

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TENTANG CEDERA OLAHRAGA,
PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA
DI SD NEGERI BEJI KECAMATAN WATES,
KABUPATEN KULON PROGO**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Wayan Ernawati
NIM. 14604221001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V tentang Cedera Olahraga, pencegahan dan Perawatan Cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo” yang disusun oleh Wayan Ernawati, NIM. 14604221001 telah disetujui pembimbing dan *reviewer*.

Yogyakarta, 09 Agustus 2018

Pembimbing

Reviewer



Drs. Sriawan, M.Kes.

Tri Ani Hastuti, M.Pd.

NIP. 195808301987031003

NIP. 197209042001122001

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TENTANG CEDERA OLAHRAGA,
PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DI SD NEGERI BEJI
KECAMATAN WATES, KABUPATEN KULON PROGO**

Oleh : Wayan Ernawati, PGSD PENJAS, FIK UNY
Ernawayan13@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan penelitian metode *survay* dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes soal benar-salah (*TrueFalse*). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 32 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan dapat dideskripsikan pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagai berikut, kategori “kurang baik” sebesar 9,4% (3 siswa), kategori “kurang” sebesar 9,4% (3 siswa), kategori “sedang” sebesar 40,6% (13 siswa), kategori “baik” sebesar 28,1% (9 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 12,5% (4 siswa).

Kata kunci : *Pengetahuan, Cedera, Pencegahan dan Perawatan di SD Negeri Beji.*

ABSTRACT

The aim of this research was to determine the level of knowledge of the 5th grade students about the sports injuries, the prevention and treatments of injuries at Beji Elementary School, Wates District, Kulon Progo Regency.

It was the quantitative descriptive research. The method that has been used for this research was ‘survey method research’ by using the data collection techniques through ‘True-False Test’. The subjects in this research were the 5th grade students of Beji Elementary School, Wates District, Kulon Progo Regency with total 32 students. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis which was expressed in the form of percentages.

Based on the result of research and discussion, it could be describe that the knowledge of the 5th grade students about the sports injuries, the prevention and treatment of injuries at Beji Elementary School, Wates Distric, Kulon Progo Regency as following, “poor” category at 9.4% (3 students), “fair” category at 9.4% (3 students), “ average” category at 40.6% (13 students), “good” category at 28.1% (9 students), and “axcellent” category at 12.5% (4 students).

Keywords: Knowledge, injury, Prevention and Treatment at Beji Elementary School

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk hidup ciptaan Tuhan Yang Maha Esa tentu sangat membutuhkan rasa aman dan nyaman. Manusia mengharapkan keselamatan pada diri kita sendiri baik saat sedang berjalan, berkendara, saat bekerja, saat sekolah khususnya pada saat proses belajar mengajar ataupun pada saat melakukan aktivitas lainnya. Keselamatan adalah hal yang sangat penting yang harus dijaga dan sangat berharga dalam kehidupan. Setiap orang selalu menyadari hal tersebut, akan tetapi tidak banyak orang yang sadar untuk menjaga keselamatannya sendiri manusia kadang tidak sadar dengan tindakan atau perbuatan terhadap dirinya sendiri yang dapat membahayakan dirinya ataupun orang lain.

Manusia saat ini banyak yang mengabaikan keselamatannya demi mendapatkan karir maupun untuk mendapatkan perhatian dari orang lain. Manusia terkadang lupa terhadap keselamatan diri sendiri maupun orang lain sehingga dapat terjadi kecelakaan yang berakibat pada perilaku manusia yang terkadang lalai, kelalian tersebut bisa disebabkan kurangnya pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera yang ditanamkan sejak usia dini. Banyak kasus cedera yang terjadi disebabkan karena kurangnya pengetahuan. Semua orang melakukan aktivitas tidak akan terlepas dari resiko. Resiko tersebut membuat nyawa orang atau diri kita sendiri terancam. Suatu musibah atau keadaan darurat dapat menimpa siapa saja, tidak diduga, dan dapat terjadi kapanpun tanpa peringatan terlebih dahulu. Kedaruratan artinya keadaan itu harus cepat diatasi, diberi pertolongan yang tepat. Keadaan darurat jika tidak cepat di tolong dengan tindakan yang tepat dapat mengancam keselamatan nyawa korban. Namun, harus dipastikan bahwa kita memiliki pengetahuan yang memadai untuk menolong kecelakaan itu. Suatu hal yang harus diperhatikan, ketika hendak menolong terjadi kecelakaan dan kedaruratan pastikan bersikap tenang dan

melakukan pertolongan dengan cepat dan tepat.

Sikap tenang atau tidak panik dalam menghadapi suatu keadaan darurat atau kecelakaan sangat perlu dimiliki, bersikap tenang tidak berarti kita boleh lambat dalam menolong ataupun menangani. Walaupun dengan sikap tenang, kita harus dapat bertindak cepat dan tepat. Oleh karena itu, penting sekali kita memiliki pengetahuan yang memadai tentang bagaimana bertindak atau memberikan perawatan pada cedera, supaya korban dapat pulih seperti sedia kala dan tidak salah dalam menolong. Banyak hal yang harus kita pahami sehubungan dengan suatu kejadian kecelakaan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh. Kecelakaan olahraga terjadi diantaranya karena olahraga yang berlebihan, mengabaikan aturan-aturan dalam berolahraga yang yang dapat menyebabkan terjadinya cedera. Ronald (2009: 57) melihat hal tersebut, pengetahuan siswa tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga sekolah dasar secara preventif maupun kuratif sangat penting, dengan demikian dapat disimpulkan mengenai pengetahuan siswa tentang pencegahan dan perawatan cedera pada siswa bahwa perlu disampaikan oleh guru maupun orang tua dengan tujuan untuk menambah wawasan serta hati-hati dalam melakukan kegiatan apapun agar dapat meminimalisir kejadian cedera.

Secara konteks yang umum, pengetahuan dapat diartikan sebagai penggalan wawasan yang mendalam. Wawasan yang siswa terima bisa dibagi atau dimanfaatkan untuk masyarakat yang belum mengetahui tentang pencegahan dan perawatan cedera. Pada umumnya siswa pernah mengalami cedera saat pembelajaran, cedera bisa terjadi pada waktu olahraga, bermain baik saat pembelajaran, latihan maupun bertanding.

Cedera pada usia anak sekolah dasar sangat rentan terjadi, dikarenakan kurangnya kesadaran untuk berhati-hati dalam melakukan berbagai aktivitas olahraga. Ada berbagai faktor

Tingkat Pengetahuan Siswa...(Wayan Ernawati)

kemungkinan mengakibatkan cedera, seperti, kemampuan siswa itu sendiri, sarana dan prasarana yang digunakan maupun lingkungan. Untuk menciptakan rasa aman dan menghindari cedera pada siswa sekolah dasar dalam di pembelajaran sangat penting diberikan materi tentang pencegahan dan perawatan cedera pada saat pembelajaran maupun diluar pembelajaran agar nantinya untuk mengantisipasi kegiatan pembelajaran yang berisiko cedera.

Guru menjelaskan tentang pencegahan secara lisan kepada siswa. Pencegahan merupakan penanggulangan atau penghindaran terjadinya kecelakaan yang bertujuan untuk keselamatan diri sendiri maupun orang lain. Pada umumnya ruang lingkup pencegahan atau keselamatan sangat luas dan hampir melibatkan seluruh kegiatan manusia, mulai di jalan raya, di sekolah maupun di lingkungan sekolah yang selalu berhubungan dengan pencegahan ataupun keselamatan diri sendiri.

Materi pencegahan cedera di sekolah, dalam pemberian materi dikenalkan pada keadaan bahaya, menghindar diri bila bermain yang berbahaya, dan tanda bahaya, memakai sarana prasarana dengan baik yang ada di dalam sekolah, serta mengetahui akibat cuaca buruk. Sedangkan perawatan cedera, guru selain memberikan teori tentang perawatan guru juga mempraktikkan cara merawat cedera agar mudah dipahami oleh siswa.

Guru mempraktikkan cara merawat cedera bisa menggunakan alat seperti media pembelajaran ataupun siswa menjadi peraga dalam mempraktikkan cara menangani cedera seperti cara merawat luka lecet pada anggota tubuh cara merawatnya membersihkan luka menggunakan air bersih atau antiseptik. Menjelaskan secara teori dan praktik cara merawat cedera, kemudian siswa mempraktikkan sendiri cara merawat cedera yang telah disampaikan guru, dalam praktik ini guru juga ikut mendampingi siswa agar siswa melakukan praktik dengan benar bertujuan untuk mempermudah pemberitahuan pencegahan

dan perawatan cedera siswa lebih mudah memahami dan bisa langsung mendemonstrasikannya tergantung jenis dan cedera yang di alami oleh siswa.

Perawatan dapat dijelaskan sebagai perlakuan yang diberikan guna memberikan pengobatan dalam proses penyembuhan akibat dari tindakan atau akibat dari cedera yang di alami seseorang. Pengetahuan ini tidak hanya didapat di sekolah melalui guru, akan tetapi pengetahuan ini bisa di dapat melalui pengalaman siswa itu sendiri, ataupun orang tua.

Berdasarkan observasi peneliti pada saat melakukan Praktik Lapangan Terbimbing diperoleh informasi antara lain masih ada beberapa siswa yang tidak memakai sepatu pada saat pembelajaran pendidikan jasmani padahal sepatu fungsinya untuk melindungi kaki dari bahaya cedera, sebelum pembelajaran berlangsung masih ada siswa yang tidak melakukan pemanasan yang diperintahkan oleh guru sehingga menyebabkan terjadinya cedera.

Masih ada siswa yang mengabaikan peraturan yang telah ditentukan contohnya jangan berlatih seni bela diri tanpa pengawas dari guru ataupun orang dewasa, masih ada beberapa siswa tidak membawa minum pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung sehingga mengambil minum milik temannya tanpa izin terlebih dahulu dengan temannya. Masih ada siswa yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah sehingga pada proses pembelajaran pendidikan jasmani mudah terjadi cedera seperti lemas dan pingsan, masih ada siswa yang melakukan aktivitas secara berlebihan sehingga dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya cedera pada diri kita sendiri maupun orang lain.

Dengan mengetahui cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera, maka cedera pada siswa dapat diminimalisir. Sampai saat ini belum diketahui tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Sehingga

peneliti merasa hal ini penting untuk diketahui agar pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dapat berjalan lancar dan timbulnya cedera dapat diatasi seminimal mungkin. Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berjudul “tingkat pengetahuan siswa Kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian diskriptif tentang tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengangmbarkan atau melukiskan suatu subjek, yaitu bagaimana tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri beji Kecamatan Wates, Kabupatn Kulon Progo. Penelitian ini menggunakan metode survai.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes soal benar-salah (*True False*). Skor yang diperoleh dari membagikan tes soal benar-salah (*TrueFalse*) kemudian dikelola dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif.

Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut (Sugiyono, 2015:38). Variabel dalam penelitian ini adalah pemahaman siswa tentang pencegahan dan perawatan cedera. Pemahaman tersebut dapat diartikan sebagai kemampuan siswa untuk mengerti, memahami, dan menerapkan pencegahan dan perawatan cedera di dalam proses pembelajaran. Berdasarkan definisi oprasional variabel, peneliti ini menggunakan tes soal benar-salah (*TrueFalse*) yang meliputi 3 faktor yaitu pencegahan cedera, macam-macam cedera dan perawatan cedera.

Populasi

Populasi secara umum diartikan sebagai seluruh anggota kelompok yang telah ditentukan karakteristiknya dengan jenis, baik itu kelompok orang, objek, benda atau kejadian. Pendapat lain menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan elemen atau unsur yang akan kita diteliti.

Menurut Azwar (2016: 77) populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Menurut Sugiyono (2013: 148) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini tidak menggunakan sampel tetapi menggunakan populasi karena peneliti hanya fokus dengan satu kelas. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo berjumlah 32 siswa.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2015:102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian ini menggunakan tes soal benar-salah (*TrueFalse*). Tes soal benar-salah (*TrueFalse*) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau tes tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2015:142).

Menurut Hadi (1991:7) menyatakan bahwa dalam menyusun instrumen ada tiga langkah yang perlu diperhatikan yaitu:

a. Mendefinisikan Konstrak

Pada tahap ini peneliti harus mendefenisikan kontrak variabel yang diteliti. Konstrak merupakan batas mengenai ubahan atau variabel yang diukur. Konstrak dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji

kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor bertujuan untuk mencari faktor-faktor yang dapat berpengaruh pada kontrak yang diteliti. Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pemahaman siswa kelas V tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo adalah sebagai berikut:

- 1) Pencegahan cedera olahraga
Suatu tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengurangi terjadinya cedera
- 2) Cedera olahraga
Segala macam cedera yang timbul pada saat berolahraga, baik pada waktu pembelajaran, latihan maupun pada waktu pertandingan.
- 3) Perawatan cedera olahraga
Usahan untuk merawat atau pemulihan cedera yang telah di alami seseorang.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Dalam menyusun butiran-butiran pertanyaan harus berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrak. Faktor-faktor tersebut kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator.

Penskoran yang digunakan adalah skala guttman yang mempunyai dua alternatif jawaban yang tegas yaitu “benar – salah”; “ya - tidak”; ”pernah - tidak pernah” dan lain-lain (Sugiyono 2015: 96). Pembobotan skor dari setiap jawaban benar adalah skor 1 dan salah skor 0.

Uji coba instrumen

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

1. Uji Validitas

Suatu instrumen yang valid alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur (Sugiyono, 2015: 121). Uji validasi

instrumen dilakukan untuk mengetahui kesahihan butir pertanyaan atau pernyataan, sehingga data yang digunakan dalam analisis selanjutnya adalah data yang di ambil berdasarkan butiran pertanyaan yang valid. Butiran dikatakan valid apabila syarat minimum dianggap memenuhi syarat $r = 0,3$

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas instrumen ini sebesar 0,886.

Teknik Analisis Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik yang digunakan untuk menganalisis data. Analisis tersebut untuk mengetahui seberapa baik tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo.

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan perkategori. Perkategori tersebut menggunakan *Mean* dan Standar *Deviasi*.

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai membahas atas permasalahan yang diajukan dalam bentuk presentase. Menurut Sugiyono (2015: 199) rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

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

Keterangan:

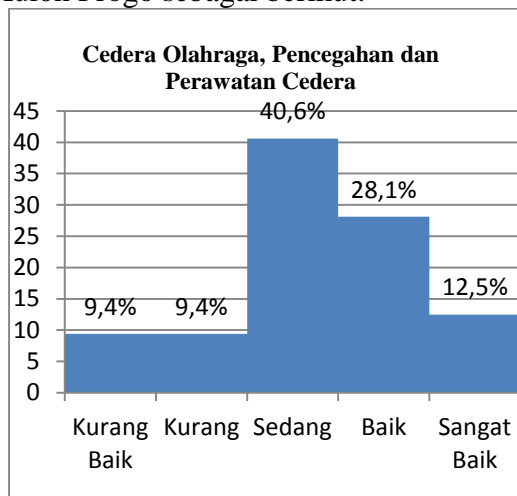
- P : Persentase
F : Jumlah Ferkuensi Jawaban
N : Jumlah Subjek (responden)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari analisis data pengetahuan siswa kelas V tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo diperoleh rata-rata 24,13 dan standar deviasinya (SD) 3,9. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pengetahuan siswa

Tingkat Pengetahuan Siswa...(Wayan Ernawati)

kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo sebagai berikut:

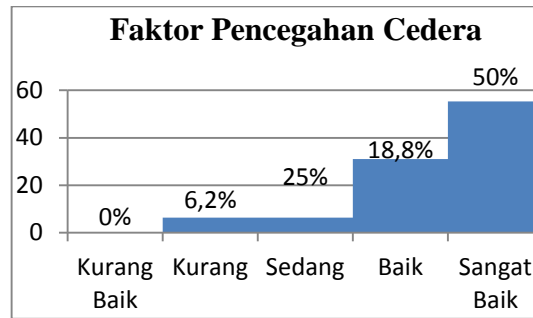


Berdasarkan dari grafik diatas menunjukkan bahwa pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berada pada katagori “sangat baik” 12,5% (4 siswa), katagori “baik” 28,1% (9 siswa), katagori “sedang” 40,6% (13 siswa), katagori “kurang” 9,4% (3 siswa), dan katagori “kurang baik” 9,4% (3 siswa) sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 24,13. Maka dari itu dapat dipersentasekan banyak terdapat dikategori sedang.

Rincian mengenai pengetahuan siswa kelas V di SD Negeri Beji tentang cedera olahraga, pencegahan dan peerawatan cedera terbagi menjadi 3 faktor yaitu: (1) pencegahan cedera, (2) cedera oalahraga, dan (3) perawatan cedera.

1. Faktor pencegahan cedera

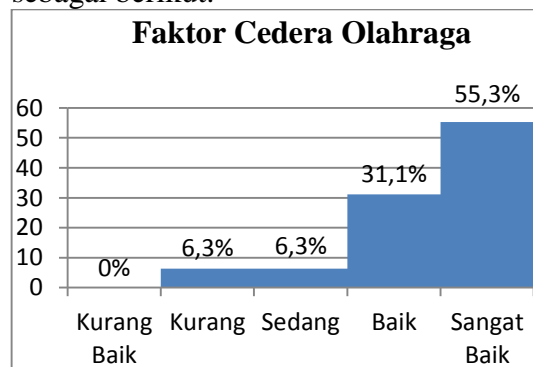
Pengetahuan siswa kelas V tentang cedera oalahraga, pencegahan dan peraawatan cedera di SD Negri Beji berdasarkan faktor pencegahan cedera menghasilkan rata-rata 7,84 dan standar deviasi 1,83 adapun tabel distribusi pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera berdasarkan faktor pencegahan cedera di SD Negeri Beji, sebagai berikut:



Berdasarkan tabel dan diagram batang di atas menunjukkan bahwa pengetahuan siswa kelas V tentang pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor pencegahan cedera berada pada katagori “sangat baik” 50% (16 siswa), kategori “baik” 18,8% (6 siswa), kategori “sedang” 25,0% (8 siswa), kategori “kurang” 6,2% (2 siswa) dan kategori “kurang baik” 0.0% (0 siswa) sedangkan nilai rata-rata 7,84. Oleh karena itu persentasekan seluruhan tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor pencegahan cedera banyak terdapatdikategori sangat baik.

2. Faktor Cedera Olahraga

pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negri Beji berdasarkan faktor cedera olahraga menghasilkan rata-rata 8,16 dan standar deviasi 1,66 adapun tabel distribusi pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo berdasarkan faktor cedera olahraga, sebagai berikut:

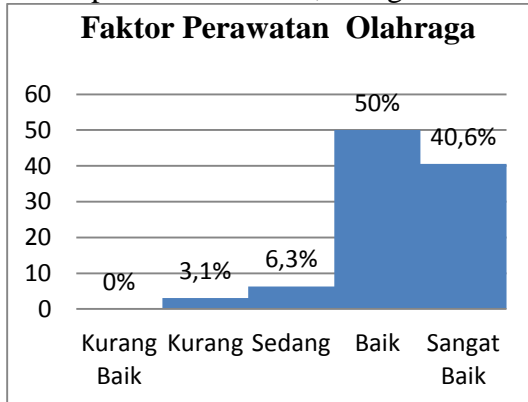


Berdasarkan diagram batang pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan

cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor cedera olahraga berada pada kategori “sangat baik” 56,3% (18 siswa), kategori “baik” 31,3% (10 siswa), kategori “sedang” 6,3 (2 siswa), kategori “kurang” 6,3 (2 siswa), dan kategori “kurang baik” 0,0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu: 8,16. Maka dari itu dapat di persentasekan bahwa pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor cedera olahraga banyak pada kategori sangat baik.

3. Faktor pencegahan cedera

pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor pencegahan cedera menghasilkan rata-rata 8,13 dan standar deviasi 1,45 adapun tabel distribusi pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor perawatan cedera, sebagai berikut:



Berdasarkan diagram batang pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji berdasarkan faktor perawatan cedera berada pada kategori “sangat baik” 40,6% (13 siswa), kategori “baik” 50,0% (16 siswa), kategori “sedang” 6,3% (2 siswa), kategori “kurang” 3,1% (1 siswa) dan kategori “kurang baik” 0,0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu: 8,13. Maka dari itu dapat dipersentasekan bahwa pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji

berdasarkan faktor perawatan cedera banyak pada kategori baik.

Pembahasan

Berdasarkan nilai rata-rata 24,13, jadi dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo dapat di kategorikan sedang. Di dalam pembelajaran penjasorkes masih ada beberapa siswa yang belum begitu mengerti dan paham tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera. Siswa di dalam pembelajaran tidak hanya sekedar tahu tetapi harus paham makna dari apa yang di pelajari, sehingga siswa mampu mempraktikan apa yang telah siswa pahami di dalam pembelajaran maupun di kehidupan sehari-hari. Siswa harus mengerti dan paham tentang pentingnya cara mencegah dan merawat cedera agar proses pembelajaran berjalan dengan baik.

Secera lebih rinci, penulis akan menjelaskan tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo berdasarkan faktor pengetahuan pencegahan cedera, berdasarkan faktor pengetahuan cedera oalahraga, dan berdasarkan faktor pengetahuan perawatan cedera sebagai berikut:

1. Faktor pengetahuan Pencegahan Cedera

Faktor pengetahuan pencegahan cedera adalah usaha untuk mengurungi atau menghindari segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya cedera yang akan terjadi pada diri kita sendiri. Didalam faktor pengetahuan pencegahan cedera berdasarkan pada indikator arti dari pencegahan cedera, penyebab cedera dan cara mencegah cedera. Namun masih ada beberapa siswa yang belum mengerti dan paham tentang pencegahan cedera hal ini dibuktikan dengan butiran soal nomer 10 dengan pertanyaan “dalam bermain atau berolahraga kita harus bisa menahan emosi kita” hal ini sering dijumpai oleh

peneliti melakukan observasi pada saat praktik lapangan terbimbing.

2. Faktor Cedera Olahraga

Cedera olahraga adalah kecelakaan yang timbul pada tubuh atau anggota badan yang menimbulkan rasa sakit dan nyeri secara berlebihan. Dari faktor pengetahuan cedera olahraga didasarkan pada indikator arti cedera olahraga dan macam-macam cedera olahraga. Namun masih ada beberapa siswa yang belum mengerti dan paham tentang cedera olahraga hal ini dibuktikan dari butiran soal nomer 17 “memar disebabkan karena benturan benda keras dan tumpul” hal ini sudah jelas materi yang disampaikan oleh guru pada proses pembelajaran yang berlangsung akan tetapi masih ada siswa yang asik dengan sendirinya sehingga siswa kurang mengerti dan paham maka masih ada siswa yang menjawab dengan salah.

3. Faktor pemahaman perawatan cedera

Perawatan cedera adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk merawat cedera yang telah dialami sehingga dapat pulih seperti sedia kala. Faktor pengetahuan tentang cedera olahraga, perawatan cedera dengan indikator arti perawatan cedera, cara merawat cedera dan pemulihan cedera. Hasil diatas dibuktikan dengan soal nomer 24 dan masih ada 7 siswa yang menjawab dengan salah, hal ini siswa kurang menyadari betapa penting pengetahuan dan pemahaman terhadap perawatan cedera.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan dapat di ambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “kurang baik” dengan persentase 9,4% (3 siswa), kategori “kurang” dengan persentase 9,4% (3 siswa), kategori “Sedang” dengan persentase sebesar 40,6% (13 siswa), kategori “baik” dengan persentase sebesar 28,1% (9 siswa), dan kategori

“sangat baik” dengan persentase sebesar 12,5% (4 siswa),

Saran

1. Bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah sangat diharapkan menyediakan alat pertolongan dini untuk merawat cedera dan menyediakan alat-alat yang memenuhi standar sarana prasarana agar proses pembelajaran berlangsung dengan baik.

2. Bagi Guru

Sangat diharapkan untuk lebih memperhatikan keselamatan siswa dan memberikan pengetahuan kepada siswa tentang pencegahan dan perawatan cedera agar pelaksanaan pembelajaran penjasorkes dapat berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan tujuannya.

3. Bagi Siswa

Sangat diharapkan untuk lebih meningkatkan lagi pemahaman tentang pencegahan dan perawatan cedera agar didalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat berlangsung dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hadi, S. (1991). *Analisa butir untuk instrument*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ronald, P.P. (2009). *Sport firsts aid pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga*. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian adminstrasi di lengkapi dengan metode R&D*. Bandung: Alfabera
- _____. (2013). *Metode penelitian manajemen: (pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, penelitian tindakan, penelitian evaluasi)*. Bandung: Alfabeta