

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS VIII
TERHADAP PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA
DALAM PEMBELAJARAN PENJAS DI SMP NEGERI
SE-KOMISARIAT CIPANAS KAB. CIANJUR**

Petrus Mikel¹, Dhika Bayu Mahardhika², Rahmat Iqbal³

¹PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

²PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

³PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

Alamat e-mail: ¹2110631070031@student.unsika.ac.id, Alamat e-mail:
²dhika.bayumahardhika@fkip.unsika.ac.id, Alamat e-mail: ³amaiq.4@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the level of knowledge of eighth grade students of SMP Negeri Se-Komisariat Cipanas regarding the handling of sports injuries in Physical Education learning. This research uses a descriptive quantitative approach with proportionate random sampling technique, involving 218 students as research samples. Data collection was carried out using a closed questionnaire that had been tested for validity and reliability. Of the 40 initial statement items, 33 items were declared valid, with a reliability coefficient of 0.92 indicating a high level of reliability. Research data were analyzed using descriptive statistics through frequency, percentage, and mean calculations. The results showed that the overall level of student knowledge about sports injury management was in the adequate category with an average value of 62.79. As many as 75% of students were in the high and very high categories, while the remaining 25% were in the low and very low categories. In the aspect of injury prevention, students showed high knowledge (average 7.89); in the aspect of injury management, students obtained the best results (average 8.46); while in the aspect of injury care, the results were relatively low (average 4.36). These findings indicate that students have understood the basic concepts of injury prevention and management, but understanding of post-injury care still needs to be improved.

Keywords: student knowledge, sports injury management, injury prevention, injury care, physical education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas VIII SMP Negeri Se-Komisariat Cipanas mengenai penanganan cedera olahraga dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik proportionate random sampling, melibatkan 218 siswa sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Dari 40 butir pernyataan awal, 33 butir dinyatakan valid, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,92 yang

menunjukkan tingkat keandalan tinggi. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata (mean). Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat pengetahuan siswa terhadap penanganan cedera olahraga berada pada kategori memadai dengan nilai rata-rata 62,79. Sebanyak 75% siswa termasuk dalam kategori tinggi dan sangat tinggi, sedangkan 25% sisanya berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Pada aspek pencegahan cedera, siswa menunjukkan pengetahuan tinggi (rata-rata 7,89); pada aspek penanganan cedera, siswa memperoleh hasil terbaik (rata-rata 8,46); sedangkan pada aspek perawatan cedera, hasilnya relatif rendah (rata-rata 4,36). Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa telah memahami konsep dasar pencegahan dan penanganan cedera, namun pemahaman terhadap perawatan pasca-cedera masih perlu ditingkatkan.

Kata kunci: pengetahuan siswa, penanganan cedera olahraga, pencegahan cedera, perawatan cedera, pendidikan jasmani

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani (Penjas) merupakan proses pendidikan yang dirancang secara sadar, terencana, dan sistematis melalui aktivitas jasmani untuk mengembangkan aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif peserta didik secara menyeluruh sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2023). Dalam konteks pembelajaran Penjas, pemahaman siswa terhadap penanganan cedera olahraga menjadi aspek penting yang seringkali belum mendapatkan perhatian optimal. Cedera olahraga didefinisikan sebagai gangguan pada tubuh yang disebabkan oleh aktivitas fisik berlebihan, benturan, atau teknik yang kurang tepat, yang dapat menyebabkan nyeri, pembengkakan,

dan gangguan fungsi otot serta sendi (Saputra, 2023).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pendahuluan yang dilakukan di tiga SMP Negeri di Kecamatan Cipanas, Kabupaten Cianjur, ditemukan variasi pemahaman siswa terkait penanganan cedera olahraga. Studi sebelumnya oleh Dewi (2020) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa 60% siswa SMP tidak mampu membedakan cedera ringan seperti memar dan terkilir serta tidak mengetahui langkah pertolongan pertama yang benar. Sementara itu, kompetensi guru Penjas dalam menangani cedera juga belum optimal. Ramadhan (2020) menyatakan hanya 34% guru PJOK yang mampu memahami dan

mengaplikasikan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) dengan baik.

Kondisi ini diperparah dengan belum meratanya integrasi materi penanganan cedera olahraga dalam kurikulum Penjas di SMP Negeri se-Komisariat Cipanas. Variasi pengetahuan antar sekolah, minimnya pelatihan guru, dan keterbatasan fasilitas pendukung menjadi tantangan tersendiri. Padahal, risiko cedera dalam aktivitas fisik di sekolah cukup tinggi, terutama di daerah dengan fasilitas olahraga yang terbatas. Penelitian terdahulu oleh Pasaribu et al. (2022) menunjukkan bahwa meskipun tingkat pengetahuan siswa tentang cedera olahraga cukup tinggi, penerapan penanganan cedera oleh siswa masih belum maksimal.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk memetakan tingkat pengetahuan siswa kelas VIII SMP Negeri se-Komisariat Cipanas mengenai penanganan cedera olahraga, dengan fokus pada tiga aspek utama: pencegahan, penanganan, dan perawatan cedera. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kurikulum dan strategi pembelajaran Penjas yang lebih

efektif dalam mencakup materi tentang penanganan cedera olahraga, sekaligus memberikan kontribusi empiris bagi peningkatan keselamatan siswa dalam aktivitas fisik di sekolah.

B. Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Desain ini dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif terkait karakteristik atau fakta yang ada secara kuantitatif tanpa melakukan intervensi (Sugiyono, 2017).

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri se-Komisariat Cipanas yang berjumlah lebih dari 1.000 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportionate random sampling dengan mengambil 25% dari total populasi, sehingga diperoleh sampel sebanyak 218 siswa. Teknik ini dipilih untuk memastikan setiap kelompok dalam populasi terwakili secara proporsional (Arikunto, 2019).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket tertutup

berbentuk pilihan ganda yang terdiri dari 33 butir pertanyaan valid setelah melalui uji validitas dan reliabilitas. Instrumen dikembangkan berdasarkan kisi-kisi yang mencakup tiga aspek utama: (1) pencegahan cedera, (2) penanganan cedera, dan (3) perawatan cedera.

Uji validitas menggunakan korelasi *product moment* Karl Pearson dengan taraf signifikan 0,05. Dari 40 butir pernyataan awal, 33 butir dinyatakan valid dengan nilai korelasi $> 0,3$. Uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach menghasilkan koefisien 0,92 yang menunjukkan tingkat keandalan sangat tinggi.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui penyebaran angket langsung kepada responden dengan pengawasan peneliti. Prosedur pengumpulan data meliputi: (1) pengajuan izin penelitian ke sekolah, (2) sosialisasi tujuan penelitian kepada guru dan siswa, (3) penyebaran dan pengisian angket secara langsung, dan (4) pemeriksaan kelengkapan data.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui perhitungan frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata dengan bantuan software SPSS.

Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk memudahkan interpretasi data.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Tingkat Pengetahuan Siswa Secara Keseluruhan

Berdasarkan hasil pengolahan data, tingkat pengetahuan siswa SMP Negeri se-Kecamatan Cipanas mengenai penanganan cedera olahraga menunjukkan variasi yang signifikan. Secara keseluruhan, tingkat pengetahuan siswa berada pada kategori memadai dengan nilai rata-rata 62,79. Hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Tingkat Pengetahuan Siswa terhadap Penanganan Cedera Olahraga

Tabel Distribusi Frekuensi		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	6	3%
Rendah	49	22%
Tinggi	118	54%
Sangat Tinggi	45	21%
Total	218	100%

Sebanyak 75% siswa termasuk dalam kategori tinggi dan sangat tinggi, sedangkan 25% sisanya berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Statistik deskriptif lebih lengkap dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Statistik Deskriptif Tingkat Pengetahuan Siswa

Item	Statistik
N	218
Mean	62.79
Median	63.64
Mode	78.79
Std. Deviation	16.08
Minimum	24.24
Maximum	96.97

Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Aspek

Analisis lebih lanjut berdasarkan tiga aspek utama menunjukkan hasil yang bervariasi:

1. Aspek Pencegahan Cedera

Mayoritas siswa (74%) memiliki pengetahuan yang tergolong tinggi hingga sangat tinggi dengan nilai rata-rata 7,89. Distribusi frekuensi untuk aspek pencegahan cedera dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pencegahan Cedera Olahraga

Pencegahan Cedera			
Valid	Sangat Tinggi	10	5%
	Rendah	47	22%
	Tinggi	104	48%
	Sangat Tinggi	57	26%
	Total	218	100%

2. Aspek Penanganan Cedera

Aspek ini menunjukkan capaian tertinggi dengan 74% siswa

berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi dan nilai rata-rata 8,46. Distribusi frekuensi untuk aspek penanganan cedera dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Penanganan Cedera Olahraga

Penanganan Cedera			
Valid	Sangat Rendah	10	5%
	Rendah	46	21%
	Tinggi	68	31%
	Sangat Tinggi	94	43%
	Total	218	100%

3. Aspek Perawatan Cedera

Pada aspek perawatan pasca cedera, hasil yang diperoleh masih memerlukan perhatian lebih lanjut. Meskipun 50% siswa tergolong dalam kategori tinggi dan sangat tinggi, nilai rata-rata yang relatif rendah (4,36) serta persentase yang sama pada kategori rendah hingga sangat rendah menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap tahapan pemulihan dan rehabilitasi masih terbatas. Distribusi frekuensi untuk aspek perawatan cedera dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Perawatan Cedera Olahraga

Perawatan Cedera			
------------------	--	--	--

Valid	Sangat Rendah	31	14%
	Rendah	79	36%
	Tinggi	91	42%
	Sangat Tinggi	17	8%
	Total	218	100%

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini mengungkapkan profil pengetahuan siswa yang kompleks dan multidimensi terkait penanganan cedera olahraga. Pada aspek pencegahan cedera, tingginya tingkat pengetahuan siswa (74% dalam kategori tinggi-sangat tinggi) mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki kesadaran yang baik terhadap pentingnya upaya preventif dalam menghindari cedera selama aktivitas olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian Mustafa (2022) yang menekankan bahwa pencegahan merupakan tahap paling efektif dalam meminimalkan risiko cedera, terutama melalui pemanasan yang benar, penggunaan alat pelindung, serta penerapan teknik gerak yang sesuai dengan standar keamanan.

Pada aspek penanganan cedera, capaian tertinggi dengan 74% siswa dalam kategori tinggi-sangat

tinggi menunjukkan kemampuan siswa yang baik dalam mengenali gejala cedera serta memberikan pertolongan awal secara tepat. Pengetahuan siswa mengenai teknik dasar pertolongan seperti menghentikan perdarahan, membalut luka, serta menstabilkan bagian tubuh yang cedera mengindikasikan pemahaman yang memadai terhadap prinsip dasar metode RICE. Temuan ini konsisten dengan penelitian Mukrim et al. (2025) yang menyatakan bahwa metode RICE merupakan penanganan awal yang efektif untuk mengurangi pembengkakan dan peradangan saat terjadi cedera olahraga.

Namun, yang menjadi perhatian serius adalah masih rendahnya pengetahuan siswa pada aspek perawatan pasca cedera. Meskipun 50% siswa tergolong dalam kategori tinggi dan sangat tinggi, nilai rata-rata yang relatif rendah (4,36) serta persentase yang signifikan pada kategori rendah hingga sangat rendah (50%) menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap tahapan pemulihan dan rehabilitasi masih terbatas. Kondisi ini berpotensi menghambat proses pemulihan yang optimal dan meningkatkan risiko

cedera berulang. Setiawan (2022) menjelaskan bahwa kurangnya pengetahuan pada fase perawatan dapat memperlambat proses penyembuhan dan menurunkan efektivitas intervensi fisik.

Rendahnya pengetahuan pada aspek perawatan cedera dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, kurikulum Pendidikan Jasmani cenderung lebih menekankan pada aspek pencegahan dan penanganan awal, sementara materi tentang perawatan dan rehabilitasi pasca cedera seringkali tidak mendapatkan porsi yang memadai. Kedua, keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah untuk melakukan simulasi perawatan cedera yang komprehensif. Ketiga, minimnya pelatihan bagi guru dalam menyampaikan materi perawatan cedera yang aplikatif dan kontekstual.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kompetensi siswa dalam menangani cedera olahraga. Tingkat pengetahuan yang memadai pada aspek pencegahan dan penanganan cedera merupakan modal dasar yang penting, namun perhatian khusus

pada penguatan aspek perawatan pasca cedera.

Hasil ini menegaskan pentingnya peran guru PJOK dalam memberikan pembelajaran mengenai keselamatan olahraga, serta perlunya integrasi materi penanganan cedera yang lebih komprehensif dalam kurikulum pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah pertama.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VIII SMP Negeri se-Komisariat Cipanas terhadap penanganan cedera olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani secara umum berada pada kategori memadai dengan nilai rata-rata 62,79. Aspek pencegahan dan penanganan cedera menunjukkan hasil yang optimal, sedangkan aspek perawatan pasca-cedera masih menjadi area yang memerlukan perhatian khusus.

Hipotesis awal yang menduga bahwa tingkat pengetahuan siswa berada pada kategori rendah hingga sedang tidak terbukti, sehingga hipotesis ditolak. Karena data empiris menunjukkan kondisi yang lebih positif daripada perkiraan semula.

Penelitian ini juga berhasil memetakan variasi pengetahuan siswa pada ketiga aspek yang dikaji. Aspek pencegahan dan penanganan cedera menunjukkan hasil yang optimal, sedangkan aspek perawatan pasca-cedera masih menjadi area yang memerlukan perhatian khusus.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih berdiferensiasi dengan memberikan porsi lebih besar pada materi perawatan cedera. Disarankan bagi guru Pendidikan Jasmani untuk mengembangkan modul pembelajaran khusus yang berfokus pada peningkatan pemahaman perawatan cedera dengan mengintegrasikan pendekatan praktis melalui studi kasus dan simulasi. Sekolah juga disarankan untuk menyempurnakan kurikulum pendidikan jasmani dengan memberikan porsi seimbang pada seluruh aspek penanganan cedera dan optimalisasi fasilitas pendukung pembelajaran.

Bagi Peneliti Selanjutnya dapat melakukan eksplorasi lebih mendalam terhadap faktor-faktor determinan yang memengaruhi rendahnya pengetahuan perawatan cedera

dengan menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami akar permasalahan secara holistik. Penelitian eksperimen juga dapat dilakukan untuk menguji efektivitas model pembelajaran inovatif dalam meningkatkan keterampilan pertolongan pertama. Selain itu, studi dengan cakupan yang lebih luas yang mengintegrasikan variabel kontekstual, seperti pengaruh lingkungan keluarga dan masyarakat terhadap pembentukan pengetahuan keselamatan olahraga siswa, diharapkan dapat memberikan perspektif yang lebih komprehensif bagi pengembangan pendidikan jasmani di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2023). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Mustafa, P. S. (2022). *Buku Ajar Pertolongan Pertama dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga*. Insight Mediatama.
- Setiawan, A. (2022). *Penanganan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Jurnal:

Babullah, R. (2022). Teori perkembangan kognitif Jean Piaget dan penerapannya dalam pembelajaran. *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(2), 131-152.

Dewi, P. A. (2020). Tingkat pemahaman siswa SMPN 7 Singaraja terhadap pencegahan dan penanganan cedera olahraga. *Jurnal Ilmiah Media Komunikasi Olahraga*, 20(2), 130–137.

Fazanudin, H. A. (2024). Tingkat pengetahuan atlet tentang penanganan pertama saat cedera dengan metode RICE pada atlet futsal Temanggung. Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Hibatullah, F. (2019). Pengaruh booklet pertolongan pertama cedera olahraga terhadap pengetahuan tentang perawatan cedera olahraga pada siswa SMPN 07 Kota Bengkulu. Skripsi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Meikahani, R., & Kriswanto, E. S. (2020). Pengembangan buku saku pengenalan pertolongan dan perawatan cedera olahraga untuk siswa sekolah menengah pertama.

Mukrim, H., Rusli, R., Arimbi, A., Aarsal, U. W., & Anggraeni, A. S. D. M. (2025). Edukasi penanganan cedera awal dengan metode RICE kepada peserta didik di SMP Negeri 3 Segeri. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 5(3), 817–822.

Mustafa, P. S. (2022). Buku Ajar Pertolongan Pertama dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga. Insight Mediatama.

Pasaribu, M., Irvan, I., & Amir, A. (2022). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Siswa MTsN Barito Selatan Kalimantan Tengah. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 145-152.

Ramadhan, R. R. (2020). Analisis Kompetensi Guru PJOK dalam Penanganan Cedera Olahraga di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 45-52.

Saputra, A.N. (2023). Tingkat Pemahaman Guru PJOK terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga di SD Negeri Se-Kapanewon Pajangan Tahun 2023. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sutirta, H., Latulusi, A. A., & Jehambur, K. (2023). Sosialisasi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan Cedera Olahraga pada Guru Pendidikan Jasmani Se-Kecamatan Wania. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 4980-4983.