

IDENTIFIKASI CEDERA DAN UPAYA PENANGANAN CEDERA PADA AKTIVITAS PENDIDIKAN JASMANI DI SMP NEGERI 5 SEMARANG

Thio Febrian Wicaksono¹, Supriyono²

^{1,2}PJKR Universitas Negeri Semarang

[1febianthio86@gmail.com](mailto:febianthio86@gmail.com), [2supriyono_pjkr@mail.unnes.ac.id](mailto:supriyono_pjkr@mail.unnes.ac.id),

ABSTRACT

Injuries are a common risk in Physical Education, Sports, and Health classes due to high levels of physical activity. This situation requires sports teachers to be able to identify various types of injuries and provide appropriate care to minimize their impact. This study aims to describe the types of injuries occurring during sports lessons and the injury management efforts undertaken by sports teachers at SMP Negeri 5 Semarang. A qualitative, descriptive research approach was employed. Participants included sports teachers, first aid/school health unit staff, and 30 eighth-grade students selected via purposive sampling. Data were collected through interviews, observation, and documentation, and subsequently analyzed using data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Data validity was verified through source and technique triangulation. The findings indicate that fainting and abrasions were the most common injuries, while others included bruises, muscle cramps, sprains, and fractures. Factors contributing to injuries included suboptimal student physical condition, insufficient food and fluid intake, the frequency of sports activities, field conditions, and hot weather. Injury management was carried out by sports teachers in collaboration with first aid/school health unit staff, involving first aid measures tailored to the specific type of injury. However, challenges remained, such as limited supervision, variations in students' physical conditions, and a lack of supporting facilities. Therefore, it is necessary to enhance teachers' first aid competence, provide adequate first aid facilities, and strengthen injury prevention programs to improve safety during sports lessons.

Keywords: injury identification, injury management, physical education

ABSTRAK

Cedera adalah salah satu risiko yang umum terjadi dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) akibat tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Kondisi ini membutuhkan kemampuan guru PJOK untuk mengenali berbagai jenis cedera dan memberikan perawatan yang sesuai agar dampak yang ditimbulkan bisa dikurangi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan berbagai jenis cedera yang terjadi selama pembelajaran PJOK dan upaya penanganan cedera yang dilakukan oleh guru PJOK di SMP Negeri 5 Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Partisipan dalam penelitian terdiri atas guru PJOK, petugas P3K/UKS,

dan 30 siswa kelas VIII yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, yang selanjutnya dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. teknik keabsahan data diuji dengan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa jenis cedera yang paling umum terjadi adalah pingsan dan luka lecet, sedangkan cedera lainnya termasuk memar, kram otot, keseleo, dan patah tulang. Faktor-faktor yang menyebabkan cedera meliputi, kondisi fisik siswa yang tidak optimal, kurangnya asupan makanan dan cairan, frekuensi aktivitas olahraga, kondisi lapangan, serta cuaca yang panas. Penanganan cedera dilakukan oleh guru PJOK bersama petugas P3K/UKS melalui tindakan pertolongan pertama yang sesuai dengan setiap jenis cedera. Meskipun begitu, terdapat beberapa tantangan seperti keterbatasan dalam pengawasan, perbedaan kondisi fisik siswa, dan kekurangan fasilitas pendukung. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kompetensi guru dalam pertolongan pertama, penyediaan fasilitas P3K yang memadai, serta penguatan program pencegahan cedera untuk meningkatkan keamanan dalam pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: identifikasi cedera, penanganan cedera, pembelajaran jasmani

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah bagian penting pada pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, keterampilan motorik, kemampuan berpikir, sikap sosial, dan pola hidup sehat pada setiap peserta didik (Y. Y. Sari et al., 2024). Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab siswa melalui berbagai jenis aktivitas fisik (Arifya, 2025). Untuk mencapai tujuan ini secara optimal, proses belajar harus dilakukan dengan aman, terencana, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa (Asmara & Nindianti, 2019). Meski begitu, tingginya tingkat

aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya cedera pada siswa jika aspek keselamatan tidak diterapkan dengan baik.

Cedera saat aktivitas olahraga adalah kerusakan pada jaringan tubuh yang dapat disebabkan oleh benturan, pergerakan yang tidak tepat, kelebihan tenaga, atau pengaruh dari lingkungan (Graha, 2019). Cedera yang dialami siswa mungkin berupa luka gores, memar, kram otot, strain, sprain, dislokasi, pendarahan, hingga patah tulang dengan tingkat keparahan yang bervariasi (Hibatullah, 2025). Menurut (Bahr, 2003), banyak cedera olahraga yang sebenarnya dapat dihindari melalui persiapan fisik yang baik, teknik gerakan yang tepat, penggunaan peralatan yang aman, dan penanganan awal yang benar saat

cedera terjadi. Oleh sebab itu, kemampuan guru PJOK untuk mengenali jenis-jenis cedera dan memberikan pertolongan pertama merupakan faktor krusial dalam menjaga keselamatan siswa selama proses belajar berlangsung.

Fenomena cedera yang terkait dengan olahraga pada anak-anak di usia sekolah menjadi topik perhatian di berbagai belahan dunia. Data dari Centers for Disease Control and Prevention (CDC) mengindikasikan bahwa sekitar 1,35 juta anak setiap tahunnya mengalami cedera saat berolahraga, sementara studi yang dilakukan oleh (Peltzer & Pengpid, 2012) menyebutkan bahwa 42,2% remaja di beberapa negara Asia Tenggara, termasuk Indonesia, telah mengalami setidaknya satu cedera berat selama tahun terakhir, dengan kegiatan olahraga sebagai salah satu faktor utama. Situasi ini menunjukkan bahwa pengajaran olahraga di sekolah memerlukan adanya program pencegahan dan penanganan cedera yang efisien agar risiko cedera tidak memengaruhi kesehatan serta proses belajar siswa.

Berdasarkan pengamatan awal di SMP Negeri 5 Semarang, terlihat bahwa selama kegiatan pembelajaran PJOK, masih muncul beragam jenis cedera pada siswa, seperti pingsan, luka gores, memar, kram otot, keseleo, hingga patah tulang meskipun dengan tingkat kejadian yang beragam. Selain terdapat pengaruh dari tingginya aktivitas jasmani, kejadian cedera juga dipicu

oleh kesiapan fisik siswa yang tidak memadai untuk mengikuti pelajaran, kurangnya asupan makanan serta minuman sebelum berolahraga, suhu panas, dan benturan saat melakukan aktivitas olahraga. Di sisi lain, penanganan cedera di lingkungan sekolah masih ditemui beberapa kendala, seperti rendahnya pemahaman guru tentang prosedur penanganan cedera, penerapan standar operasional penanganan cedera yang tidak optimal, serta kurangnya fasilitas dan infrastruktur yang mendukung pertolongan pertama (Hayati, 2025). Kondisi ini berpotensi mengakibatkan penanganan cedera yang tidak efektif sehingga dapat memperburuk keadaan siswa jika tidak ditangani dengan segera dan tepat.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mengenali kategori cedera adalah langkah krusial sebelum mengambil tindakan pertolongan pertama. (Damara & Rochmania, 2021) mengungkapkan bahwa cedera ringan seperti goresan, memar, pergelangan yang terkilir, dan kram adalah jenis cedera yang umum terjadi selama kegiatan olahraga, sehingga penting bagi guru untuk memiliki keterampilan dalam mengidentifikasi ciri khas setiap cedera. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Arnando et al., 2026) menekankan bahwa keterampilan guru PJOK dalam mengenali dan menangani cedera akan berpengaruh terhadap akurasi pertolongan pertama yang diberikan kepada siswa. Oleh karena itu, pengenalan jenis cedera

dan metode penanganannya adalah dua elemen yang saling terkait dalam menciptakan pengalaman pembelajaran PJOK yang aman serta bermanfaat.

Meskipun penelitian sebelumnya telah mengkaji cedera olahraga pada peserta didik maupun kemampuan guru PJOK dalam memberikan pertolongan pertama, penelitian-penelitian tersebut umumnya masih berfokus pada satu aspek tertentu, seperti identifikasi jenis cedera atau kemampuan penanganan cedera secara terpisah. Penelitian (Damara & Rochmania, 2021) berfokus pada pengenalan karakteristik cedera yang sering terjadi dalam aktivitas olahraga, sedangkan penelitian (Arnando et al., 2026) mengkaji kompetensi guru PJOK dalam memberikan penanganan cedera.

Penelitian yang menggabungkan identifikasi jenis cedera yang terjadi selama pembelajaran PJOK dengan bentuk penanganan cedera yang diterapkan oleh guru dan pihak sekolah dalam konteks pembelajaran di sekolah menengah pertama masih terbatas. Selain itu, kajian yang menggambarkan kondisi nyata kejadian cedera beserta implementasi penanganannya di lingkungan sekolah masih relatif sedikit, khususnya pada SMP Negeri di Kota Semarang. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang mampu memberikan gambaran secara komprehensif mengenai

hubungan antara jenis cedera yang terjadi dan upaya penanganannya sebagai dasar untuk meningkatkan keselamatan pembelajaran PJOK.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada pengenalan berbagai jenis-jenis cedera yang terjadi saat aktivitas PJOK serta penanganan cedera yang dilakukan di SMP Negeri 5 Semarang. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan jenis cedera yang dialami oleh para siswa selama mengikuti mata pelajaran PJOK serta mendeskripsikan upaya penanganan yang dilakukan oleh guru PJOK dan pihak sekolah dalam menangani cedera tersebut.

Temuan ini diharapkan memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian ilmiah mengenai kejadian dan penanganan cedera dalam pembelajaran PJOK di tingkat sekolah menengah pertama. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan evaluasi bagi sekolah dalam meningkatkan sistem keselamatan pembelajaran PJOK. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru PJOK dalam meningkatkan kompetensi penanganan cedera melalui penerapan prosedur pertolongan

pertama yang tepat sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih aman, efektif, dan mendukung kesehatan peserta didik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan mendeskripsikan secara mendalam jenis-jenis cedera yang terjadi serta upaya penanganan cedera pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 5 Semarang. Penelitian deskriptif kualitatif berupaya memahami suatu fenomena berdasarkan kondisi alamiah melalui interpretasi terhadap pengalaman dan informasi yang diperoleh dari informan (Wulan et al., 2025). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 5 Semarang pada tanggal 1-2 Juli 2026.

Subjek penelitian terdiri atas guru PJOK sebagai informan utama, petugas P3K/UKS sebagai informan pendukung, dan siswa kelas VIII yang pernah mengalami atau menyaksikan kejadian cedera saat pembelajaran PJOK. Pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan yang dianggap memiliki pengetahuan, pengalaman, dan keterlibatan langsung terhadap fenomena yang diteliti sehingga mampu memberikan informasi yang relevan dan mendalam (Himam, 2026).

Sumber data penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu, data primer dan data sekunder. Data primer merupakan sumber informasi yang diperoleh dari sumber asli yaitu responden yang terkait dengan variabel penelitian (M. S. Sari, 2019). Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan guru PJOK, petugas P3K/UKS, dan siswa kelas VIII. Data sekunder merupakan sumber informasi yang diperoleh secara tidak langsung seperti, dokumen, literatur, atau data yang telah diperoleh oleh pihak lain (Haifa et al., 2025). Data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah berupa arsip UKS, catatan kejadian cedera, foto kegiatan, serta dokumen lain yang berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran PJOK dan penanganan cedera.

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan indikator penelitian sehingga memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang lebih mendalam (Roziqin, 2026). Wawancara dilakukan oleh guru PJOK, kepala P3K/petugas UKS, dan siswa kelas 8. Observasi dilakukan secara nonpartisipatif dengan mengamati proses pembelajaran PJOK, jenis cedera yang terjadi, ketersediaan sarana pertolongan pertama, serta tindakan guru dalam menangani cedera. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan, arsip UKS, serta

dokumen lain yang berkaitan dengan penelitian.

Uji keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik (Susanto & Jailani, 2023). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari guru PJOK, petugas P3K/UKS, dan siswa. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas yang tinggi.

Analisis data meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan (Purnamasari & Afriansyah, 2021). Analisis data dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus-menerus selama proses penelitian hingga data mencapai tingkat kejenuhan (Adawiyah, 2021). Reduksi data dilakukan dengan memilih, mengelompokkan, dan menyederhanakan data sesuai fokus penelitian (Qomaruddin, 2024). Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif untuk memudahkan proses interpretasi. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan dengan menghubungkan hasil temuan lapangan dengan teori yang relevan sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai jenis cedera serta upaya penanganannya pada pembelajaran PJOK di SMP Negeri 5 Semarang.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Identifikasi Cedera Pada Aktivitas Pembelajaran PJOK

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa selama pembelajaran PJOK di SMP Negeri 5 Semarang, terdapat berbagai macam cedera yang dialami oleh para siswa, seperti pingsan, lecet, memar, kram pada otot, keseleo, dan patah tulang. Dari hasil wawancara, observasi, dan pengumpulan dokumentasi, pingsan dan luka lecet menjadi jenis cedera yang paling umum terjadi selama kegiatan belajar berlangsung.

Cedera pingsan umumnya terjadi ketika siswa terlibat dalam kegiatan fisik yang berat, seperti berlari dan latihan kebugaran (Dhei et al., 2026). Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang pingsan berada dalam keadaan fisik yang tidak ideal disebabkan oleh tidak sarapan, kelelahan, kurang tidur, dehidrasi, dan mengikuti kegiatan pembelajaran di cuaca panas. Di sisi lain, luka lecet mayoritas terjadi karena siswa jatuh, terpeleset, atau bertabrakan saat bermain olahraga seperti sepak bola dan bola basket.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa terjadinya cedera ketika pembelajaran PJOK dipicu karena

adanya faktor internal maupun eksternal (Hibatullah, 2025). Faktor internal mencakup kesiapan fisik, tingkat hidrasi, dan kesehatan siswa sebelum melakukan pembelajaran. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi karakteristik aktivitas olahraga, kondisi lapangan, serta temperatur suhu lingkungan saat pembelajaran dilakukan (Parni, 2017). Cedera terkait olahraga bisa dipengaruhi oleh kondisi fisik seseorang, teknik gerakan yang tidak tepat, lingkungan olahraga, dan kurangnya upaya pencegahan sebelum melakukan aktivitas fisik (Vittala, 2025). Oleh sebab itu, tingginya kejadian pingsan dan luka pada penelitian ini menandakan bahwa aspek kesiapan fisik siswa sebelum pembelajaran masih membutuhkan perhatian lebih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Damara & Rochmania, 2021) yang menunjukkan bahwa luka lecet, memar, keseleo, serta kram adalah jenis cedera yang paling umum terjadi selama kegiatan olahraga di sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh (Arnando et al., 2026) juga mengungkapkan bahwa guru PJOK harus memiliki keterampilan untuk mengenali jenis cedera sebagai dasar untuk mengambil tindakan

pertolongan pertama yang sesuai. Oleh karena itu, mengenali cedera merupakan tahap awal yang sangat krusial dalam mengurangi kemungkinan terjadinya komplikasi cedera selama kegiatan pembelajaran PJOK berlangsung.

2. Upaya Penanganan Cedera Pada Aktivitas Pendidikan Jasmani Di SMP Negeri 5 Semarang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penanganan cedera di SMP Negeri 5 Semarang dilaksanakan oleh guru PJOK dengan bantuan petugas P3K atau UKS berdasarkan tingkat keparahan cedera yang dialami oleh siswa. Penanganan yang paling umum dilakukan adalah pada cedera pingsan dan luka. Pingsan dan luka merupakan jenis cedera yang paling sering terjadi selama kegiatan pembelajaran PJOK berlangsung.

Ketika terdapat siswa yang pingsan, guru akan menghentikan kegiatan siswa, memindahkan siswa ke area yang lebih sejuk, meletakkan tubuh siswa dalam posisi berbaring, memeriksa tingkat kesadaran, memberikan minyak esensial, dan jika diperlukan, membawa siswa ke Unit Kesehatan Sekolah. Untuk cedera luka lecet, guru akan membersihkan

area yang terkena dengan antiseptik, memberikan salep luka, lalu menutupnya dengan kasa atau plester. Penanganan memar dilakukan dengan cara mengompres dingin menggunakan es batu atau air dingin. Sedangkan penanganan pada kram otot, biasanya diatasi dengan peregangan serta memberikan waktu istirahat yang cukup. Pada penanganan cedera keseleo (sprain), dilakukan dengan kompres dingin dan pembatasan aktivitas. Pada kasus cedera patah tulang harus segera dirujuk ke pusat kesehatan.

Hasil temuan ini menunjukkan bahwa guru PJOK telah mengimplementasikan prinsip-prinsip dasar dalam pertolongan pertama sesuai dengan jenis cedera yang dialami oleh siswa. Penanganan awal yang cepat dan akurat memiliki tujuan untuk mengurangi tingkat keparahan cedera, menghindari komplikasi, dan mempercepat proses pemulihan (Munandar, 2025). Tindakan pertolongan pertama yang dilakukan segera setelah cedera terjadi merupakan elemen penting dalam mengurangi kemungkinan kerusakan jaringan yang lebih serius (Muthmainnah, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya beberapa tantangan dalam menangani cedera, seperti terbatasnya pengawasan saat jumlah murid terlalu banyak, cuaca yang panas, serta perbedaan kondisi fisik siswa. Situasi ini menggambarkan bahwa keberhasilan penanganan cedera tidak semata-mata bergantung pada kemampuan guru, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan fasilitas, prosedur keselamatan di sekolah, dan kondisi peserta didik.

Temuan ini memperkuat hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Arnando et al., 2026) yang menyebutkan bahwa kompetensi guru PJOK dalam memberikan pertolongan pertama memiliki peranan krusial dalam meningkatkan keselamatan siswa selama proses belajar. Selain itu, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya UKS, kotak P3K, dan kerjasama antara guru PJOK serta petugas kesehatan sekolah menjadi faktor pendukung dalam pelaksanaan penanganan cedera secara efisien.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pingsan dan luka lecet adalah jenis cedera yang paling umum terjadi

ketika proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 5 Semarang. Cedera ini dipengaruhi oleh kondisi fisik siswa, sifat dari aktivitas olahraga yang dilakukan, serta situasi lingkungan saat pembelajaran. Tindakan penanganan untuk cedera telah dilaksanakan berdasarkan prinsip-prinsip pertolongan pertama, namun masih diperlukan peningkatan dalam kompetensi guru, penyediaan fasilitas penunjang, dan penguatan program pencegahan cedera agar proses pembelajaran PJOK dapat berlangsung dengan lebih aman dan efisien.

D. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian menunjukkan bahwa jenis cedera yang umum terjadi selama pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 5 Semarang adalah pingsan dan luka, sedangkan cedera lainnya yang terjadi meliputi memar, kram otot, keseleo, dan patah tulang dengan frekuensi yang lebih rendah. Kejadian cedera dipengaruhi oleh perpaduan faktor-faktor internal, seperti kondisi fisik, kurangnya asupan makanan dan cairan, serta

kesehatan siswa, serta faktor eksternal, seperti tingkat intensitas kegiatan olahraga, keadaan lapangan, dan suhu panas saat pelajaran diadakan.

Penanganan cedera yang dilakukan oleh guru PJOK dengan bantuan petugas P3K dan UKS melalui penyediaan pertolongan awal yang sesuai dengan jenis dan tingkat keparahan cedera. Namun, masih terdapat beberapa tantangan, termasuk kurangnya pengawasan saat jumlah siswa banyak, perbedaan kondisi fisik siswa, serta faktor lingkungan yang berdampak pada keselamatan selama proses belajar. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan guru dalam pertolongan awal, pengoptimalan fasilitas dan infrastruktur P3K, serta penguatan program pencegahan cedera merupakan langkah-langkah krusial untuk menciptakan pembelajaran PJOK yang lebih aman dan efisien.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, disarankan agar institusi pendidikan mengadakan pelatihan pertolongan pertama secara teratur untuk para guru PJOK, memperbaiki fasilitas UKS serta perlengkapan P3K, dan meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya menjaga

kebugaran fisik sebelum terlibat dalam pembelajaran PJOK. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji efektivitas program pencegahan risiko cedera, mengevaluasi keterampilan guru PJOK dalam menangani cedera, atau merancang model pembelajaran PJOK yang mengutamakan keselamatan dengan melibatkan lebih banyak sekolah agar dapat diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, F. (2021). VARIASI METODE MENGAJAR GURU DALAM MENGATASI KEJENUHAN SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Paris Langkis*, 2(1), 68–82. <https://ejournal.upr.ac.id/index.php/parislangkis>
- Arifya, H. (2025). Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan dan Keterampilan Siswa. *Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(8), 78–86. <https://doi.org/https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12595>
- Arnando, M., Angelia, L., Resmana, R., Sepriani, R., Sari, D. N., & Padang, U. N. (2026). *Pelatihan P3k bagi Guru Pjok sebagai Upaya Pencegahan Cedera dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Kota Padang*. 7(1), 62–69. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i1.1289>
- Asmara, Y., & Nindianti, D. S. (2019). URGENSI MANAJEMEN KELAS. *Pendidikan Sejarah Dan Kajian Sejarah*, 1(1), 12–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.31540/sdg.v1i1.192>
- Bahr. (2003). Risk Factors for Sports Injuries — a Methodological Approach. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bjbm.37.5.384>
- Damara, Y. A., & Rochmania, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D terhadap Cedera Olahraga. *Prestasi Olahraga*, 4(7), 46–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40544>
- Graha, A. S. (2019). MANFAAT ISTIRAHAT PADA PASCA CEDERA AKIBAT BEROLAHRAGA. *Medikora*, XVIII(1), 49–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/medikora.v18i1.29196>
- Haifa, N. M., Nabilla, I., Rahmatika, V., & Hidayatullah, R. (2025). Identifikasi Variabel Penelitian, Jenis Sumber Data dalam Penelitian Pendidikan. *Pendidikan Dan Bahasa*, 2(2), 256–270. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/dilan.v2i2.1563>
- Hayati, R. (2025). *Manajemen Sarana dan Prasarana Pendidikan*. Banten: Sada Kurnia Pustaka.
- Hibatullah, S. H. (2025). *Identifikasi Cedera Olahraga dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di MTs Darut Taqwa*. 5(9), 2780–2791.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.52436/1.jpti.1055>
- Himam, M. H. (2026). TEKNIK PEMILIHAN INFORMAN DALAM PENELITIAN KUALITATIF: STRATEGI DAN IMPLEMENTASI. *Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 5(2), 1688–1696.
[https://publisherqu.com/index.php/p/pediaqu](https://publisherqu.com/index.php/pediaqu)
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2012). *Injury and Social Correlates among in-School Adolescents in Four Southeast Asian Countries*. 2851–2862.
<https://doi.org/10.3390/ijerph9082851>
- Purnamasari, A., & Afriansyah, E. A. (2021). Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP pada Topik Penyajian Data di Pondok Pesantren. *Pendidikan Matematika*, 1(2), 207–222.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31980/plusminus.v1i2.896>
- Qomaruddin, H. S. (2024). Kajian Teoritis tentang Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting and Administration*, 1(2), 77–84.
<https://doi.org/https://doi.org/10.52620/jomaa.v1i2.93>
- Roziqin, K. (2026). TEKNIK PENGUMPULAN DATA PENELITIAN DAN PENYUSUNAN INSTRUMEN PENELITIAN KUALITATIF. *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 5(2), 1612–1629.
<https://publisherqu.com/index.php/p/pediaqu>
- Sari, M. S. (2019). Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura. *Ekonomi*, 21(3), 308–316.
<https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/1/article/view/608/583>
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., Ilmu, F., Universitas, K., & Padang, N. (2024). PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
<https://doi.org/https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Susanto, D., & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora*, 1(1), 53–61.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>
- Vittala, G. (2025). *Dasar-Dasar Fisioterapi Olahraga dan Aktivitas Fisik*. Jakarta: PT Buku Loka Literasi Bangsa.
- Wulan, N., Palupi, I., Ummah, S. R., & Larasati, P. (2025). Konsep dan Praktik Metode Kualitatif untuk Penelitian Sosial. *Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(4), 188–198.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62383/risoma.v3i4.860>