Dalam proses pembelajaran banyak siswa ketika pembelajaran dan dilur jam belajar atau saat istirahat melakukan aktivitas sembarangan yang dapat menyebabkan siswa rentan terjadi cedera. Misalkan saat siswa berlarian di lingkungan sekolah di jam istirahat siswa terjatuh dan terbentur, siswa mengalami memar di kaki akibat benturan yang dialami, guru sebaiknya memberikan penolongan pertama menggunakan sesuatu yang dingin misalkan dengan es agar memar yang terjadi bisa segera teratasi, namun dilapangan beberap guru masih memberikan balsem yang panas ataupun minyak panas, hal tersebut semakin memperparah cedera yang dialami siswa. Guru yang mempunyai pengetahuan RICE baik pasti akan menggunakan es untuk menekan cedera agar tidak terjadi pembengkakan.

Dengan melihat masalah di atas mendorong penulis untuk meneliti lebih dalam tentang bagaimana tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar se-kecamatanMinggir tentang

penanganan dini cedera dalam pembelajaran dengan metode RICE.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut (Suharsimi Arikunto, 1993: 194) penelitian deskriptif dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala menurut keadaan apa adanya pada saat penelitian dilakukan.

Waktu Dan Tempat Penelitian

Adapun sebagai subjek terdiri dari 26 siswa, yang dilaksanakan pada 25 mei 2016 pada pukul 08.00 – 11.00 WIB.

Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

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 (Suharsimi Arikunto 2006: 160). Instrumen yang digunakan untuk penelitian adalah menggunakan angket.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dengan tes dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

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

Keterangan :

F = Frekuensi

N = jumlah

P = Angka persentase

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data hasil penelitian tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-kecamatan Minggir tentang penanganan dini cedera dalam pembelajaran dengan metode RICE secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 33 butir pertanyaan, sehingga dengan rentang skor 0 – 1. diperoleh nilai maksimum = 30, nilai minimum = 3, rata-rata (*mean*) = 16,31, *median* = 15, *modus* sebesar = 9; *standart deviasi* = 7,73.

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-kecamatan Minggir tentang

penanganan dini cedera dalam pembelajaran dengan metode RICE yang masuk pada kategori baik sekali sebesar 15,54 % (3 orang), pada kategori baik sebesar 15,54 % (4 orang), pada kategori cukup sebesar 38,46 % (10 orang), kategori kurang sebesar 30,77 % (8 orang) dan kategori kurang sekali sebesar 3,84 % (1 orang). Hasil tersebut diartikan tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-kecamatan Minggir tentang penanganan dini cedera dalam pembelajaran dengan metode RICE adalah cukup.

1. Pengetahuan Tentang Rest (Mengistirahatkan)

Pengetahuan tentang *rest* (mengistirahatkan) di ukur dengan butir pernyataan sebanyak 9 butir, sehingga dengan rentang skor 0 – 1, sehingga diperoleh nilai maksimum = 9, nilai minimum = 1, rata-rata (*mean*) = 4,53, *median* = 4,5, *modus* sebesar = 5; *standart deviasi* = 2,46.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pengetahuan tentang *rest* (Mengistirahatkan) yang masuk pada kategori baik sekali sebesar 11,53 % (3 orang), pada kategori baik sebesar 19,23%

(5 orang), pada kategori cukup sebesar 30,77 % (8 orang), kategori kurang sebesar 38,77 % (10 orang) dan kategori kurang sekali sebesar 0 %.

2. Pengetahuan Tentang Ice (Terapi Dingin)

Hasil penelitian faktor pengetahuan tentang *ice* (Terapi Dingin) dalam penelitian ini diukur dengan butir pernyataan sebanyak 8 butir, sehingga dengan rentang skor 0 – 1. Dapat diperoleh nilai maksimum = 0, nilai minimum = 8, rata-rata (*mean*) = 3,84, *median* = 4, *modus* sebesar = 6; *standart deviasi* = 2,54.

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui Pengetahuan Tentang *Ice* (Terapi Dingin) yang masuk pada kategori baik sekali sebesar 3,85 % (1 orang), pada kategori baik sebesar 34,61 % (9 orang), pada kategori cukup sebesar 30,77 % (8 orang), kategori kurang sebesar 15,38 % (4 orang) dan kategori sangat kurang sebesar 15,38 % (4 orang).

3. Pengetahuan Tentang *Compress* (Penekanan)

Hasil penelitian pengetahuan tentang *compress* (Penekanan) dalam penelitian ini diukur dengan butir pernyataan sebanyak 8 butir, sehingga dengan rentang skor 0 – 1. Dapat diperoleh nilai maksimum = 8, nilai minimum = 0, rata-rata (*mean*) = 3,57, *median* = 3, *modus* sebesar = 1; *standart deviasi* = 2,15.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Pengetahuan Tentang *Compress* (Penekanan) yang masuk pada kategori baik sekali sebesar 7,69 % (2 orang), pada kategori baik sebesar 30,76 % (8 orang), pada kategori cukup sebesar 23,07 % (6 orang), kategori kurang sebesar 26,92 % (7 orang) dan kategori kurang sekali sebesar 11,53 % (3 orang).

4. Pengetahuan Tentang *Elevation* (Meninggikan)

Hasil penelitian pengetahuan tentang *elevation* (Meninggikan) dalam penelitian ini diukur dengan butir pernyataan sebanyak 8 butir, sehingga dengan rentang skor 0 – 1. Hasil Statistik penelitian diperoleh nilai maksimum = 8, nilai minimum

Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani..... (Fajar Robin P)

= 1, rata-rata (*mean*) = 4,34, *median* = 4, *modus* sebesar = 4; *standart deviasi* = 2,09.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui pengetahuan tentang *elevation* (meninggikan) yang masuk pada kategori baik sekali sebesar 15,38 % (4 orang), pada kategori baik sebesar 11,54 % (3 orang), pada kategori cukup sebesar 42,31 % (11 orang), kategori kurang sebesar 19,23 % (5 orang) dan kategori kurang sekali sebesar 11,54 % (3 orang).

Pembahasan

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang lebih banyak pada praktek di lapangan. Dalam pelaksanaan pembelajaran penjaskes seorang siswa sangat rentan untuk mengalami kecelakaan atau cedera pada anggota badan. Oleh karena itu cedera yang terjadi pada saat berolahraga harus mendapatkan perhatian yang lebih, untuk memberikan penanganan yang tepat dan sesuai cedera yang dialami. Hal penting dalam penanganan cedera adalah dengan evaluasi awal terhadap keadaan umum penderita,

untuk menentukan apakah ada keadaan yang mengancam kelangsungan hidupnya.

Melihat hal tersebut dibutuhkan pengetahuan yang baik oleh seorang guru pendidikan jasmani dan olahraga untuk mengetahui dan memahaminya yang baik mengenai metode penanganan cedera. Pengetahuan pada dasarnya merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan, dan berfikir yang menjadi dasar manusia dan bersikap dan bertindak.

Seorang guru olah raga harus mengetahui penanganan cedera pada peserta didiknya, oleh karena itu guru harus mempunyai pengetahuan dan pemaaham dalam menangani cedera. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh diketahui tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-kecamatan Minggir tentang penanganan dini cedera dalam pembelajaran dengan metode RICE yang masuk pada baik sekali sebesar 15,54 %, pada kategori baik sebesar 15,54 %, pada kategori cukup sebesar 38,46 %, kategori kurang sebesar 30,77 % dan kategori kurang sekali sebesar 3,84 %.

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar guru pendidikan jasmani olahraga di sekolah dasar se-kecamatan Minggir masih belum mempunyai pengetahuan yang baik dalam menangani cedera khususnya dengan prinsip RICE. Hal tersebut dikarekan guru penjakes sekolah dasar se-kecamatan Minggir sebagian besar belum memperoleh pengetahuan mengenai penanganan cedera. Selama ini guru memperoleh pengetahuan penanganan cedera hanya berdasarkan melihat buku, sehingga hal tersebut dirasa masih belum cukup untuk meningkatkan pengetahuan. Salah satu metode penanganan dini cedera menggunakan prinsip RICE (*rest ice compression elevation*).

Prinsip *rest ice compression elevation* bertujuan untuk mengurangi peradangan. Manfaat *rest ice compression elevation* yang dapat membantu penyembuhan cedera diantaranya: (1) menghentikan atau mengurangi perdarahan atau pembengkakan, karena dengan memberikan *ice, compres, elevation* akan menyebabkan konstiksi dari pembuluh-pembuluh darah pada bagian yang cedera, (2) mengurangi atau

menghilangkan nyeri karena pengaruh mematikan rasa dari es, (3) membatasi gerakan dan dengan ini dapat menghindari cedera lebih lanjut, (4) dapat menyembuhkan cedera karena pengobatan *rest ice compression elevation* akan mengurangi peradangan yang disebabkan oleh cederanya.

1. Pengetahuan Tentang Rest (Mengistirahatkan)

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh diketahui tingkat pengetahuan tentang *rest* (mengistirahatkan) yang masuk pada kategori baik sekali sebesar 11,53 % (3 orang), pada kategori baik sebesar 19,23% (5 orang), pada kategori cukup sebesar 30,77 % (8 orang), kategori kurang sebesar 38,77 % (10 orang) dan kategori kurang sekali sebesar 0 %.. Hasil tersebut dapat diartikan pengetahuan guru tingkat pengetahuan tentang *rest* (mengistirahatkan) adalah kurang. Hasil tersebut beberapa guru kurang memahami dalam mengistirahatkan badan jika terjadi cedera. Rest (istirahat) merupakan hal pertama yang harus dilakukan oleh badan atau tubuh yang sedang mengalami cedera.

2. Pengetahuan Tentang *Ice* (Terapi Dingin)

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh pengetahuan tentang *ice* (terapi dingin) yang masuk pada kategori kategori baik sekali sebesar 3,85 % (1 orang), pada kategori baik sebesar 34,61 % (9 orang), pada kategori cukup sebesar 30,77 % (8 orang), kategori kurang sebesar 15,38 % (4 orang) dan kategori sangat kurang sebesar 15,38 % (4 orang).

3. Pengetahuan Tentang *Compress* (Penekanan)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui pengetahuan tentang *compress* (penekanan) yang masuk pada kategori baik sekali sebesar 7,69 % (2 orang), pada kategori baik sebesar 30,76 % (8 orang), pada kategori cukup sebesar 23,07 % (6 orang), kategori kurang sebesar 26,92 % (7 orang) dan kategori kurang sekali sebesar 11,53 % (3 orang). Hal tersebut diartikan pengetahuan tentang *compress* (penekanan) sebagian besar cukup. Setelah di beri kompres es hal selanjutnya yang harus dilakukan adalah memberikan penekanan

(balutan) pada cedera. Selama ini sebagian besar guru hanya memberikan penekanan dengan kapas dan di beri plaster, akan tetapi belum menguasai dengan baik cara membalut luka jika terjadi cedera. Balutan pada luka berbeda-beda untuk lokasi yang berbeda, misalnya cara balutan pada engkel berbeda pada siku, lutut dan leher. Hal tersebut yang belum dikuasai oleh beberapa guru dalam melakukan balutan yang baik, selama ini guru hanya memberikan balutan dengan cara mengikatnya saja.

4. Pengetahuan Tentang *Elevation* (Meninggikan)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui pengetahuan tentang *elevation* (meninggikan) yang masuk pada kategori baik sekali sebesar 15,38 % (4 orang), pada kategori baik sebesar 11,54 % (3 orang), pada kategori cukup sebesar 42,31 % (11 orang), kategori kurang sebesar 19,23 % (5 orang) dan kategori kurang sekali sebesar 11,54 % (3 orang). Peneliti berpendapat bahwa beberapa guru memahami dalam melakukan *elevation*, *elevation* merupakan suatu tindakan

yang dilakukan untuk menangani cedera dengan cara melakukan peninggian pada bagian yang cedera lebih baik dari jantung dengan tujuan untuk mengurangi pembengkakan dan rasa nyeri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas diperoleh tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-kecamatan Minggir tentang penanganan dini cedera dalam pembelajaran dengan metode RICE adalah cukup.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan yaitu:

1. Bagi guru yang masih mempunyai tingkat pengetahuan tentang penanganan dini cedera dalam pembelajaran dengan metode RICE kurang dan kurang sekali, untuk lebih meningkatkan pengetahuan dengan cara mencari bahan pengetahuan dari berbagai macam media pembelajaran.

2. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan masukan kepada guru pendidikan jasmani dan kesehatan, serta memberikan kesempatan kepada guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk melakukan pelatihan yang menjadi bekal dalam mengajar.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta penambahan variabel lain, sehingga analisa mengenai pengetahuan tentang penanganan dini cedera dalam pembelajaran dengan metode RICE lebih teridentifikasi secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera pada Anggota Tubuh Bagian Atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : PT Grafindo Persada.
- Depdikbud. (2000). *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. (Andun Sudianjoko, Penulis). Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP

Setara D – III Tahun 1999 – 2000.

Giam, C.K. dan Teh, K.C. (1992). *Ilmu Kedokteran Olahraga* (Hartono Satmoko, Terjemah) Jakarta: Penerbit: Bina Rupa Aksara.

Depdikbud. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawn Pelajar*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara

Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.