

**SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN
JASMANI TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN
CEDERA OLAHRAGA DI SMP SE-KOTA DEPOK**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Srata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

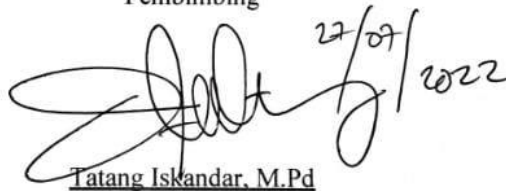
**KHAIRUDDIN
41182191160065**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: "Survei Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga Di SMP Se-Kota Depok" Telah disetujui untuuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi

Pembimbing

 27/07/2022

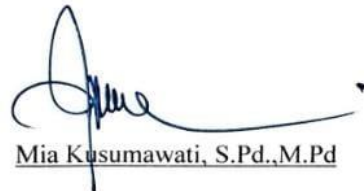
Tatang Iskandar, M.Pd

Mengetahui
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

Disyahkan oleh
Ketua Jurusan Pendidikan
Jasmana kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, S.Pd.,M.Pd

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

Survei Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga Di SMP Se- Kota Depok

Dipersiapkan dan Ditulis Oleh :

Khairuddin
41182191160065

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Pada
Tanggal 14 Juli 2022
Dan Dinyatakan Memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Ketua : Yudi Budianti S. Pd, M. Pd

()

2. Sekretaris : Mia Kusumawati M. Pd, AIFO

()

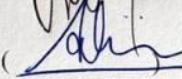
3. Penguji I : Mia Kusumawati M. Pd, AIFO

()

4. Penguji II : Azi faiz Ridlo M. Pd

()

5. Penguji III : Andini Dwi Intani M. Or

()

Bekasi, 19 Juli 2022
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Univesitas Islam "45" Bekasi

()

Yudi Budianti S. Pd, M. Pd

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Khairuddin

NPM : 41182191160065

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas
Kegruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Survei Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga Di SMP Se-Kota Depok" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 9 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Khairuddin

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Jangan menuntut Tuhanmu karena tertundanya keinginanmu, tapi menuntut dirimu karena menunda adabmu kepada Allah

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada
kedua rang tua tercinta, Kakak dan adiku
yang tersayang, serta teman-teman
seperjuangan*

ABSTRAK

Khairuddin, NPM: 41182191160065, Survei Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga Di SMP Se-Kota Depok. Skripsi. Jurusan Penjaskesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam "45" Bekasi.

Penelitian ini bertujuan Ingin mengetahui tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani terhadap pencegahan dan perawatan cedera olahraga di Sekolah Menengah Pertama se-Kota Depok. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup. Populasi dalam penelitian ini adalah Guru Pendidikan Jasmani SMP Se-Kota Depok yang berjumlah 22 guru dari 11 Sekolah, yang diambil menggunakan teknik total sampling. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani terhadap pencegahan dan perawatan cedera olahraga Di SMP Se-Kota Depok berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 0%, "kurang" sebesar 0%, "sedang" sebesar 0%. Artinya tidak guru yang memiliki kemampuan, sedang, kurang dan sangat kurang terhadap pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Sedangkan guru masuk dalam kategori "sangat baik" (8 orang guru), dan "baik" sebesar 64% (14 orang guru). Arti semua Pendidikan jasmani di SMP se-Kota Depok memiliki pengetahuan yang baik terhadap pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan guru Pendidikan Jasmani terhadap pencegahan dan perawatan cedera olahraga di SMP se-Kota Depok masuk dalam kategori "sangat sangat" (dengan rata-rata nilai 127.77 atau 81%).

Kata kunci: tingkat pengetahuan, Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga (PPCO), Guru Pendidikan Jasmani

This study aims to determine the level of knowledge of physical education teachers on the prevention and treatment of sports injuries in Junior High Schools in Depok City. This research is a descriptive research. The method used is a survey. The data collection technique used a closed questionnaire. The population in this study were physical education teachers at junior high schools in Depok, totaling 22 teachers from 11 schools, which were taken using a total sampling technique. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis which was presented in the form of percentages. The results showed that the level of knowledge of physical education teachers on the prevention and treatment of sports injuries in SMP in Depok City was in the "very poor" category of 0%, "less" of 0%, "moderate" of 0%. This means that there are no teachers who have the ability, moderate, less and very less towards the prevention and treatment of sports injuries. Meanwhile, teachers are in the category of "very good" (8 teachers), and "good" by 64% (14 teachers). The meaning of all physical education in junior high schools in Depok City has a good knowledge of the prevention and treatment of sports injuries. Thus, it can be concluded that the level of knowledge of physical education teachers on the prevention and treatment of sports injuries in junior high schools throughout Depok is in the "very very" category (with an average score of 127.77 or 81%).

KATA PENGANTAR

Assalamulaaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini. Dan tidak lupa kita panjatkan shalawat serta salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri tauladan yang baik bagi umatnya dan untuk berbuat kebajikan.

Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan bagi setiap mahasiswa Universitas Universitas Islam “45” Bekasi. Selain itu juga merupakan suatu bukti bahwa mahasiswa telah menyelesaikan kuliah jenjang program Strata-1 dan untuk memperoleh gelar Sarjana. Penyusunan penelitian ini dapat selesai dengan lancar karena tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu saya ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M. Pd Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan FKIP UNISMA Bekasi
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd. selaku Ka. Prodi PJKR FKIP UNISMA Bekasi,
4. Bapak Tatang Iskandar selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi ini. Sehingga skripsi dapat diselesaikan dengan baik
5. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNISMA Bekasi yang telah banyak memberikan ilmunya selama masa study.
6. Kedua orang tua saya Syafruddin, S.Pd dan Titi, S.Pd yang telah memberi berbagai macam bantuan baik secara dorongan doa, motivasi, moral dan materi.

7. Adik saya Khairunnisa Agustini, A.Md.Keb yang telah memberi berbagai macam bantuan baik secara dorongan doa, motivasi, moral dan materi.
8. Bapak Sudana, S.Pd yang telah memberi berbagai macam bantuan baik secara dorongan doa, motivasi, moral dan materi.
9. Teman-teman PJKR C yang telah memberi berbagai macam bantuan baik secara dorongan doa, motivasi, dan moral.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu saya untuk menyelesaikan penelitian.

Peneliti tentunya menyadari bahwa pembuatan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahannya. Oleh karena itu peneliti berharap kepada semua pihak agar dapat menyampaikan kritik dan saran yang membangun untuk menambah kesempurnaan skripsi ini. Namun peneliti tetap berharap skripsi ini akan bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bekasi, 9 Januari 2022
Penulis,

Khairuddin

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI..... | iii |
| PERNYATAAN | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | v |
| ABSTRAKSI | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Batasan dan Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 6 |
| E. Definisi Operasional | 6 |
| | |
| BAB II. LANDASAN TEORITIS..... | 8 |
| A. Hakekat Cedera Olahraga | 8 |
| 1. Pengertian Cedera Olahraga..... | 8 |
| 2. Macam-macam cedera olahraga | 10 |
| 3. Faktor-faktor penyebab cedera olahraga | 13 |
| 4. Pencegahan cedera olahraga..... | 14 |
| 5. Perawatan Cedera Olahraga..... | 18 |
| B. Hakikat Pendidikan Jasmani..... | 21 |
| 1. Pengertian Pendidikan jasmani..... | 21 |
| 2. Pengertian Jasmani | 22 |
| 3. Tujuan Pendidikan Jasmani | 23 |

| | |
|---|-----------|
| 4. Ruang lingkup Pendidikan jasmani | 24 |
| C. Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani..... | 25 |
| 1. Kompetensi pedagogis | 25 |
| 2. Kompetensi kepribadian | 26 |
| 3. Kompetensi Sosial..... | 26 |
| 4. Kompetensi Profesional | 26 |
| D. Survei | 28 |
| E. Penelitian Yang Relevan..... | 29 |
| BAB III PROSEDUR PENELITIAN..... | 32 |
| A. Meotde Penelitian | 32 |
| B. Populasi dan Sampel | 29 |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 34 |
| D. Langkah-langkah Penelitian..... | 36 |
| E. Instrumen Penelitian | 36 |
| F. Prosedur Analisis Data..... | 38 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 42 |
| A. Hasil Penelitian | 42 |
| 1. Pemahaman Cidera | 42 |
| 2. Penyebab Cidera | 44 |
| 3. Pencegahan Cidera..... | 47 |
| 4. Perawatan cedera | 49 |
| B. Diskusi dan Penemuan..... | 53 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... | 57 |
| A. Simpulan | 57 |
| B. Implikasi | 57 |
| C. Saran | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | |
| RIWAYAT HIDUP | |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|------------|--|
| Gambar 2.1 | Tingkatan Strain dan sprain 16 |
| Gambar 2.2 | Memar 16 |
| Gambar 2.3 | Strain 17 |
| Gambar 2.4 | Sprain 17 |
| Gambar 2.5 | Peradarahan Kapiler 18 |
| Gambar 2.6 | Pingsan 18 |
| Gambar 2.7 | Kompres dingin..... 25 |
| Gambar 2.8 | Compression..... 25 |
| Gambar 2.9 | Elevation 26 |
| Gambar 3.1 | Lankah-langkah Penelitian..... 33 |
| Gambar 4.1 | Distribusi tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Terhadap cedera olahraga 41 |
| Gambar 4.2 | Distribusi tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Terhadap penyebab cedera olahraga 43 |
| Gambar 4.3 | Distribusi tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Terhadap pencegahan cedera olahraga 45 |
| Gambar 4.4 | Distribusi tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Terhadap perawatan cedera olahraga..... 47 |
| Gambar 4.5 | Distribusi Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga 50 |

DAFTAR TABEL

Halaman

| | | |
|------------|---|----|
| Tabel 3.1 | Daftar Populasi Sekolah SMP Negeri di Wilayah Kec. Kota Depok ... | 30 |
| Tabel 3.2 | Sampel Penelitian | 31 |
| Tabel 3.3 | Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban | 34 |
| Tabel 3.4 | Kisi-kisi Angket | 34 |
| Tabel 3.5 | Hasil Uji Validitas | 36 |
| Tabel 4.1 | Kategori Pemahaman Cidera | 40 |
| Tabel 4.2 | Distribusi tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Terhadap cedera olahraga | 40 |
| Tabel 4.3 | Kategori Penyebab Cidera | 42 |
| Tabel 4.4 | Distribusi tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Penyebab cedera olahraga..... | 43 |
| Tabel 4.5 | Kategori Pencegahan Cidera..... | 44 |
| Tabel 4.6 | Distribusi tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pencegahan Cidera olahraga | 45 |
| Tabel 4.7 | Kategori Perawatan Cidera | 46 |
| Tabel 4.8 | Distribusi tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Perawatan Cidera olahraga | 47 |
| Tabel 4.9 | Kategori Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga | 48 |
| Tabel 4.10 | Distribusi Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga | 49 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1 Data Uji Validasi dan Reliabilitas | 60 |
| Lampiran 2 Instrumen Penelitian..... | 70 |
| Lampiran 3 Instrumen Penelitian..... | 73 |
| Lampiran 4 Frekwensi Bimbingan..... | 78 |
| Lampiran 5 Screenshot Google Formulir..... | 79 |

