

Analisis Pengetahuan Cedera Dalam Pembelajaran PJOK Pada Siswa Kelas V SD Negeri Gembong 5

Tito Pangesti Adji
Universitas Safin Pati

Naela Khusna Faela Shufa
Universitas Safin Pati

Alamat: Jln. Pati-Tayu km 13, Ds.Ketanen, Trangkil, Pati, Kode Pos.59153

Korespondensi penulis: tito_pangesti@usp.ac.id

Abstract. . *This research uses a quantitative descriptive research design. The aim of this study was to assess the level of knowledge of Class V students at SDN Gembong 5 regarding injuries experienced while carrying out physical activities. This research will be carried out at SDN Gembong 5 which is located in Pati Regency, Central Java, in Gembong Village, Gembong District. The date of this research is May 16 2024. The research population is 48 class V students at SDN Gembong 5. In this research, total sampling was used for sampling. The level of knowledge of fifth grade students at SDN Gembong 5 regarding injuries experienced while carrying out physical activities is the dependent variable for the research. The multiple choice written test is the research instrument used in this research. Based on the results of this research, it can be concluded that the knowledge of Class V students at SDN Gembong 5 regarding injuries experienced when carrying out physical activities which are divided into three categories, namely sports injuries, injury prevention and injury treatment, have very high knowledge of the three categories tested.*

Keywords: Elementary school students' knowledge, injuries, PJOK learning

Abstrak. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai tingkat pengetahuan siswa Kelas V SDN Gembong 5 mengenai cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini akan dilakukan di SDN Gembong 5 yang terletak di Kabupaten Pati Jawa Tengah, di Desa Gembong, Kecamatan Gembong. Tanggal penelitian ini adalah 16 Mei 2024. Populasi penelitian adalah siswa kelas V SDN Gembong 5 sebanyak 48 orang. Dalam penelitian ini, total sampling digunakan untuk pengambilan sampel. Tingkat pengetahuan siswa kelas V SDN Gembong 5 tentang cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik menjadi variabel dependen penelitian. Tes tertulis pilihan ganda merupakan instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan pengetahuan siswa Kelas V SDN Gembong 5 tentang cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu cedera olahraga, pencegahan cedera, dan perawatan cedera memiliki pengetahuan yang sangat tinggi dari ketiga kategori yang di ujikan.

Kata kunci: Pengetahuan siswa SD, cedera, pembelajaran PJOK

LATAR BELAKANG

Pendidikan mempunyai dampak yang sangat besar terhadap bagaimana seseorang berkembang dalam segala aspek kepribadian dan kehidupannya. Potensi individu dikembangkan melalui pendidikan sesuai dengan tahap perkembangan dan karakteristik lingkungan fisik dan sosial tempat masyarakat berada (Suhartoyo et al., 2021). Ini termasuk perkembangan intelektual, emosional, sosial, dan spiritual. Sebagai landasan bagi seluruh pendidikan lanjutan, sekolah dasar (SD) hendaknya mendapat perhatian khusus dalam upaya peningkatan pendidikan dasar. Setiap orang dapat mempelajari dasar-dasar pendidikan di sekolah dasar, yang akan meningkatkan kualitas dan memperluas wawasannya. Komponen pendidikan umum, Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan (PJOK) berupaya untuk

Received: Mei 03, 2023; Accepted: Juni 03, 2023; Published: Juli 31, 2024

* Tito Pangesti Adji, tito_pangesti@usp.ac.id

meningkatkan taraf hidup manusia melalui aktivitas jasmani dan olah raga baik jasmani maupun rohani (Taryatman & Rahim, 2018). Aktifitas fisik atau gerak tubuh yang boros energi diutamakan dalam pembelajaran PJOK.

Selain itu pembelajaran PJOK dilakukan di luar ruangan karena tidak semua materi dapat disampaikan dan dijelaskan secara lisan di dalam kelas, agar gambaran gerakan dapat dipahami sebaik mungkin. PJOK menggunakan alat dan fasilitas pendukung olahraga tambahan untuk pembelajaran. Namun, tidak setiap sekolah mempunyai akses terhadap seluruh sumber daya dan fasilitas yang secara teoritis tersedia. Salah satu permasalahan yang dapat timbul dalam pembelajaran PJOK adalah kurangnya fasilitas dan alat yang dapat menimbulkan cedera. Kegiatan pembelajaran pada mata pelajaran pembelajaran PJOK erat kaitannya dengan cedera (Sahabuddin, 2022). Cedera olahraga dapat disebabkan oleh persiapan latihan yang tidak memadai, fasilitas dan peralatan yang tidak memadai, atau cuaca buruk saat latihan. Faktor lain yang dapat menyebabkan cedera antara lain: 1) kurangnya kepemimpinan; 2) peralatan di bawah standar; 3) perilaku anak yang tidak bertanggung jawab; 4) keterampilan yang kurang; 5) kondisi fisik yang buruk; dan 6) risiko yang melekat pada aktivitas tersebut. Variabel-variabel tersebut mendukung kesimpulan bahwa pembelajaran PJOK rentan akan terkena cidera. Reaksi tubuh terhadap kekuatan yang bekerja di luar kemampuannya untuk melawan disebut cedera. Oleh karena itu, harus lebih berhati-hati dalam mempelajari PJOK. Pembelajaran PJOK dapat mengakibatkan cedera yang berbeda-beda tergantung pada konten yang dibahas (Gani et al., 2023). Karena setiap siswa mempunyai tingkat penguasaan dan kesiapan fisik yang berbeda-beda, maka materi dalam pembelajaran PJOK disesuaikan dengan tingkat usia atau kelas.

Sumber belajar PJOK berfokus pada aktivitas fisik yang menyenangkan dengan tetap setia pada tujuan mempraktekkan apa yang telah dipelajari. Salah satu strategi untuk mengurangi risiko cedera pada saat pelatihan PJOK adalah dengan menggunakan materi yang canggih dan intensif kompetensi (Budi & Listiandi, 2021). Siswa sekolah dasar adalah anak-anak berusia antara 6 dan 12 tahun, yang sering terluka saat bermain dan mengabaikan situasi yang berpotensi membahayakan. Bermain dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan kognitif, sosial, fisik, dan emosional yang mereka perlukan sebagai orang dewasa sekaligus menyenangkan. Anak-anak usia sekolah dasar biasanya bersemangat dan gelisah ketika mempelajari sesuatu yang baru. Mudah merasa bosan dengan informasi yang dimiliki. Hasilnya, anak-anak usia sekolah dasar akan lebih aktif dan bermain-main baik di dalam kelas, di luar, maupun di lapangan dan mereka akan merasa puas tanpa harus khawatir akan segala

risiko yang dapat merugikan dirinya atau orang lain. Siswa SDN Gembong 5 diwajibkan menuju lapangan sepak bola yang jaraknya sekitar 500 meter untuk belajar PJOK. Satu-satunya cara untuk mencapai lapangan adalah melalui jalan sibuk yang dipenuhi berbagai jenis kendaraan. Para siswa laki-laki terus-menerus melontarkan lelucon dan berjalan dalam dua baris di jalan saat mereka menuju lapangan.

SDN Gembong 5 tidak hanya rutin memanfaatkan lapangan sepak bola yang diperuntukkan sebagai sarana prasarana pendidikan jasmani, namun sekolah-sekolah terdekat lainnya juga kerap memanfaatkannya untuk keperluan akademik. Setiap kelas di SDN Gembong 5 terdiri dari dua kelas, siswa akan sesak dan tidak bisa leluasa bergerak jika pengajaran hanya terbatas di halaman sekolah. Akibatnya dengan memperhatikan lokasi dan kondisi lapangan sekolah menimbulkan kemungkinan terjadinya kecelakaan atau cedera. Dari temuan observasi di atas terlihat jelas bahwa pemahaman siswa terhadap cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik belum lengkap. Siswa harus mewaspadaai risiko yang terkait dengan cedera aktivitas fisik untuk meminimalkan risiko mereka sendiri, terutama ketika melakukan aktivitas fisik seperti belajar PJOK. Mengetahui sejauh mana pemahaman siswa tentang cedera olahraga dalam aktivitas fisik, baik di dalam maupun di luar pembelajaran PJOK, menjadi tujuan penelitian ini. Oleh karena itu, perlu dilakukan penilaian terhadap pengetahuan siswa SDN Gembong 5 khususnya kelas V mengenai cedera yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Alasan peneliti memilih kelas V karena siswa kelas V berpindah dari kelas bawah ke kelas atas; mereka belajar PJOK, permainan awalnya, tapi kemudian beralih ke teknik dan di kelas menjadi perantara antara kelas atas dan bawah.

KAJIAN TEORITIS

Hakikat Pengetahuan

Faktor utama yang mempengaruhi tindakan seseorang (overt behavior) adalah pengetahuan atau kemampuan kognitifnya (Okta & Hartono, 2020). Pengetahuan diartikan sebagai informasi yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan disebut dengan pengetahuan. Segala sesuatu yang diketahui atau diketahui seseorang disebut pengetahuan. Segala sesuatu yang dapat dipelajari seseorang melalui interaksi dengan benda-benda di lingkungannya disebut pengetahuan. Oleh karena itu, untuk memperoleh ilmu pengetahuan, seorang subjek harus selalu peka terhadap subjek dan objek yang dituju (Effendi, 2016). Mengetahui berasal dari penginderaan atau melihat objek itu adalah hasil dari mengetahui.

“Mengetahui” itulah yang menuntun pada pengetahuan, dan itu terjadi ketika orang melihat objek tertentu. Secara alami, tingkat perhatian dan persepsi terhadap suatu objek mempunyai pengaruh yang besar terhadap lamanya waktu yang diperlukan untuk mempersepsikan sesuatu dan menghasilkan pengetahuan tentangnya. Pengetahuan adalah kemampuan untuk menciptakan gambaran mental dari suatu objek yang dengan tepat mewakilinya dalam tindakan yang dilakukan pada objek tersebut (Siregar & Nugroho, 2022). Anda dapat memodifikasi kedalaman pengetahuan yang ingin Anda ukur agar sesuai dengan tingkat pengetahuan Anda saat ini. Sikap individu terhadap suatu obyek berkorelasi positif dengan tingkat pengetahuannya mengenai obyek tersebut.

Karakter Siswa Sekolah Dasar (SD)

Setiap siswa mempunyai kualitasnya masing-masing. Anak-anak di sekolah dasar berusia antara enam dan dua belas tahun. Anak-anak di sekolah dasar mengalami banyak perubahan pada ranah fisik, kognitif, emosional, dan psikomotoriknya (Aliim Hidayat & Wijayanto, 2021). Mengetahui karakteristik siswa penting bagi pendidik karena membantu mereka dalam strategi dan taktik pembelajaran. Siswa di sekolah dasar berada pada tahap operasi konkrit yaitu ketika masih sebatas pada benda konkrit dan sudah dapat melakukan konservasi. Tahap ini disebut juga dengan tahap pengembangan berpikir logis (Sukari et al., 2020). Berikut ciri-ciri dan kebutuhan siswa sekolah dasar: (1) Siswa sekolah dasar suka bermain, sehingga guru yang ingin melaksanakan kegiatan pembelajaran berbasis permainan harus menyadari sifat-sifat tersebut pada diri siswanya. (2) Anak-anak sekolah dasar senang bergerak (Jannah et al., 2021). Karena aktif dan ingin tahu pada usia perkembangan ini, maka pendidik dan guru hendaknya menciptakan model pembelajaran yang mendorong gerak agar siswa dapat aktif mengeksplorasi lingkungannya. (3) Siswa sekolah dasar lebih suka bekerja dalam kelompok dan memperoleh keterampilan sosial penting dalam kelompok teman sebaya, maka guru harus membuat model pembelajaran yang mengakomodasi preferensi tersebut (Edu et al., 2021). (4) Siswa di sekolah dasar lebih senang merasakan, bertindak, atau menampilkan sesuatu secara langsung. Anak di sekolah dasar berpindah ke tahap operasi konkrit, sesuai dengan teori perkembangan kognitif. Ketika anak berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran atau melakukan sesuatu sendiri maka pemahamannya akan lebih baik.

Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Di sekolah dasar, pendidikan jasmani atau Penjas merupakan komponen kurikulum yang menekankan pada pengembangan keterampilan motorik, perkembangan jasmani, serta

sikap dan pengetahuan tentang nilai aktivitas jasmani dan kesehatan. Tujuan dari program ini adalah untuk mendukung siswa dalam menjalani gaya hidup aktif dan sehat sekaligus membantu mereka mengembangkan keterampilan dasar fisik, kemampuan bermain, dan kesadaran akan nilai-nilai olahraga dan kesehatan (Gani et al., 2023). Pendidikan jasmani sekolah dasar merupakan program pendidikan yang metodis dan terstruktur yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan motorik, kesehatan jasmani, dan pemahaman tentang nilai aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Siswa mempelajari nilai-nilai seperti kedisiplinan, kerjasama tim dan sportivitas melalui berbagai latihan dan permainan yang meningkatkan ketahanan fisik, kekuatan, ketangkasan dan koordinasi (Adji et al., 2024). Pendidikan jasmani sekolah dasar merupakan mata pelajaran yang mengajarkan kepada anak pentingnya tetap aktif secara fisik secara teratur untuk menjaga kesehatan. Hal ini memerlukan penyampaian keterampilan dasar seperti berlari, melompat, dan melempar serta meletakkan dasar pemahaman tentang pola makan sehat, pentingnya menjaga gaya hidup aktif, dan aktivitas fisik. Melalui permainan menyenangkan dan kegiatan kelompok, program ini juga bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan moral mereka (Adji et al., 2022). Bagi siswa sekolah dasar, pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang menitikberatkan pada membantu mereka memperoleh keterampilan motorik dan jasmani serta pengetahuan tentang kebugaran dan kesehatan. Program tersebut mencakup berbagai latihan, permainan, pengajaran olahraga dan kebugaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, menyampaikan pengetahuan tentang pilihan gaya hidup sehat, dan menumbuhkan kebajikan seperti rasa hormat, kerjasama dan tanggung jawab. Tujuan utama Pendidikan Jasmani (Penjas) Sekolah Dasar, kurikulum yang dibuat khusus untuk siswa sekolah dasar, adalah pengembangan keterampilan motorik, kemampuan jasmani, pengetahuan tentang aktivitas jasmani, serta sikap dan perilaku positif terkait kebugaran dan kesehatan (Adji & Shufa, 2024). Kurikulum yang mencakup aspek sosial, mental, emosional, dan fisik perkembangan anak ini merupakan komponen penting dalam kurikulum sekolah.

Hakikat Cidera

Cedera diartikan sebagai trauma fisik, seperti benturan, jatuh atau kecelakaan, yang mengakibatkan kerusakan atau gangguan pada jaringan tubuh (Sanusi et al., 2020). Banyak bagian tubuh, termasuk kulit, otot, tulang, sendi, dan organ dalam, bisa terluka. Cedera dapat disebabkan oleh berbagai aktivitas, olah raga atau kecelakaan kerja. Suatu kondisi yang dikenal sebagai cedera disebabkan oleh kekuatan eksternal yang lebih besar dari yang dapat ditoleransi oleh tubuh, sehingga menyebabkan kerusakan pada organ, tulang, otot, ligamen, dan struktur

tubuh lainnya (Damara & Rochmania, 2021). Lecet dan memar merupakan contoh cedera ringan, sedangkan patah tulang, dislokasi sendi, dan kerusakan organ dalam merupakan contoh cedera yang lebih serius. Cedera adalah respons tubuh terhadap segala jenis bahaya fisik, baik akut (jangka pendek) maupun kronis (jangka panjang) (Hardyanto & Nirmalasari, 2020). Meskipun cedera kronis, seperti tendinitis atau fraktur stres, berkembang seiring waktu karena stres atau penggunaan berlebihan, cedera akut biasanya terjadi secara tiba-tiba akibat pukulan atau jatuh. Tubuh berinteraksi dengan faktor lingkungan yang berbahaya sehingga menyebabkan cedera yang mengganggu fungsi normal jaringan atau organ tubuh. Banyak faktor, seperti trauma mekanis, paparan suhu yang sangat tinggi atau rendah, bahan kimia, atau radiasi, dapat menyebabkan hal ini. Perawatan yang tepat untuk cedera diperlukan untuk menghentikan komplikasi lebih lanjut dan membantu proses penyembuhan (Siregar & Nugroho, 2022). Cedera adalah kelainan struktural atau fungsional tubuh yang dapat menyebabkan nyeri, bengkak, atau hilangnya fungsi pada bagian tubuh yang terkena. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor eksternal seperti benturan, tekanan, atau suhu yang sangat tinggi atau rendah. Diagnosis dan pengobatan medis diperlukan untuk pemulihan terbaik setelah cedera yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Perencanaan survei merupakan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Tes pilihan ganda digunakan sebagai instrumen dalam teknik pengumpulan data. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai tingkat pengetahuan siswa Kelas V SDN Gembong 5 mengenai cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini akan dilakukan di SDN Gembong 5 yang terletak di Kabupaten Pati Jawa Tengah, di Desa Gembong, Kecamatan Gembong. Tanggal penelitian ini adalah 16 Mei 2024. Populasi penelitian adalah siswa kelas V SDN Gembong 5 sebanyak 48 orang. Dalam penelitian ini, total sampling digunakan untuk pengambilan sampel. Tingkat pengetahuan siswa kelas V SDN Gembong 5 tentang cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik menjadi variabel dependen penelitian. Tes tertulis pilihan ganda merupakan instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Tes diberikan kepada responden yang menjadi subjek penelitian sebagai bagian dari metodologi pengumpulan data dalam penelitian ini. Ujian pilihan ganda tertulis dipilih sebagai ujian. Metode analisis data penelitian ini menggunakan teknik data deskriptif berdasarkan persentase dan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Pengelompokan data dalam tiap-tiap kategori diperlukan untuk melihat data yang dipahami oleh peserta didik. Pengelompokan data ditentukan terlebih dahulu dengan menentukan skor minimum dan skor maksimum, setelah itu menentukan mean dan standar deviation skor yang diperoleh. Untuk mengukur interval dalam penelitian ini menggunakan rumus yang dikategorikan menjadi 5 macam yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah yang dituangkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Interval Penilaian

No	Interval	Kategori
1	82-100	Sangat tinggi
2	62-81	Tinggi
3	42-61	Sedang
4	22-41	Rendah
5	0-21	Sangat rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2024 dengan subyek siswa kelas V SDN Gembong 5. Penelitian ini terdiri dari 20 soal pilihan ganda. Penelitian data lapangan menghasilkan hasil sebagai berikut: skor terendah (minimum) sebesar 30, skor tertinggi (maksimum) sebesar 90, rata-rata (mean) sebesar 62,6939, nilai tengah (median) sebesar 64, modus (modus) sebesar 64, dan standar deviasi (SD) sebesar 13,0493. Temuan tersebut terlampir pada tabel 2 yaitu sebagai berikut:

Tabel 2

Statistika	
N	48
Mean	75,6939
Median	74
Modus	74
Std.Deviasi	13,0349
Minimum	30
Maksimum	90
Range	60

Informasi tingkat pengetahuan siswa kelas V SDN Gembong 5 mengenai cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik ditunjukkan pada tabel 3 jika ditampilkan pada norma penilaian sebagai berikut:

Tabel 3

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	87-100	Sangat tinggi	20	41%
2	73-86	Tinggi	18	39%
3	59-72	Sedang	8	16%
4	45-58	Rendah	2	4%
5	0-44	Sangat rendah	0	0%
	Jumlah		48	100%

Data tingkat pengetahuan siswa kelas V SDN Gembong 5 tentang cedera saat melakukan aktivitas fisik dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut, bila ditampilkan secara grafis berdasarkan norma penilaian pada tabel 3 di atas:

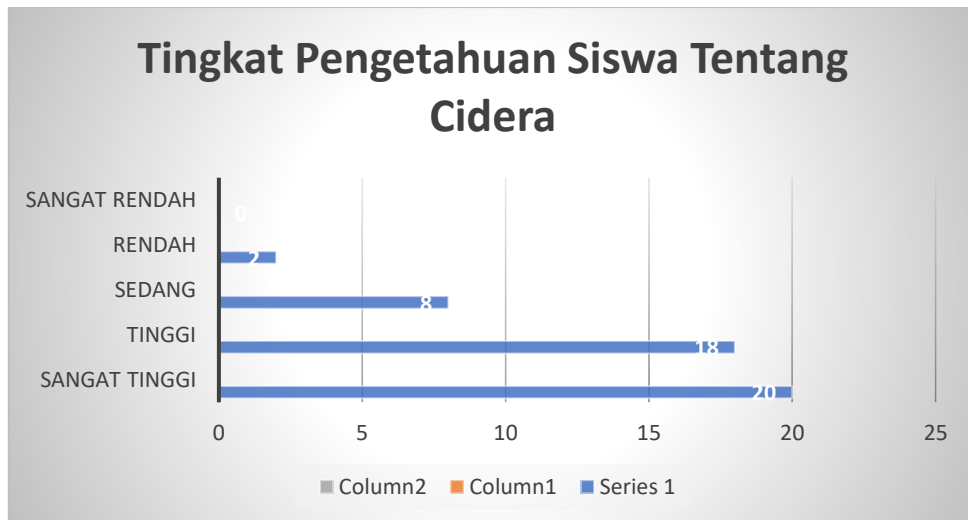


Diagram 1. Tingkat pengetahuan siswa tentang cidera

Siswa kelas V SDN Gembong 5 memiliki tingkat pengetahuan tentang cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik yang termasuk dalam kategori “sangat tinggi” (41% (20 siswa), “tinggi” (39% (18 siswa), “sedang” (16% (8 siswa), “rendah” (4% (2 siswa), dan “sangat rendah” (0% 0 siswa) berdasarkan tabel dan gambar diatas. Dengan demikian dapat dikatakan siswa kelas V SDN Gembong 5 memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik. Komponen berkelanjutan dari kurikulum PJOK harus berupa pendidikan tentang cedera dan cara mencegahnya. Guru harus terus membekali siswa dengan pengetahuan dan instruksi tentang cara menjaga keselamatan saat berolahraga, serta cara mengidentifikasi dan melaporkan ketidaknyamanan fisik yang mungkin mereka alami (Budi & Listiandi, 2021). Terjaganya keselamatan dan kesejahteraan siswa sekolah dasar pada saat melakukan aktivitas olahraga sangat bergantung pada pemahaman mereka mengenai cedera akibat aktivitas fisik seperti yang diajarkan pada kelas Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) (Adji & Shufa, 2024). Komponen kunci dari kurikulum sekolah dasar adalah pendidikan jasmani, yang berupaya untuk mengedepankan nilai-nilai sosial seperti sportivitas dan kerja sama tim serta keterampilan motorik dan kesehatan jasmani (Rahayu et al., 2022). Namun juga perlu memperhitungkan risiko cedera terkait aktivitas fisik.

Dalam penelitian ini pengetahuan siswa Kelas V SDN Gembong 5 tentang cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori yaitu cedera olahraga, pencegahan cedera, dan perawatan cedera. Berikut penjabaran hasil kajian masing-masing faktor pada penelitian ini:

Kategori Cedera Olahraga

Berdasarkan temuan studi data yang dilakukan di lapangan diperoleh statistik deskriptif mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas V SDN Gembong 5 tentang cedera aktivitas fisik kategori cedera olahraga. Hasil penelitian menunjukkan skor terendah (minimum) adalah 50, skor tertinggi (maksimum) adalah 100, rata-rata (mean) adalah 75,8516, nilai tengah (median) adalah 78, nilai (modus) yang paling sering adalah 78, dan standar deviasi (SD) adalah 13,8685. Hasilnya, tabel 4 menampilkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4

Statistika	
N	48
Mean	75,8516
Median	78
Modus	78
Std.Deviasi	13,8685
Minimum	50
Maksimum	100
Range	50

Kategori cedera olahraga ditunjukkan pada tabel 5 sebagai berikut, jika ditampilkan dalam norma evaluasi pada data tingkat pengetahuan tentang cedera aktivitas fisik siswa kelas V SDN Gembong 5:

Tabel 5

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	87-100	Sangat tinggi	23	48%
2	73-86	Tinggi	20	42%
3	59-72	Sedang	4	8%
4	45-58	Rendah	1	2%
5	0-44	Sangat rendah	0	0%
	Jumlah		48	100%

Data mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas V SDN Gembong 5 tentang cedera aktivitas fisik kategori cedera olahraga dapat dilihat pada diagram berikut, berdasarkan norma penilaian pada tabel 5 di atas:

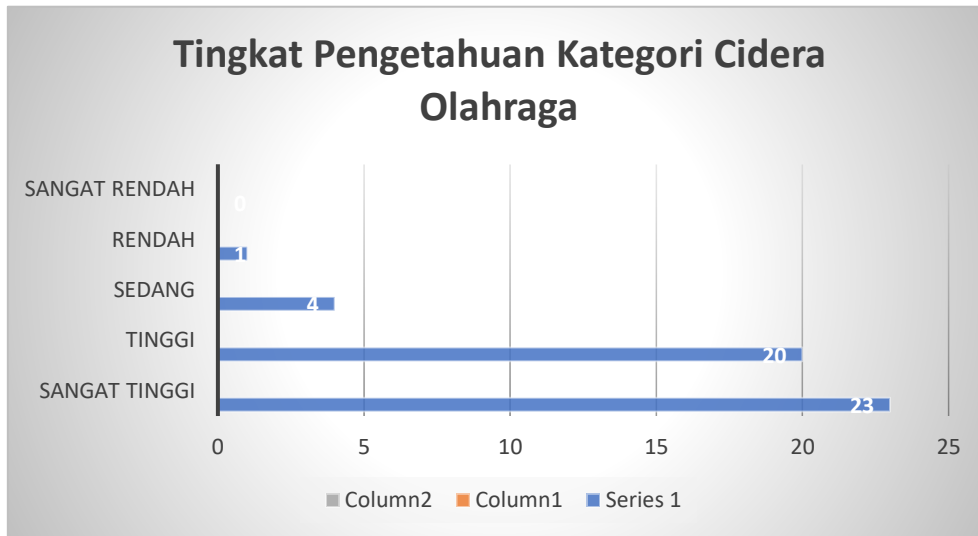


Diagram 2. Tingkat pengetahuan kategori cedera olahraga

Siswa kelas V SDN Gembong 5 memiliki tingkat pengetahuan tentang cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik kategori cedera olahraga “sangat tinggi” (48% (23 siswa), “tinggi” (42% (20 siswa), “sedang” (8% (4 siswa), “rendah” (2% (1 siswa), dan “sangat rendah” (0% 0 siswa) berdasarkan tabel dan gambar diatas. Dengan demikian dapat dikatakan siswa kelas V SDN Gembong 5 memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik pada kategori cedera olahraga. Penting untuk memahami kemungkinan cedera dan cara menghindarinya (Tampi & Oluva, 2023). Siswa yang memahami dengan baik dapat mengenali risiko dan melakukan tindakan pencegahan (Triyani & Ramdani, 2020). Pelajar yang menyadari adanya cedera umum, seperti keseleo, kejang otot, dan patah tulang, dapat lebih berhati-hati saat melakukan aktivitas berisiko tinggi. Pengetahuan Tentang Keamanan Diri dan Orang Lain: Siswa yang sadar akan bahaya yang mungkin terjadi akan lebih peduli terhadap keselamatan dirinya dan teman-temannya.

Kategori Pencegahan Cedera

Berdasarkan temuan studi data yang dilakukan di lapangan diperoleh statistik deskriptif mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas V SDN Gembong 5 tentang cedera aktivitas fisik kategori pencegahan cedera. Hasil penelitian menunjukkan skor terendah (minimum) adalah 30, skor tertinggi (maksimum) adalah 90, rata-rata (mean) adalah 76,8516, nilai tengah

(median) adalah 77, nilai (modus) yang paling sering adalah 77, dan standar deviasi (SD) adalah 13,7685. Hasilnya, tabel 6 menampilkan hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Statistik Deskriptif Mengenai Tingkat Pengetahuan Siswa

Statistika	
N	48
Mean	76,8516
Median	77
Modus	77
Std.Deviasi	13,7685
Minimum	30
Maksimum	90
Range	60

Kategori pencegahan cedera ditunjukkan pada tabel 7 sebagai berikut, jika ditampilkan dalam norma evaluasi pada data tingkat pengetahuan tentang cedera aktivitas fisik siswa kelas V SDN Gembong 5:

Tabel 7. Kategori Pencegahan Cidera

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	82-100	Sangat tinggi	15	32%
2	62-81	Tinggi	19	39%
3	42-61	Sedang	10	21%
4	22-41	Rendah	4	8%
5	0-21	Sangat rendah	0	0%
	Jumlah		48	100%

Data mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas V SDN Gembong 5 tentang cedera aktivitas fisik kategori pencegahan cedera dapat dilihat pada diagram berikut, berdasarkan norma penilaian pada tabel 7 di atas:

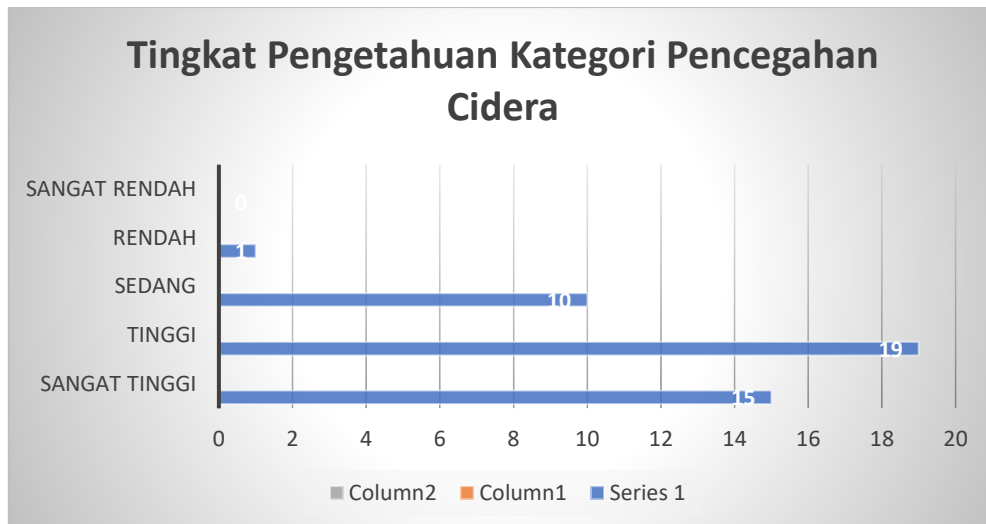


Diagram 3. Tingkat pengetahuan kategori pencegahan cidera

Siswa kelas V SDN Gembong 5 memiliki tingkat pengetahuan tentang cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik kategori pencegahan cidera “sangat tinggi” (32% (15 siswa), “tinggi” (39% (19 siswa), “sedang” (21% (10 siswa), “rendah” (8% (siswa), dan “sangat rendah” (0% 0 siswa) berdasarkan tabel dan gambar diatas. Dengan demikian dapat dikatakan siswa kelas V SDN Gembong 5 memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik pada kategori pencegahan cidera. Untuk mengurangi kemungkinan terjadinya bahaya, tindakan-tindakan berikut harus diambil: Sosialisasi dan Pendidikan: Memberikan instruksi kepada siswa tentang pelaksanaan teknik olahraga yang benar dan pentingnya pemanasan dan pendinginan (Kholis et al., 2023). Pengawasan Ketat: Untuk memastikan siswa mengikuti instruksi dengan benar dan tidak mengambil risiko apa pun saat bergerak, guru pendidikan jasmani harus mengamati aktivitas siswanya. Menggunakan Peralatan yang Sesuai: Pastikan semua peralatan olahraga aman dan berfungsi dengan baik (richard oliver (dalam Zeithml., 2021).

Kategori Perawatan Cedera

Berdasarkan temuan studi data yang dilakukan di lapangan diperoleh statistik deskriptif mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas V SDN Gembong 5 tentang cedera aktivitas fisik kategori perawatan cedera. Hasil penelitian menunjukkan skor terendah (minimum) adalah 60, skor tertinggi (maksimum) adalah 95, rata-rata (mean) adalah 79,8516, nilai tengah (median) adalah 81, nilai (modus) yang paling sering adalah 79, dan standar deviasi (SD) adalah 13,7895. Hasilnya, tabel 8 menampilkan hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Kategori Perawatan Cidera

Statistika	
N	48
Mean	79,8516
Median	81
Modus	79
Std.Deviasi	13,7895
Minimum	60
Maksimum	95
Range	35

Kategori perawatan cidera ditunjukkan pada tabel 9 sebagai berikut, jika ditampilkan dalam norma evaluasi pada data tingkat pengetahuan tentang cedera aktivitas fisik siswa kelas V SDN Gembong 5:

Tabel 9

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	82-100	Sangat tinggi	15	32%
2	62-81	Tinggi	28	58%
3	42-61	Sedang	5	10%
4	22-41	Rendah	0	0%
5	0-21	Sangat rendah	0	0%
	Jumlah		48	100%

Data mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas V SDN Gembong 5 tentang cedera aktivitas fisik kategori perawatan cidera dapat dilihat pada diagram berikut, berdasarkan norma penilaian pada tabel 9 di atas:

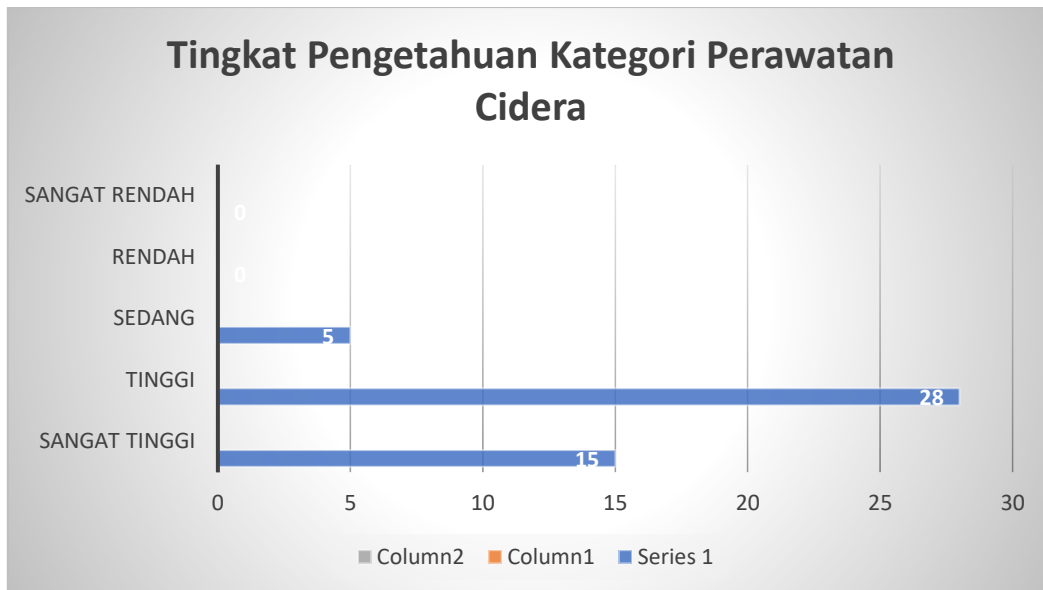


Diagram 4. Tingkat pengetahuan kategori perawatan cidera

Siswa kelas V SDN Gembong 5 memiliki tingkat pengetahuan tentang cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik kategori perawatan cidera “sangat tinggi” (32% (15 siswa), “tinggi” (58% (28 siswa), “sedang” (10% (5 siswa), “rendah” (0% (0 siswa), dan “sangat rendah” (0% (0 siswa) berdasarkan tabel dan gambar diatas. Dengan demikian dapat dikatakan siswa kelas V SDN Gembong 5 memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik pada kategori perawatan cidera. Jika bahaya memang terjadi, perawatan medis yang cepat dan efisien sangatlah penting (Nugraha, 2023). Tindakan yang dapat dilakukan antara lain: Teknik RICE: Bagian yang cedera ditinggikan, diistirahatkan, dikompres dengan es, dan dibalut untuk memberikan tekanan (Khusna et al., 2024). Mendapatkan Bantuan Medis: Jika cederanya parah, segera dapatkan bantuan medis atau kirim siswa ke rumah sakit terdekat. Penggunaan Pertolongan Pertama: Terapkan pertolongan pertama dengan menggunakan kotak P3K sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan pengetahuan siswa Kelas V SDN Gembong 5 tentang cedera yang dialami saat melakukan aktivitas fisik yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu cedera olahraga, pencegahan cedera, dan perawatan cedera memiliki pengetahuan yang sangat tinggi dari ketiga kategori yang di ujikan.

DAFTAR REFERENSI

- Adji, T. P., Mansur, Putro, K. H., Pratama, K. W., & Mustapha, A. (2022). Analysis of the Influence of Service Quality and Audience Loyalty Interest in the Volleyball Tournament Events: A Case Study of Tulungagung Regency. *Human-Centered Technology for a Better Tomorrow: Proceedings of HUMENS 2021*, 299–311.
- Adji, T. P., & Shufa, N. K. F. (2024). EVALUASI IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR KECAMATAN GEMBONG KABUPATEN PATI. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 30(1).
- Adji, T. P., Shufa, N. K. F., Rachim, R. S., & Binathara, M. B. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Bolavoli di SDN 5 Gembong Kabupaten Pati. *Jurnal Limit Multidisiplin*, 1(1), 1–6.
- Aliim Hidayat, R., & Wijayanto, Z. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Sosial Humanistik Dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Matematis Peserta Didik Sekolah Dasar. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 5(2), 655–669. <https://doi.org/10.30738/tc.v5i2.11115>
- Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2021). Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. *Supplemental Materials for Preprint: Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani.*, January. <https://doi.org/10.31219/osf.io/xzh3g>
- Damara, Y. A., & Rochmania, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D terhadap Cedera Olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 46–52.
- Edu, A. L., Saiman, M., & Nasar, I. (2021). Guru dan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Literasi Pendidikan Dasar*, 2(2), 26–30.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1, 23–30. <https://doi.org/http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90/90>
- Gani, I., Tomoliyus, T., Hariono, A., Rizkyanto, W. I., & Adji, T. P. (2023). Analisis Kebutuhan Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kecerdasan Majemuk di Sekolah Dasar. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 7(01), 82–93.
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran tingkat pengetahuan tentang penanganan pertama cedera olahraga pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) olahraga di universitas jenderal achmad yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).
- Jannah, D. M., Hidayat, M. T., Ibrahim, M., & Kasiyun, S. (2021). Pengaruh Kebiasaan Belajar dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3378–3384.
- Kholis, M. N., Becti, R. A., Mardiyanto, A., Purnomo, I., Diah Rohmana, V., Suroso, I. M., Nusantara, U., Kediri, P., Pendidikan, /, Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2023). *Application of Anatomy and Physiology to Sports Massage and Injury Repositioning in 2023 Terapan Ilmu Anatomi Dan Fisiologi Pada Sport Massage Dan Reposisi Cedera Tahun 2023*. 1(2), 43–48.
- Khusna, N., Adji, T. P., & Rachim, R. S. (2024). Pelatihan Sport Massage dan Pemanfaatan Metode Rice Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga di Man 2 Jepara. *Jurnal Limit Pengabdian*, 1(1), 7–12.

- Nugraha, U. (2023). *SPORT MASSAGE*. PT. Salim Media Indonesia.
- Okta, R. P., & Hartono, S. (2020). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 101–108.
- Rahayu, R., Rosita, R., Rahayuningsih, Y. S., Hernawan, A. H., & Prihantini, P. (2022). Implementasi kurikulum merdeka belajar di sekolah penggerak. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6313–6319.
- richard oliver (dalam Zeithml., dkk 2018). (2021). Pengaruh Pemberian Perlakuan Sport Massage Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Pemain Ukm Sepakbola Unila Di Universitas Lampung. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Sahabuddin. (2022). Idealisme Pendidikan Jasmani, Ilmu Keolahragaan an Kesehatan Masyarakat (Terapi Massage Untuk Menjaga Kondisi Kesehatan). In *Akademia Pustaka*.
- Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. O. (2020). Pengembangan buku ajar penanganan dan terapi cedera olahraga. *Journal Sport Area*, 5(1), 40–50.
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 83–93.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, I. J., & Febriani, A. R. (2021). Peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) Guru Pendidikan Jasmani melalui pelatihan penyusunan program latihan dan sport massage. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.17977/um075v1i12021p41-53>
- Sukari, S., Adji, T. P., & Putro, K. H. (2020). Upaya meningkatkan servis atas bolavoli mini menggunakan metode pembelajaran game terhadap siswa sekolah dasar. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 3(1), 53–62.
- Tampi, S. M., & Olua, E. (2023). Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Bagi Siswa Dan Guru Sekolah Dasar Di Sd Ypk Sion Padang Bulan Kota Jayapura. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 8468–8478.
- Taryatman, T., & Rahim, A. (2018). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Inklusif Kota Yogyakarta. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 2(2), 212–222. <https://doi.org/10.30738/tc.v2i2.3143>
- Triyani, E., & Ramdani, M. L. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode prices pada anggota futsal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.