



**ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN  
CEDERA PADA GURU PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN  
DAN REKREASI SE-KECAMATAN PEJAWARAN  
KABUPATEN BANJARNEGARA**

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1 Untuk Mencapai Gelar  
Sarjana Pendidikan

**SKRIPSI**

Oleh:

Muhamad Iqbal Syarif

NPM: 20230097

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN  
REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN  
KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

**2024**

## LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Muhamad Iqbal Syarif  
NPM : 20230097  
Fakultas/Prodi : FPIPSKR/PJKR  
Judul Skripsi : “ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA PADA GURU PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI SE-KECAMATAN PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA”.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut telah selesai dan siap diujikan.

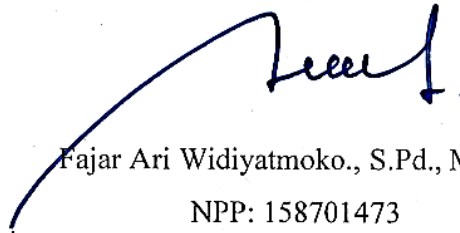
Semarang, ~~17 Agustus~~ 2024

Pembimbing I



Danang Aji Setyawan, S.Pd, M,Pd  
NPP: 158901500

Pembimbing II



Fajar Ari Widiyatmoko., S.Pd., M. Pd.  
NPP: 158701473

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR



DN Agus Sutono, S.Fil., M.Phil

NPP. 107801284

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA GURU PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI SE-KECAMATAN PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA”.

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Pi

NPP. 107801284

Sekretaris,

Osa Maliki, S.Pd., M.Or

NPP. 148101425

Penguji

1. Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd

NPP. 158901500

2. Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd

NPP. 158701473

3. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd

NPP. 179101530

Tanda Tangan

(.....)

(.....)

(.....)

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” – QS Al Baqarah 286

### **PERSEMBAHAN :**

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kepada orang tua saya, terima kasih atas segala doa serta perjuangan, semoga persembahan ini dapat menjadi kebanggaan kedua orang tua saya.
2. Kepada keluarga besar yang telah mendukung secara penuh dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Teman-teman angkatan 2020 khususnya PJKR E yang telah memberikan dukungan serta doa terbaik.
4. Almamater saya Universitas PGRI Semarang.

## PERNYATAAN DAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhamad Iqbal Syarif

NPM : 20230097

Program Studi : PJKR

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 12 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



Muhamad Iqbal Syarif

NPM. 20230097

## ABSTRAK

Muhammad Iqbal Syarif “ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN PERAWATAN CEDERA GURU PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI SE-KECAMATAN PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA” Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang, 2024.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya pengetahuan guru PJOK terhadap pencegahan dan perawatan cedera saat pembelajaran olahraga, karna pembelajaran olahraga sangat berkaitan erat dengan cedera. Maka dari itu peneliti ingin menganalisis pengetahuan guru PJOK se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum di ketahuinya pengetahuan guru PJOK se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara tentang pencegahan dan perawatan cedera, dan juga karna kondisi lingkungan di daerah Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara yang sebagian besar perbukitan yang berkemungkinan besar tingkat terjadi cederanya tinggi.

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data observasi di lapangan, wawancara ,dan dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru PJOK se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 guru PJOK Kecamatan Pejawaran, 12 guru PJOK SD, 3 Guru PJOK SMP dan 1 Guru PJOK SMK, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan triangulasi (data).

Dari hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan guru PJOK se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 16 guru memiliki tingkat pengetahuan pencegahan cedera yang baik, kemudian untuk perawatan cedera memar, 14 guru memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan 2 guru memiliki pengetahuan yang kurang, kemudian perawatan cedera pendarahan pada kulit, 12 guru memiliki pengetahuan yang baik dan 4 guru memiliki pengetahuan yang cukup, kemudian pengetahuan perawatan cedera pada otot 16 guru memiliki tingkat pengetahuan yang baik, kemudian pengetahuan perawatan cedera patah tulang 6 guru memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 9 guru memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan 1 guru memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Kemudian kendala para guru untuk pencegahan dan perawatan cedera yaitu di sarana dan prasarana. Untuk saran semoga para guru dapat meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera sehingga jika ada siswa yang mengalami cedera dapat segera tertangani.

**Kata kunci** : Analisis, Pengetahuan Pencegahan Dan Perawatan Cedera, Guru PJOK.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufiq, dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Analisis Pengetahuan Pencegahan Dan Perawatan Cedera Guru Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara”.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusun skripsi ini tidak lepas dari peran berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung yang membantu dan mendukung selesainya penulisan skripsi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan dan perannya pada penyelesaian skripsi ini kepada.

1. Rektor Universitas PGRI Semarang, yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang, yang telah memberikan arahan secara professional hingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Pembimbing I Danang Aji Setyawan, S.Pd, M.Pd, yang telah memberikan bimbingan dan arahan secara professional hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Pembimbing II Fajar Ari Widiyatmoko ,S.PD.,M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak Ibu Dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggung jawabkan hasil penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Guru PJOK se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara yang telah membantu selama proses penelitian.

8. Teman-teman seperjuangan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi khususnya keluarga PJKR kelas E 2020 yang selalu memberi semangat dan doanya.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 12 Agustus 2024

Penulis



Muhamad Iqbal Syarif



## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN SAMPUL .....  | i    |
| LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN .....                             | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....   | iii  |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                                     | iv   |
| PERNYATAAN DAN KEASLIAN SKRIPSI .....                           | v    |
| ABSTRAK .....   | vi   |
| KATA PENGANTAR .....  | vii  |
| DAFTAR ISI.....   | ix   |
| DAFTAR GAMBAR .....   | xi   |
| DAFTAR TABEL.....   | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....  | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN .....   | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                                  | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....                                   | 6    |
| C. Rumusan Masalah .....  | 6    |
| D. Tujuan Penelitian .....                                      | 6    |
| E. Manfaat Penelitian .....                                     | 7    |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA .....                                     | 8    |
| A. Penelitian Terdahulu .....                                   | 8    |
| B. Landasan Teori.....  | 12   |
| 1. Pengertian Pengetahuan.....                                  | 12   |
| 2. Pencegahan Cedera.....                                       | 16   |
| 3. Perawatan Cedera .....                                       | 17   |
| a. Guru PJOK.....   | 25   |
| 4. Pembelajaran PJOK.....                                       | 27   |
| 5. Guru PJOK di Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara..... | 29   |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                                  | 30   |
| A. Jenis Penelitian.....  | 30   |
| B. Setting Penelitian .....                                     | 30   |

|   |    |
|---|----|
| C. Fokus Penelitian.....                      | 31 |
| D. Sumber Data.....                           | 31 |
| E. Teknik Instrumen Dan Pengumpulan Data..... | 32 |
| F. Keabsahan Data.....                        | 33 |
| G. Teknik Analisis Data.....                  | 34 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....   | 36 |
| A. Deskripsi Umum Objek Penelitian.....       | 36 |
| B. Hasil Penelitian dan Analisis Data.....    | 37 |
| C. Pembahasan.....                            | 60 |
| BAB V PENUTUP.....                            | 67 |
| A. Simpulan .....                             | 67 |
| B. Saran.....                                 | 68 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                          | 69 |
| LAMPIRAN.....                                 | 72 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Cedera Memar .....          | 18 |
| Gambar 2. 2 Gambar Sprain.....          | 20 |
| Gambar 2. 3 Gambar Strain .....         | 20 |
| Gambar 2. 4 Dislokasi.....              | 22 |
| Gambar 2. 5 Patah Tulang.....           | 23 |
| Gambar 2. 6 Kram Otot.....              | 24 |
| Gambar 2. 7 Pendarahan Pada Kulit ..... | 25 |

## DAFTAR TABEL

|                 |    |
|-----------------|----|
| Tabel 4. 1..... | 37 |
|-----------------|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1 Pengajuan Judul Skripsi.....               | 73 |
| Lampiran 2 Permohonan Ijin Penelitian .....           | 74 |
| Lampiran 3 Lembar validasi instrument wawancara ..... | 75 |
| Lampiran 4 Instrumen Wawancara .....                  | 77 |
| Lampiran 5 Daftar Guru PJOK Kecamatan Pejawaran.....  | 80 |
| Lampiran 6 Link Rekaman Suara Wawancara.....          | 81 |
| Lampiran 7 Pertanyaan Dan jawaban Informan.....       | 82 |
| Lampiran 8 Surat keterangan SD N 1 Pejawaran.....     | 87 |
| Lampiran 9 Surat Keterangan SD N 1 Tlahab .....       | 88 |
| Lampiran 10 Surat Keterangan SD N 2 Gambol .....      | 89 |
| Lampiran 11 Surat Keterangan SMK N 1 Pejawaran .....  | 90 |
| Lampiran 12 Surat Keterangan SD N 2 Darmayasa .....   | 91 |
| Lampiran 13 Surat Keterangan SD 1 Kalilunjar .....    | 92 |
| Lampiran 14 Surat Keterangan SMP N 2 Pejawaran.....   | 93 |
| Lampiran 15 Surat Keterangan SMP N 1 Pejawaran.....   | 94 |
| Lampiran 16 Surat Keterangan SD N 1 Giritirta .....   | 95 |
| Lampiran 17 Surat Keterangan SMP N 4 Pejawaran.....   | 96 |
| Lampiran 18 Surat Keterangan SD N 2 Darmayasa .....   | 97 |
| Lampiran 19 Surat Keterangan SD N 1 Tlahab .....      | 98 |
| Lampiran 20 Dokumentasi.....                          | 99 |

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting bagi setiap manusia, karena pendidikan sangat mempengaruhi dalam kualitas hidup. Oleh sebab itu, didalam pendidikan juga membutuhkan seorang pengajar yang profesional. Salah satu bagian dari suatu pendidikan yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pada permendiknas No. 22 tahun 2006 sebagai landasan hukum operasional Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) menyebutkan dengan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang penting untuk peserta didik agar terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman pada saat belajar (Khaqiqi & Wahjuni, 2021).

Pembelajaran pendidikan jasmani, juga dikenal sebagai penjas, adalah bagian penting dari kurikulum sekolah dasar dan sekolah menengah. Guru penjas diharapkan mengajarkan siswa dasar teknik gerak, permainan dan olahraga, nilai-nilai (seperti sportivitas, jujur, kerja sama, dan lain-lain), serta kebiasaan hidup sehat. Siswa harus berpartisipasi secara aktif dalam proses mempelajari gerakan tertentu, yang kemudian harus dilakukan berulang kali untuk menguasai keterampilan dalam olahraga tertentu (Dhwiana, 2017).

Pembelajaran PJOK sangat erat kaitanya dengan cedera. Ketika berolahraga potensi terjadinya cedera sangat besar, karna dalam

pembelajaran PJOK siswa di tuntut untuk melakukan gerak tubuh selama pembelajaran PJOK. Dari permasalahan tersebut seorang guru harus mengetahui bagaimana cara pencegahan dan perawatan cedera saat pembelajaran PJOK supaya mengurangi terjadinya cedera. Pada pembelajaran PJOK siswa laki laki lebih aktif saat berolahraga, sehingga pengawasan dari seorang guru itu sangat penting saat pembelajaran berlangsung supaya mengurangi terjadinya cedera. Dalam kebanyakan kasus, ketika anak-anak bermain permainan, mereka lupa aturan yang di perlakukan untuk mencegah cedera, jika pengawsan dari seorang guru kurang, mereka mungkin bermain dengan cara yang tidak sportif yang memungkinkan untuk terjadinya cedera, ini jelas sangat berbahaya jika peserta didik mengalami cedera, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka, apalagi untuk jenjang Sekolah Dasar (SD) karna mereka masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan sehingga harus di berikan pengawsan yang lebih.

Berdasarkan keterangan pada paragraf sebelumnya, yang menyatakan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani cukup erat kaitanya dengan cedera. Hal tersebut di kuatkan dengan pendapat (Ramadhan et al., 2021) Ada tiga jenis cedera: internal dan eksternal dan *overused*. Faktor internal adalah cedera yang berasal dari dalam diri sendiri, seperti kurangnya pemanasan siswa saat melakukan gerakan, yang dapat menyebabkan tubuh cedera karena fleksibilitas yang kurang. Faktor eksternal adalah cedera yang berasal dari luar, seperti lingkungan, sarana,

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

Dalam pembelajaran PJOK, terjadinya cedera bukan hanya disebabkan oleh kesalahan siswa, tetapi kesalahan juga dapat dilakukan oleh seorang guru PJOK yang berpotensi menyebabkan siswa cedera. Menurut (Naimatul Jamaliah, 2020) Guru dituntut mampu menerapkan pembelajaran yang efektif yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan setiap materi pembelajaran. Selain itu, guru harus mampu memodifikasi fasilitas serta media apabila kurang memadai dan kurang mendukung dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasman. Kesalahan guru yang menyebabkan siswa cedera, antara lain guru kurang memperhatikan kesehatan siswa sebelum melakukan pembelajaran sehingga siswa yang sakit terpaksa mengikuti pembelajaran penjas, masih menggunakan alat yang tidak layak pakai tetapi masih di gunakan pada pembelajaran penjas, pemansan siswa sebelum melakukan kegiatan olahraga yang kurang di perhatikan oleh guru yang mengakibatkan resiko cedera pada siswa (Dhwiana, 2017).

Seorang guru pendidikan jasmani juga tuntutan untuk memiliki pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera. Menurut (Ramadhan et al., 2021) Pengetahuan tentang cara-cara pencegahan dan perawatan cedera bagi guru PJOK Sangat penting karena cedera yang dialami siswa selama pembelajaran PJOK dapat segera ditangani oleh guru tanpa harus langsung



menuju rumah sakit atau sumber penyembuhan cedera asli, dan jika cedera yang terjadi pada siswa parah bisa di larikan menuju rumah sakit atau penyembuhan cedera asli.

Mata Kuliah Pencegahan Perawatan Cedera adalah mata kuliah wajib bagi mahasiswa program studi PJKR, mahasiswa mendapatkan mata kuliah Pencegahan dan Perawatan Cedera (PPC). Yaitu pada semester 3-6 dengan bobot 2 SKS dengan rincian 1 SKS praktek dan 1 SKS teori. Pada mata kuliah Pencegahan Perawatan Cedera mahasiswa mempelajari tentang pengetahuan tentang pencegahan cedera dan perawatan setelah terjadinya cedera dalam olahraga, mahasiswa tidak hanya mempelajari tentang materi mahasiswa juga mempraktikkan secara langsung bagaimana cara merawat orang yang mengalami cedera, dengan adanya pengetahuan tentang Pencegahan dan Perawatan Cedera melalui mata kuliah Pencegahan Perawatan Cedera mahasiswa sudah memiliki bekal pengetahuan sehingga di saat menjadi guru di harapkan dapat meminimalisir untuk terjadinya cedera pada siswa saat pembelajaran PJOK.

Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan pada hari Sabtu tanggal 14 Oktober 2023 di sekolah sekolah di Kecamatan Pejawaran bahwasanya lingkungan di daerah Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara itu perbukitan dan memiliki udara yang dingin dan curah hujan yang tinggi sehingga memungkinkan untuk terjadinya cedera saat proses pembelajaran olahraga itu bisa. Kecamatan Pejawaran merupakan wilayah dataran tinggi Kab. Banjarnegara Jawa Tengah dengan ketinggian

tempat mencapai 900–1600 meter diatas permukaan laut (mdpl), dengan relief bergelombang (Badan Penyuluhan Kecamatan 2014). dan juga karakter anak di daerah Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara yang relative lebih aktif sehingga pengondisian siswa saat pembelajaran harus maksimal sehingga siswa saat proses pembelajaran itu tidak melakukan kegiatan yang dapat mengakibatkan cedera pada anak tersebut, dan juga sarana dan prasarana olahraga di sekolah sekolah Kecamatan Pejawaran yang masih seadanya, dan berdasarkan hasil observasi masih di jumpai murid yang menggunakan bola yang dalam kondisi kurang baik untuk berolahraga hal itu sangat bahaya karna dapat mengakibatkan cedera, hal itu harus di perhatikan bagi guru PJOK di dalam mengajar untuk mencegah terjadinya cedera.

Pengetahuan Pencegahan dan perawatan cedera itu harus di miliki oleh guru PJOK saat mengajar di sekolah karna pembelajaran olahraga itu berkaitan dengan fisik yang memungkinkan terjadinya cedera itu besar, apalagi di daerah kecamatan pejawaran yang kondisi lingkungan perbukitan dan juga memiliki suhu yang dingin maka dari itu guru PJOK harus memiliki pengetahuan pencegahan perawatan cedera yang baik, supaya saat proses pembelajaran olahraga di daerah tersebut dapat meminimalisir terjadinya cedera. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui bagaimana pengetahuan guru PJOK di kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara tentang Pencegahan Perawatan Cedera.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah di uraikan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada guru PJOK Se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara.
2. Kondisi lingkungan sekolah yang memungkinkan untuk terjadinya cedera pada saat pembelajaran.
3. Peralatan pencegahan dan perawatan cedera yang kurang memadai.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera guru PJOK Se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara?

## **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas, antara lain: Untuk Mengetahui pengetahuan pencegahan dan perawatan guru PJOK Se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara.

## **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
- b. Dapat di jadikan kajian tentang tingkat pengetahuan Pencegahan dan Perawatan cedera Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Universitas PGRI Semarang**

Dapat digunakan sebagai referensi tugas akhir di bidang olahraga, khususnya yang berkaitan dengan pencegahan dan perawatan cedera.

#### **b. Bagi Guru**

Sebagai bentuk terobosan dalam proses penilaian serta pembelajaran yang lebih optimal sehingga dapat memberikan manfaat dalam perawatan dan pencegahan cedera.

#### **c. Bagi penulis**

Sebagai bagian dari pengembangan diri dan wawasan dalam proses pembelajaran sehingga dapat ikut serta untuk mewujudkan pendidikan yang optimal.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian, sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu penulis tidak menemukan judul yang sama seperti judul yang akan ditukis oleh peneliti. Namun peneliti mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian penulis. Berikut merupakan penelitian terdahulu berupa beberapa jurnal terkait dengan penelitian yang akan dilakukan penulis:

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Dhwiana, 2017) dengan judul “ Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cidera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Olahraga Di SD N Se-Kecamatan Wates Kabupaten Ponorogo” Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo DIY tentang pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data dilakukan di SD Mangunan Baru pada saat kegiatan kelompok kerja guru (KKG). Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah

Dasar Negeri di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo DIY yang berjumlah 30 guru. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, dapat dideskripsikan pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates 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 Negeri Kecamatan Wates.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhan et al., 2021) dengan judul “Survei Pengetahuan Guru PJOK Tentang Penanganan Cidera Olahraga Dengan Metode Rice”, Tujuan Penelitian ini Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan guru pjok tentang penanganan cedera olahraga dengan metode rest ice compression elevation (rice) di SMA & SMK se- Kecamatan Telukjambe Timur. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah survey. Teknik pengumpulan data berupa angket menggunakan tes soal pilihan ganda. Populasi yang digunakan adalah guru pjok di SMA & SMK se-Kecamatan Telukjambe Timuryang berjumlah 16 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 16 guru pjok dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Hasil penelitian menunjukkan guru pjok tentang penanganan cedera olahraga dengan metode rest ice

compression elevation (rice) di SMA & SMK se-Kecamatan Telukjambe Timur secara keseluruhan berada di kategori "tidak baik" dengan jumlah guru pjok 8 guru pjok dan presentasesebesar (50%)

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Khaqiqi & Wahjuni, 2021) dengan judul" Survei Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Petolongan Pertama Dan Pencegahan Cidera Di SMAN/SMKN se-Kecamatan Bojonegoro" Tujuan Penelitian ini Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga di SMAN/SMKN se-kecamatan Bojonegoro. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan perhitungan SPSS 2.4. Populasi pada penelitian ini seluruh guru PJOK SMAN/SMKN se-kecamatan Bojonegoro dengan sampel sebanyak 22 guru PJOK se- Hasil dari penelitian ini Guru PJOK dengan kategori sangat baik yakni terdapat 2 guru, kategori baik yakni terdapat 15 guru, dan kategori cukup yakni 5 guru PJOK SMAN/SMKN se- Kecamatan Bojonegoro. Kesimpulan pada pengetahuan guru PJOK di SMAN/SMKN di Bojonegoro dengan katagori baik dengan hasil rata-rata sebesar 73,64%.
4. Penelitian yang dilakukan oleh (Ardianysah et al., 2022) dengan judul" Pengembangan Aplikasi (GSM) Berbasisi Android Dalam Pemahaman Masase Olahraga Dan Pencegahan Cidera Guru PJOK" penelitian ini bertujuan menganalisis model aplikasi GSM serta menganalisis kelayakan aplikasi GSM berbasis android dalam pemahaman masase olahraga dan pencegahan cedera bagi guru PJOK. Teknik

pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar validasi produk dan angket kuesioner. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan data kualitatif dianalisis dengan statistik deskriptif. Subjek penelitian ini adalah guru PJOK se-Surabaya yang dibagi kelompok kecil 15 orang dan kelompok besar 35 orang. Hasil dari uji coba kelompok kecil meliputi 3 aspek penilaian yang berupa aspek tampilan, aspek isi/materi, aspek kebermanfaatan. Aspek tampilan dengan total skor 20 termasuk kategori “Cukup Baik”, aspek isi/materi dengan total skor 38,6 termasuk kategori “Cukup Baik”, dan aspek kebermanfaatan dengan total skor 15,3 termasuk kategori “Baik”. Hasil uji coba kelompok besar aspek tampilan dengan total skor 24 termasuk kategori “Baik”, aspek isi/materi dengan total skor 49,8 termasuk kategori “Baik”, dan aspek kebermanfaatan mendapatkan skor 17 termasuk kategori “Sangat Baik”. Kesimpulan dalam penelitian ini ialah aplikasi (GSM) berbasis android dalam pemahaman masase olahraga dan pencegahan cedera layak digunakan bagi guru PJOK.

5. Penelitian yang dilakukan oleh (Tulloh et al., 2023) dengan judul “Analysis of Results of Emergency Training Proficiency For High School Physical Education Teacher in East Java”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ragam kejadian kegawat daruratan dan tingkat kebutuhan latihan pertolongan pertama seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah Menengah Atas di Jawa Timur. Dalam penelitian ini menggunakan model dan konsep teori berperseptif andragogi dengan



menggunakan Training Need Assesment serta teori kebutuhan dan kesenjangan. Penelitian deskriptif korelasi ini mengkaji analisis hasil latihan kegawat-daruratan para guru pendidikan jasmani Sekolah Menengah Atas, data dikumpulkan secara angket daring. Hasil penelitian menyimpulkan: 1) Ragam kejadian kegawat-daruratan olahraga yaitu kram otot kaki, lecet pada kulit, pingsan akibat panas, kram otot tangan, kram otot perut, lebam pada kulit, robek pada kulit, gagal napas, tenggelam di kolam renang, sprain, mimisan, dan dislokasi tulang. 2) Sepuluh kejadian kegawat-daruratan olahraga yang menjadi kebutuhan pelatihan kegawat-daruratan olahraga, satu kebutuhan yang belum terpenuhi (unfulfilled needs/real needs) dan sembilan kebutuhan yang sekedar keinginan (felt needs). 3). Terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian dengan tingkat kecakapan dan antara tingkat kecakapan dengan kesiapan guru pendidikan jasmani Sekolah Menengah Atas.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan yang didefinisikan oleh para ahli memiliki keberagaman. Notoatmojo (2017:139) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu, pengindraan yang dimaksud adalah pengindraan melalui panca indra. Panca indra manusia guna pengindraan objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pengetahuan dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang

diketahui oleh seseorang berkaitan dengan mata pelajaran (Poerwodarminto,2015:1121). Pengertian lain di sampaikan oleh Sugihartono (2012:105) menyatakan bahwa pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan. Interaksi social yang dilakukan oleh manusia dengan llingkungan masing-masing.

Sudijono (20019:50) menyatakan bahwa pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat Kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah, ide, gejala, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharap kemampuan untuk menggunakannya. Pengetahuan adalah segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek tertentu dan merupakan hasil tahu yang dilakukan oleh manusia terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu, juga mencakup praktek atau kemampuan teknis dalam memecahkan berbagai persoalan hidup yang belum dibuktikan secara sistematis (Slameto, 2014:27).

Pengertian pengetahuan berdasarkan pendapat ahli diuraikan sebagaimana tercantum dalam uraikan diatas. Penulis menyimpulkan pengertian pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui seseorang yang didapat melalui pengeindraan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitarnya. Pengetahuan dapat digunakan untuk memecahkan persoalan yang manusia hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada. Semua yang bergerak,

benda diam, tempat dan kejadian sampai pada kemampuan berfikir dapat di klasifikasikan menurut beberapa skema taksonomi.

Notoatmojo (2017:140-142) menyatakan bahwa pengetahuan dibagi menjadi 6 (enam) tingkat, yaitu:

a. Tahu

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat materi secara benar.

c. Aplikasi

Aplikasi diantara sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).

d. Analisis

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitanya satu sama lain.

e. Sintesis

Sintesis menunjukan kepada suatu kemampuan menghubungkan bagian bagian di dalam suatu bentuk kesluruhan yang baru atau kemampuan

menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan terhadap suatu materi objek berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ditentukan atau telah ada.

Menurut Arikunto (2016: 125) menyatakan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya. Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi 2 jenis yaitu:

1) Pertanyaan Subjektif

Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan *essay* digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.

2) Pertanyaan Objektif

Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (*multiple choice*), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa klasifikasi tingkat pengetahuan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi, dan kreativitas. Pengetahuan merupakan tingkatan pengetahuan

yang paling dasar. Tingkat kesulitan yang paling mudah dimengerti adalah pengetahuan.

## **2. Pencegahan Cedera**

Pencegahan cedera adalah suatu ramalan mengenai suatu kondisi individu yang berisiko untuk mengalami cedera sebagai akibat dari kondisi lingkungan yang berhubungan dengan sumber-sumber adaptif dan pertahanan. Antisipasi cedera dapat dilakukan dengan menggambarkan apa saja hal-hal yang dapat menyebabkan cedera, apa saja jenis cedera yang dapat terjadi, apa bahayanya, serta apa yang akan dilakukan bila cedera itu terjadi. Adapun jenis cedera yang sering dialami pada anak usia toddler dan pertolongan pertamanya adalah jatuh, perdarahan, cedera pada leher dan tenggorok, cedera kepala, demam, keseleo, patah tulang, sendi bergeser (dislokasi), tersayat (teriris) (Hastuti, 2017).

Untuk menghindari terjadinya cedera ada beberapa hal yang harus di perhatikan saat berolahraga yaitu dengan melakukan pemanasan sebelum berolahraga dengan tujuan menyiapkan otot sebelum melakukan olahraga, menggunakan peralatan olahraga yang sesuai dengan cabang olahraganya dengan tujuan untuk menghindari dan melukai tubuh saat berolahraga, menggunakan pelindung atau penunjang saat berolahraga, memperhatikan medan latihan supaya dapat hal berbahaya ketika berolahraga, dan melakukan pendinginan setelah berolahraga untuk mengembalikan atau merileksasikan otot yang tegang saat berolahraga (Abdullah et al., 2020).

Pencegahan adalah upaya seseorang untuk menghentikan apa yang akan terjadi. Menurut Yusni (2019: 61) Cedera olahraga dapat dicegah dengan melakukan beberapa upaya preventif seperti meningkatkan kebugaran fisik, latihan yang sesuai dengan kebutuhan, melakukan tindakan pemanasan dan pendinginan yang sesuai, mengkonsumsi makanan yang sehat-seimbang. Tubuh harus disiapkan agar cedera tidak terjadi atau tidak terlalu berat jika terjadi.

Menurut Widhiyanti (2018:13-16) Prinsip-prinsip dasar pencegahan itu bisa diupayakan dengan mempertimbangkan beberapa faktor berikut Pemeriksaan kesehatan, makan, pengaturan istirahat, pengawasan di lapangan, penerapan sarana dan prasarana yang sesuai, melakukan pemanasan dan pendinginan.

### **3. Perawatan Cedera**

Menurut (Wijaya 2019:493) Cedera yang terjadi pada saat berolahraga harus mendapatkan perhatian yang lebih. Hal ini bertujuan untuk memberikan penanganan yang tepat dan sesuai cedera yang dialami. (Arsani,2019) 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 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. Cara yang dilakukan yaitu dengan mengistirahatkan, memberikan es, penerapan balut tekan ringan, dan meninggikan posisi cedera. Keterangan lebih lanjut mengenai rest ice compression elevation.

Secara umum macam-macam cedera yang mungkin terjadi adalah: cedera memar, cedera ligamentum, cedera pada otot dan tendo, perdarahan pada kulit, dan pingsan (Paul & Diare yang dikutip oleh Rismayanthi & Sukarmin, 2016: 95).

#### a. Memar

Memar atau hematoma adalah terjadi perdarahan pada otot akibat benturan dan biasanya juga disertai memar pada kulit. Tindakan: segera adalah cedera yang disebabkan oleh benturan atau pukulan langsung pada kulit menempel es pada tempat yang memar untuk mengurangi pembengkakan pada hari ketiga berikan kompres hangat untuk mempercepat bekuan darah. Rismayanthi & Sukarmin (2016: 95) menyatakan memar



Gambar 2. 1 cedera memar

Sumber: <https://id.wikihow.com/Menghilangkan-Memar>

Cara menangani memar:

1) Istirahat

Istirahatkan bagian tubuh yang mengalami luka memar. Kurangi atau hentikan aktivitas yang melibatkan anggota tubuh yang cedera hingga pulih. Hal ini berguna agar bengkak dan nyeri pada luka memar tidak semakin parah.

2) Menggunakan Kompres

Kompres dingin dapat diberikan pada luka memar yang baru saja terjadi, sebagai pertolongan pertama. Caranya, bungkus beberapa es batu dengan kain atau handuk untuk mengompres luka memar. Lakukan kompres dingin selama 15–20 menit. Setelah itu, tunggu sekitar 20 menit.

3) Membebat Luka

Bebat bagian tubuh yang mengalami memar dengan perban elastis, tetapi jangan terlalu kencang. Tujuannya adalah untuk mencegah memar bertambah parah dan mengurangi rasa nyeri.

b. Cedera Pada Otot atau Tendon dan Ligament

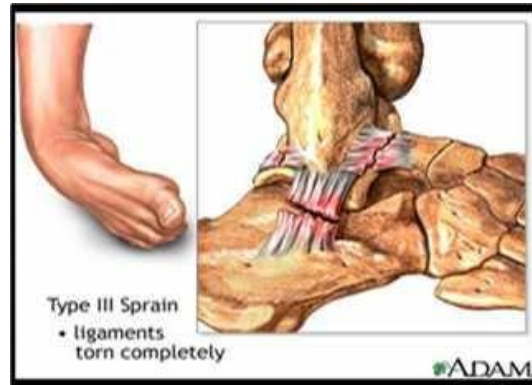
Menurut Wibowo (2014: 22) bahwa ada dua jenis cedera pada otot atau tendo dan ligamentum, yaitu:

1) *sprain*

Depdiknas (2014: 180) menyatakan bahwa cedera *sprain* terjadi pada ligamen, dimana dua otot teregang melampaui gerakan melampaui gerakan yang normal. Hal ini menimbulkan



pembengkakan.



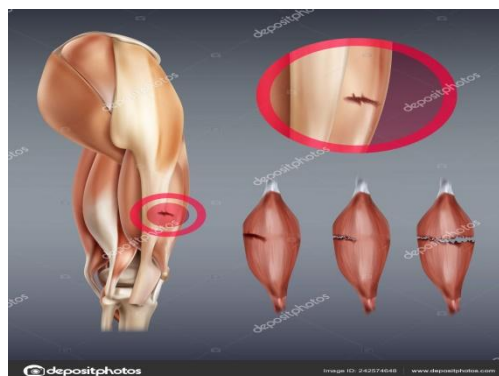
Gambar 2. 2 Gambar Sprain

Sumber (<http://www.nlm.nih.gov>)

Giam & Teh (2017: 92) berpendapat bahwa sprain adalah cedera pada sendi, dengan terjadinya sobekan pada ligamentum, hal ini terjadi karena stress berlebihan yang mendadak atau penggunaan berlebihan yang berulang ulang dari sendi.

## 2) *Strain*

Cedera yang terjadi pada otot dan tendon (otot robek) sehingga mengakibatkan perdarahan dan hilang kekuatannya (Depdiknas, 2000: 179). Wibowo (2014: 22)



Gambar 2. 3 Gambar Strain

Sumber <https://depositphotos.com>

Cara menangani cedera *Sprain* dan *Strain* adalah dengan:

- a) R = Istirahat (*Rest*). Hentikan menggunakan bagian yang cedera, agar cedera tidak menjadi semakin parah.
- b) I = Es (*Ice*). Berikan kompres dengan kantong es pada area yang cedera. Gunakan perban elastik untuk menahan kantong es agar tidak bergeser selama 20-30 menit
- c) C = Kompresi (*Compression*). Ambil esnya dan gunakan perban kompresi dan biarkan di tempatnya selama 3 sampai 4 jam, hal ini bertujuan untuk meminimalkan pergerakan di area tempat terjadinya cedera.
- d) E = Elevasi (*Elevation*). Tinggikan area yang cedera melebihi tinggi jantung, jika memungkinkan.

c. Dislokasi

Dislokasi adalah terlepasnya sebuah sendi dari tempatnya yang seharusnya. Dislokasi yang sering terjadi pada olahragawan adalah dislokasi di bahu, sendi panggul (paha), karena terpeleset dari tempatnya maka sendi itupun menjadi macet dan juga terasa nyeri (Muhammad, 2018: 31). Pfeiffer (2019: 38) menyatakan bahwa dislokasi dapat terjadi di semua sendi tetapi seringkali mengenai bahu, jari tangan dan jari kaki, lutut dan pergelangan kaki. Semua persendian dikelilingi oleh kapsula dan ligamen, bila terjadi dislokasi paling tidak kapsula dan ligamen terobek dan kadang-kadang tulang rawan sendi terkena (Depdiknas, 2014: 180).



Gambar 2. 4 Dislokasi

sumber <https://www.sehatq.com/penyakit/dislokasi-sendi>

Cara menangani dislokasi:

- 1) Imobilisasi alias menjaga agar korban tetap diam.
- 2) Jika kulit rusak oleh patah tulang atau jika anda mencurigai ada tulang yang patah, ambil Langkah untuk mencegah infeksi dengan tidak menghirup luka, mencuci, atau memeriksanya.
- 3) Balut pada posisi luka dengan kain bersih.
- 4) Gunakan kompres es untuk mengurangi bengkak.
- 5) Jangan mencoba untuk memindahkan sendi yang mengalami dilokasi kembali ke tempatnya karena ini dapat merusak sendi, otot, l ligamen, pembuluh darah, dan saraf disekitarnya.
- 6) Untuk mencegah terjadinya syok, baringkan korban dengan rata, lalu kaki diangkat sekitar 12 inci (kecuali cedera terjadi di bagian kaki).

#### d. Patah Tulang

Patah tulang adalah suatu keadaan tulang yang mengalami keretakan, pecah atau patah, baik pada tulang maupun tulang rawan (Rismayanthi & Sukarmin, 2016: 97). Mikrin & Hoffman (2014: 124-125) menyatakan bahwa patah tulang dapat di golongan menjadi dua,

yaitu:

- 1) Patah tulang kompleks, yaitu tulang terputus sama sekali
- 2) Patah tulang stress, yaitu tulang retak tetapi tidak terpisah.



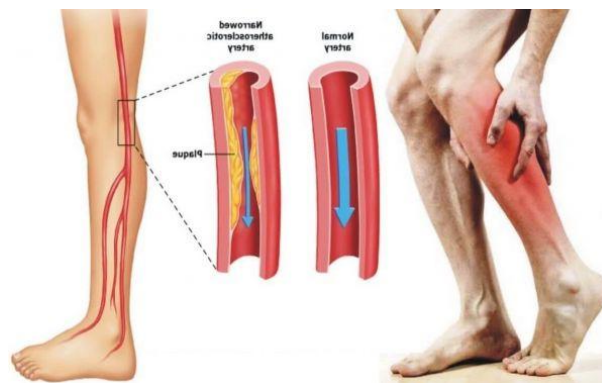
Gambar 2. 5 Patah Tulang

Sumber (<http://www.nlm.nih.gov>)

Cara menangani patah tulang:

- a) Berusaha tetap tenang.
  - b) Jangan mencoba untuk mengembalikan tulang yang patah.
  - c) Tutup luka menggunakan kain yang steril.
  - d) Larikan ke rumah sakit terdekat.
- e. Kram Otot

Kram otot adalah kontraksi yang terus menerus yang dialami oleh otot dan mengakibatkan rasa nyeri (Wibowo, 2016:31). Penyebab kram adalah otot yang terlalu lelah, kurangnya pemanasan serta peregangan, adanya gangguan sirkulasi darah yang menuju ke otot sehingga menimbulkan kejang.



Gambar 2. 6 Kram Otot

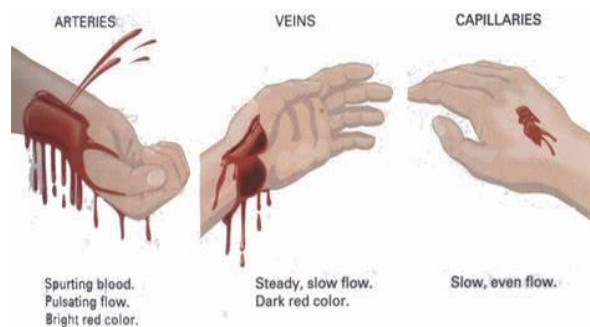
Sumber: <https://alga-rosan.com/post/kram-otot>

Cara menangani kram otot:

Atlet di istirahatkan, diberikan semprotan *chlorethyls* untuk menghilangkan rasa nyeri/sakit yang bersifat lokal atau digosok dengan obat-obatan pemanas seperti *conterpain* dan *salonpas* gel untuk melebarkan pembuluh darah sehingga aliran darah tidak terganggu karena kekuatan/kekejangan otot pada terjadi kram. Pada saat otot kejang sampai kejangnya hilang.

#### f. Pendarahan Pada Kulit

Pendarahan terjadi karena pecahnya pembuluh darah sebagai akibat dari trauma pukulan, tendangan, atau terjatuh. Penanganan menurut Wibowo (2016:39) adalah dengan membersihkan luka terlebih dahulu dengan obat yang mengandung antiseptik, setelah luka kering lalu diberi obat yang mengandung antiseptik seperti *betadine*, apabila luka sobek lebih dari 1 cm sebaiknya dijahit, apabila lepuh dan robek potonglah sisa-sisa kulitnya kemudian dibersihkan dan bebatlah dengan bahan yang tidak melekat.



Gambar 2. 7 Pendarahan Pada Kulit

Sumber:[https://pertolonganpertamaku.blogspot.com/2016/03/pertolongan-pertama-pada-perdarahan-luar\\_14.html](https://pertolonganpertamaku.blogspot.com/2016/03/pertolongan-pertama-pada-perdarahan-luar_14.html)

#### a. Guru PJOK

Guru merupakan suatu profesi, yaitu suatu jabatan yang memerlukan keahlian khusus sebagai guru dan tidak dapat dilakukan sembarang orang di luar pendidikan. Guru adalah orang yang harus digugu dan ditiru, dalam arti orang yang memiliki wibawa hingga perlu untuk ditiru dan diteladani. Kajian tentang pendidik mencakup beberapa hal pokok antara lain pengertian dan sebutan istilah pendidik, kompetensi pendidik, kedudukan pendidik, hakikat tugas dan tanggung jawab guru, profesionalisme guru, organisasi profesi, dan kode etik guru. Sebagai guru profesional harus memiliki 4 (empat) kompetensi. Peraturan Pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan dinyatakan dalam pasal 28 ayat 3 bahwa guru harus mempunyai berbagai kompetensi sebagai berikut:

##### a. Kompetensi Pedagogik

Kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik yang meliputi pemahaman peserta didik, perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran,

evaluasi hasil belajar dan penguasaan peserta didik untuk mengaktualisasi berbagai kompetensi yang dimiliki.

b. Kompetensi Kepribadian

Kemampuan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif dan berwibawa menjadi teladan bagi peserta didik dan berakhlak mulia.

c. Kompetensi Sosial

Kemampuan pendidik sebagai bagian masyarakat untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/wali peserta didik dan masyarakat sekitarnya.

d. Kompetensi Professional

Kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkannya membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam standar nasional pendidikan.

Pendidik adalah setiap orang yang dengan sengaja mempengaruhi orang lain untuk mencapai tingkat kemanusiaan yang lebih tinggi (Barnadib, 2015: 24). Pendidik adalah orang yang dengan sengaja membantu orang lain untuk mencapai kedewasaan. Pada lingkungan sekolah biasanya disebut dengan guru. Guru adalah pendidik yang berada di lingkungan sekolah. Undang-undang nomor 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen menyebut guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai,

dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Guru adalah seorang yang berjasa dalam dunia pendidikan, karena guru adalah orang yang memberikan ilmu pengetahuan. Menurut Nawawi (2015:280) Guru adalah orang dewasa, yang karena perannya berkewajiban memberikan pendidikan kepada anak didik. Orang tersebut mungkin berpredikat sebagai ayah atau ibu, guru, ustadz, ulama dan sebagainya.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa guru adalah orang yang merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, dan sekaligus mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran. Sedangkan guru pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas mengajar, berkaitan dengan fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan berfungsi mengembangkan berbagai komponen yang ada di dalam tubuh.

#### **4. Pembelajaran PJOK**

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Esensi pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2019: 32).



Menurut Utama (2021:3), menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu melalui aktivitas jasmani diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial. Pernyataan ini mungkin yang secara tegas dijadikan asumsi dasar oleh guru pendidikan jasmani dengan memilih cara menyampaikan tujuan pembelajaran yang berorientasi pada tujuan keseluruhan. Memudahkan penyampaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan agar mudah dimengerti oleh siswa, upaya yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani adalah dengan merumuskan tujuan umum atau menyeluruh tersebut dirumuskan secara khusus. Secara eksplisit, tujuan-tujuan khusus pembelajaran, tujuan-tujuan khusus pembelajaran Pendidikan jasmani termuat dalam kompetensi dasar pada setiap semester dan tingkatan kelas yang menjadi target belajar siswa (Hendyana,dkk, 2018).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu wadah untuk mendidik anak atau siswa melalui aktivitas jasmani agar dapat tumbuh dan berkembang secara baik dan mempunyai kepribadian yang baik pula.

## **5. Guru PJOK di Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara**

Guru yang baik dalam mengajar adalah guru yang memiliki beberapa karakteristik yang dibutuhkan dalam proses mengajar. Secara garis besar seorang guru dituntut memiliki minimal tiga karakteristik utama, yaitu karakteristik pribadi, karakteristik profesional dan karakteristik keahlian. Tingkat kualitas inilah yang nantinya akan menentukan kualitas suatu proses pembelajaran. khususnya di sekolah se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara yang memiliki 28 Guru pjok. Hal ini memiliki latar belakang yang berbeda-beda dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga setiap guru memiliki cara tersendiri dalam mengajar ataupun menangani masalah-masalah olahraga di sekolah tersebut.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Pada penelitian ini yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif. Pendapat yang dikutip dari (Ansem Strauss, 2014:4), penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Sedangkan (Djam'an,2015:88) berpendapat bahwa, penelitian kualitatif adalah penelitian yang menekankan pada *quality* atau hal yang terpenting dari sifat suatu barang/jasa. Selain itu, menurut Imam Gunawan penelitian kualitatif adalah penelitian yang tidak dimulai dari teori yang telah dipersiapkan sebelumnya, tetapi dimulai dari lapangan berdasarkan lingkungan alami. Penelitian kualitatif berlandaskan pada filsafat metode post positivisme dengan kondisi obyek yang natural, dengan menempatkan peneliti sebagai alat atau instrument kecil, teknik pengumpulan data bersifat gabungan (data kuantitatif dan kualitatif).

#### **B. Setting Penelitian**

Setting penelitian yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi lokasi dan waktu penelitian:

##### **1. Lokasi**

Lokasi pelaksanaan penelitian ini adalah Sekolah yang ada di Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara. Dasar pertimbangan penelitian ini karna belum di ketahuinya pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan

dan perawatan cedera guru PJOK Se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara.

## 2. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian ini berlangsung pada semester Genap tahun Ajaran 2023/2024.

## 3. Informan Penelitian

Informan pada penelitian ini adalah seluruh guru PJOK Se Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 16 guru PJOK. Menurut Sugiyono (2015:61) "Populasi merupakan wilayah generalitas yang terdiri tentang subyek atau objek yang mempunyai kualitas dan karekteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian dapat ditarik kesimpulannya". Maka dari itu peneliti menentukan informan 16 guru PJOK supaya dapat menarik kesimpulan bagaimana pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera guru PJOK se Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara..

## **C. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini adalah pengetahuan guru PJOK se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara tentang Pencegahan Perawatan Cedera.

## **D. Sumber Data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu:

### 1. Data Primer.

Data primer adalah data dalam bentuk verbal atau kata-kata yang diucapkan. Adapun sumber data primer yang diucapkan secara lisan,

gerak-gerik atau perilaku yang dilakukan oleh subjek yang dapat dipercaya, yakni subyek penelitian atau informan yang berkenaan dengan variabel yang diteliti atau data yang diperoleh dari responden secara langsung (Sugiyono, 2018:308). Dalam penelitian ini sumber data primer yang digunakan adalah hasil wawancara dari para guru PJOK se-Kecamatan Pejawaran yang berjumlah 16 guru PJOK.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen-dokumen grafis. Dari penelitian ini data sekunder yang akan diperoleh dari hasil observasi (Sugiyono, 2018:209).

## **E. Teknik Instrumen Dan Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif mengacu pada pengumpulan data yang bersifat deskriptif, yaitu pengumpulan data berupa gejala-gejala dalam wawancara atau observasi rahasia atau bentuk lain selama periode penelitian seperti foto, dokumen, artefak dan catatan lapangan (Amir Hamzah, 2016:75). Dalam upaya memperoleh data yang detail dan valid, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Observasi

Observasi berupa kegiatan mengamati secara langsung suatu objek untuk melihat dengan dekat kegiatan yang dilakukan objek tersebut. Observasi ini digunakan untuk pembuktian dengan menyaksikan

peristiwaperistiwa yang terjadi yang bisa dirasakan dengan panca indera, seperti dapat dilihat, dirasakan, dan didengar yang nantinya akan dicatat dengan objektif (Deddy Mulyana, 2004:180). Untuk penelitian kali ini melakukan observasi terhadap pengetahuan pencegahan perawatan Cedera Guru PJOK Se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara.

## 2. Wawancara

Metode wawancara yaitu sebagai suatu proses tanya jawab lisan, dua orang atau lebih berhadap-hadapan secara fisik, yang satu dapat melihat muka yang lain dan mendengarkan suaranya dengan telinganya sendiri (Irawan Sarlito, 2020:71-73). Dalam Penelitian ini wawancara akan dilakukan perwakilan guru PJOK dari 12 SD, 3 SMP, 1 SMK.

## 3. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dalam penelitian dokumentasi yang digunakan adalah foto dan rekaman suara.

## **F. Keabsahan Data**

Dalam penelitian kualitatif umumnya langkah ini disebut sebagai uji keabsahan data. Teknik keabsahan data yang diperlukan pada penelitian ini adalah :

### 1. Triangulasi Teknik

triangulasi teknik digunakan untuk menguji daya dapat dipercaya sebuah data yang dilakukan dengan cara mencari tahu dan mencari

kebenaran data terhadap sumber yang sama melalui teknik yang berbeda. Maksudnya periset menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Dalam hal ini, periset dapat menyilangkan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang kemudian digabungkan menjadi satu untuk mendapatkan sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2016).

### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang di wawancarai. Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah analisis model Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan terus menerus sampai penelitian ini tuntas.

Adapun Teknik Analisis Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

#### **1. Pengumpulan Data.**

Pengumpulan data melalui observasi langsung di lapangan kemudian wawancara mendalam pada informan atau Guru PJOK Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara sebagai objek Penelitian.

#### **2. Reduksi Data.**

Analisis reduksi data, peneliti merangkum, memilih, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari polanya yang sesuai dengan tema. Reduksi data yaitu sebagai proses pemilihan pemusatan perhatian pada

penyerdahanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.

### 3. Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif setelah data di reduksi selanjutnya yaitu penyajian data. Penyajian data yang dilakukan dalam bentuk uraian singkat, hubungan antar kategori, dan sejenisnya. Namun yang digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif ini adalah dengan teks yang bersifat naratif. Penyajian data yang berbentuk informasi yang tersusun secara sistematis guna memudahkan peneliti memahami apa yang terjadi dan merencanakan sistem yang selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

### 4. Penarikan kesimpulan atau verifikasi

Langkah terakhir adalah menarik kesimpulan. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan yang telah dirumuskan, tapi juga berkemungkinan tidak menjawab rumusan awal karena masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan bisa berkembang setelah penelitian yang dilakukan di lapangan.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Umum Objek Penelitian**

Penelitian ini bertempat di Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara, yang menjadi objek penelitian adalah sekolah dari jenjang SD, SMP, SMA yang ada di Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 April – 11 April 2022 yang dilakukan selama 3 minggu. Dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada guru PJOK yang ada di Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara. Subyek penelitian yang di ambil oleh peneliti untuk menjadi responden yaitu guru PJOK SD, SMP, SMA yang ada di Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara. Dalam Penelitian ini wawancara akan dilakukan pada guru PJOK dari 12 SD, 3 SMP, 1 SMK. Dalam Penelitian ini wawancara akan dilakukan perwakilan guru PJOK dari 12 SD, 3 SMP, 1 SMK.

**Tabel 4. 1**

Daftar Guru PJOK Di Kecamatan Pejawaran Kabupaten  
Banjarnegara

| <b>NO</b> | <b>Nama Guru</b>            | <b>Tempat Mengajar</b> |
|-----------|-----------------------------|------------------------|
| 1.        | Endang Asih Nur K. S.Pd     | SD N 1 Giritirta       |
| 2.        | Ilham Rachmatullah S.Pd     | SD N 1 Sidengok        |
| 3.        | Siti Salamah S.Pd           | SD N 1 Kalilunjar      |
| 4.        | Maryono S.Pd                | SD N 1 Tlahab          |
| 5.        | Danang Tri Wicaksono S.Pd   | SD N 2 Pejawaran       |
| 6.        | Setyo Darmo S.Pd            | SD N 1 Pejawaran       |
| 7.        | Desiana Putri Widiyati S.Pd | SD N 2 Gambol          |
| 8.        | Irfan Adi Santosa S.Pd      | SD N 1 Beji            |
| 9.        | Titik Rahayuningsih S.Pd    | SD N 2 Darmayasa       |
| 10.       | Prihandoko S.Pd             | SD N 3 Darmayasa       |
| 11.       | Bondan Wahyu W. S.Pd        | SD N 1 Karang Sari     |
| 12.       | Fitri Wahyuningsih S.Pd     | SD N 1 Condongcampur   |
| 13.       | Frida Afghani S.Pd          | SMP N 1 Pejawaran      |
| 14.       | Lukito S.Pd                 | SMP N 2 Pejawaran      |
| 15.       | Didit Santoso S.Pd          | SMP N 4 Pejawaran      |
| 16.       | Ade Purnomo S.Pd            | SMK N 1 Pejawaran      |

Sumber: Observasi Muhamaad Iqbal Syarif

## **B. Hasil Penelitian dan Analisis Data**

### **1. Hasil Penelitian**

Penelitian ini menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema yang menonjol dari banyaknya informasi yang diperoleh melalui wawancara informan yaitu guru PJOK di Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara fokus wawancara secara mendalam. Peneliti kemudian menyempurnakan tema melalui diskusi dengan dosen pembimbing sebagai bahan perbandingan dan untuk memverifikasi tema. Klasifikasi tema kemudian dianalisis bersama dengan dosen pembimbing sebagai bentuk lain dari triangulasi dan untuk memitigasi subjektivitas dalam penelitian.

**a. Pengetahuan Pencegahan Cedera Guru PJOK**

Dari hasil penelitian ini tentang Pengetahuan pencegahan cedera pada guru PJOK di kecamatan pejawaran para informan memberikan beberapa informasi tentang pencegahan cedera pada pembelajaran PJOK di sekolah, pada bahwasanya pencegahan itu sangat penting di lakukan karna lebih baik mencegah dari pada mengobati, apalagi kondisi lingkungan di daerah Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara itu kebanyakan perbukitan dan memiliki suhu yang dingin, Maka dari itu pengetahuan pencegahan cedera sangat penting di miliki oleh guru PJOK. Dari penelitian yang di lakukan untuk menganalisis pengetahuan pemcegahan cedera olahraga pada guru PJOK di Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara, para informan memberikan pengetahuanya tentang bagaimana cara mereka dalam melakukan pencegahan cedera saat pembelajaran olahraga.

“Kalau dari saya sendiri ya mas kalau pengetahuan pencegahan cedera itu hal yang di lakukan oleh kita untuk mengurangi resiko terjadinya cedera dalam waktu yang lama.Cara dari kita sebagai guru olahraga untuk mencegah terjadinya cedera biasanya menyuruh siswa untuk melakukan pemanasan yang serius walaupun terkadang siswa masih tidak sungguh sumgguh tetapi tetap kita tegur supaya tidak terjadi cedera kemudian pengecekan kesehatan selalu kami lakukan sebelum berolahraga karna supaya siswa yang sakit tidak menjadi lebih para, sebelum melakukan kegiatan olahraga, kemudian selalu mengondisikan

dan mengawasi siswa saat melakukan kegiatan olahraga di luar kelas kemudian menyiapkan sarana prasarana yang aman digunakan siswa dalam melakukan kegiatan olahraga.”( Endang Asih Nur K. S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Giritirta)

“Pencegahan cedera yaitu upaya upaya dari kami untuk mencegah cedera pada siswa saat berolahraga. Cara atau usaha untuk melakukan pencegahan dengan cara melakukan pemanasan terlebih dahulu, kemudian memberikan peraturan ke siswa yang perlu di lakukan dan tidak perlu di lakukan saat proses pembelajaran olahraga, pengecekan kesehatan kepada siswa, mengondisikan anak saat proses pembelajaran supaya tidak terjadi cedera, alat alat yang di gunakan saat proses pembelajaran di sesuaikan dengan umur siswa biasanya saya juga memodifikasi alat alat yang di gunakan siswa dalam melakukan proses pembelajaran supaya aman di gunakan siswa saat proses pembelajaran.”(Bondan Wahyu W. S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Karang Sari)

“pencegahan cedera olahraga menurut pengetahuan saya adalah cara kita sebagai guru PJOK untuk meminimalisir terjadinya cedera yang tidak di inginkan saat proses pembelajaran. Cara yang di gunakan untuk melakukan pencegahan cedera dengan cara pengecekan kesehatan, pengecekan sarana prasarana, melakukan pemanasan dengan optimal dan mengondisikan anak supaya tidak terjadi cedera.”(Danang Tri Wicaksono S.Pd, Guru SD N 2 Pejawaran).

“Pencegahan cedera olahraga yaitu bagaimana cara kita sebagai guru olahraga untuk meminimalisir terjadinya cedera saat pembelajaran olahraga. Cara saya dalam mencegah terjadinya cedera dengan cara pengecekan kesehatan, menyiapkan sarana prasarana yang mau di gunakan pada pembelajaran, melakukan pemanasan dengan optimal dan pengondisian anak saat proses pembelajaran olahraga,” (Desiana Putri Widiyati S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Gambol).

“Pencegahan cedera adalah hal yang di lakukan untuk mengurangi resiko terjadinya cedera dalam waktu yang lama . Cara untuk mencegah terjadinya cedera biasanya menyuruh siswa untuk melakukan pemanasan yang serius supaya tidak terjadi cedera, kemudian pengecekan kesehatan sebelum melakukan kegiatan olahraga, kemudian selalu mengondisikan dan mengawasi siswa saat melakukan kegiatan olahraga di luar kelas kemudian menyiapkan sarana prasarana yang aman digunakan siswa dalam melakukan kegiatan olahraga” (Prihandoko S.Pd, Guru PJOK SD N 3 Darmayasa).

“Upaya dari kami dari guru untuk meminimalisir terjadinya cedera saat proses pembelajaran dengan cara melakukan pemanasan, pengecekan kesehatan, pengecekan kelayakan sarana pasarana yang mau di gunakan sebelum pembelajaran, dan pengondisian anak supaaya tidak mengalami cedera.”( Irfan Adi Santosa S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Beji)

“Pencegahan cedera adalah cara kita sebagai guru olahraga untuk meminimalisir terjadinya cedera yang tidak di inginkan dengan cara

mengecek kesehatan dan mengecek kelayakan sarana dan prasarana yang mau di gunakan, melakukan pemanasan dengan optimal dan pengondisian anak saat proses pembelajaran” (Setyo Darmo S.Pd, Guru SD N 1 Pejawaran).

“Pencegahan cedera olahraga yaitu bagaimana cara kita sebagai guru olahraga untuk meminimalisir terjadinya cedera saat pembelajaran olahraga. Cara saya dalam mencegah terjadinya cedera dengan cara pengecekan kesehatan, menyiapkan sarana prasarana yang mau di gunakan pada pembelajaran, melakukan pemanasan dengan optimal dan pengondisian anak saat proses pembelajaran olahraga”(Siti Salamah S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Kalilunjar).

“Pencegahan cedera olahraga adalah cara kita sebagai guru PJOK untuk meminimalisir terjadinya cedera saat proses pembelajaran dengan cara melakukan pengecekan kesehatan, melakukan pemanasan dan melakukan pendinginan dan mengondisikan siswa.”(Titik Rahayuningsih S.Pd, SD N 2 Darmayasa).

“Pencegahan cedera adalah upaya untuk meminimalisir terjadinya cedera dengan cara pengecekan kesehatan, melakukan pemanasan dari awal inti dan juga pendinginan kemudian mengecek sarana prasarana yang mau di gunakan, pengondisian anak saat proses pembelajaran” (Maryono S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Tlahab).

“pencegahan cedera merupakan cara pertama supaya anak yang mengalami cedera tidak semakin parah cara mencegahnya dengan

mengondisikan anak, kemudian pengecekan kesehatan, kemudian melakukan pemanasan” (Ilham Rachmatullah S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Sidengok)

“Pencegahan Cedera olahraga adalah cara kita sebagai guru untuk meminimalisir untuk terjadinya cedera saat proses pembelajaran”(Frida Afgani S.Pd, Guru PJOK SMP N 1 Pejawaran).

“Pencegahan cedera olahraga adalah cara kita sebagai guru PJOK untuk meminimalisir terjadinya cedera yang tidak di inginkan saat proses pembelajaran dengan cara mengecek kesehatan siswa sebelum melakukan pembelajaran kemudian melakukan pengecekan sarana prasarana kemudian melakukan pemanasan itu sangat penting kemudian mengondisikan siswa supaya saat proses pembelajaran bisa berjalan dengan lancar” (Lukito S.Pd, Guru PJOK SMP N 2 Pejawaran).

“Pencegahan cedera olahraga adalah cara kita untuk meminimalisir terjadinya cedera saat proses pembelajaran dengan cara pengecekan kesehatan siswa, pengecekan sarana prasarana kemudian melakukan pemanasan dan juga pengondisian siswa saat proses pembelajaran.” (Didit Santoso S.Pd, Guru PJOK SMP N 4 Pejawaran).

“Pencegahan cedera itu bagi kami guru PJOK itu untuk meminimalisir terjadinya cedera yang tidak di inginkan” (Ade Purnomo S.Pd, Guru PJOK SMK N 1 Pejawaran)

Hasil wawancara terhadap informan tentang pencegahan cedera jawaban dari informan relatif sama karna pada dasarnya pencegahan

cedera memang upaya atau usaha untuk meminimalisir terjadinya cedera saat proses pembelajaran olahraga berlangsung. Dan juga pencegahan cedera sendiri bisa dilakukan dengan cara seperti pengecekan kesehatan, pengecekan sarana dan prasarana melakukan pemanasan dan juga pendinginan dan pengondisian siswa saat proses pembelajaran.

#### **b. Pengetahuan Perawatan Cedera Guru PJOK**

Dari hasil penelitian ini tentang Pengetahuan perawatan cedera pada guru PJOK di kecamatan pejawaran para informan memberikan beberapa informasi tentang perawatan cedera yang dilakukan di sekolah jika ada siswa yang mengalami cedera saat proses pembelajaran. Pada bahwasanya pengetahuan perawatan cedera itu sangat penting dimiliki oleh guru PJOK, karena kegiatan pembelajaran olahraga berkaitan dengan fisik menjadikan kemungkinan terjadinya cedera terhadap siswa itu besar maka dari itu peneliti ingin mengetahui pengetahuan guru PJOK tentang perawatan cedera.

##### **1) Pengertian Perawatan cedera pada olahraga**

Pengertian perawatan cedera olahraga menurut guru PJOK di Kecamatan Pejawaran para guru memberikan pengetahuannya tentang apa itu perawatan cedera olahraga.

“perawatan cedera olahraga adalah suatu penanganan pertama jika ada yang mengalami cedera sehingga cedera tersebut tidak menjadi lebih parah”. (Desiana Putri Widiyati S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Gambol).



“Perawatan cedera olahraga adalah perawatan cedera kepada anak sehingga tidak memperparah cedera yang di alami oleh anak itu sendiri”

(Irfan Adi Santosa S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Beji)

“perawatan cedara dalam olahraga adalah penanganan pertama yang di lakukan jika ada yang mengalami cedara supaya tidak menjadi lebih parah” (Prihandoko S.Pd, Guru PJOK SD N 3 Darmayasa)

“Perawatan cedera merupakan penanganan pertama jika terjadi cedara supaya cepat tertanganani.”(Danang Tri Wicaksono S.Pd, Guru SD N 2 Pejawaran).

“Perawatan cedera adalah penanganan pertama jika ada yang terjadi cedera supaya cedera tersebut tidak menjadi lebih parah.”(Setyo Darmo S.Pd, Guru SD N 1 Pejawaran).

“Perwatan cedera adalah penanganan pertama jika ada yang mengalami luka kita rawat seperti dengan menggunakan es misalnya seperti itu” (Bondan Wahyu W. S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Karang Sari)

“Perawatan cedera dalam olahraga yaitu penanganan cedera supaya cedera tersebut tidak menjadi lebih parah” ”(Siti Salamah S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Kalilunjar).

“perawatan cedara dalam olahraga adalah penanganan pertama yang di lakukan jika ada yang mengalami cedara supaya tidak menjadi lebih parah” (Titik Rahayuningsih S.Pd, SD N 2 Darmayasa).

“Perawatan cedera adalah penanganan misalnya da yang mengalami kesleo biasanya perawatanya saya kompres dengan es baru kemudian

anak di suruh lepas sepatu na mungkin perawatanya seperti itu”  
(Maryono S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Tlahab).

“perawatan cedera adalah merupakan penengenan pertama jika terjadi cedera yang tidak di inginkan supaya cedera tersebut tidak menjadi lebih parah.”(Frida Afgani S.Pd, Guru PJOK SMP N 1 Pejawaran).

“Perawatan cedera adalah penanganan pertama jika ada yang mengalami cedera supaya cedar tersebut tidak menjadi lebih parah”  
(Lukito S.Pd, Guru PJOK SMP N 2 Pejawaran).

”Perawatan cedera dalam olahraga adalah kalau cedera itu macam macam ya mas yang penting bagaimana perawatanya sehngga tidak menjadi lebih parah.”(Didit Santoso S.Pd, Guru PJOK SMP N 4 Pejawaran).

“Perawatan cedera adalah penanganan pertama jika terjadi cedera”  
”(Ade Purnomo S.Pd, Guru PJOK SMK N 1 Pejawaran).

## **2) Macam macam cedera pada olahraga**

Cedera pada saat olahraga itu berkemungkinan besar bisa terjadi maka dari itu para guru PJOK itu harus mengetahui macam macam cedera, maka dari itu peneliti ingin mengetahui pengetahuan guru PJOK tentang macam macam cedera.

“kalau cedera misalnya ada cedera pada otot seperti kesleo, pendarahan pada kulit, kram, dan juga patah tulang. (Desiana Putri Widiyati S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Gambol).

“Macam macam cedera itu misalnya kesleo, dislokasi, patah tulang, cedera memar”(Irfan Adi Santosa S.Pd Guru PJOK SD N 1 Beji)

“Macam macam cedera misalnya seperti memar kemudian cedera pada otot, dislokasi pada tulang, dan pendarahan pada kulit.” (Danang Tri Wicaksono S.Pd, Guru SD N 2 Pejawaran).

“Macam macam cedera itu ada cedera memar, cedera pada otot, cedera patah tulang, kram otot, dan pendarahan pada kulit.”(Setyo Darmo S.Pd, Guru SD N 1 Pejawaran).

“Macam macam cedera pada olahraga misalnya ada cedera memar, ada cedera dislokasi, patah tulang,”(Bondan Wahyu W. S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Karang Sari).

“Macam macam cedera pada olahraga misalnya cedera memar, cedera pada otot, dislokasi, kram otot, dan pendarahan pada kulit.”(Siti Salamah S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Kalilunjar).

“Macam macam cedera pada olahraga contohnya cedera memar, kesleo, kram, dan pendarahan pada kulit.”( Titik Rahayuningsih S.Pd, SD N 2 Darmayasa).

“Macam macam cedera itu ada cedera memar, cedera pada otot, cedera patah tulang, kram otot, dan pendarahan pada kulit” (Prihandoko S.Pd, Guru PJOK SD N 3 Darmayasa).

“macam macam cedera biasanya cedera pada olahraga misalnya ada cedera memar, ada cedera dislokasi, patah tulang”(Maryono S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Tlahab).

“Macam macam cedera antara lain kesleo, memar, kram otot, patah tulang.”(Frida Afgani S.Pd, Guru PJOK SMP N 1 Pejawaran).

“Macam macam cedera pada olahraga misalnya cedera memar, cedera pada otot, dislokasi, kram otot, dan pendarahan pada kulit”(Lukito S.Pd, Guru PJOK SMP N 2 Pejawaran)

“Macam macam cedera itu ada cedera memar, cedera pada otot, cedera patah tulang, kram otot, dan pendarahan pada kulit” (Didit Santoso S.Pd, Guru PJOK SMP N 4 Pejawaran).

“Macam macam cedera seperti cedera angkle, cedara memar, mungkin kalau yang agak parah itu dislokasi, atau benturan benda tumpul,” (Ade Purnomo S.Pd, Guru PJOK SMK N 1 Pejawaran).

### **3) Cara perawatan cedera memar**

Memar atau hematoma adalah terjadi perdarahan pada otot akibat benturan dan biasanya juga disertai memar pada kulit. Cara menangani cedera memar itu harus di lakukan dengan benar, maka dari itu para guru PJOK itu harus memiliki pengetahuan bagaimana cara perawatan pertama jika ada siswa yang mengalami cedera memar, maka dari itu peneliti ingin mengetahui bagaimana cara guru PJOK di Kecamatan Pejawaran cara menangani cedera memar.

“Kalau saya kalau ada siswa yang mengalami cedera memar itu biasanya saya istirahatkan dulu kemudian di kompres lukanya, kemudian di babat lukanya biar tidak parah.” (Desiana Putri Widiyati S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Gambol).

“Cara menangani cedera memar kalau saya biasanya kaki di luruskan kemudian kalau bisa di kompres menggunakan es” (Irfan Adi Santosa S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Beji)

“Cara penanganan cedera memar yang pertama siswanya di istirahatkan, kemudian di kompres es, kalau ada luka kita balut lukanya.”( Danang Tri Wicaksono S.Pd, Guru SD N 2 Pejawaran).

“Cara menangani cedera memar yang pertama kita bawa anak ke tempat yang nyaman, kemudian di istirahatkan, kemudian kurangi atau hentikan aktifitas yang melibatkan anggota tubuh yang mengalami memar sampai pulih, hal ini berguna agar bengkak atau nyeri pada luka memar tidak semakin parah” (Setyo Darmo S.Pd, Guru SD N 1 Pejawaran).

“Cara penanganan pertama pada cedera memar yang pertama adalah di kompres dan tidak boleh di pijat kalau sudah dua atau sampai tiga hari baru boleh di pijat yang penting pertama di kompres pakai es(Bondan Wahyu W. S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Karang Sari).

“kalau dari saya misalnya ada siswa yang mengalami cedera memar biasanya anak saya suruh istirahatkan terlebih dahulu, kemudian di kompres dingin terhadap cedera memar yang baru saja terjadi, kemudian membat luka tersebut”(Siti Salamah, Guru PJOK SD N 1 Kalilunjar).

“Jika ada yang mengalami cedar memar saya istirahatkan, kemudian , kemudian di kompres dengan es, kemudian di kurangi aktifitasnya sampai pulih kembali” (Titik Rahayuningsih S.Pd, SD N 2 Darmayasa).

“Kalau memar biasanya saya itu saya kompres dengan kemudian tidak diurut dan di kompres dulu untuk meringankan luka memar itu sendiri”  
(Maryono S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Tlahab).

“Kalau misalnya ada terjadi cedera memar biasanya kita bawa ke UKS kemudian kita kompres atau membersihkan lukanya (Endang Asih Nur K. S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Giritirta)

“Untuk memar cara penanganannya mungkin diistirahatkan kemudian di kasih es, intinya kalau ada yang mengalami cedera para guru hanya sebatas penanganan pertama”.( Frida Afghani S.Pd, Guru PJOK SMP N 1 Pejawaran).

“Kalau ada siswa yang mengalami cedera memar biasanya saya istirahatkan, kemudian saya kompres es dingin kemudian membalut lukanya tapi jangan terlalu kencang”( Lukito S.Pd, Guru PJOK SMP N 2 Pejawaran).

“Kalau cedera memar yang pertama kita istirahatkan, kemudian kita istirahatkan, kemudian kita kompres es kemudian kita balut lukanya”  
(Didit Santoso S.Pd, Guru PJOK SMP N 4 Pejawaran).

“Kalau ada yang mengalami cedera memar yang pertama saya istirahatkan terlebih dahulu kemudian kita kompres menggunakan es  
(Ade Purnomo S.Pd, Guru PJOK SMK N 1 Pejawaran).

#### **4) Cara Perawatan Cedera Pendarahan Pada kulit**

Pendarahan pada kulit terjadi karena pecahnya pembuluh darah sebagai akibat dari trauma pukulan, tendangan, atau terjatuh. Hal itu

bisa terjadi saat pembelajaran olahraga karna biasanya siswa atau siswi saat melakukan pembelajaran mungkin ada yang terjatuh hal itu tidak dapat di hindari, maka dari itu peneliti ingin mengetahui bagaimana pengetahuan guru PJOK jika ada siswa yang mengalami cedera pendarahan pada kulit.

“Kalau ada siswa yang mengalami pendarahan pada kulit biasanya di bersihkan lukanya terlebih dahulu, kemudian gunakan obat antiseptik, kemudian jika luka pada kulit sobek missal lebih dari 2 cm bisa di jahit”.( Desiana Putri Widiyati S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Gambol).

“Kalau ada siswa yang mengalami pendarahan pada kulit biasanya di bersihkan lukanya terlebih dahulu, kemudian gunakan obat antiseptik” (Irfan Adi Santosa S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Beji).

“Kalau ada siswa yang mengalami pendarahan pada kulit biasanya di bersihkan lukanya terlebih dahulu, kemudian di balut lukanya, kemudian kalau sudah kering bisa di beri antiseptik”(Danang Tri Wicaksono S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Pejawaran)

“Untuk cedera pendarahan pada kulit biasanya di bersihkan lukanya terlebih dahulu, kemudian di balut lukanya, kemudian di berikan obat antiseptik jika lukanya agak dalam bisa di jahit”.( Setyo Darmo S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Pejawaran).

“Kalau ada siswa yang mengalami pendarahan pada kulit biasanya di bersihkan lukanya terlebih dahulu, kemudian di balut lukanya,

kemudian kalau sudah kering bisa di beri antiseptik”( Bondan Wahyu W. S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Karang Sari)

“Kalau ada siswa yang mengalami pendarahan pada kulit biasanya di bersihkan lukanya terlebih dahulu, kemudian kalau sudah kering bisa di beri antiseptik”(Siti Salamah S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Kalilunjar).

“Kalau ada siswa yang mengalami pendarahan pada kulit biasanya di bersihkan lukanya terlebih dahulu, kemudian di kasih antiseptik kemudian di balut lukanya menggunakan kain kasa supaya darahnya tidak banyak yang keluar.”( Titik Rahayuningsih S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Darmayasa)

“Untuk cedera pendarahan pada kulit biasanya di bersihkan lukanya terlebih dahulu, kemudian di balut lukanya, kemudian di berikan obat antiseptic jika luka itu agak dalam bisa di jahit” (Maryono S.Pd, SD N 1 Tlahab).

“Kalau ada siswa yang mengalami pendarahan pada kulit biasanya di bersihkan lukanya terlebih dahulu, kemudian di kasih antiseptic kemudian di balut lukanya menggunakan kain kasa supaya darahnya tidak banyak yang keluar”( Endang Asih Nur K. S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Giritirta)

“Kalau biasanya kalau ada yang mengalami cedera kaya pendarahan pada kulit di bersihkan dulu lukanya kemudian, di beri antiseptik, kalau di sini mungkin hanya bisa perawatan pertama saja mungkin kalau



penanganan lebih lanjut bisa di bawa puskesmas terdekat.”(Frida Afghani S.Pd, SMP N 1 Pejawaran).

“Kalau pendarahan Pada kulit biasanya saya bersihkan terlebih dahulu menggunakan air kemudian saya beri obat antiseptic, Kalau lukanya sobek parah bisa di bawa ke puskesmas bisa di jahit”. (Lukyto S.Pd Guru PJOK SMP N 2 Pejawaran)

“Kalau di sini mungkin di bersihkan lukanya terlebih dahulu menggunakan alkohol atau air kemudian di berikan obat obat seperti antiseptik kemudian di balut lukanya.”( Didit Santoso S.Pd, Guru SMP N 4 Pejawaran).

“Kalau ada yang mengalami pendarahan pada kulit di bersihkan lukanya biar tidak infeksi, kemudian di berikan antiseptik, atau alkohol.”(Ade Purnomo S.Pd , SMK N 1 Pejawaran).

##### **5) Cara Perawatan Cedera Otot Tendon Atau Ligamen**

Pada penelitian ini Peneliti ingin mengetahui bagaimana pengetahuan Guru PJOK bagaimana penanganan pertama jika ada siswa yang mengalami cedera pada otot tendon atau ligament.

“Kalau cedera pada otot tendon atau ligament itu bisa menggunakan metode RICE yaitu dengan di istirahatkan terlebih dahulu siswa yang mengalami cedera kemudian lukanya di bersihkan lalu di kompres menggunakan es dan selanjutnya tinggikan luka melebihi jantung jika memungkinkan”.( Desiana Putri Widiyati S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Gambol).

“Kalau dari saya penanganan pertamanya bisa di ice atau di kompres kalau untuk penanganan lebih lanjut bisa di bawa ke puskesmas” (Irfan Adi Santosa S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Beji).

“Kalau cedera pada otot tendon atau ligament itu bisa menggunakan metodedengan mengomres lukanya sehingga luka yang terjadi pada otot tidak bias menjadi lebih parah”( Danang Tri Wicaksono S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Pejawaran).

“Kalau cedera pada otot tendon atau ligament itu bisa menggunakan metode di istirahatkan terlebih dahulu siswa yang mengalami cedera kemudian lukanya di bersihkan lalu di kompres menggunakan es dan selanjutnya tinggikan luka melebihi jantung jika memungkinkan”(Setyo Darmo S.Pd , Guru PJOK SD N 1 Pejawaran).

“Kalau cedera pada otot tendon atau ligament itu bisa menggunakan metode di istirahatkan terlebih dahulu siswa yang mengalami cedera kemudian lukanya di bersihkan lalu di kompres menggunakan es dan selanjutnya tinggikan luka melebihi jantung jika memungkinkan, kalau cedera yang terjadi parah bisa di bawa ke puskesmas terdekat.” (Bondan Wahyu W. S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Karang Sari).

“Kalau penanganan pertama jika ada siswa yang mengalami cedera pada otot tendon atau ligamen menggunakan metode RICE”.(Siti Salamah S.Pd , Guru PJOK SD N 1 Kalilunjar).

“Kalau penanganan pertama jika ada siswa yang mengalami cedera pada otot tendon atau ligament menggunakan metode RICE”.( Titik Rahayuningsih S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Darmayasa).

“Kalau penanganan pertama jika ada siswa yang mengalami cedera pada otot tendon atau ligament menggunakan metode di istirahatkan terlebih dahulu siswa yang mengalami cedera kemudian lukanya di bersihkan lalu di kompres menggunakan es dan selanjutnya tinggikan luka melebihi jantung jika memungkinkan”.(Ilham Rachmatullah S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Sidengok)

“Perawatan untuk cedera pada otot untuk perawatan pertamanya kita bisa gunakan es untuk kompres” (frida Afghani S.Pd , Guru PJOK SMP N 1 Pejawaran).

“Kalau penanganan pertama jika ada siswa yang mengalami cedera pada otot tendon atau ligament menggunakan metode RICE yaitu dengan mengistirahatkan dan kemudian dengan meninggikan luka di atas jantung jika memungkinkan ” (Lukito S.Pd, Guru PJOK SMP N 2 Pejawaran).

“Kalau penanganan pertama jika ada siswa yang mengalami cedera pada otot tendon atau ligament menggunakan metode RICE” (Didit Santoso S.Pd, Guru PJOK SMP N 4 Pejawaran).

“Kalau dari saya penanganan pertamanya bisa menggunakan metode RICE untuk penanganan lebih lanjut bisa di bawa ke puskesmas” (Ade Purnomo S.Pd, Guru PJOK SMK N 1 Pejawaran).

## 6) Cara Perawatan Cedera Patah Tulang

Patah tulang adalah suatu keadaan tulang yang mengalami keretakan, pecah atau patah, baik pada tulang maupun tulang rawan. Patah tulang bias terjadi saat melakukan kegiatan olahraga, maka dari itu guru PJOK harus mengetahui bagaimana cara perawatan pertama jika ada siswa yang mengalami patah tulang. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui pengetahuan guru PJOK terhadap bagaimana cara mereka melakukan perawatan pertama jika ada siswa yang mengalami patah tulang.

“Kalau ada yang mengalami patah tulang cara menanganinya dengan kita bersikap tenang terlebih dahulu, kemudian kita harus berhati hati jangan sampai memperparah tulang yang patah tersebut, kemudian jika lukanya berdarah bias di tutup dengan kain yang seteril, kemudian di bawa ke puskesmas atau rumah sakit terdekat” (Desiana Putri Widiyati S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Gambol).

“Kalau dari saya jika ada yang mengalami patah tulang di usahakan tulang yang patah jangan sampai bergeser supaya tidak memperparah, kemudian di bawa ke puskesmas untuk penanganan lebih lanjut” (Irfan Adi Santosa S.Pd, Guru PJOK SDN 1 Beji)

“Untuk Penanganan patah tulang kita harus tenang terlebih dahulu, kemudian kita harus berhati hati jangan sampai memperparah tulang yang patah tersebut, kemudian jika lukanya berdarah bisa di tutup dengan kain yang seteril, kemudian di bawa ke puskesmas atau rumah

sakit terdekat” (Danang Tri Wicaksono S.Pd Guru PJOK SD N 2 Pejawaran)

“Kita harus tetap tenang menghadapi siswa tersebut, jangan berusaha mengembalikan tulang yang patah, kemudian tutup luka menggunakan kain yang seteril, kemudian penanganan selanjutnya bisa di bawa kerumah sakit terdekat” (Setyo Darmo S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Pejawaran)

“Kalau ada siswa yang mengalami patah tulang di tandu di bawa ke tempat yang lebih nyaman, kemudian di kasih papan supaya tulang yang patah tidak bergerak, kemudian kita bawa ke rumah sakit” (Bondan Wahyu W. S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Karang Sari).

“Kita harus tetap tenang menghadapi siswa tersebut, jangan berusaha mengembalikan tulang yang patah, kemudian tutup luka menggunakan kain yang seteril, kemudian penanganan selanjutnya bisa di bawa kerumah sakit terdekat” (Siti Salamah S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Kalilunjar)

“Kita harus bersikap tenang, jangan sampai memijit, atau berusaha mengembalikan tulang karna itu kan bagian dalam, kemudian kita larikan ke rumah sakit atau puskesmas terdekat” (Titik Rahayuningsih S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Darmayasa).

“Kalau dari saya jika ada yang mengalami patah tulang di usahakan tulang yang patah jangan sampai bergeser supaya tidak memperparah,

kemudian di bawa ke puskesmas untuk penanganan lebih lanjut”  
(Maryono S.Pd , Guru PJOK SD N 1 Tlahab)

“Jika ada yang mengalami patah tulang kita bawa ke UKS Kemudian untuk di tangani kemudian di bawa ke Puskesmas terdekat” (Frida Afghani S.Pd, Guru PJOK SMP N 1 Pejawaran).

“Cara penanganan pertamanya dengan anak di usahakan tenang terlebih dahulu, kemudian jangan mencoba mengembalikan tulang yang patah, kemudian tutup luka dengan kain yang seteril, kemudian bawa ke puskesmas terdekat. “(Lukito S.Pd, Guru PJOK SMP N 2 Pejawaran).

“Kalau ada siswa yang mengalami patah tulang sebisa mungkin kita sebagai guru harus mendampingi supaya jika ada siswa yang mengalami patah tulang tidak di tangani dengan se enaknyanya kemudian, kita langsung bawa ke puskesmas” (Didit Santoso S.Pd, Guru PJOK SMP N 4 Pejawaran)

“Kalalu ada siswa yang mengalami patah tulang kita berusaha tulang yang patah jangan sampai bergerak, maka dari itu kita menggunakan papan, supaya meminimalisir geraknya tulang kemudian kita bawa ke puskesmas terdekat” (Ade Purnomo S.Pd, Guru PJOK SMK N 1 Pejawaran).

#### **7) Kendala Guru PJOK Saat Melakukan Perawatan Cedera**

Perawatan pertama pada cedera itu harus di lakukan dengan benar supaya tidak memperparah cedera yang di alami, hal itu mungki di sebagian tempat masih ada banyak kendala saat melakukan perawatan

cedera dengan benar, maka dari itu peneliti juga ingin mengetahui kendala apa saja saat melakukan perawatan cedera di Sekolah SD, SMP, dan SMK di Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara.

“Kalau kendala saat melakukan perawatan cedera di sekolah kami mungkin peralatan yang kurang komplit, mungkin hanya ada seadanya yang ada di UKS” (Titik Rahayuningsih S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Gambol).

“Kendala saat melakukan perawatan cedera yang kurang memadai” (Irfan Adi Santosa S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Beji)

“Peralatan yang di gunakan perawatan cedera yang kadang tidak ada harus menceri dulu atau membeli dulu di took terdekat ”(Danang, Guru PJOK SD N 2 Pejawaran” (Danang Tri Wicaksono S.Pd, Guru PJOK, SD N 2 Pejawaran).

“Kendalanya mungkin jika ada siswa yang mengalami cedera yang parah karna lokasi sekolah ke puskesmas yang lumayan jauh yang menjadikan terkadang terkendala pada jaraknya.” (Setyo Darmo S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Pejawaran).

“Kalau kendala kalau untuk sekarang belum karna kalau untu cedera yang ringan tringan insyaAllah sudah bisa di tangani” (Bondan Wahyu W. S.Pd Guru PJOK SD N 1 Karang Sari).

“Kendalanya mungkin alat alat yang untuk menanganinya yang belum ada mungkin alat alatnya hanya untuk cedera cedera yang ringan “ (Siti Salamah S.Pd , Guru PJOK SD N 1 Kalilunjar)

“Kendalanya mungkin kurangnya peralatan, dan kurangnya obat obatan, mungkin peralatanya yang tersedia hanya untuk cedera cedera ringan saja”(Titik Rahayuningsih S.Pd, Guru PJOK SD N 2 Darmayasa)

“Kendalanya mungkin di alat alat karna biasanya kalau sudah di belikan alat alat untuk pengobatan tapi kadang buat mainan anak anak yang menjadikan kadang alat alatnya hilang atau tidak ada saat mau di gunakan” (Maryono. S.Pd Guru PJOK SD N 1 Tlahab)

“Kendalanya mungkin kurangnya peralatan, dan kurangnya obat obatan, mungkin peralatanya yang tersedia hanya untuk cedera cedera ringan saja” (Endang Asih Nur K. S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Giritirta).

“Kendalanya mungkin alat alat yang untuk menanganinya yang belum ada mungkin alat alatnya hanya untuk cedera cedera yang ringan” (Ilham Rahmatullah S.Pd, Guru PJOK SD N 1 Sidengok).

“Kendalanya mungkin alat alat yang tersedia sangat minim mungkin kaya peralatan yang untuk patah tulang itu belum ada dan jika ada yang mengalami patah tulang kita menggunakan alat seadanya” (Lukito S.Pd, Guru PJOK SMP N 2 Pejawaran).

“Kendalanya mungkin kurangnya peralatan, dan kurangnya obat obatan, mungkin peralatanya yang tersedia hanya untuk cedera cedera ringan saja” (Frida Afghani S.Pd, Guru PJOK SMP N 1 Pejawaran)

“Kendalanya mungkin sarana dan prasarana untu perawatan yang masih kurang” (Didit Santoso S.Pd, Guru PJOK SMP N 4 Pejawaran)



“Kendalanya mungkin peralatan atau obat-obatan yang kurang lengkap”

(Ade Purnomo S.Pd, Guru PJOK SMK N 1 Pejawaran).

### C. Pembahasan

Pembahasan pada penelitian ini tentang “Analisis Pengetahuan Pencegahan Dan Perawatan Cedera Pada Guru PJOK se Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara”

Dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada guru PJOK yang ada di Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara. Subyek penelitian yang di ambil oleh peneliti untuk menjadi responden yaitu guru PJOK SD, SMP, SMK yang ada di Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 16 orang. Pengambilan data menggunakan wawancara yang terdiri dari pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera. Jumlah item pertanyaan sebanyak 18 soal.

#### 1. Pengetahuan Guru PJOK Se-Kecamatan Pejawaran Tentang Pencegahan Cedera Olahraga.

Pengetahuan Pencegahan Perawatan cedera itu wajib di miliki oleh para fisik (*body contact*) seperti sepak bola, bola basket, pencak silat dan guru PJOK karna pembelajaran PJOK itu berkaitan dengan kontak sebagainya. Berdasarkan hal tersebut, sebagai guru PJOK harus memiliki pengetahuan tentang pencegahan cedera supaya dapat meminimalisir terjadinya cedera saat pembelajaran olahraga. Pengetahuan guru PJOK di kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara, Para guru PJOK di kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 16 guru memiliki

Pengetahuan pencegahan cedera yang baik karna mereka mengetahui bagaimana pentingnya pencegahan cedera, para guru PJOK di kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara melakukan pencegahan cedera dengan cara melakukan pemanasan kemudian, mengecek sarana dan prasarana yang mau di gunakan saat proses pembelajaran kemudian pengecekan kesehatan siswa, dan pengondisian anak saat proses pembelajaran supaya siswa tidak mengalami cedera yang tidak di inginkan. Sedangkan penelitian yang di lakukan oleh Penelitian yang di lakukan oleh (Dhwiana, 2017) dengan judul “ Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cidera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Olahraga Di SD N Se-Kecamatan Wates Kabupaten Ponorogo” Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo DIY yang berjumlah 30 guru. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, dapat dideskripsikan pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates 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). Kemudian Penelitian yang di lakukan oleh Sedangkan Penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhan et al., 2021) dengan judul “Survei Pengtahuan

Guru PJOK Tentang Penanganan Cidera Olahraga Dengan Metode Rice”, Hasil penelitian menunjukkan guru pjok tentang penanganan cedera olahraga dengan metode rest ice compression elevation (rice) di SMA & SMK se-Kecamatan Telukjambe Timur secara keseluruhan berada di kategori ”tidak baik” dengan jumlah guru pjok 8 guru pjok dan presentase sebesar (50%). Kemudian penelitian yang di lakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh (Khaqiqi & Wahjuni, 2021) dengan judul” Survei Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Petolongan Pertama Dan Pencegahan Cidera Di SMAN/SMKN se-Kecamatan Bojonegoro”Tujuan Penelitian ini Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga di SMAN/SMKN se-kecamatan Bojonegoro. Hasil dari penelitian ini Guru PJOK dengan kategori sangat baik yakni terdapat 2 guru, kategori baik yakni terdapat 15 guru, dan kategori cukup yakni 5 guru PJOK SMAN/SMKN se- Kecamatan Bojonegoro. Kesimpulan pada pengetahuan guru PJOK di SMAN/SMKN di Bojonegoro dengan katagori baik dengan hasil rata-rata sebesar 73,64%.

## 2. Pengetahuan Guru PJOK Se Kecamatan Pejawaran Tentang Perawatan Cedera Olahraga.

Pengetahuan perawatan cedera pada guru PJOK di kecamatan pejawaran Kabupaten Banjarnegara para informan memberikan beberapa informasi tentang perawatan cedera yang di lakukan di sekolah jika ada siswa yang mengalami cedera saat proses pembelajaran. Pada bahwasanya pengetahuan perawatan cedera itu sangat penting di miliki oleh guru PJOK,

karna kegiatan pembelajaran olahraga berkaitan dengan fisik menjadikan kemungkinan terjadinya cedera terhadap siswa itu besar maka dari itu para guru PJOK harus memiliki pengetahuan bagaimana cara para guru PJOK di Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegra saat melakukan perawatan cedera ke siswa yang mengalami cedera. Dalam penelitian ini peneliti memberikan beberapa pertanyaan tentang bagaimana perawatan cedera jika ada siswa yang mengalami cedera, seperti bagaimana cara menangani cedera memar, pendarahan pada kulit, cedera pada otot, dan patah tulang.

a. Pengetahuan Guru PJOK Se- Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara Tentang Perawatan Cedera Memar

Dari data analisis yang di di peroleh oleh peneliti Pengetahuan Guru PJOK se- kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara tentang perawatan cedera memar di peroleh data analisis 14 guru memiliki pengetahuan baik dan 2 guru memiliki pengetahuan yang kurang tentang bagaimana perawatan cedera memar jika ada siswa yang mengalami cedera memar.

b. Pengetahuan Guru PJOK Se- Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara Tentang Perawatan Cedera Pendarahan Pada Kulit

Dari data analisis yang di di peroleh oleh peneliti tentang Pengetahuan Guru PJOK se- kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara tentang perawatan cedera pendarahan pada kulit di peroleh data analisis 4 guru memiliki pengetahuan baik, 12 guru memiliki pengetahuan cukup.

c. Pengetahuan Guru PJOK Se- Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara Tentang Perawatan Cedera Pada Otot

Dari data analisis yang di di peroleh oleh peneliti tentang Pengetahuan guru PJOK se- kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara tentang perawatan cedera pada otot, dari 16 informan guru PJOK di kecamatan Pejawaran memiliki pengetahuan yang baik tentang pengetahuan perawatan cedera pada otot.

d. Pengetahuan Guru PJOK Se- Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara Tentang Perawatan Cedera Patah Tulang.

Dari data analisis yang di peroleh oleh peneliti tentang pengetahuan guru PJOK se- Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara tentang perawatan cedera patah tulang di peroleh data analisis 6 guru memiliki pengetahuan yang baik, 9 guru memiliki pengetahuan yang cukup, dan 1 guru memiliki pengetahuan yang kurang.

Sedangkan Penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhan et al., 2021) dengan judul “Survei Pengetahuan Guru PJOK Tentang Penanganan Cidera Olahraga Dengan Metode Rice”, Hasil penelitian menunjukkan guru pjok tentang penanganan cedera olahraga dengan metode rest ice compression elevation (rice) di SMA & SMK se-Kecamatan Telukjambe Timur secara keseluruhan berada di kategori ”tidak baik” dengan jumlah guru pjok 8 guru pjok dan presentase sebesar (50%). Kemudian penelitian yang di lakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh (Khaqiqi & Wahjuni, 2021) dengan judul” Survei Tingkat Pengetahuan Guru

PJOK Tentang Petolongan Pertama Dan Pencegahan Cidera Di SMAN/SMKN se-Kecamatan Bojonegoro” Tujuan Penelitian ini Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga di SMAN/SMKN se-kecamatan Bojonegoro. Hasil dari penelitian ini Guru PJOK dengan kategori sangat baik yakni terdapat 2 guru, kategori baik yakni terdapat 15 guru, dan kategori cukup yakni 5 guru PJOK SMAN/SMKN se-Kecamatan Bojonegoro. Kesimpulan pada pengetahuan guru PJOK di SMAN/SMKN di Bojonegoro dengan katagori baik dengan hasil rata-rata sebesar 73,64%. Sedangkan penelitian yang di lakukan oleh Penelitian yang di lakukan oleh (Dhwiana, 2017) dengan judul “ Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cidera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Olahraga Di SD N Se-Kecamatan Wates Kabupaten Ponorogo”. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, dapat dideskripsikan pemahaman guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates 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).

3. Kendala Kendala Guru PJOK Di Kecamatan Pejawaran Dalam Melakukan Pencegahan Dan Perawatan cedera.

Para guru PJOK di kecamatan pejawaran memiliki kendala saat melakukan pencegahan perawatan cedera olahraga yaitu masih kurangnya sarana dan prasarana untuk melakukan perawatan cedera cedera maka dari itu terkadang perawatan cedera menjadi kurang maksimal karna terbatasnya sarana dan prasarana yang ada di Sekolah. Hal itu berpengaruh sekali saat melakukan perawatan cedera karna jika guru memiliki pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera yang baik tetapi tidak di dukung dengan sarana dan prasarana yang memadai hal itu akan menjadikan pencegahan dan perawatan cedera menjadi kurang maksimal.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera Guru PJOK Se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara dari segi pengetahuan pencegahan cedera para guru yang berjumlah 16 guru memiliki pengetahuan yang baik dalam melakukan pencegahan cedera. Kemudian untuk perawatan cedera pada olahraga peneliti menganalisis tingkat pengetahuan perawatan cedera dari perawatan cedera memar, guru PJOK di Kecamatan Pejawaran ada 14 guru yang memiliki pengetahuan yang baik dan 2 guru memiliki pengetahuan yang cukup, kemudian untuk pengetahuan perawatan cedera pada penderahan pada kulit 4 guru memiliki pengetahuan yang baik dan 12 guru memiliki pengetahuan yang cukup, kemudian untuk pengetahuan guru tentang perawatan cedera pada otot para guru yang berjumlah 16 guru memiliki tingkat pengetahuan yang baik, kemudian untuk pengetahuan perawatan cedera pada patah tulang ada 6 guru yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik, dan 9 guru memiliki pengetahuan yang cukup dan 1 guru memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Kemudian untuk kendala saat proses pencegahan dan perawatan cedera para guru memiliki kendala di sarana dan prasarana yang kurang yang menjadikan perawatan cedera menjadi kurang maksimal.



## **B. Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru sangat diharapkan untuk lebih meningkatkan lagi pemahaman tentang pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera agar dapat menangani cedera dengan lebih baik dan benar.
2. Bagi peneliti yang lain supaya dapat mengkaji lebih dalam lagi dan dapat mengembangkan penelitian dengan lebih baik

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Cahyo, S. D., & Kinanti, R. G. (2020). *Perbedaan Pola Cedera Olahraga Pada Atlet Laki Laki Dan Perempuan*. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 123–128.
- Anslem Strauss dan Juliet Corbin diterjemahkan oleh Muhammad Shodiq dan Imam Muttaqien, *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif Tatalangkah dan Teknik-teknik Teoritisasi Data*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 4.
- Ardianysah, M. W., Roepajadi, J., & Wahjuni, E. S. (2022). *Pengembangan Aplikasi ( Gsm ) Berbasis Android Dalam Pemahaman*. 5(2), 86–92.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arsani, N. L. K. A. (2019). *Tingkat pengetahuan para praktisi olahraga di Kabupaten Buleleng dalam memberikan pertolongan pertama terhadap cedera olahraga dengan metode RICE*. *Medicina*, 50(3), 600. <https://doi.org/10.15562/Medicina.v50i3.872>
- Badan Penyuluhan Kecamatan. 2014. *Profil Kecamatan Pejawaran*. BPP Pejawaran. Kabupaten Banjarnegara.
- Brad walker (2017) *The Anatomy of Sports Injuries*. California: North Atlantic Book
- Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi Dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), 180.
- Dhwiana, N. (2017). *Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Di Sd N Se Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo*. Yogyakarta, 6–18.
- Firmansyah, H. (2019). *Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.

- Hastuti, D. (2017). *Hubungan Pengetahuan Tentang Antisipasi Cedera Dengan Praktik Pencegahan Cedera Pada Anak Usia Toddler Di Rw 01 Kelurahan Manggahang Wilayah Puskesmas Jelekong Kabupaten Bandung. Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 3(1), 52–62. <https://doi.org/10.33755/jkk.v3i1.85>
- Irawan Sarlito, *Metode Penelitian Sosial*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), 71-73
- Khaqiqi, F. R. al, & Wahjuni, E. S. (2021). *Survey Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Cedera Olahraga Di SMAN/SMKN se ...Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 09, 179–182.
- Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Remaja Royada Karya, 2018), 330
- Nawawi, 2015, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Naimatul Jamaliah. (2020). *Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Torgamba Kabupaten Labuhan Batu Selatan Model Pbbt Dan Pbbk Siswa Kelas Viii Smpn 1*. Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 3(2),
- Notoatmodjo, S. (2017). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Renika Cipta.
- Riyadhoh, (2017). *Pengetahuan Guru PJOK Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice.”* : Jurnal Pendidikan Olahraga 4(1): 46.
- Ramadhan, R. R., Resita, C., & Yuda, A. K. (2021). *Survey Pengetahuan Guru PJOK Tentang Penanganan Cedera Olahraga dengan Metode Rice*. Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(1), 46. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4379>
- Rismayanthi, C & Sukarmin, Y. (2016). *Usaha-usaha pencegahan cedera olahraga pada pemain bola basket*. Yogyakarta: Medikora.
- Slameto. (2014). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudijono, A. (2019). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali..

- Sugihartono. (2022). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018), 308.
- Tulloh, B. R. S., Rosidi, S., & Lani, A. (2023). *Analysis of Results of Emergency Training Proficiency For High School Physical Education Teacher in East Java*. Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 6(2), 185–197.
- Wijaya, I. M. K., Wahyuni, P. D. S., Setiawan, K. H., & Giri, M. K. W. (2019). *Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Bagi Siswa Dan Guru Sekolah Dasar Kecamatan Negara*. Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 4, 488–495.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Pengajuan Judul Skripsi


**UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

---

**USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING**

Yth. Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : Muhamad Iqbal Syarif

N P M : 20230097

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

Analisis Pencegatan Dan Perawatan cidera Guru Rokok  
Se-Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara

---

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :


1. Danang Aji Setiawan S.Pd, M.Pd

2. Nur Aziz Rohmansyah S.Pd, M.Or

Semarang, 28 Desember 2023

Menyetujui,

Ketua Program Studi,

  
 Osa Maliki, S.Pd., M.Pd  
 NPP 148101425

Yang mengajukan,

  
 Muhamad Iqbal Syarif

**DAFTAR PEMBIMBING**

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd       | 11. Utvi Hilda Zhannisa, S.Pd., M.Or |
| 2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd      | 12. Setyawan, S.Pd., M.Or            |
| 3. Dr. Tubagus Heriambang, S.Pd., M.Pd | 13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd |
| 4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd             | 14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd    |
| 5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or     | 15. Ibnu Faskhu Royana, S.Pd., M.Pd  |
| 6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or    | 16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or         |
| 7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd        | 17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd |
|  | 18. Rahmatul Huda, S.Pd., M.Or       |

## Lampiran 2 Permohonan Ijin Penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG  
**FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN**  
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 266 /AM/FPIPSKR/IV/2024  
Lampiran : 1 (satu) berkas  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 2 April 2024

Yth.

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : MUHAMAD IQBAL SYARIF  
N P M : 20230097  
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA PADA  
GURU PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI SE-KECAMATAN  
PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu  
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



**Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.**  
NPP 107801284

### Lampiran 3 Lembar validasi instrument wawancara

#### LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN WAWANCARA

Nama : Maftukin Hudah, S.Pd., M.Pd

NPP : 158801474

JABATAN : Dosen Pengajar

INSTANSI : Universitas PGRI Semarang

Petunjuk

1. Berdasarkan pendapat Bapak / Ibu berilah checklist ( ✓ ) Pada kolom yang sesuai dengan kriteria
2. Mohon menuliskan kesimpulan pada tempat yang tersedia dengan memilih salah satu kategori yang sesuai
3. Jika ada yang perlu di komentari, tuliskan pada tempat yang tersedia

| NO | Elmen Yang Di Validasi                            | Kriteria |     |     |
|----|---|----------|-----|-----|
|    |   | LD       | LDR | TLD |
| 1  | Format Instrumen wawancara                        | ✓        |     |     |
| 2  | Kejelasan Kalimat instrument wawancara            | ✓        |     |     |
| 3  | Istilah yang di gunakan tepat dan mudah di pahami | ✓        |     |     |
| 4  | Cakupan aspek – aspek instrumen wawancara         | ✓        |     |     |
| 5  | Kesesuaian instrumen dengan indekator             | ✓        |     |     |

Untuk kesimpulan diharapkan dapat memberikan kode di bawah ini agar di ketahui kelayakan lembar validasi insrumen wawancara.

LD = Layak digunakan

LDR = Layak digunakan dengan revisi

TLD = Tidak layak digunakan



**PENILAIAN UMUM**

1. Berdasarkan pendapat Bapak / Ibu berilah checklist (✓) Pada kolom di bawah ini

| NO | Rekomendasi Instrumen                  | Keterangan |
|----|--|------------|
| 1  | Belum dapat digunakan                  |            |
| 2  | Dapat digunakan dengan revisi banyak   |            |
| 3  | Dapat di gunakan dengan revisi sedikit |            |
| 4  | Dapat di gunakan tanpa revisi          | ✓          |

2. Komentar dan saran

.....  
.....  
.....  
.....

..... 2024

Validator

  
.....  
Nop. Tutik. H

## Lampiran 4 Instrumen Wawancara

### INSTRUMEN WAWANCARA

#### ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERWATAN CEDERA GURU PJOK

Nama Guru PJOK :

Tempat Mengajar :

| Fokus Penelitian   | Indikator / Aspek | Informan  | Pertanyaan   |
|--|-------------------|-----------|--|
| Pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera. | Pencegahan Cedera | Guru PJOK | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurut saudara apa itu pencegahan cedera olahraga?</li> <li>2. Bagaimana cara saudara dalam melakukan pencegahan cedera dalam olahraga?</li> <li>3. Apakah Saudra selalu mengecek kesehatan siswa sebelum melakukan pembelajaran olahraga?</li> <li>4. Apakah siswa sebelum melaksanakan pembelajaran olahraga selalu melaksanakan pemanasan dengan optimal dan bagaimana pengondisianya?</li> <li>5. Bagaimana cara saudara dalam mengondisikan</li> </ol> |

|   |                         |                  |   |
|---|-------------------------|------------------|---|
|   |                         |                  | <p>siswa saat pembelajaran olahraga berlangsung?</p> <p>6. Apakah sarana dan prasarana yang di gunakan saudara dalam mengajar sudah sesuai dengan ketentuan, misalnya seperti ukuran alat yang sudah di sesuaikan dengan usia siswa?</p>  |
| <p>Pengetahuan guru PJOK tentang pencegahan dan perawatan cedera.</p> | <p>Perawatan Cedera</p> | <p>Guru PJOK</p> | <p>7. Menurut saudara apa itu perawatan cedera dalam olahraga?</p> <p>8. Sebutkan macam macam cedera Olahraga menurut saudara?</p> <p>9. Apakah di sini sering terjadi cedera saat pembelajaran olahraga?</p> <p>10. Bagaimana pertolongan pertama jika ada siswa yang mengalami cedera memar?</p> <p>11. Bagaimana pertolongan pertama jika ada siswa yang mengalami cedera pendarahan pada kulit?</p> <p>12. Bagaimana cara menangani cedera pada otot atau</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | <p>tendon dan ligamen?</p> <p>13. Bagaimana pertolongan pertama jika ada siswa yang mengalami patah tulang?</p> <p>14. Bagaimana perawatan pertama jika ada siswa yang mengalami dislokasi?</p> <p>15. Apakah saudara pernah memberikan pengetahuan tentang cedera ke siswa?</p> <p>16. Apakah menurut saudara pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera olahraga sangat penting bagi guru PJOK?</p> <p>17. Apa saja yang menjadi kendala saat menangani cedera olahraga?</p> |
|--|--|--|---|

**Lampiran 5 Daftar Guru PJOK Kecamatan Pejawaran**

| <b>NO</b> | <b>Nama Guru</b>            | <b>Tempat Mengajar</b> |
|-----------|-----------------------------|------------------------|
| 1.        | Endang Asih Nur K. S.Pd     | SD N 1 Giritirta       |
| 2.        | Ilham Rachmatullah S.Pd     | SD N 1 Sidengok        |
| 3.        | Siti Salamah S.Pd           | SD N 1 Kalilunjar      |
| 4.        | Maryono S.Pd                | SD N 1 Tlahab          |
| 5.        | Danang Tri Wicaksono S.Pd   | SD N 2 Pejawaran       |
| 6.        | Setyo Darmo S.Pd            | SD N 1 Pejawaran       |
| 7.        | Desiana Putri Widiyati S.Pd | SD N 2 Gambol          |
| 8.        | Irfan Adi Santosa S.Pd      | SD N 1 Beji            |
| 9.        | Titik Rahayuningsih S.Pd    | SD N 2 Darmayasa       |
| 10.       | Prihandoko S.Pd             | SD N 3 Darmayasa       |
| 11.       | Bondan Wahyu W. S.Pd        | SD N 1 Karang Sari     |
| 12.       | Fitri Wahyuningsih S.Pd     | SD N 1 Condongcampur   |
| 13.       | Frida Afghani S.Pd          | SMP N 1 Pejawaran      |
| 14.       | Lukito S.Pd                 | SMP N 2 Pejawaran      |
| 15.       | Didit Santoso S.Pd          | SMP N 4 Pejawaran      |
| 16.       | Ade Purnomo S.Pd            | SMK N 1 Pejawaran      |

**Lampiran 6 Link Rekaman Suara Wawancara**

Link:

<https://drive.google.com/drive/folders/1fyRHSrbP3CAvQNaQNZ8EJZauZVA4AT7v>

### Lampiran 7 Pertanyaan Dan jawaban Informan

#### ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERWATAN CEDERA GURU PJOK

Nama Guru PJOK : Desiana Putri Widiyati S.Pd

Tempat Mengajar :SD N 2 Gambol

| NO | PERTANYAAN DAN JAWABAN  |
|----|---|
| 1  | <p>Apa itu pencegahan cedera olahraga?</p> <p>Pencegahan cedera olahraga adalah cara kita untuk meminimalisir terjadinya cedera saat proses pembelajaran dengan cara pengecekan kesehatan siswa, pengecekan sarana prasarana kemudian melakukan pemanasan dan juga pengondisian siswa saat proses pembelajaran.</p> |
| 2  | <p>Apa itu perawatan cedera menurut saudara?</p> <p>Perawatan cedera olahraga kalau menurut saya adalah suatu penanganan pertama jika ada yang mengalami cedera sehingga cedera tersebut tidak menjadi lebih parah</p>  |
| 3  | <p>Bagaimana cara menangani cedera memar?</p> <p>Kalau saya kalau ada siswa yang mengalami cedera memar itu biasanya saya istirahatkan dulu kemudian di kompres lukanya, kemudian di babat lukanya biar tidak parah</p>   |
| 4  | <p>Bagaimana cara perawatan cedera pada kulit?</p> <p>Kalau ada siswa yang mengalami pendarahan pada kulit biasanya di bersihkan lukanya terlebih dahulu, kemudian gunakan obat antisptik, kemudian jika luka pada kulit sobek missal lebih dari 2 cm bisa di jahit</p>   |
| 5  | <p>Bagaimana cara penanganan cedera pada otot?</p> <p>Kalau penanganan pertama jika ada siswa yang mengalami cedera pada otot tendon atau ligament menggunakan metode di istirahatkan terlebih dahulu siswanya kemudian,di komres mas lukanya dan kemudian di tinggikan lukanya di atas jantung.</p>                |
| 6  | <p>Bagaimana jika ada siswa yang mengalami patah tulang?</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | Kalau ada yang mengalami patah tulang cara menanganinya dengan kita bersikap tenang terlebih dahulu, kemudian kita harus berhati hati jangan sampai memperparah tulang yang patah tersebut, kemudian jika lukanya berdarah bias di tutup dengan kain yang seteril, kemudian di bawa ke puskesmas atau rumah sakit terdekat |
|  | <p>Apa saja yang menjadi kendala saat pencegahan dan perawatan cedera saat pembelajaran?</p> <p>Kalau kendala saat melakukan perawatan cedera di sekolah kami mungkin peralatan yang kurang komplit, mungkin hanya ada seadanya yang ada di UKS</p>  |

### **ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERWATAN CEDERA GURU PJOK**

Nama Guru PJOK : Didit Santoso S.Pd

Tempat Mengajar :SMP N 4 Pejawaran

| NO | PERTANYAAN DAN JAWABAN   |
|----|--|
| 1  | <p>Apa itu pencegahan cedera dan bagaimana penangananya?</p> <p>Pencegahan cedera yaitu upaya upaya ya pembelajaran berjalan dengan lancer untuk mencegah cedera pada siswa saat berolahraga. Cara atau usaha untuk melakukan pencegahan dengan cara melakukan pemanasan terlebih dahulu, kemudian memberikan peraturan ke siswa yang perlu di lakukan dan tidak perlu di lakukan saat proses pembelajaran olahraga, pengecekan kesehatan kepada siswa, mengondisikan anak saat proses pembelajaran supaya tidak terjadi cedera, alat alat yang di gunakan saat proses pembelajaran di sesuaikan dengan umur siswa biasanya saya juga memodifikasi alat alat yang di gunakan siswa dalam melakukan proses pembelajaran supaya aman di gunakan siswa saat proses pembelajaran</p> |
| 2  | <p>Apa itu perawatan cedera menurut saudara?</p>   |



|   |  |
|---|--|
|   | perawatan cedera olahraga adalah suatu penanganan pertama jika ada yang mengalami cedera sehingga cedera tersebut tidak menjadi lebih parah  |
| 3 | <p>Bagaimana cara menangani cedera memar?</p> <p>Kalau saya kalau ada siswa yang mengalami cedera memar itu biasanya saya istirahatkan dulu kemudian di kompres lukanya, kemudian di babat lukanya biar tidak parah</p>  |
| 4 | <p>Bagaimana cara perawatan cedera pada kulit?</p> <p>Kalau ada siswa yang mengalami pendarahan pada kulit biasanya di bersihkan lukanya terlebih dahulu, kemudian gunakan obat antisptik, kemudian jika luka pada kulit sobek missal lebih dari 2 cm bisa di jahit</p>  |
| 5 | <p>Bagaimana cara penanganan cedera pada otot?</p> <p>Kalau penanganan pertama jika ada siswa yang mengalami cedera pada otot tendon atau ligament menggunakan metode di istirahatkan terlebih dahulu siswanya kemudian,di komres mas lukanya dan kemudian di tinggikan lukanya di atas jantung.</p>   |
| 6 | <p>Bagaimana jika ada siswa yang mengalami patah tulang?</p> <p>Kalau ada yang mengalami patah tulang cara menanganinya dengan kita bersikap tenang terlebih dahulu, kemudian kita harus berhati hati jangan sampai memperparah tulang yang patah tersebut, kemudian jika lukanya berdarah bias di tutup dengan kain yang seteril, kemudian di bawa ke puskesmas atau rumah sakit terdekat</p> |
| 7 | <p>Apa saja yang menjadi kendala saat pencegahan dan perawatan cedera saat pembelajaran?</p> <p>Kalau kendala saat melakukan perawatan cedera di sekolah kami mungkin peralatan yang kurang komplit, mungkin hanya ada seadanya yang ada di UKS</p>  |

## ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERWATAN CEDERA GURU PJOK

Nama Guru PJOK : Ade Purnomo S.Pd

Tempat Mengajar :SMK N 1 Pejawaran

| NO | PERTANYAAN DAN JAWABAN   |
|----|--|
| 1  | <p>Apa itu pencegahan cedera dan bagaimana penanganannya?</p> <p>pencegahan cedera merupakan cara pertama supaya anak yang mengalami cedera tidak semakin parah cara mencegahnya dengan mengondisikan anak, kemudian pengecekan kesehatan, kemudian melakukan pemanasan</p>                          |
| 2  | <p>Apa itu perawatan cedera menurut saudara?</p> <p>perawatan cedera olahraga adalah suatu upaya penanganan pertama jika ada yang mengalami cedera sehingga cedera tersebut tidak menjadi lebih parah</p>  |
| 3  | <p>Bagaimana cara menangani cedera memar?</p> <p>Kalau saya kalau ada siswa yang mengalami cedera memar itu biasanya saya istirahatkan dulu kemudian di kompres lukanya, kemudian di babat lukanya biar tidak parah</p>  |
| 4  | <p>Bagaimana cara perawatan cedera pada kulit?</p> <p>Kalau ada siswa yang mengalami pendarahan pada kulit biasanya di bersihkan lukanya terlebih dahulu, kemudian gunakan obat antiseptik, kemudian jika luka pada kulit sobek missal lebih dari 2 cm bisa di jahit</p>                             |
| 5  | <p>Bagaimana cara penanganan cedera pada otot?</p> <p>Kalau penanganan pertama jika ada siswa yang mengalami cedera pada otot tendon atau ligament menggunakan metode di istirahatkan terlebih dahulu siswanya kemudian,di komres mas lukanya dan kemudian di tinggikan lukanya di atas jantung.</p> |
| 6  | <p>Bagaimana jika ada siswa yang mengalami patah tulang?</p> <p>Kalau ada yang mengalami patah tulang cara menanganinya dengan kita bersikap tenang terlebih dahulu, kemudian kita harus berhati hati jangan</p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | sampai memperparah tulang yang patah tersebut, kemudian jika lukanya berdarah bias di tutup dengan kain yang seteril, kemudian di bawa ke puskesmas atau rumah sakit terdekat   |
| 7 | <p>Apa saja yang menjadi kendala saat pencegahan dan perawatan cedera saat pembelajaran?</p> <p>Kalau kendala saat melakukan perawatan cedera di sekolah kami mungkin peralatan yang kurang komplit, mungkin hanya ada seadanya yang ada di UKS</p> |

## Lampiran 8 Surat keterangan SD N 1 Pejawaran



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLARAGA  
**SMP NEGERI 1 PEJAWARAN**

Alamat: Jln Raya Pejawaran Kec. Pejawaran Kab. Banjarnegara 53454  
Email: [smpn1pejawaran@gmail.com](mailto:smpn1pejawaran@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR: 423/ 055/ 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SMP Negeri 1 Pejawaran Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama :Muhamad Iqbal Syarif  
NPM :20230097  
Jenis Kelamin :Laki-laki  
Pekerjaan :Mahasiswa UPGRIS Semarang  
Fak/Program Studi :FPIPSKR / PJKR

Yang bersangkutan tersebut di atas benar-benar melakukan penelitian di sekolah kami dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul:  
"ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA PADA GURU PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI SE-KECAMATAN PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA".

Demikian harap menjadikan maklum dan dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara, 11 Mei 2024



## Lampiran 9 Surat Keterangan SD N 1 Tlahab



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA  
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 TLAHAB  
KECAMATAN PEJAWARAN**

Alamat: Desa Karangsal Rt 05 RW 01 Kec. Pejawaran Kab. Banjarnegara 53454

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR: 18/...../KE/1124/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SD Negeri 1 Tlahab Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Muhamad Iqbal Syarif  
NPM : 20230097  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Mahasiswa UPGRIS Semarang  
Fak/Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Yang bersangkutan tersebut di atas benar-benar melakukan penelitian di sekolah kami dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul:

"ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA GURU PJKR SE - KECAMATAN PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA".

Demikian harap menjadikan maklum dan dapat di gunakan sebagaimana mestinya.



Banjarnegara Mei 2024

Kepala Sekolah

**AHYARI, S. Pd. SD**

NIP: 196406071987021003

## Lampiran 10 Surat Keterangan SD N 2 Gambol



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
**SD NEGERI 2 GEMBOL**  
KECAMATAN PEJAWARAN

Alamat :: Jl. Raya Banar Dheng Desa Gembol Kec., Pejawaran, Kab. Banjarnegara, KP. 53454

NOMOR: 005/016/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SD Negeri 2 Gambol Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Muhamad Iqbal Syarif  
NPM : 20230097  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Mahasiswa UPGRIS Semarang  
Fak/Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Yang bersangkutan tersebut di atas benar-benar melakukan penelitian di sekolah kami dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul:

"ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA GURU PJOK SE - KECAMATAN PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA".

Demikian surat ini di buat dan dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara 6 Mei 2024  
Kepala Sekolah  
  
FUAD ZAIN, S. Pd.SD  
NIP. 19730310 201406 1 004

## Lampiran 11 Surat Keterangan SMK N 1 Pejawaran



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 PEJAWARAN**  
Jalan Raya Pejawaran – Batur Km.3, Pejawaran, Banjarnegara Kode Pos 53454  
Email : [smkn1pejawaran@gmail.com](mailto:smkn1pejawaran@gmail.com), Telepon : 02865221003

Pejawaran, 8 Mei 2024

Nomor : 800/231/V/2024  
Hal : **Persetujuan Penelitian**

Kepada :  
Yth. Fakultas Pendidikan IPS dan  
Keolahragaan  
Di-

**TEMPAT**

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat dari Dekan; Dr. Agus Sutono, S.fil., M.Phil. Nomor :266/AM/FPISKR/IV/2024, tanggal 2 April 2024, Hal :Permohonan Ijin Penelitian dengan judul Analisispengetahuan pencegahan dan perawatan cedera pada guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi se-kecamatan pejawaran kabupaten Banjarnegara, maka SMK Negeri 1 Pejawaran menyetujui hal tersebut dengan jadwal yang sudah tertera.

Demikian pemberitahuan kesanggupan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Hormat kami,

Kepala SMK Negeri 1 Pejawaran  
  
**SEPAT KANDAWAN, S.Pd., M.Pd.**  
 Pembina Tk.I  
 NIP. 19751205 200501 1 007

## Lampiran 12 Surat Keterangan SD N 2 Darmayasa



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA  
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 DARMA YASA  
KECAMATAN PEJAWARAN**

Alamat: Darmayasa Rt 03 RW 04 Kec Pejawaran Kab Banjarnegara 53454

**SURAT KETERANGAN**  
**NOMOR: 049.2/1.9/2 / 2024**

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SD Negri 2 Darmayasa Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Muhamad Iqbal Syarif  
NPM : 20230097  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Mahasiswa Universitas PGRI Semarang  
Fak/Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Yang bersangkutan tersebut di atas benar-benar melakukan penelitian di sekolah kami dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul:

"ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA GURU PJOK SE - KECAMATAN PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA".

Demikian surat ini di buat dan dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara Mei 2024  
Kepala Sekolah  
**Naeningsih, S.Pd.I**  
NIP. 19680615 200801 2 015



## Lampiran 13 Surat Keterangan SD 1 Kalilunjar



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA  
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KALILUNJAR  
KECAMATAN PEJAWARAN  
Alamat: Desa Kalilunjar, Kec. Pejawaran Kab. Banjarnegar. Kode Pos 53454

### SURAT KETERANGAN NOMOR: 421.2 /012 /V / 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SD Negeri 1 Kalilunjar Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Muhamad Iqbal Syarif  
NPM : 20230097  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Mahasiswa UPGRIS Semarang  
Fak/Program Studi : FPIPSKR / PJKR




Yang bersangkutan tersebut di atas benar-benar melakukan penelitian di sekolah kami dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul:

“ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA GURU PJOK SE - KECAMATAN PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA”.

Demikian harap menjadikan maklum dan dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara, 11 Mei 2024  
Kepala Sekolah  
  
NIP: 19690623 200312 2 005

## Lampiran 14 Surat Keterangan SMP N 2 Pejawaran

|  |  |   |       |                    |          |     |         |                   |      |                        |     |            |                   |                  |
|--|--|---|-------|--------------------|----------|-----|---------|-------------------|------|------------------------|-----|------------|-------------------|------------------|
|   | <p>PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA<br/>DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAHRAGA</p> <p><b>SMP NEGERI 2 PEJAWARAN</b></p> <p>Alamat : Jl. Raya Karangari Km 02 Pejawaran - Banjarnegara<br/>Website : <a href="http://smpn2pejawaran.sch.id">http://smpn2pejawaran.sch.id</a>, Email : <a href="mailto:smpn2pejawaran@nada.waluyo.com">smpn2pejawaran@nada.waluyo.com</a> telp. (0286) 5965734 Kode E3 53454</p> |  |       |                    |          |     |         |                   |      |                        |     |            |                   |                  |
| Pejawaran, 29 April 2024   |  |   |       |                    |          |     |         |                   |      |                        |     |            |                   |                  |
| <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nomor</td> <td>: 420 / 073 / 2024</td> </tr> <tr> <td>Lampiran</td> <td>: -</td> </tr> <tr> <td>Perihal</td> <td>: Permohonan Ijin</td> </tr> </table> <p style="margin-top: 10px;">Yth.<br/>Dekan Universitas PGRI Semarang<br/>di Tempat</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Dengan hormat,</p> <p style="margin-top: 20px;">Berdasarkan Surat Permohonan Ijin Penelitian Nomor 266/AM/FPIPSKR/IV/2024 perihal permohonan penelitian untuk tugas akhir, Kepala SMP Negeri 2 Pejawaran menerangkan bahwa :</p> <table border="0" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nama</td> <td>: Muhamad Iqbal Syarif</td> </tr> <tr> <td>NPM</td> <td>: 20230097</td> </tr> <tr> <td>Fak/Progran Studi</td> <td>: FPIPSKR / PJKR</td> </tr> </table> <p style="margin-top: 10px;">Dijijinkan untuk melakukan penelitian tugas akhir dengan judul " Analisis Pengetahuan Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Se-Kecamatan Pejawaran ". Sehubungan hal tersebut, pihak sekolah mohon informasi dan hasil penelitian tugas akhir untuk refleksi dan kelengkapan dokumen sekolah kami.</p> <p style="margin-top: 10px;">Demikian surat Perijinan ini kami buat,atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.</p> <div style="text-align: right; margin-top: 30px;">  <p style="margin-top: 5px;">Kepala Sekolah,<br/><b>Purnomo, S.Pd.</b><br/>NIP. 19710626 200312 1004</p> </div> |  |   | Nomor | : 420 / 073 / 2024 | Lampiran | : - | Perihal | : Permohonan Ijin | Nama | : Muhamad Iqbal Syarif | NPM | : 20230097 | Fak/Progran Studi | : FPIPSKR / PJKR |
| Nomor  | : 420 / 073 / 2024   |   |       |                    |          |     |         |                   |      |                        |     |            |                   |                  |
| Lampiran   | : -  |   |       |                    |          |     |         |                   |      |                        |     |            |                   |                  |
| Perihal  | : Permohonan Ijin  |   |       |                    |          |     |         |                   |      |                        |     |            |                   |                  |
| Nama   | : Muhamad Iqbal Syarif   |   |       |                    |          |     |         |                   |      |                        |     |            |                   |                  |
| NPM  | : 20230097   |   |       |                    |          |     |         |                   |      |                        |     |            |                   |                  |
| Fak/Progran Studi  | : FPIPSKR / PJKR   |   |       |                    |          |     |         |                   |      |                        |     |            |                   |                  |

## Lampiran 15 Surat Keterangan SMP N 1 Pejawaran



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
**SMP NEGERI 1 PEJAWARAN**

Alamat: Jln Raya Pejawaran Kec. Pejawaran Kab. Banjarnegara 53454  
Email : [smpn1pejawaran@gmail.com](mailto:smpn1pejawaran@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR: 423/ 055/ 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SMP Negeri 1 Pejawaran Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama :Muhamad Iqbal Syarif  
NPM :20230097  
Jenis Kelamin :Laki-laki  
Pekerjaan :Mahasiswa UPGRIS Semarang  
Fak/Program Studi :FPIPSKR / PJKR

Yang bersangkutan tersebut di atas benar-benar melakukan penelitian di sekolah kami dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul:

"ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA PADA GURU PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI SE-KECAMATAN PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA".

Demikian harap menjadikan maklum dan dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara, 11 Mei 2024



## Lampiran 16 Surat Keterangan SD N 1 Giritirta



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN KEMUDAAN DAN OLARHAGA  
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KALILUNJAR  
KECAMATAN PEJAWARAN  
Alamat: Desa Kalilunjar, Kec. Pejawaran Kab. Banjarnegar. Kode Pos 53454

### SURAT KETERANGAN NOMOR: 421.2 /012 /V / 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SD Negeri 1 Kalilunjar Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama :Muhamad Iqbal Syarif  
NPM :20230097  
Jenis Kelamin :Laki-laki  
Pekerjaan :Mahasiswa UPGRIS Semarang  
Fak/Program Studi :FPIPSKR / PJKR

Yang bersangkutan tersebut di atas benar-benar melakukan penelitian di sekolah kami dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul:

“ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA GURU PJOK SE - KECAMATAN PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA”.

Demikian harap menjadikan maklum dan dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara, 11 Mei 2024  
Kepala Sekolah  
  
NIP: 19690623 200312 2 005

## Lampiran 17 Surat Keterangan SMP N 4 Pejawaran



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
**SD NEGERI 2 GEMBOL**  
KECAMATAN PEJAWARAN

Alamat :: Jl. Raya Banar Dheng Desa Gembol Kec., Pejawaran, Kab. Banjarnegara, KP. 53454

**NOMOR: 005/016/2024**

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SD Negeri 2 Gembol Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Muhamad Iqbal Syarif  
NPM : 20230097  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Mahasiswa UPGRIS Semarang  
Fak/Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Yang bersangkutan tersebut di atas benar-benar melakukan penelitian di sekolah kami dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul:

“ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA GURU PJOK SE - KECAMATAN PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA”.

Demikian surat ini di buat dan dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara 6 Mei 2024  
Kepala Sekolah  
  
**FUAD ZAIN, S. Pd.SD**  
NIP. 19730310 201406 1 004

## Lampiran 18 Surat Keterangan SD N 2 Darmayasa



PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA  
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 DARMAYASA  
KECAMATAN PEJAWARAN

Alamat: Darmayasa Rt 03 RW 04 Kec Pejawaran Kab Banjarnegara 53454

### SURAT KETERANGAN NOMOR: 049.2/19/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SD Negeri 2 Darmayasa Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Muhamad Iqbal Syarif  
NPM : 20230097  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Mahasiswa Universitas PGRI Semarang  
Fak/Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Yang bersangkutan tersebut di atas benar-benar melakukan penelitian di sekolah kami dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul:

"ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA GURU PJOK SE - KECAMATAN PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA".

Demikian surat ini di buat dan dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara Mei 2024  
Kepala Sekolah  
  
Naeningsih, S.Pd.I  
NIP. 19680615 200801 2 015

## Lampiran 19 Surat Keterangan SD N 1 Tlahab



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA  
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA  
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 TLAHAB  
KECAMATAN PEJAWARAN**  
Alamat: Desa Karangasri Rt 05 RW 01 Kec. Pejawaran Kab. Banjarnegara 53454

**SURAT KETERANGAN**  
NOMOR: 18..... /KE /Tl:SD/ 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SD Negeri 1 Tlahab Kecamatan Pejawaran Kabupaten Banjarnegara menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Muhamad Iqbal Syarif  
NPM : 20230097  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Pekerjaan : Mahasiswa UPGRIS Semarang  
Fak/Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Yang bersangkutan tersebut di atas benar-benar melakukan penelitian di sekolah kami dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul:

"ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA GURU PJKR SE - KECAMATAN PEJAWARAN KABUPATEN BANJARNEGARA".

Demikian harap menjadikan maklum dan dapat di gunakan sebagaimana mestinya.



Banjarnegara Mei 2024

Kepala Sekolah

**AHYARI, S. Pd. SD**

NIP: 196406071987021003

**Lampiran 20 Dokumentasi**

**SD NEGRI 1 Pejawaran**



**SD NEGRI 1 Karangsari**





**SD NEGRI 1 Kalilunjar**



**SD Negri 1 Beji**



**SMP Negri 2 Pejawaran**



**SMK Negri 1 Pejawaran**



**SD Negri 2 Pejawaran****SD Negri 2 Gambol**

**SD Negri 1 Tlahab**



**SMP Negri 1 Pejawaran**



**SD Negri 1 Giritirta**



**SD Negri 1 Sidengok**

