

**SURVEY TINGKAT PENGETAHUAN PENCEGAHAN  
CEDERA OLAHRAGA DAN PERTOLONGAN PERTAMA  
PADA PELATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN  
SEKECAMATAN CAKUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna memperoleh gelar Sarjana (S1)  
pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan  
Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi



**Oleh:**

**SERGIO MARTIN JOSHUA P**

**41182191160073**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

Survei Tingkat Pengetahuan Pencegahan Cedera Olahraga Dan Pertolongan Pertama Pada Pelatih Ekstrakurikuler Futsal SMPN SeKecamatan Cakung.

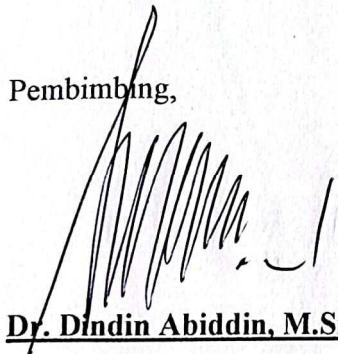
Oleh

**Sergio Martin Joshua P**

41182191160073

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing,



**Dr. Dindin Abiddin, M.Si.**

Tanggal 20 Juni 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.**

Nik 45101122011035

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Survei Tingkat Pengetahuan Pencegahan Cedera Olahraga Dan Pertolongan Pertama  
Pada Pelatih Ekstrakurikuler Futsal SMPN SeKecamatan Cakung.

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Sergio Martin Joshua P

41182191160073

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada Tanggal 21 Juli 2023

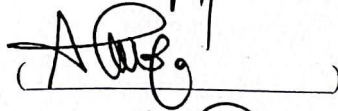
Dan dinyatakan memenuhi syarat

### Susunan Dewan Penguji

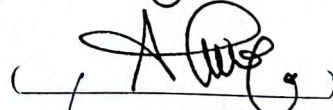
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

()

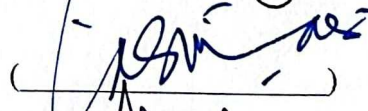
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

()

Anggota : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

()

Anggota : Yunita Lasma, M.Pd.

()

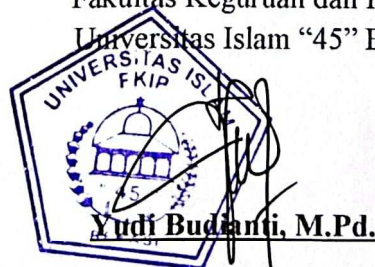
Anggota : Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

()

Bekasi, 21 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Universitas Islam "45" Bekasi

  
Yudi Budianti, M.Pd.

Nik.45.1.01.02.2012.015

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Sergio Martin Joshua Pakpahan  
NPM : 41182191160073  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas  
Islam "45" Bekasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Survei Tingkat Pengetahuan Pencegahan Cedera Olahraga Dan Pertolongan Pertama Pada Pelatih Ekstrakurikuler Futsal SMPN SeKecamatan Cakung" ini benar-benar karya saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarism, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik, Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/keserjanaan.

Pernyataan ini, saya siap menanggung resiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi 21 Juli 2023

Saya yang menyatakan,



## ABSTRAK

**Sergio Martin Joshua P.** NPM: 41182191160073. Survei Tingkat Pengetahuan Pencegahan Cedera Olahraga Dan Pertolongan Pertama Pada Pelatih Ekstrakurikuler Futsal SMPN SeKecamatan Cakung. Skripsi. Jurusan Penjaskesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan Ingin mengetahui tingkat pengetahuan pelatih ekstrakurikuler futsal terhadap pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga di Sekolah Menengah Pertama Negeri SeKecamatan Cakung.

Metodologi Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih ekstrakurikuler futsal SMPN SeKecamatan Cakung yang berjumlah 22 pelatih dari 12 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 pelatih Ekstrakurikuler Futsal terhadap pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga Di SMPN SeKecamatan Cakung berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0%, “kurang” sebesar 0%, “sedang” sebesar 0%. Artinya tidak pelatih yang memiliki kemampuan, sedang, kurang dan sangat kurang terhadap pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga. Sedangkan pelatih masuk dalam kategori “sangat baik” (8 orang guru), dan “baik” sebesar 64% (14 orang guru). Artinya semua pelatih ekstrakurikuler futsal di SMPN SeKecamatan Cakung memiliki pengetahuan yang baik terhadap pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih ekstrakurikuler futsal terhadap pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga di SMPN SeKecamatan Cakung masuk dalam kategori “sangat baik” (dengan rata-rata nilai 127.77 atau 81%).

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan YME atas segala rahmat yang telah diberikan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.

Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan bagi setiap mahasiswa 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. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan FKIP UNISMA Bekasi
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. selaku Ka. Prodi PJKR FKIP UNISMA Bekasi
3. Bapak Dr. Dindin Abiddin, M.Si. selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi ini. Sehingga dapat diselesaikan dengan baik
4. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNISMA Bekasi yang telah banyak memberikan ilmunya selama masa studi.
5. Kedua orang tua saya Alm, Julius B.B.P. Pakpahan dan Ellen Sihombing, S.Pd. yang telah memberi berbagaimacam bantuan baik secara dorongan doa, motivasi, moral dan materi.

6. Abang saya Desmond Jordan LH Pakpahan, S.Pd. yang telah memberi berbagai macam bantuan baik secara dorongan doa, motivasi, moral dan materi.
7. Teman-teman PJKR C yang telah memberi berbagai macam bantuan baik secara dorongan doa, motivasi, dan moral.
8. 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.

Bekasi, 21 Juli 2023  
Penulis,

**Sergio Martin Joshua P**

## DAFTAR ISI

|                                         |          |
|-----------------------------------------|----------|
| HALAMAN JUDUL.....                      | -        |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....    | i        |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                 | ii       |
| HALAMAN PERNYATAAN .....                | iii      |
| HALAMANMOTTO DAN PERSEMBAHAN .....      | iv       |
| ABSTRAK .....                           | v        |
| KATA PENGANTAR .....                    | vi       |
| DAFTAR ISI.....                         | viii     |
| DAFTAR GAMBAR .....                     | xi       |
| DAFTAR TABEL .....                      | xii      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                   | xiii     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>          | <b>1</b> |
| A. Latar Belakang Masalah.....          | 1        |
| B. Identifikasi Masalah .....           | 4        |
| C. Batasan & Rumusan Masalah .....      | 5        |
| D. Tujuan Penelitian.....               | 6        |
| E. Manfaat Penelitian.....              | 6        |
| F. Definisi Oprasional Penelitian ..... | 7        |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>      | <b>9</b> |
| A. Kerangka Teori .....                 | 9        |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| B. Penelitian Relavan.....                          | 25        |
| C. Kerangka Berfikir.....                           | 30        |
| D. Hipotesis Penelitian.....                        | 32        |
| <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>            | <b>33</b> |
| A. Metode Penelitian.....                           | 33        |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian .....             | 34        |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian .....                | 35        |
| D. Desain dan Langkah-Langkah Penelitian.....       | 37        |
| E. Instrumen Penelitian.....                        | 38        |
| F. Prosedur Analisis Data .....                     | 40        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>44</b> |
| A. Deskripsi Data .....                             | 44        |
| B. Hasil Penelitian .....                           | 44        |
| C. Pembahasan .....                                 | 58        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>             | <b>62</b> |
| A. Kesimpulan .....                                 | 62        |
| B. Saran .....                                      | 63        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                         | <b>64</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>                      | <b>66</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|             |                                                 |    |
|-------------|-------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1  | Tingkatan Strain dan Sprain .....               | 13 |
| Gambar 2.2  | Cedera Memar .....                              | 14 |
| Gambar 2.3  | Strain.....                                     | 15 |
| Gambar 2.4  | Sprain.....                                     | 15 |
| Gambar 2.5  | Pendarahan Kapiler .....                        | 16 |
| Gambar 2.6  | Pingsan .....                                   | 16 |
| Gambar 2.7  | Kompres Dingin .....                            | 23 |
| Gambar 2.8  | Compression.....                                | 23 |
| Gambar 2.9  | Elevation.....                                  | 24 |
| Gambar 2.10 | Kerangka Berfikir .....                         | 31 |
| Gambar 2.11 | Alur Pembuatan Hipotesis.....                   | 32 |
| Gambar 3.1  | Desain Penelitian .....                         | 37 |
| Gambar 3.2  | Langkah-Langkah Penelitian.....                 | 38 |
| Gambar 4.1  | Pemahaman Cedera .....                          | 47 |
| Gambar 4.2  | Penyebab Cedera .....                           | 49 |
| Gambar 4.3  | Pencegahan Cedera.....                          | 52 |
| Gambar 4.4  | Pertolongan Pertama.....                        | 55 |
| Gambar 4.5  | Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama ..... | 57 |

## **DAFTAR TABEL**

|            |                                                            |    |
|------------|------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1  | Penelitian Relevan.....                                    | 27 |
| Tabel 3.1  | Tempat Penelitian.....                                     | 35 |
| Tabel 3.2  | Kategori pemberian Skor Alternatif Jawaban .....           | 39 |
| Tabel 3.3  | Kisi-kisi Angket.....                                      | 39 |
| Tabel 3.4  | Hasil Uji Validitas .....                                  | 41 |
| Tabel 4.1  | Kategori Pemahaman Cedera .....                            | 45 |
| Tabel 4.2  | Distribusi Pemahaman Cedera .....                          | 46 |
| Tabel 4.3  | Kategori Penyebab Cedera .....                             | 48 |
| Tabel 4.4  | Distribusi Penyebab Cedera .....                           | 49 |
| Tabel 4.5  | Kategori Pencegahan Cedera .....                           | 50 |
| Tabel 4.6  | Distribusi Pencegahan Cedera.....                          | 51 |
| Tabel 4.7  | Kategori Pertolongan Pertama .....                         | 53 |
| Tabel 4.8  | Distribusi Pertolongan Pertama.....                        | 54 |
| Tabel 4.9  | Kategori Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama .....   | 56 |
| Tabel 4.10 | Distribusi Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama ..... | 57 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                                                        |    |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1  | Uji Validasi dan Reliabilitas .....                                    | 66 |
| Lampiran 2  | Pemahaman Cedera .....                                                 | 66 |
| Lampiran 3  | Penyebab Cedera .....                                                  | 68 |
| Lampiran 4  | Pencegahan Cedera.....                                                 | 70 |
| Lampiran 5  | Pertolongan Pertama.....                                               | 72 |
| Lampiran 6  | Tingkat Pengetahuan Pencegahan Cedera<br>dan Pertolongan Pertama ..... | 74 |
| Lampiran 7  | Angket .....                                                           | 76 |
| Lampiran 8  | SK Bimbingan .....                                                     | 80 |
| Lampiran 9  | Frekuensi Bimbingan.....                                               | 81 |
| Lampiran 10 | Surat Izin Penelitian .....                                            | 83 |
| Lampiran 11 | Dokumentasi.....                                                       | 84 |
| Lampiran 12 | Surat Balasan .....                                                    | 85 |
| Lampiran 13 | Riwayat Hidup.....                                                     | 96 |