

**Identifikasi cedera dalam PJOK dan pencegahan di sekolah dasar se-Kecamatan Sukadana
Kabupaten Ciamis provinsi Jawa Barat tahun 2020**

*Identification of injuries and its prevention in physical education at elementary schools in Sukadana,
Ciamis, West Java, 2020*

Fenima Brillianti Maudi¹, Hanik Liskustyaswati² dan Djoko Nugroho³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Jl.Menteri Supeno No.16 Manahan-Surakarta, Jawa Tengah, 57139, Indonesia

²Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Jl.Menteri Supeno No.16 Manahan-Surakarta, Jawa Tengah, 57139, Indonesia

³Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret, Jl. Menteri Supeno No. 16 Manahan- Surakarta, Jawa Tengah, 57139, Indonesia

Abstrak

Identifikasi cedera dalam PJOK dan pencegahan di Sekolah Dasar se-Kecamatan Sukadana Sukadana didapati beberapa permasalahan yakni belum diketahui tingkat resiko terhadap cedera saat pembelajaran PJOK dan cara pertolongan terhadap cedera saat pembelajaran PJOK. Dari kedua permasalahan tersebut ada faktor penyebab seperti kondisi sarana dan prasarana, kondisi lingkungan sekolah, karakteristik anak dan pengetahuan guru. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui cedera yang pernah terjadi dan pengetahuan guru pada pertolongan terhadap cedera saat pembelajaran PJOK di sekolah dasar se-Kecamatan Sukadana. Pada penelitian ini peneliti melakukan analisis cara pertolongan yang tepat oleh guru PJOK sekolah dasar se-Kecamatan Sukadana terhadap cedera dan cedera yang pernah terjadi dengan menggunakan teori-teori dari berbagai ahli tentang jenis cedera, faktor cedera, dan cara penanganan yang tepat terhadap cedera. Penelitian ini merupakan penelitian kombinasi model *concurrent embedded* (campuran tidak berimbang) yakni metode penelitian yang menggabungkan antara metode penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif dengan cara mencampur kedua metode tersebut secara tidak seimbang. Peneliti menggunakan dua jenis data yakni data primer dan data sekunder. Teknik pengambilan informan menggunakan teknik sampling jenuh dengan informan guru PJOK sekolah dasar se-Kecamatan Sukadana. Data yang diperoleh dari hasil pengisian kuisisioner dan observasi partisipan pasif, kemudia dianalisis dan diuji validitas data dengan menggunakan member cek. Hasil penelitian ini, guru PJOK berperan penting dalam meminimalisir dan menangani siswa yang mengalami cedera saat pembelajaran PJOK di sekolah dasar se-Kecamatan Sukadana. Secara keseluruhan, guru PJOK memiliki pengetahuan yang baik dalam menangani cedera saat pembelajaran, serta untuk cedera yang pernah terjadi lebih dominan pada cedera ringan. Salah satu faktornya yakni materi pembelajaran yang masih dasar dan tidak banyak mempelajari teknik-teknik yang sulit. Selain itu, untuk cedera sedang disebabkan karena faktor kondisi siswa yang berbeda-beda seperti memiliki riwayat penyakit, dan kurang fit kondisi tubuh siswa.

Kata kunci: Identifikasi cedera, pengetahuan guru PJOK, siswa.

Abstract

The main problem in identifying the injuries and its prevention in the Physical Education at elementary schools in Sukadana is the nescience of the level of the risk for injury and the injury management steps during the Physical Education subject. Some factors contributing on the nesciences are condition of facilities and infrastructure, school environmental conditions, student behavior and teacher's conversance. Therefore, this research is purposed to determine the injuries that have occurred and the knowledge of teachers about injury management during Physical Education subject at elementary schools in Sukadana district. This research analyzes the injury management done by the Physical Education teachers at elementary schools in Sukadana district and the injuries that have occurred using some theories related to types and factors of injuries, as well

as the proper steps of injury management. This research is a combination research model concurrent embedded (unbalanced mixture), namely a research method that combines qualitative methods and quantitative methods by mixing the two methods unequally. This research uses two kinds of data, primary and secondary data. The technique of collecting data in this research is saturation-sampling technique with the Physical Education teachers in Sukadana district as the informant. The validation of the data, collected from the result of questionnaire and passive participant observation, are then analyzed and tested using member check technique. The result of this research shows that teachers have significant role on diminishing the risk of injury and treating injured students during the Physical Education at the elementary schools in Sukadana district. Generally, the teachers have already had adequate conversance in treating wounded students. Moreover, the injuries occurred are dominated by minor injury. This is due to the learning materials that are still on the basic level. Furthermore, some moderate injuries are caused by student's health condition, such as medical history and the fitness of the student, that is different one to another.

Keywords: injury identification, physical education teacher's knowledge, students.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan nasional. PJOK menjadi salah satu mata pelajaran yang diberikan pada peserta didik di sekolah dasar (SD). PJOK mempunyai karakteristik yang berbeda dengan mata pelajaran yang lainnya karena membutuhkan ruang yang lebih luas dan menuntut aktivitas fisik yang lebih dari mata pelajaran yang lainnya. Selain itu, pembelajaran PJOK seringkali menggunakan alat dan fasilitas pendukung lainnya. Namun dalam prakteknya tersedianya alat dan fasilitas yang baik belum sepenuhnya ada di setiap sekolah. Alat dan fasilitas yang kurang baik dapat mengakibatkan permasalahan dalam pembelajaran PJOK, seperti terjadinya cedera.

Cedera merupakan suatu kejadian yang datang secara tiba-tiba baik saat melakukan aktivitas maupun saat berolahraga. Semua aktifitas fisik dapat berpotensi menimbulkan cedera, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka potensi terjadinya cedera juga akan semakin tinggi. Potensi terjadinya cedera besar kemungkinannya terjadi saat pembelajaran PJOK karena banyak melibatkan aktivitas fisik, terlebih pembelajaran dilaksanakan pada anak sekolah dasar dimana anak usia tersebut belum mempunyai kematangan tubuh yang baik, diantaranya tulang, otot, tendo dan ligamen dalam masa perkembangan sehingga menjadi rentan mengalami cedera. Disisi lain, karakteristik anak usia sekolah dasar adalah usia anak untuk bermain dengan aktivitas yang sering dilakukan yaitu bermain dan bercanda tanpa memperhatikan resiko yang mengancam.

Wibowo (2008: 13) menyebutkan bahwa cedera dapat diakibatkan karena faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam contohnya seperti faktor anatomi tubuh, latihan gerakan yang keliru, adanya kelemahan otot, dan tingkat kebugaran yang rendah. Sedangkan, faktor dari luar yaitu materi yang diberikan, alat olahraga, dan kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan dan alat perlu diperhatikan saat akan melaksanakan pembelajaran, terutama saat pelaksanaan materi yang bersifat kontak fisik. Contohnya saat pembelajaran sepak bola, pada materi ini siswa lebih banyak menggunakan kontak fisik daripada materi yang lainnya. Cedera yang bisa ditimbulkan bervariasi seperti kram, kesleo, lecet, memar, patah tulang dan dislokasi.

Kecamatan Sukadana Kabupaten Ciamis merupakan daerah yang mempunyai karakteristik berbukit. Kondisi sekolah yang beragam dengan fasilitas yang berbeda-beda menyebabkan perbedaan potensi cedera. Dari hasil wawancara pada guru di beberapa sekolah ditemukan permasalahan yaitu di SDN 3 Salakaria memiliki lapangan rumput dan sarana prasarana yang cukup baik, sedangkan di SDN 2 Salakaria tidak memiliki lapangan rumput sehingga menggunakan halaman sekolah yang terbuat dari paving. Selain itu, cuaca yang tidak menentu dan sering diguyur hujan membuat tempat pelaksanaan olahraga menjadi licin. Sehingga keselamatan anak perlu diperhatikan untuk meminimalisir cedera yang terjadi. Selanjutnya, ada beberapa guru PJOK di sekolah dasar yang masih menempuh pendidikan dan perlu diketahui bagaimana penanganan cedera saat pembelajaran PJOK. Pertolongan yang pernah dilakukan saat cedera oleh guru PJOK yakni memberikan obat merah pada luka lecet dan memijat dengan lembut bagian yang mengalami kram. Pencegahan cedera bisa dilakukan oleh guru PJOK sebelum atau sesudah pembelajaran dengan melakukan pemanasan yang baik dan pendinginan selepas pembelajaran PJOK. Jika terjadi cedera, maka guru perlu melakukan pertolongan pertama sesuai dengan penanganan terhadap cedera yang terjadi. Ketersediaan dan kondisi fasilitas kesehatan seperti kondisi UKS dan obat-obatan sebagai alat untuk pertolongan pertama ketika terjadi cedera perlu diperhatikan untuk membantu melakukan pertolongan saat terjadi cedera serta kondisi sarana dan prasarana pembelajaran PJOK yang digunakan agar mampu mengetahui seberapa besar resiko terjadinya cedera untuk meminimalisir cedera saat pembelajaran PJOK. Selain itu, ada beberapa penanganan yang kurang tepat dilakukan oleh guru PJOK. Sebagai contoh saat seorang siswa terkilir yang harusnya diberi es tetapi justru diberi balsem dan dipijat saat itu juga sehingga membuat pendarahan di dalam jaringan semakin membesar.

Faktor-faktor penyebab cedera saat pembelajaran PJOK dapat berasal dari dalam maupun luar, maka dari itu sekolah ataupun guru PJOK berperan penting dalam menghadapi hal ini, khususnya guru PJOK perlu memiliki pengetahuan yang baik untuk penanganan atau pertolongan saat cedera sesuai dengan prosedur yang tepat. Guru PJOK juga perlu mengetahui resiko cedera apa saja yang mungkin terjadi saat pembelajaran PJOK agar mampu melakukan Tindakan antisipasi. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti cedera apa saja yang pernah terjadi saat pembelajaran PJOK dan cara penanganan guru PJOK terhadap cedera saat pembelajaran PJOK. Sehingga penelitian ini berjudul “Identifikasi Cedera Dalam PJOK dan Pencegahan di Sekolah Dasar se-Kecamatan Sukadana Kabupaten Ciamis Provinsi Jawa Barat Tahun 2020”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kombinasi model concurrent embedded (campuran tidak berimbang) yakni metode penelitian yang menggabungkan antara metode penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif dengan cara mencampur kedua metode tersebut secara tidak seimbang (Sugiyono, 2012: 537).

Dalam hal ini, kegiatan penelitian menggunakan metode kuantitatif sebagai metode primer dan metode kualitatif sebagai metode sekunder. Oleh karena itu, analisis data yang digunakan untuk metode kuantitatif adalah statistik dan untuk metode kualitatif dengan analisis kualitatif, serta untuk data yang dikombinasikan dengan analisis statistik dan analisis kualitatif (Sugiyono, 2012: 558). Penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni cedera yang pernah terjadi dan cara penanganan guru terhadap cedera. Pengumpulan data yang digunakan dalam metode ini yakni:

1. Observasi

“Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data dimana pengumpul data mengamati secara visual gejala yang diamati serta menginterpretasikan hasil pengamatan tersebut dalam bentuk catatan sehingga validitas data tergantung pada kemampuan observer” (Widoyoko, 2014 : 46). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi partisipan pasif (*Passive Participants*) yaitu kegiatan pengamatan/observasi dimana peneliti datang ditempat kegiatan orang yang diamati, tapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut (Sugiyono, 2013 : 66).

2. Angket/Kuisisioner

Angket atau kuisisioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna (Widoyoko, 2014: 33).

Penelitian ini menggunakan angket tertutup. Menurut Ridwan (2012: 27) angket tertutup adalah angket yang di sajikan dalam berbagai bentuk dengan cara memberikan tanda silang (X) atau tanda checklist (V) pada pilihan jawaban. Angket penelitian ini terdiri dari 50 pernyataan dengan pilihan jawaban “ya” atau “tidak” dan diisi dengan memberikan tanda cekhlist (V) pada salah satu pilihan jawaban. Indikator dalam penyusunan butir angket ditentukan berdasarkan teori cedera yang sering terjadi serta cara penanganan terhadap cedera yang tepat pada kajian teori. Data yang diperoleh dari metode pengumpulan data lewat angket adalah cedera apa saja yang pernah terjadi saat pembelajaran PJOK serta cara penanganan oleh guru PJOK terhadap cedera. Hasil dari angket merupakan data primer yang akan dianalisis.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data untuk mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, buku, arsip, termasuk juga dokumen yang ditulis secara pribadi seperti: surat-surat dan foto (Nurul Ulfatin, 2014: 224). Seperti halnya Johson dan Christensen (2004) dalam buku Nurul Ulfatin (2014: 224) menyebut dokumen sebagai data sekunder (*secondary data*) yang melengkapi data primer. Dalam penelitian ini data yang diperoleh dari metode dokumentasi yakni foto saat kegiatan pelaksanaan penelitian dan dokumen profil sekolah.

Langkah-langkah dalam Teknik analisis data sebagai berikut:

1. Melakukan Tabulasi Data

Setelah pengumpulan data oleh metode angket dari 17 informan yang ditetapkan sebagai sampel, lalu dilakukan tabulasi data sesuai dengan variable masing-masing pernyataan (Sugiyono, 2009: 169).

2. Menentukan Kriteria (tolak ukur) untuk masing-masing variable. Langkah dalam menentukan tolak ukur yaitu:

a. Menentukan nilai maksimal dengan menggunakan rumus:

$$\frac{\text{skor maksimal}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

b. Menentukan nilai minimum dengan menggunakan rumus:

$$\frac{\text{skor maksimal}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

c. Menentukan range dengan rumus: Presentase Nilai Maksimal – Presentase Nilai Minimal.

- d. Menentukan interval yang diinginkan yakni Tinggi (T), Sedang (S), Rendah (R) untuk cedera yang pernah terjadi dan Baik Sekali (BS), Baik (B), Cukup Baik (CB), Kurang Baik (KB) untuk variabel pengetahuan guru.
- e. Menentukan lebar interval dengan rumus:

$$\text{jumlah interval} \times 100\%$$

- f. Membuat table presentase untuk masing-masing variable.

Tabel 3.3. Tabel Presentase Tingkat Cedera yang pernah terjadi

No	Presentase	Kriteria
1.	68% - 100%	Sering
2.	35% - 67%	Pernah
3.	0% - 34%	Jarang

Tabel 3.4. Tabel Presentase Tolak Ukur Pengetahuan Guru

No	Presentase	Kriteria
1.	68% - 100%	Baik Sekali
2.	35% - 67%	Baik
3.	0% - 34%	Kurang Baik

(Abidin & Purbawanto, 2015:43)

3. Menghitung presentase tanggapan menggunakan rumus:
 - a. Variable cedera yang pernah terjadi

$$\frac{\text{Jumlah skor data yang diperoleh} \times 100}{\text{Jumlah skor total}}$$
 - b. Variable pengetahuan guru terhadap cedera

$$\frac{\text{Jumlah skor data benar} \times 100}{\text{Jumlah skor total}}$$

(Abidin & Purbawanto, 2015: 43)

4. Analisis dan penyajian data
 Penyajian data untuk variabel cedera yang sering terjadi dan variabel pengetahuan guru dianalisis dari data angket dan disajikan dalam bentuk narasi sesuai dengan kriteria (tolak ukur) yang telah ditentukan dan diagram untuk memudahkan pembaca memahami hasil penelitian.
5. Penarikan Kesimpulan
 Langkah terakhir dalam analisis data adalah penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan dilakukan setelah membandingkan hasil dengan teori yang relevan yang mendasari cedera olahraga yang sering terjadi saat pembelajaran PJOK dan pengetahuan guru terhadap pertolongan sesuai prosedur.

HASIL dan PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cedera yang pernah terjadi dan cara penanganan guru terhadap cedera yang terjadi di sekolah dasar tahun 2020. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

Cedera yang pernah terjadi di sekolah dasar dibagi menjadi cedera ringan, cedera sedang dan cedera berat. Berdasarkan hasil penelitian di jelaskan melalui tabel berikut:

NO	Cedera Ringan	Cedera Sedang	Cedera Berat
1.	21%	0%	0%
2.	21%	4%	0%
3.	46%	0%	0%
4.	25%	0%	0%
5.	13%	0%	0%
6.	0%	0%	0%
7.	20%	12%	0%
8.	54%	4%	0%
9.	58%	12%	0%
10.	13%	0%	0%
11.	25%	4%	0%
12.	46%	8%	0%
13.	0%	0%	0%
14.	25%	0%	0%
15.	8%	0%	0%
16.	13%	4%	0%
17.	21%	4%	0%

Variabel cedera yang pernah terjadi menjelaskan besarnya presentase cedera ringan, cedera sedang, dan cedera berat. Hasil presentase yang berbeda di sebabkan beberapa faktor yakni kondisi sarana dan prasarana PJOK, cara penyampaian materi oleh guru PJOK serta karakter anak sekolah dasar. Pada jenis cedera ringan terdiri dari luka lecet, luka tusuk, memar, kram, luka robek dan lepuh. Kemudian, jenis cedera sedang terdiri dari strain, sprain, mimisan dan pingsan, serta jenis cedera berat terdiri dari patah tulang dan dislokasi.

Sedangkan cara penanganan/pertolongan guru terhadap cedera di jelaskan melalui tabel berikut:

No	Pengetahuan guru terhadap cedera
1	0%
2	0%
3	77%
4	54%
5	62%
6	69%
7	65%
8	38%
9	69%
10	69%

No	Pengetahuan guru terhadap cedera
11	58%
12	58%
13	73%
14	62%
15	69%
16	73%
17	77%

Variabel cara pertolongan terhadap cedera menjelaskan besarnya presentase tingkat pengetahuan guru pada pertolongan terhadap cedera. Hasil presentase yang berbeda di sebabkan oleh pengalaman dan pendidikan guru PJOK. Untuk presentase di SD N 1 Bunter dan SD N 2 Bunter sebesar 0% dikarenakan tidak adanya guru PJOK di sekolah tersebut dan diganti sementara oleh guru kelas atau guru yang ditunjuk oleh kepala sekolah. Disisi lain, ada beberapa guru yang mejadi pelatih salah satu cabang olahraga, sehingga pengetahuan dan pengalamannya lebih banyak khususnya untuk pengetahuan terhadap jenis cedera dan cara penanganan saat cedera.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti merumuskan penemuan untuk setiap objek sebagai berikut:

1. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 1 Bunter

Pada Sekolah Dasar Negeri 1 Bunter tidak memiliki ruang UKS, sehingga memanfaatkan ruang perpustakaan untuk tempat pertolongan jika ada yang sakit. P3K yang disediakan sekolah antara lain minyak kayu putih, hansaplas, betadin, tisu. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai cukup baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, net voli, dan cone. Disisi lain, kondisi prasarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya lapangan voli dan lapangan rumput milik desa untuk pembelajaran PJOK. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 21% cedera ringan atau 13 siswa yang pernah mengalami cedera ringan, 0% cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera sedang dan cedera berat serta untuk variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 0%. Cedera ringan yang pernah terjadi yakni memar di bagian tungkai dan lengan serta luka lecet di bagian tungkai dan lengan. Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera yakni kurang baik atau kurang berkompeten, karena di Sekolah Dasar Negeri 1 Bunter tidak memiliki guru olahraga sehingga pembelajaran PJOK diampu oleh guru laki-laki yang ditunjuk oleh kepala sekolah.

2. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 2 Bunter

Pada Sekolah Dasar Negeri 2 Bunter memiliki ruang UKS dengan kondisi baik, ruangnya menjadi satu dengan ruang guru. P3K yang disediakan antara lain betadin, minyak kayu putih, hansaplas, tisu. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, net voli, matras dan cone. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni 2 lapangan voli dari semen dengan kondisi baik. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 21% cedera ringan atau sebanyak 10 orang pernah mengalami cedera ringan, 4% cedera sedang atau 2 siswa pernah mengalami cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada

siswa yang mengalami cedera berat, serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 0%.

Cedera ringan yang pernah terjadi yakni memar di bagian tungkai, luka lecet di bagian tungkai dan lengan serta luka robek di bagian tungkai, sedangkan cedera sedang yang pernah terjadi yakni mimisan (perdarahan hidung). Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria kurang baik atau kurang berkompeten, karena di Sekolah Dasar Negeri 2 Bunter tidak memiliki guru olahraga sehingga pembelajaran PJOK diampu oleh guru kelas.

3. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 3 Bunter

Pada Sekolah Dasar Negeri 3 Bunter memiliki ruang UKS dengan kondisi baik. P3K yang disediakan antara lain betadin, kassa, paracetamol, plester, minyak kayu putih. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai cukup baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak dan net voli. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni satu lapangan rumput untuk sepakbola dan satu lapangan rumput untuk voli. Kondisi lapangan bertanah di bagian tengah dan berumput di bagian pinggir sehingga secara keseluruhan kondisinya baik. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 46% cedera ringan atau sebanyak 46 siswa pernah mengalami cedera ringan, 0% cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera sedang dan cedera berat serta untuk variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 77%.

Cedera ringan yang pernah terjadi yakni memar di bagian tungkai dan lengan, luka lecet di bagian tungkai dan lengan, luka robek di bagian lengan, kram di bagian betis dan lepuh di bagian tumit. Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik sekali. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 3 Bunter merupakan lulusan sarjana penjas dengan usia masih sangat muda yakni 22 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera.

4. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 4 Bunter

Pada Sekolah Dasar Negeri 4 Bunter memiliki ruang UKS tergabung dengan perpustakaan sekolah dan kondisinya baik. P3K yang disediakan antara lain minyak kayu putih, kassa, plester dan betadin. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, tongkat pemukul kasti, bola tennis, matras, cone. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni lapangan menjadi satu dengan halaman dan terbuat dari bahan semen. Kondisinya tidak rata sehingga banyak lubang dan serpihan semen. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 25% cedera ringan atau 31 siswa pernah mengalami cedera ringan, 0% cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera sedang dan berat serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 54%.

Cedera ringan yang pernah terjadi yakni memar di bagian tungkai dan lengan, luka lecet di bagian tungkai dan lengan dan lepuh di bagian tumit. Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 4 Bunter merupakan lulusan sarjana penjas dengan usia masih muda yakni 31 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera.

5. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 1 Margajaya

Pada Sekolah Dasar Negeri 1 Margajaya memiliki ruang UKS dengan kondisi baik. P3K yang disediakan antara lain betadin, minyak kayu putih, tisu, hansaplas. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai cukup baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, matras, cone. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni lapangan dari semen dan GOR desa untuk pembelajaran PJOK. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 13% cedera ringan atau sebanyak 10 siswa pernah mengalami cedera ringan, 0% cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera sedang dan cedera berat serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 62%.

Cedera ringan yang pernah terjadi yakni kram di bagian betis dan paha. Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 1 Margajaya merupakan lulusan sarjana penjas dengan usia masih muda yakni 30 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera

6. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 2 Margajaya

Pada Sekolah Dasar Negeri 2 Margajaya tidak memiliki ruang UKS sehingga memanfaatkan ruang guru jika ada siswa yang sakit. P3K yang disediakan antara lain betadin, minyak kayu putih, tisu, hansaplas. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai cukup baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, net voli, bola takraw. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni satu lapangan voli bertanah dengan sedikit rumput di bagian pinggir dan kondisinya baik. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 0% cedera ringan, 0% cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak ada yang pernah mengalami cedera ringan, cedera sedang dan cedera berat serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 69%.

Disimpulkan bahwa di Sekolah Dasar Negeri 2 Margajaya tidak pernah terjadi cedera saat pembelajaran PJOK. Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik sekali. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 2 Margajaya merupakan lulusan sarjana penjas yang berlatar belakang pelatih voli walau usianya sudah tidak muda lagi yakni 57 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera.

7. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 3 Margajaya

Pada Sekolah Dasar Negeri 3 Margajaya memiliki ruang UKS (sedang dalam tahap renovasi). P3K yang disediakan antara lain betadin, kassa, minyak kayu putih, plester. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, net voli, matras, tongkat kasti, bola tennis. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni lapangan voli yang terbuat dari semen dengan kondisi baik. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 20% cedera ringan atau 17 siswa yang pernah mengalami cedera ringan, 7% cedera sedang atau 7 siswa yang pernah mengalami cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak ada siswa yang pernah mengalami cedera berat serta untuk variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 65%.

Cedera ringan yang terjadi yakni memar di bagian tungkai dan lengan, luka lecet di bagian lengan dan tungkai, lepuh di bagian tumit, sedangkan cedera sedang yang pernah terjadi yakni cedera pada ligament (strain), pingsan, dan mimisan. Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 2 Margajaya merupakan lulusan sarjana penjas yang berlatar belakang pelatih voli dengan usia yang masih muda yakni 27 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera.

8. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 1 Margaharja

Pada Sekolah Dasar Negeri 1 Margaharja Memiliki ruang UKS yang ruangnya menjadi satu dengan ruang kepala sekolah. P3K yang disediakan antara lain kassa, betadin, plester, minyak kayu putih. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, net voli, matras, tongkat kasti, bola tennis dan permainan tradisional. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni lapangan voli yang terbuat dari semen dengan kondisi baik. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 54% cedera ringan atau sebanyak 57 siswa pernah mengalami cedera ringan, 4% cedera sedang atau 4 siswa pernah mengalami cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera berat serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 38%.

Cedera ringan yang terjadi yakni memar di bagian tungkai dan lengan, luka lecet di bagian lengan dan tungkai, luka robek di bagian lengan dan tungkai, luka tusuk di bagian kaki, kram di bagian betis dan paha dan lepuh, sedangkan cedera sedang yang pernah terjadi yakni mimisan (perdarahan hidung). Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 1 Margaharja merupakan lulusan sarjana penjas yang dengan usia yang masih muda yakni 33 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera.

9. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 2 Margaharja

Pada Sekolah Dasar Negeri 2 Margaharja tidak memiliki ruang UKS, sehingga jika ada yang sakit/pingsan di bawa ke ruang gudang dan diistirahatkan diatas matras. Tidak tersedia P3K di sekolah. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, net voli, matras, tongkat kasti, bola kasti. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni lapangan voli yang terbuat dari semen dengan kondisi baik. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 58% cedera ringan atau sebanyak 64 siswa pernah mengalami cedera ringan, 12% cedera sedang atau 13 siswa pernah mengalami cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera berat serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 69%.

Cedera ringan yang terjadi yakni memar di bagian tungkai dan lengan, luka lecet di bagian lengan dan tungkai, luka robek di bagian lengan dan tungkai, luka tusuk di bagian kaki, kram di bagian betis dan paha dan lepuh di bagian tumit, sedangkan cedera sedang yang pernah terjadi yakni cedera otot/tendon (sprain), cedera pada ligament (strain) dan mimisan (perdarahan hidung). Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik sekali. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 2 Margaharja merupakan lulusan

sarjana penjas yang dengan usia 57 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera.

10. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 3 Margaharja

Pada Sekolah Dasar Negeri 3 Margaharja memiliki ruang UKS dengan kondisi baik. P3K yang di sediakan di sekolah meliputi betadin, kassa, plester, tisu, minyak kayu putih. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, net voli, matras, tongkat kasti, bola tennis, bola kasti. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni 2 lapangan voli dari semen dengan kondisi baik. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 13% cedera ringan atau sebanyak 14 siswa pernah mengalami cedera ringan, 0% cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera sedang dan cedera berat serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 69%.

Cedera ringan yang terjadi yakni memar di bagian tungkai dan lengan. Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik sekali. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 3 Margaharja merupakan lulusan sarjana penjas yang dengan usia yang masih muda yakni 22 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera.

11. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 1 Sukadana

Pada Sekolah Dasar Negeri 1 Sukadana memiliki ruang UKS (dalam tahap renovasi) dengan kondisi baik P3K yang di sediakan di sekolah meliputi kassa, minyak kayu putih, plester dan betadin. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, net voli, matras, tongkat kasti, bola tennis, dan permainan tradisional. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni lapangan rumput, lapangan beton dan juga GOR desa. Secara keseluruhan keadaan lapangan baik. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 25% cedera ringan atau sebanyak 33 siswa pernah mengalami cedera ringan, 4% cedera sedang atau 5 orang pernah terjadi cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera sedang serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 58%.

Cedera ringan yang terjadi yakni memar di bagian tungkai, kram di bagian betis, lepuh di bagian tumit, sedangkan cedera sedang yang pernah terjadi yakni mimisan (perdarahan hidung). Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 1 Sukadana merupakan lulusan sarjana penjas dengan usia 36 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera.

12. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 2 Sukadana

Pada Sekolah Dasar Negeri 2 Sukadana memiliki ruang UKS dengan kondisi baik. P3K yang di sediakan di sekolah meliputi minyak kayu putih, betadin, tisu. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, net voli, matras, tongkat kasti, bola kasti. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni lapangan rumput mini dan lapangan voli yang terbuat dari semen dalam kondisi baik. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 46% cedera ringan atau sebanyak 55 siswa pernah mengalami cedera ringan, 8%

cedera sedang atau 10 siswa pernah mengalami cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera berat serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 58%.

Cedera ringan yang terjadi yakni memar di bagian lengan dan tungkai, luka lecet di bagian lengan dan tungkai, luka robek dibagian tungkai, kram di bagian betis dan paha, lepuh di bagian tumit, sedangkan cedera sedang yang pernah terjadi yakni cedera otot/tendon (strain), dan cedera ligament (sprain). Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 2 Sukadana merupakan lulusan sarjana penjas dengan usia 30 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera.

13. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 1 Salakaria

Pada Sekolah Dasar Negeri 1 Salakaria memiliki ruang UKS dengan kondisi baik. P3K yang di sediakan di sekolah meliputi betadin, kassa, minyak kayu putih, plester. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, net voli, matras. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni lapangan voli yang tergabung dengan halaman dan terbuat dari semen. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang sering terjadi sebesar 0% cedera ringan, 0% cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera ringan, cedera sedang dan cedera berat serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 73%.

Dapat disimpulkan bahwa di Sekolah Dasar 1 Salakaria tidak pernah terjadi cedera saat pembelajaran PJOK. Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik sekali. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 1 Salakaria merupakan lulusan sarjana penjas dengan usia masih muda yakni 26 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera

14. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 2 Salakaria

Pada Sekolah Dasar Negeri 2 Salakaria memiliki ruang UKS dengan kondisi baik. P3K yang di sediakan di sekolah meliputi betadin, kassa, plester. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, net voli, matras, dan cone. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni lapangan voli dari semen dan lapangan dari paving yang tergabung dengan halaman sekolah. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 25% cedera ringan atau sebanyak 9 siswa pernah mengalami cedera ringan, 0% cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera sedang dan cedera berat serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 62%.

Cedera ringan yang terjadi yakni memar di bagian tungkai, luka lecet di bagian tungkai dan lengan dan lepuh di bagian tumit. Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 2 Salakaria merupakan lulusan sarjana penjas dengan usia 35 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera.

15. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 3 Salakaria

Pada Sekolah Dasar Negeri 3 Salakaria memiliki ruang UKS dengan kondisi baik. P3K yang di sediakan di sekolah meliputi betadin, kapas, tisu, freshcare, minyak kayu putih, plester. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, net voli, matras, cone dan permainan tradisional. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni lapangan rumput mini sepakbola dan lapangan semen untuk bola voli. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 8% cedera ringan atau sebanyak 9 siswa yang pernah mengalami cedera ringan, 0% cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera sedang dan cedera berat serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 69%.

Cedera ringan yang terjadi yakni luka lecet di bagian tungkai dan lengan. Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik sekali. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 3 Salakaria merupakan lulusan sarjana penjas dengan usia 47 tahun dan tidak pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera.

16. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 1 Ciparigi

Pada Sekolah Dasar Negeri 1 Ciparigi memiliki ruang UKS dengan kondisi baik. P3K yang di sediakan di sekolah meliputi betadin, kassa, plester, hansaplas, minyak kayu putih. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, net voli, matras dan cone. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni lapangan semen untuk voli dan lapangan rumput untuk sepak bola dengan kondisi baik. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 13% cedera ringan atau sebanyak 17 siswa pernah mengalami cedera ringan, 4% cedera sedang atau sebanyak 5 siswa pernah mengalami cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera berat serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 73%.

Cedera ringan yang terjadi yakni memar di bagian tungkai dan luka lecet di bagian lengan, sedangkan cedera sedang yang pernah terjadi yakni mimisan (perdarahan hidung). Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap cedera termasuk pada kriteria baik sekali. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 1 Ciparigi merupakan lulusan SMA yang sedang menempuh pendidikan di jurusan PJKR dengan usianya yang masih sangat muda yakni 20 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera.

17. Hasil Penelitian Sekolah Dasar Negeri 2 Ciparigi

Pada Sekolah Dasar Negeri 2 Ciparigi memiliki ruang UKS dengan kondisi baik. P3K yang di sediakan di sekolah meliputi betadin, kassa, plester, minyak kayu putih. Terkait kondisi sarana PJOK dinilai baik dengan tersedianya alat yang memadai seperti bola voli, bola sepak, matras, dan cone. Disisi lain, prasarana PJOK yang tersedia yakni lapangan rumput mini dengan keadaan baik. Sedangkan dari pengisian angket diperoleh data untuk variabel cedera yang pernah terjadi sebesar 21% cedera ringan atau 19 siswa pernah mengalami cedera ringan, 4% cedera sedang atau 4 orang pernah mengalami cedera sedang dan 0% cedera berat atau tidak pernah ada siswa yang mengalami cedera berat serta pada variabel tingkat pengetahuan guru sebesar 73%.

Cedera ringan yang pernah terjadi yakni memar di bagian lengan, luka lecet di bagian lengan, luka robek di bagian lengan dan lepuh. Untuk tingkat pengetahuan guru terhadap

cedera termasuk pada kriteria baik sekali. Guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri 2 Ciparigi merupakan lulusan sarjana penjas dengan usia 33 tahun dan pernah mengikuti pelatihan tentang pencegahan dan pertolongan terhadap cedera.

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Cidera yang pernah terjadi di sekolah dasar se-Kecamatan Sukadana yakni cedera ringan meliputi memar, kram, luka lecet, luka robek dan lepuh pada kriteria jarang terjadi terdiri dari 13 sekolah serta pada kriteria pernah terjadi terdiri dari 4 sekolah. Selain cedera ringan, cedera sedang juga pernah terjadi di sekolah dasar se-Kecamatan Sukadana saat pembelajaran PJOK yang meliputi pingsan dan mimisan. Selanjutnya untuk cedera berat, tidak pernah terjadi di sekolah dasar se-Kecamatan Sukadana karena materi yang disampaikan belum sampai pada gerakan teknik dan masih gerakan dasar saja.
2. Pertolongan atau penanganan terhadap cedera oleh guru PJOK termasuk dalam kriteria baik sekali terdiri dari 8 guru PJOK, pada kriteria baik terdiri dari 7 guru PJOK dan pada kriteria kurang baik terdiri dari 2 guru PJOK. Sebagian besar guru PJOK di sekolah dasar se-Kecamatan Sukadana pernah mengikuti pelatihan dan pencegahan terhadap cedera yang terjadi.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikemukakan implikasi dari penelitian ini antara lain pengetahuan guru yang baik tentang pertolongan terhadap cedera yang terjadi sangat penting dimiliki oleh guru PJOK, agar mampu meminimalisir dan mengerti bagaimana cara melakukan pertolongan pada siswa yang mengalami cedera dengan cara yang tepat. Selain itu, kondisi fasilitas pembelajaran berpengaruh terhadap terjadinya cedera, semakin baik fasilitas yang dimiliki semakin baik dalam meminimalisir terjadinya cedera serta tersedianya fasilitas kesehatan memiliki peran yang cukup penting untuk menangani siswa yang mengalami cedera/sakit. Dengan adanya fasilitas kesehatan yang nyaman dan bersih, memungkinkan untuk memberi kemudahan untuk mengevakuasi siswa yang sakit atau mengalami cedera.

Hasil penelitian ini digunakan sebagai pengetahuan bagi guru dan calon guru tentang faktor penyebab terjadinya cedera dan jenis-jenis cedera saat pembelajaran PJOK. Disisi lain, pengetahuan guru tentang cara melakukan pertolongan terhadap cedera memiliki peran penting dan untuk memperhatikan resiko cedera yang mungkin terjadi.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi sekolah hendaknya lebih memperhatikan ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran PJOK dan fasilitas kesehatan seperti UKS. Sebab, hal tersebut berperan penting pada pencegahan dan penanganan terhadap cedera yang terjadi saat pembelajaran PJOK.
2. Guru PJOK yang belum berkompeten hendaknya diikutkan dalam pelatihan tentang pencegahan dan penanganan terhadap cedera yang terjadi.

Daftar Pustaka

- Aji, Baskoro Pandu. (2013). *Identifikasi Cedera dan Penanganan Cedera Saat Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga*. Skripsi. Yogyakarta.
- Abidin, Zainal & Purbawanto, Sugeng. (2015). *Pemahaman Siswa Terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire Pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Di SMK Negeri 4 Semarang*. Diperoleh 5 September 2020 dari journal.unnes.ac.id.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahrudin, Moh. (2013). *Penanganan Cedera Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013*. Diperoleh pada 10 Januari 2020, dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>.
- Danim, Sudarwan. (2013). *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Giriwijoyo, H.Y.S.S. & Sidik, D.K. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hardisman. (2014). *Gawat Darurat Medis Praktis*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hidayat, Anwar. (2013). *Tutorial Cara Uji Validitas Dengan SPSS-Validitas Instrumen*. Diperoleh 27 Februari 2020, dari <https://www.statistika.com/2013/02/tutorial-uji-validitas-dengan-spss.html>
- Lestari, Sri. (2010). *Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan*. Jakarta: PT Sunda Kelapa Pustaka.
- Margareta, Shinta. (2012). *Buku Cerdas P3K 101 Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan*. Yogyakarta: Pustaka Cerdas.
- Riduwan. (2012). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, Arif. (2011). *Faktor Timbulnya Cedera Olahraga*. Diperoleh pada 11 Januari 2020, dari <https://journal.unnes.ac.id>
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methode)*. Bandung: Alfabeta.
- Wibowo, H. (2007). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: EGC.
- Widhiyanti, Komang A.T (2018). *Cedera Olahraga; Pencegahan dan Perawatan*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Widoyoko, Eko Putro. (2014). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Preiffer, Ronald.P., Thygerson, A., & Palmieri, N.F. (2012). *Sport First Aid (Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga)*. Jakarta: Erlangga.
- Yulianingsih, Nengsih. (2017). *Self Help Emergency (Panduan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Sehari- Hari)*. Yogyakarta: ANDI.