

C16

**LAPORAN PENELITIAN
(BIDANG KEAHLIAN)**

**PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SEKOLAH NEGERI se-KABUPATEN SLEMAN DALAM PENANGANAN DINI CEDERA
DENGAN *REST, ICE, COMPRESS, DAN ELEVATION (RICE)***



Disusun Oleh:
Bambang Priyonoadi, M.Kes.
Harun
Anggar Setiawan
Bintang Nur Ali
Umar Nawawi
Moh Rifan
Edi Santoso

**JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
NOPEMBER 2013**

**LAPORAN PENELITIAN
(BIDANG KEAHLIAN)**

**PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SEKOLAH NEGERI se-KABUPATEN SLEMAN DALAM PENANGANAN DINI CEDERA
DENGAN *REST, ICE, COMPRESS, DAN ELEVATION (RICE)***



Disusun Oleh:
Bambang Priyonoadi, M.Kes.
Harun
Anggar Setiawan
Bintang Nur Ali
Umar Nawawi
Moh Rifan
Edi Santoso

**JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
NOPEMBER 2013**

PENGESAHAN LAPORAN

1. Judul Penelitian : Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan RICE (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*)
2. Ketua Penelitian
- a. Nama Lengkap dengan gelar : Bambang Priyonoadi, M.Kes.
 - b. Pangkat/Golongan dan NIP : Pembina Utama Muda/IVc/195928051985021001
 - c. Jabatan Sekarang : Lektor Kepala
 - d. Jurusan : Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
3. Jumlah Peneliti : 1 orang + 6 orang anggota (mahasiswa)
4. Kerjasama
- a. Nama Instansi : Dinas Pendidikan Kab. Bantul, DIY
 - b. Alamat : -
5. Jangka Waktu Penelitian : 6 (enam) bulan
6. Biaya yang diperlukan : Rp. 4.000.000,-
(Empat Juta Rupiah)

Ketua Jurusan



Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP. 19820815 200501 002

Yogyakarta, Nopember 2013
Peneliti,



Bambang Priyonoadi, M.Kes.
NIP. 195928051985021 001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan



Rumpis Agus Sudarko, MS.
NIP. 19600824 1986011 001

**PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
SEKOLAH NEGERI se-KABUPATEN SLEMAN DALAM PENANGANAN DINI
CEDERA OLAHRAGA DENGAN *RICE (REST, ICE, COMPRESSION, DAN
ELEVATION)***

Oleh:

Bambang Priyonoadi
Jurusan PKR FIK UNY
nanok.bambang59@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE (Rest, Ice, Compression dan Elevation)*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman yang berjumlah 490 guru yang terdiri dari 371 guru SDN, 74 guru SMPN, dan 45 guru SMAN. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan pengambilan sampel secara bertahap (*Multystage Random Sampling*) untuk dijadikan responden dengan jumlah 196 guru yang terdiri dari 148 guru SDN, 30 guru SMPN dan 18 guru SMAN.

Uji Reliabilitas Instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan memperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.726. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase tentang pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* berkategori sedang, adapun rincian persentase berdasarkan kategori terdapat 19 orang (9,72%) dalam kategori baik sekali, 24 orang (12,50%) dalam kategori baik, 92 orang (46,76%) dalam kategori sedang, 49 orang (25,00%) dalam kategori kurang, 12 orang (6,02%) dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci: Pemahaman, *RICE (Rest, Ice, Compression, dan Elevation)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang atas segala karunia dan pengabulan doa peneliti selama ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti menyadari, bahwa keberhasilan laporan penelitian ini berkat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti menyampaikan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya.

Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari sempurna, bersama ini peneliti mengharapkan kritik yang membangun demi tercapainya perbaikan lebih lanjut. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua orang.

Yogyakarta, 14 Nopember 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
B. Kerangka Berpikir	18
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Wilayah Generalisasi	19
B. Populasi dan Sampel	19
C. Desain Penelitian	19
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	19
E. Definisi Operasional	20
F. Teknik Analisis Data	24

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subyek Penelitian	21
B. Hasil Penelitian	22
C. Pembahasan	28

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	34
B. Implikasi	34
C. Keterbatasan Penelitian	35
D. Saran-saran	35

REFERENSI	37
-----------------	----

LAMPIRAN	39-80
----------------	-------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sekor Baku Kategori	22
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Terhadap <i>RICE</i>	22
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Faktor <i>Rest</i>	24
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Faktor <i>Ice</i>	25
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Faktor <i>Compression</i>	26
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Faktor <i>Elevatrion</i>	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Pemahaman Guru Terhadap <i>RICE</i>	23
Gambar 2. Histogram Pemahaman Guru Terhadap Faktor <i>Rest</i>	25
Gambar 3. Histogram Pemahaman Guru Terhadap Faktor <i>Ice</i>	26
Gambar 4. Histogram Pemahaman Guru Terhadap Faktor <i>Compression</i>	27
Gambar 5. Histogram Pemahaman Guru Terhadap Faktor <i>Elevation</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kisi-kisi Angket	39
Lampiran 2. Instrumen Angket Penelitian Setelah Uji Validitas	40
Lampiran 3. Instrumen Angket Penelitian Setelah Uji Validitas.....	45
Lampiran 4. Data Penelitian	49
Lampiran 5. Frekuensi Tabel	68
Lampiran 6. Frekuensi Data Penelitian	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam olahraga pendidikan, materi pembelajaran olahraga diberikan oleh seorang guru pengajar sedangkan murid sebagai penerima pembelajaran, aktivitas memberi dan menerima itu berlangsung di fasilitas olahraga yang disediakan sekolah. Seorang guru menyampaikan materi pembelajaran olahraga berdasarkan silabus dari dinas pendidikan dan kebudayaan. Materi-materi yang diberikan berupa jenis olahraga permainan dan olahraga yang diperlombakan baik olahraga yang bersifat individu, kelompok maupun beregu. Selain itu materi kesehatan olahraga diberikan berupa kesehatan tubuh secara umum.

Materi yang diberikan sudah di susun sesuai dengan umur seseorang sehingga dibuatlah jenjang-jenjang pendidikan, jenjang itu dimulai dari sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) dan yang terakhir di sekolah menengah atas (SMA) atau sekolah yang sederajat. Setelah penulis melakukan pengamatan di sekolah-sekolah, materi olahraga yang diberikan dapat dilakukan di dalam ataupun di luar ruangan. Aktivitas olahraga dapat dilakukan di dalam gedung olahraga ataupun di dalam ruang kelas yang khusus digunakan untuk berolahraga. Sementara aktivitas olahraga yang dilakukan di luar ruangan dapat di lakukan di lapangan ataupun di alam terbuka. Di kabupaten Sleman semua aktivitas olahraga diberikan guru penjas di luar ruangan, seperti olahraga sepakbola, bolabasket, voli, marathon, dan lompat jauh.

Walaupun ada beberapa sekolah yang pelaksanaan PBM pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di dalam gedung atau aula, tetapi jumlahnya hanya sedikit.

Berdasarkan transkrip nilai kuliah dari seorang guru penjasorkes diketahui bahwa seorang guru penjasorkes mendapatkan materi perkuliahan pencegahan cedera dan P3K namun dalam silabus penjasorkes yang diberikan saat pembelajaran penjasorkes di SD/SMP/SMA materi tersebut tidak masuk dalam pembelajaran. Pemahaman tentang pencegahan cedera dan P3K menjadi sangat penting mengingat observasi awal yang dilakukan penulis tanggal 17-19 Desember 2012 di sekolah se-Kabupaten Sleman yang diketahui bahwa dalam menyediakan sarana dan prasarana penjasorkes khususnya peralatan dan fasilitas masih belum memenuhi standar. Hal ini tentunya akan mempengaruhi terjadinya cedera pada siswa didik.

Alat-alat yang sudah tidak layak pakai seharusnya tidak lagi dipergunakan saat pembelajaran, karena dapat menimbulkan resiko kecelakaan atau cedera. Hardianto Wibowo (2008:8) menjelaskan dalam olahraga, faktor yang menyebabkan cedera diantaranya adalah faktor internal, faktor eksternal dan *overuse*. Faktor internal yang mempengaruhi terjadinya cedera diantaranya postur tubuh (*malalignment*), beban berlebih, kondisi fisik, ketidak seimbangan otot, koordinasi gerakan yang salah, kurangnya pemanasan. Cedera yang dapat timbul diantaranya berupa robekan otot, tendo atau ligamen. Faktor eksternal yang menimbulkan cedera diantaranya jenis olahraga misal, tabrakan antar pemain pada saat olahraga *body contact* seperti dalam olahraga sepakbola maupun bolabasket, penggunaan peralatan

olahraga yang tidak standart, penggunaan pengaman saat berolahraga, keadaan lapangan yang tidak memenuhi persyaratan. Sedangkan cedera *overuse* disebabkan karena penggunaan otot berlebihan atau terlalu lelah (<http://orteach.blogspot.com/2011/02/cedera-olahraga-dan-macam-macamnya>).

Jika terjadi cedera, seseorang harus memberikan perhatian yang lebih khusus terhadap cedera yang dialami. Terdapat 2 jenis cedera berdasarkan waktu terjadinya yaitu trauma akut dan sindrom berlarut. Trauma akut merupakan cedera yang terjadi secara mendadak, sedangkan syindrom berlarut adalah sindrom yang bermula dari adanya kekuatan abnormal dalam level rendah namun berlangsung berulang-ulang dalam waktu lama (Paul M. Tailer dan Diane.k. Taylor, 2002:5).

Melihat hal itu, kemampuan seorang guru penjasorkesuntuk meminimalisir terjadinya cedera menjadi sangat penting, walau hal itu tidak sepenuhnya bisa kita hindari. Untuk itu, tindakan yang tepat terhadap cedera harus dimiliki oleh seorang guru pendidikan jasmani. Penanganan terhadap cedera akut merupakan hal yang harus dimiliki oleh seorang guru penjas untuk memberikan pertolongan pertama kepada siswa yang mengalami cedera. Usaha yang tepat dilakukan guru untuk menangani cedera akut menggunakan prinsip tindakan P3K yaitu menggunakan metode *RICE* (*rest, ice, compress, dan elevation*).

Pemahaman yang positif dari guru penjasorkesterhadap penanganan cedera olahraga akan berdampak dalam proses pembelajaran. Dengan memiliki pemahaman tentang penanganan cedera menggunakan metode *RICE*, maka ada upaya untuk memberikan pertolongan terjadinya cedera saat proses pembelajaran

penjasorkes dengan tepat dan benar, sehingga mengurangi penderitaan cedera bagi siswa. Pemahaman dan keterampilan ini, semestinya sudah diperoleh Guru Penjasorkes dan Olahraga sewaktu belajar untuk memperoleh gelar sebagai guru penjasorkes di SD/SMP/SMA. Tetapi mengingat berbagai latar belakang pendidikan dan asal sekolah guru yang dari berbagai SGO atau berbagai macam universitas maka akan mencerminkan isi kurikulumnya apakah memuat dan berisi materi Pencegahan dan Perawatan Cedera (PPC) atau tidak.

Oleh karena itu, berdasarkan kenyataan tersebut perlu diadakan penelitian yang berguna untuk mengetahui pemahaman guru penjasorkes sekolah negeri se-Kabupaten Sleman dengan jumlah total 490 guru yang terdiri dari 371 guru SD, 74 guru SMP, dan 45 guru SMA apakah dalam penanganan menggunakan metode *RICE* terhadap cedera. Diharapkan dengan tingginya tingkat pemahaman guru penjas dalam penanganan menggunakan *RICE* maka akan memberikan pertolongan yang tepat dan benar terhadap cedera olahraga yang dialami oleh siswa saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Tetapi andaikan ditemukan banyak guru belum memahami tentang penanganan cedera di lapangan dengan *RICE* maka perlu adanya tindakan diadakan kegiatan yang membantu para guru untuk menguasainya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat kita identifikasikan masalah-masalah sebagai berikut;

1. Dampak cedera yang dialami pemain mengganggu pembelajaran penjasorkes.

2. Terdapat faktor-faktor yang menyebabkan cedera pada siswa saat pembelajaran penjasorkes.
3. Materi P3K penanganan dini cedera di lapangan dengan *RICE* sebagai bekal kemampuan dan keterampilan guru penjasorkes.
4. Para guru Sekolah Negeri di Wilayah Kabupaten Sleman memiliki kemampuan dan keterampilan untuk menangani P3K cedera di lapangan dengan menggunakan *RICE*.
5. Belum diketahui pemahaman yang ditimbulkan pada guru penjasorkes se-Kabupaten Sleman terhadap penanganan cedera menggunakan metode *RICE*.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu ada batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan mengingat terbatasnya kemampuan, tenaga, biaya, dan waktu penelitian. Dalam penelitian ini peneliti hanya akan memfokuskan pada “Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan *RICE* (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*)”.

D. Rumusan Masalah

Untuk memberikan arah yang jelas dalam penelitian, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: Pemahaman Guru Penjas Sekolah Negeri se-Kabupaten

Sleman dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan *RICE* (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*)?

E. Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pemahaman Guru Penjas Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan *RICE* (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*)

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan guru untuk:

1. Memperoleh informasi tentang pemahaman penanganan dini cedera di lapangan dengan menggunakan metoda *RICE*.
2. Memberikan gambaran kepada guru penjas mengenai pentingnya memiliki pemahaman khusus tentang tindakan penanganan cedera menggunakan *RICE*
3. Memberi masukan bagi para guru agar dalam pelaksanaan pembelajaran penjas dapat mengikuti seluruh tahapan-tahapan dalam proses pembelajaran penjas sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya cedera.
4. Sebagai masukan bagi akademisi untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang penanganan cedera olahraga.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal mata pelajaran (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2002:1121). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu (Ferry Efendi dan Makhfudli, 2009:101). Hal senada diungkapkan oleh pendapat dari Sunaryo (2004: 25) yang menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya terjadi pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Notoatmojo (2007:32) menjelaskan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru, menjadi dalam diri orang tersebut terjadi proses berurutan, yakni:

- 1) *Awareness* (kesadaran) dimana subyek menyadari, dalam arti (obyek) terlebih dahulu.
- 2) *interes* (merasa Tertarik) subyek sudah mulai tertarik kepada stimulus tersebut. disini sikap subyek sudah mulai timbul.

- 3) *Evaluation* (menimbang-nimbang) pada tahap ini subyek sudah mulai menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut pada dirinya. hal ini berarti sikap subyek sudah baik lagi.
- 4) *trial* subyek sudah mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.
- 5) *Adoption* subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya, apabila perilaku tersebut tidak didasari pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.

b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan

Sukmadinata (2007: 41) pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut ini:

1) Faktor internal

Faktor internal meliputi jasmani dan rohani. Faktor jasmani adalah tubuh orang itu sendiri, sedang faktor rohani adalah psikis, intelektual, psikomotor, serta kondisi afektif dan kognitifnya.

2) Faktor eksternal

a) Tingkat pendidikan

Pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon yang akan datang dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan

memberi respon yang lebih rasional terhadap informasi yang akan datang dan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut.

b) Papan media masa

Melalui berbagai media baik cetak maupun elektronik, berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering mendengar atau melihat media masa (tv, radio, majalah) akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah mendapat informasi media.

c) Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer maupun kebutuhan sekunder, keluarga dengan status ekonomi lebih baik mudah tercukupi dibanding keluarga dengan status ekonomi rendah. Hal ini akan mempengaruhi kebutuhan akan informasi yang termasuk kebutuhan sekunder.

d) Hubungan sosial

Manusia adalah makhluk sosial, dimana dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lain. Individu yang berinteraksi secara kontinu akan lebih besar terpapar informasi. Faktor hubungan sosial juga mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikan untuk menerima pesan menurut model komunikasi.

e) Pengalaman

Pengalaman seorang individu tentang berbagai hal bisa diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses perkembangannya.

Pengetahuan yang dipengaruhi oleh faktor tersebut di atas merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengaruh dari intelektual, psikomotor dan pengalaman manusia sebagai subyek akan mempengaruhi pengetahuannya terhadap suatu obyek yang terjadi melalui pengindraan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan mengerti atau memahami tentang suatu obyek melalui indra yang dimilikinya. Untuk itu, pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk pembentukan perilaku terbuka (*overt behavior*).

2. Hakekat Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Guru adalah orang yang menyampaikan ilmu yang di dapat melalui pembelajaran. Setiap guru haruslah memiliki ketrampilan atau ketangkasan teknis, kepribadian, kejujuran dan kesehatan yang baik. Dalam mengajar seorang guru harus dapat membentuk pribadi anak didiknya. Seorang guru dapat mengajar dengan baik apabila guru mampu membimbing anak-anak dalam diri pribadi anak itu sendiri (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1970: 11-12). Guru sebagai figur di sekolah harus memiliki kemampuan atau kompetensi mengajar sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan. Guru yang kompeten atau

lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang efektif, menyenangkan, dan akan lebih mampu mengelola kelasnya, sehingga belajar para siswa berada pada tingkat yang optimal (Depdiknas, 2003: 11).

Menjadi guru pendidikan jasmani dan kesehatan yang profesional dituntut dapat berperan sesuai dengan bidangnya. Dikemukakan oleh Soeningyo (1978: 8) bahwa profesi pendidikan olahraga menghendaki tenaga yang mampu melaksanakan program olahraga pendidikan yang baik, karena hal tersebut akan sangat menentukan dalam pencapaian tujuan pembelajaran sesuai yang tercantum dalam kurikulum. Kemajuan belajar siswa akan berlangsung cepat dan keberhasilan mencapai tujuan itu terjadi bila tugas-tugas ajar disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak (Rusli Lutan dalam Depdiknas, 2000:13).

Di dalam proses kegiatan belajar, guru mempunyai peranan yang sangat penting, ditangan gurulah akan ditentukan arti kegiatan pembelajaran. Guru yang merencanakan kegiatan pembelajaran, melaksanakan dan sekaligus mengevaluasinya. Menurut Rusli Lutan (Depdiknas 2000: 14) yang perlu dipahami oleh seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan adalah bahwa proses pembelajaran itu tidak akan dapat dimulai selama belum terbentuk bekal perilaku.

Di dalam proses pembelajaran jasmani, guru juga bertanggung jawab terhadap keselamatan anak didiknya selama mengikuti pembelajaran penjas. Pertanggung jawaban seorang guru apabila ada murid yang mengalami cedera

adalah memberikan penanganan secara tepat, Tindakan awal yang harus dikuasai seorang untuk menangani cedera akut sebelum mendapat pertolongan medis adalah dengan menggunakan penanganan cedera menggunakan RICE (*rest, ice, compress, elevation*). Sehingga seorang guru dituntut harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang penanganan cedera dengan menggunakan metode RICE.

3. Cedera Olahraga

a. Definisi dan Pandangan Umum

Cedera adalah sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi, (Depdiknas (2000:175) mendefinisikan cedera sebagai hasil dari tenaga berlebihan yang dilimpahkan oleh tubuh, sementara tubuh tidak mampu menahan atau menyesuaikan dirinya. Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, ataupun tulang akibat aktivitas yang berlebih atau kecelakaan (Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009:45).

b. Patofisiologi Cedera

Diungkapkan oleh Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi (2009: 46), bahwa cedera pada jaringan tubuh dapat diketahui secara patofisiologi

mengakibatkan terjadinya peradangan. Tanda-tanda peradangan pada cedera jaringan tubuh yaitu:

- 1) Kalor atau panas terjadi karena meningkatnya aliran darah ke daerah yang cedera.
- 2) Tumor atau bengkak disebabkan adanya penumpukan cairan pada daerah sekitar jaringan yang cedera.
- 3) Rubor atau merah karena adanya pendarahan.
- 4) Dolor atau rasa nyeri karena terjadi penekanan pada syaraf akibat penekanan baik otot maupun tulang.
- 5) *Funcitiolaesa* atau tidak bisa digunakan lagi, karena kerusakan cederanya sudah berat.

c. Penyebab Cedera Olahraga

Faktor penyebab cedera olahraga dapat berasal dari luar atau dalam. Depdiknas (2000:176) Cedera yang diakibatkan dari dalam (endogen) sebagai contohnya: (1) tabrakan yang keras pada sepakbola, pukulan pada olahraga tinju dan karate, (2) Terjadinya benturan dengan alat-alat yang dipakai seperti raket atau bola, (3) pengaruh dari lingkungan seperti lapangan yang tidak rata atau becek, dan (4) cara latihan yang salah seperti tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum berolahraga. Sementara faktor penyebab dari dalam (endogen) contohnya: (1) postur tubuh yang kurang baik seperti panjang tungkai yang tidak sama, dan skoliosis, (2) penggunaan gerakan yang salah seperti gerakan *backhand* yang salah saat memukul pada olahraga tenis atau

bulutangkis, (3)kelemahan otot atau kemampuan otot yang antagonis seperti bisep dan trisep yang tidak seimbang, dan (4) keadaan fisik dan mental yang tidak fit.

d. Klasifikasi Cedera Olahraga

Cedera dapat terjadi saat kita berolahraga atau saat kita beraktivitas yang berlangsung singkat. Macam cedera yang terjadi tersebut dapat dibagi menjadi dua yaitu (Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009: 45):

- 1) Trauma akut adalah cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti goresan, robekan pada ligamen, atau pada patah tulang.
- 2) Syndrom yaitu akibat cedera yang berlarut-larut dan sering timbul kembali rasa sakit akibat terdahulu.

4. *RICE (rest, ice, compressions, dan elevation)*

Prinsip utama dalam pengobatan P3K pada cedera adalah dengan menggunakan prinsip *RICE (rest, ice, compression, dan elevation)*. *RICE* bertujuan segera untuk mengurangi peradangan. *RICE* sebaiknya dilakukan segera setelah terjadinya cedera (Paul M. Taylor dan Diane K. Taylor, 2002: 31). Menurut Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi (2009:68) pertolongan pertama yang dilakukan saat cedera dan terjadi peradangan yaitu dengan *RICE*. Diungkapkan oleh Dr C.K.Giam dkk (1992:161) *RICE* dapat membantu penyembuhan cedera diantaranya: (1) menghentikan atau mengurangi perdarahan atau pembengkakan, karena dengan memberikan ice, compres, elevation akan menyebabkan konstiksi dari pembuluh-pembuluh darah pada bagian yang

cedera, (2) mengurangi atau menghilangkan nyeri karena pengaruh mematikan rasa dari es, (3) membatasi gerakan dan dengan ini dapat menghindari cedera lebih lanjut, (4) dapat menyembuhkan cedera karena pengobatan *RICE* akan mengurangi peradangan yang disebabkan oleh cederanya. Yang perlu dilakukan dalam pemberian *RICE* yaitu sebelum dilakukan penanganan, lakukan terlebih dahulu evakuasi awal tentang keadaan keadaannya umum penderita, untuk menentukan apakah ada keadaan yang mengancam kelangsungan hidup atau tidak. Bila tidak ada maka tindakan pertama yang dilakukan adalah *RICE* :

Dr C.K.Giam dkk (1992:21) menjelaskan tentang hal yang perlu untuk diperhatikan dalam penanganan cedera bahwa dalam 24-48 jam pertama setelah terjadinya cedera tidak boleh melakukan masase atau memanaskan bagian yang cedera karena dapat memperberat cedera, sehingga pengobatan yang dilakukan hanya menggunakan metode *RICE*. Setelah 24 jam pertama sesudah cedera, dapat dipertimbangkan elektro terapi, latihan rehabilitasi dan latihan-latihan dari atlet. Hal ini dilakukan karena pembengkakan pada dan sekitar otot, tendon, ligamen dan sendi merangsang proses fibrosis dan pembentukan perlekatan. Fibrosis dan perlekatan menyebabkan berkurangnya peregangan dan mobilitas dari struktur-struktur tadi.

1) *Rest* (istirahat)

Rest (istirahat) adalah tindakan pertolongan pertama yang esensial untuk mencegah kerusakan jaringan. Istirahat perlu dilakukan untuk tetap menjaga tubuh agar cedera tidak bertambah dari adanya tekanan yang

berlanjut (Paul M. Taylor dan Diane K. Taylor, 2002: 31). Mengingat hal itu pemberian istirahat bagi penderita cedera memberikan waktu kepada tubuh untuk melakukan pemulihan kondisi.

Lebih lanjut Paul M. Taylor dan Diane K. Taylor (2002: 13) menjelaskan bahwa beristirahat merupakan pemberian waktu yang cukup untuk tubuh memulihkan kondisi setelah melakukan serangkaian aktivitas berat. Istirahat juga memiliki pengertian bahwa ketika seseorang mengalami cedera ringan maupun berat diharuskan untuk beristirahat. Tindakan ini dilakukan karena merupakan hal penting untuk mencegah kerusakan yang lebih lanjut, (Andun S dalam depdikbud, 2000:31).

2) *Ice* (es)

Ice (es) digunakan untuk pendingin pada daerah yang terluka untuk mengurangi reaksi peradangan (Paul M. Taylor dan Diane K. Taylor, 2002: 31). Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi (2009:68) berpendapat bahwa es digunakan untuk memberikan pendinginan pada daerah yang terluka untuk mengurangi peradangan yang terjadi. Terapi dingin (*ice*) digunakan untuk mengurangi peradangan dan meredakan nyeri. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan tujuan dari pemberian es pada cedera yang dialami seorang atlet adalah untuk mengendalikan terjadinya peradangan pada cedera. Melihat hal itu, diperlukan mekanisme yang tepat dalam memberi penanganan menggunakan es.

Mekanisme pemberian es sebagai pengendalian peradangan saat cedera dengan pemberian kompresi dingin pada tempat cedera dan dilakukan dengan segera. Pemberian es dilakukan selama 15 sampai 20 menit paling sedikit 2 hingga 3 kali sehari selama 48 sampai 72 jam pertama. Apabila cedera yang dialami tergolong berat dan mengalami ekimosis dan edema yang hebat, es sebaiknya dipakai setiap jam selama 15 hingga 20 menit dalam 24 sampai 48 jam pertama. Penggunaan sehelai handuk atau kain diperhatikan untuk melindungi kulit dari cedera dermis (Susan J. Garrison, 2001:323).

Dengan pemberian pengobatan menggunakan dingin atau es, biasanya dirasakan sensasi-sensasi seperti berikut:

- a) 3 menit pertama : Sensasi dingin
- b) 5 menit berikutnya : Perasaan terbakar
- c) 2 menit berikutnya : Perasaan nyeri
- d) Setelah 10 menit : Seperti mati rasa dan nyeri berkurang

3) *Compression* (kompres)

Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi (2009:68) berpendapat bahwa *Compression* (kompres) adalah penerapan tekanan ringan untuk membatasi bengkak. Kompres merupakan penekanan atau balut tekan yang digunakan untuk membantu pembengkakan jaringan dan pendarahan lebih lanjut. Diungkapkan oleh Paul M. Tailor dan Diane K.Tailor (2002:31) yang menjelaskan bahwa kompres adalah penerapan tekanan yang ringan pada daerah yang cedera untuk membatasi bengkak. Bengkak terjadi akibat ditimbulkan oleh adanya pengiriman

cairan dan sel yang tertimbun dari daerah peradangan. Penggunaan kompres pada bagian cedera dapat menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah, mengurangi pendarahan pada jaringan dan mencegah cairan pada penambahan daerah *interstitiall* atau yang dapat menyebabkan bengkak lebih serius dan penyembuhan dengan lambat (Paul M. Tailor dan Diane K. Tailor, 2002:31).

Penggunaan bebat dalam pelaksanaan penanganan menggunakan kompres harus diperhatikan. Dr C.K.Giam dkk (1992:161) berpendapat bahwa kompres digunakan dengan membebat bagian yang cedera menggunakan bebat elastis (misal *crepe*), terutama bila terjadi perdarahan atau pembengkakan.

4) *Elevation* (meninggikan bagian yang cedera)

Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi (2009:68) menjelaskan bahwa *elevation* diperlukan untuk mengurangi peradangan khususnya bila terjadi bengkak. *Elevation* ini bisanya digunakan untuk cedera yang terjadi di daerah kaki dan tangan. Pendapat lain diungkapkan oleh Dr C.K.Giam dkk (1992:161) *elevation* merupakan tindakan penanganan dengan menaikkan bagian yang cedera lebih tinggi dari jantung , terutama bila ada perdarahan dan pembengkakan, untuk mengurangi kongesti dari darah dan untuk mencegah berkumpulnya darah yang ada di dalam pembuluh darah balik sebagai daya tarik bumi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Wilayah Generalisasi

Penelitian ini diperuntukkan pada semua Guru Penjasorkes Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Umum (SMU) berstatus Negeri se-Kabupaten Sleman.

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru penjasorkes Sekolah Negeri se Kabupaten Sleman sejumlah 490 guru yang terdiri dari 371 guru SD, 74 guru SMP, dan 45 guru SMA. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan pengambilan sampel secara bertahap (*Multystage Random Sampling*) dengan jumlah 196 guru yang terdiri dari 148 guru SDN, 30 guru SMPN dan 18 guru SMAN.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif.

D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.

Metode yang dipakai adalah metode survei. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan angket tertutup dengan berupa sejumlah pertanyaan.

E. Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini adalah Pengetahuan Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam Penanganan Dini Cedera dengan Menggunakan *Rest, Ice, Compression, dan Elevation (RICE)* yang diukur dengan menggunakan angket tertutup berupa pertanyaan dan pernyataan yang terdiri dari faktor *Rest, Ice, Compression, dan Elevation* sejumlah 39 butir dengan cara memberikan *checkmark* (mencentang) pada setiap butir pertanyaan/pernyataan yang telah disediakan 4 pilihan yaitu pada Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, atau Sangat Tidak Setuju.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data penelitian pada masing-masing butir dalam angket menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Keterangan:

$$P = F/N \times 100\%$$

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman. Waktu penelitian pada tanggal 17 Juni sampai dengan 29 Agustus 2013 di Kabupaten Sleman. Populasi Guru Penjasorkes sejumlah 490 guru yang terdiri dari 371 guru SDN, 74 guru SMPN, dan 45 guru SMAN. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan pengambilan sampel secara bertahap (*Multystage Random Sampling*) untuk dijadikan responden dengan jumlah 196 guru yang terdiri dari 148 guru SDN, 30 guru SMPN dan 18 guru SMAN.

Data hasil penelitian tentang pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*) diperoleh dari angket yang terdiri dari 36 item pertanyaan, angket tersebut terdiri dari 4 indikator yaitu (*Rest Ice Compress Elevation*), sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan dan hasil dari masing-masing indikator. Data dikategorikan menjadi 5 kategori berdasarkan nilai mean dan standar deviasi yang diperoleh. Berikut skor baku dengan penilaian 5 kategori yang digunakan untuk mendiskripsikan data pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*) berdasarkan rumus Anas Sudijono, (2000: 161) sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Baku Kategori

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X < M - 1,5 SD$	Kurang sekali

B. Hasil Penelitian

Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan RICE (Rest, Ice, Compression, dan Elevation)

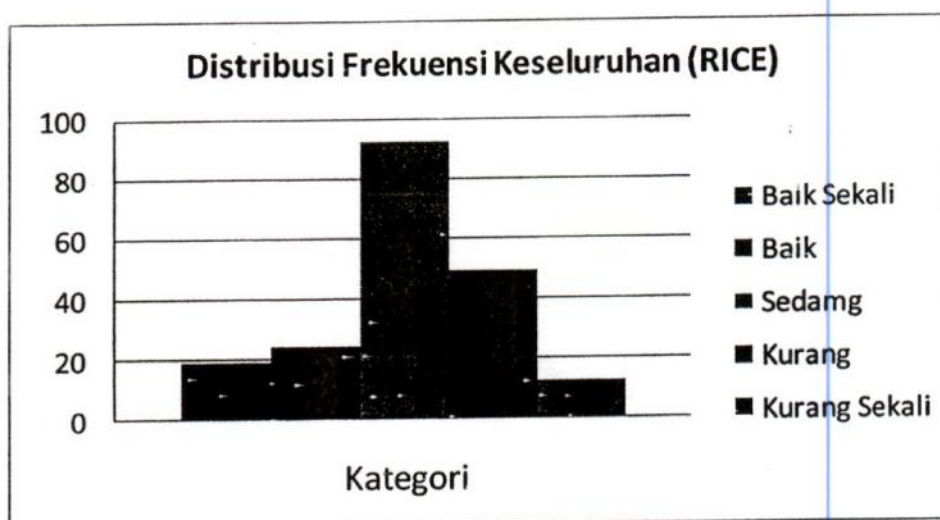
Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 117 dan nilai minimum 83. Mean diperoleh sebesar 96,8489 dan standar deviasi sebesar 6,5494. Modus diperoleh sebesar 96 dan median sebesar 96,00. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan RICE sebagai berikut:

Table 2. Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan RICE

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
$>117,56$	Baik Sekali	19	9,72%
$110,34 \leq X < 117,56$	Baik	24	12,50%
$103,12 \leq X < 110,34$	Sedang	92	46,76%
$95,9 \leq X < 103,12$	Kurang	49	25,00%
$< 95,9$	Kurang Sekali	12	6,02%
Jumlah		196	100,00%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* terdapat 19 orang (9,72%) dalam kategori baik sekali, 24 orang (12,50%) dalam kategori baik, 92 orang (46,76%) dalam kategori sedang, 49 orang (25,00%) dalam kategori kurang, 12 orang (6,02%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* adalah sedang.

Dari keterangan di atas pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan RICE.

Untuk melihat hasil penelitian secara lebih mendalam, deskripsi hasil penelitian pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten

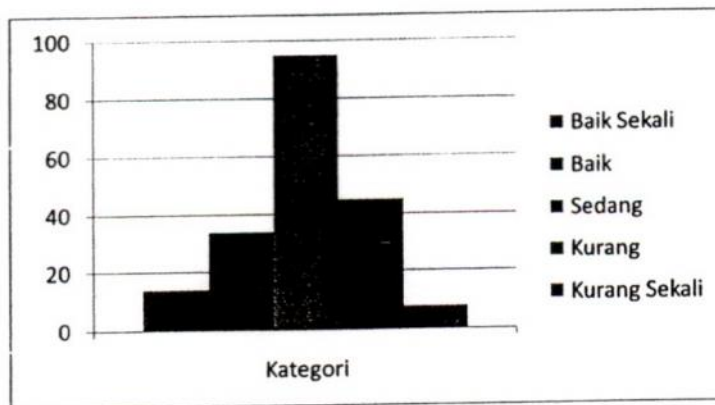
Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* berdasarkan masing-masing indikator adalah sebagai berikut:

a. Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan *RICE* Berdasarkan Faktor *Rest*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan *RICE* Faktor *Rest*

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
$> 31,60$	Baik Sekali	14	6,94%
$29,23 \leq X < 31,60$	Baik	34	17,59%
$26,86 \leq X < 29,23$	Sedang	95	48,15%
$24,49 \leq X < 26,86$	Kurang	45	23,15%
$< 24,49$	Kurang Sekali	8	4,17%
Jumlah		196	100,00%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* berdasarkan faktor *rest* adalah sedang. Dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 2: Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan RICE Faktor Rest

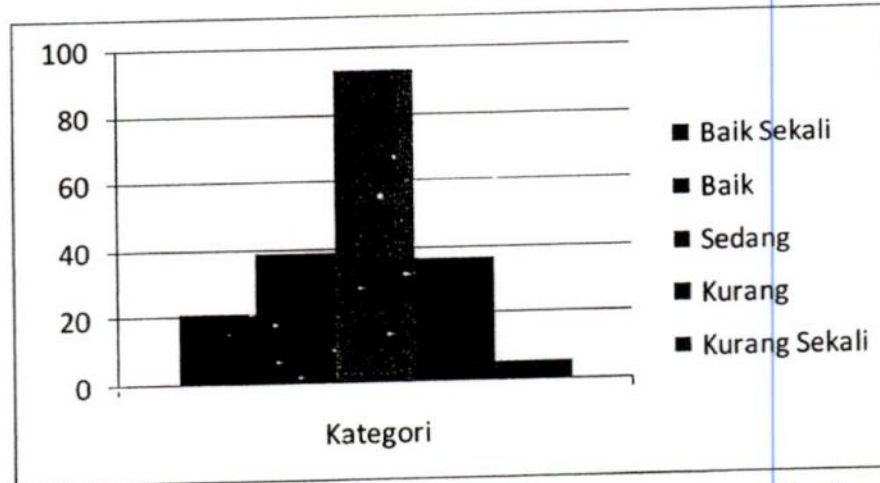
b. Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan Faktor Ice

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan RICE Faktor Ice

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
$> 34,84$	Baik Sekali	21	10,65%
$31,88 \leq X < 34,84$	Baik	39	19,91%
$28,94 \leq X < 31,88$	Sedang	93	47,22%
$25,98 \leq X < 28,94$	Kurang	37	18,98%
$< 25,98$	Kurang Sekali	6	3,24%
Jumlah		196	100,00%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera

olahraga dengan *RICE* berdasarkan faktor *ice* adalah sedang. Dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



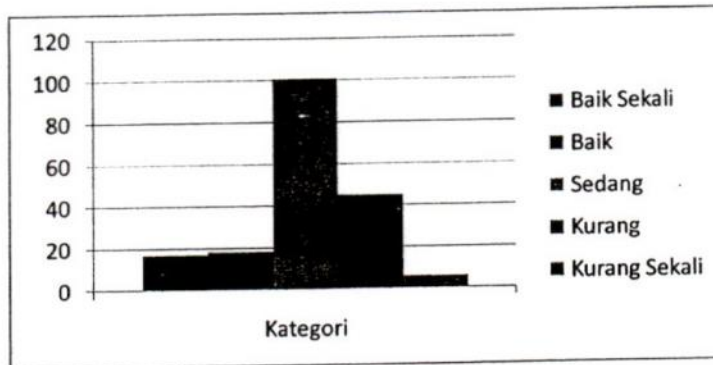
Gambar 3: Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan *RICE* Faktor *Ice*

c. Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan *RICE* Berdasarkan Faktor *Compressions*

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan *RICE* Berdasarkan Faktor *Compression*

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
$> 34,10$	Baik Sekali	15	7,41%
$31,33 \leq X < 34,10$	Baik	30	15,28%
$28,56 \leq X < 31,33$	Sedang	93	47,22%
$25,79 \leq X < 28,56$	Kurang	49	25,46%
$< 25,79$	Kurang Sekali	9	4,63%
Jumlah		196	100,00%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* berdasarkan faktor *compression* adalah sedang. Dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 4: Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan *RICE* Berdasarkan Faktor *Compression*

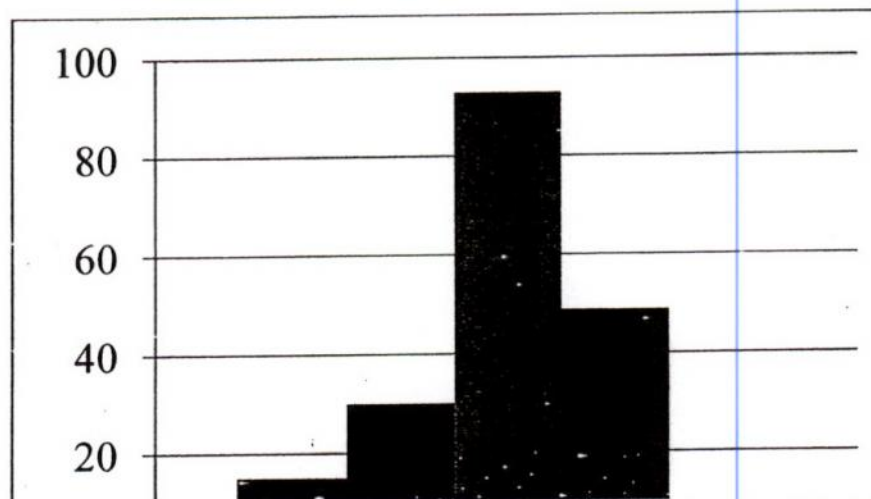
d. Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan *RICE* Berdasarkan Faktor *Elevation*

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan *RICE* Berdasarkan Faktor *Elevation*

Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi relatif
$> 20,72$	Baik Sekali	17	8,80%
$19,12 \leq X < 20,72$	Baik	18	9,26%
$17,52 \leq X < 19,12$	Sedang	101	56,02%
$15,92 \leq X < 17,52$	Kurang	45	22,69%

< 15,92	Kurang Sekali	6	3,24%
Jumlah		196	100,00%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* berdasarkan faktor *elevation* adalah sedang. Dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 5: Distribusi Frekuensi Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman Dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan *RICE* Berdasarkan Faktor *Elevation*

C. Pembahasan

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* terdapat 19 orang (9,72%) dalam kategori baik sekali, 24 orang (12,50%) dalam kategori baik, 92 orang (46,76%) dalam kategori sedang, 49 orang (25,00%) dalam kategori kurang, 12 orang (6,02%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori

sedang, sehingga dapat disimpulkan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* adalah sedang.

Bila dipastikan tidak ada hal yang mengancam jiwanya atau hal tersebut sudah teratasi maka dilanjutkan dengan upaya *RICE*. *RICE*. Diungkapkan oleh Dr C.K.Giam dkk (1992:161) bahwa dengan *RICE* dapat membantu penyembuhan cedera diantaranya: (1) menghentikan atau mengurangi perdarahan atau pembengkakan, karena dengan memberikan *ice*, *compression*, dan *elevation* akan menyebabkan konstiksi dari pembuluh-pembuluh darah pada bagian yang cedera, (2) mengurangi atau menghilangkan nyeri karena pengaruh mematikan rasa dari es, (3) membatasi gerakan dan dengan ini dapat menghindari cedera lebih lanjut, (4) dapat menyembuhkan cedera karena pengobatan *RICE* akan mengurangi peradangan yang disebabkan oleh cederanya. *RICE* adalah pemberian penanganan dini terhadap reaksi peradangan pada cedera dengan mengistirahatkan, memberikan es, kompres/pembebatan, dan elevasi. Pemahaman guru menunjukkan kategori sedang dikarenakan belum semua guru bisa menerapkan dan mengaplikasikan dari teknik *RICE* dalam penanganan pertama pada cedera anak.

Dari penghitungan melalui masing-masing faktor juga dapat diketahui kategori pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE*. Adapun pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* berdasarkan faktor yang ada adalah sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE*

berdasarkan faktor *rest* Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* berdasarkan faktor *rest* adalah sedang. Beristirahat bukan berarti menghentikan aktivitas gerak tubuh, hanya saja setelah istirahat tubuh melakukan aktivitas gerak yang tidak berat. Pemahaman guru menunjukkan kategori sedang untuk penanganan cedera menggunakan metode *rest* karena pemahamannya masih kurang tentang mengistirahatkan tubuh yang cedera. Memberikan istirahat yang cukup untuk otot yang terkena cedera. Kemudian ditangani dahulu untuk luka yang ada, membersihkan luka lalu melakukan pengobatan. Guru penjasorkes belum sepenuhnya tahu mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera dengan baik sehingga hasil dari angket menggambarkan kategori sedang. Guru belum sepenuhnya menerapkan dan mengajarkan tentang mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera kepada anak.

2. Secara keseluruhan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* berdasarkan faktor *ice* Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* berdasarkan faktor *ice* adalah sedang. Cedera ditandai dengan adanya reaksi peradangan, penanganannya dapat melakukan pengompresan menggunakan es pada bagian tubuh yang mengalami cedera. Pendinginan dapat membatasi nyeri dengan mengurangi hipertonus otot yang reaktif dan memberikan analgesia superfisial. Pemberian es menyebabkan terjadinya vasokonstriksi, yang memperlambat

perdarahan menurunkan aktivitas metabolic, sehingga pada akhirnya dapat mengurangi peradangan dan nyeri (Susan J Garinson, 2001: 324). Pemberian es dilakukan selama 15 sampai 20 menit paling sedikit 2 hingga 3 kali sehari selama 48 sampai 72 jam pertama. Apabila cedera yang dialami tergolong berat, es sebaiknya dipakai setiap jam selama 15 hingga 20 menit dalam 24 sampai 48 jam pertama. Penggunaan sehelai handuk atau kain diperhatikan untuk melindungi kulit dari cedera dermis (Susan J. Garrison, 2001:323). Melihat hal itu, diperlukan mekanisme yang tepat dalam memberi penanganan menggunakan es. Mekanisme pemberian es sebagai pengendalian peradangan saat cedera dengan pemberian kompresi dingin pada tempat cedera dan dilakukan dengan segera. Disebabkan terbatasnya P3K yang ada di sekolah, maka penanganan cedera menggunakan es sangat terbatas dan pemahaman guru tentang penanganan cedera menggunakan es masih sedang.

3. Secara keseluruhan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* berdasarkan faktor *compression* Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* berdasarkan faktor *compression* adalah sedang. *Compression* bertujuan untuk mengurangi pergerakan dan mengurangi pembengkakan sebagai akibat perdarahan yang dihentikan oleh ikatan. *Compression* merupakan penekanan atau balut tekan yang digunakan untuk membantu pembengkakan jaringan dan pendarahan lebih lanjut, membalut merupakan tindakan penekanan pada otot sehingga tidak terjadi pendarahan yang lebih besar. Hal ini akan menyebabkan

kematian dari jaringan-jaringan disebelah distal ikatan. Ikatan dikatakan kencang apabila: (1) denyut nadi bagian distal berhenti, (2) cedera semakin membengkak, (3) penderita mengeluh kesakitan, dan (4) warna kulit pucat kebiru-biruan. Pada anak dilakukan pembalutan merupakan penanganan awal cedera sebelum diibawa ke pengobatan. Pemahaman tentang compress masih pada kategori sedang, karena melakukan pembalutan bukan asal membalut namun menggunakan teknik yang benar dan sesuai dengan bagian yang akan dilakukan pembalutan.

4. Secara keseluruhan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan *RICE* berdasarkan faktor *elevation* adalah sedang. *Elevasi* merupakan tindakan mengangkat bagian yang cedera lebih tinggi dari letak jantung. *Elevation* merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk menangani cedera dengan cara melakukan peninggian pada bagian yang cedera lebih tinggi dari jantung dengan tujuan untuk mengurangi pembengkakan dan rasa nyeri. Terjadi pada saat siswa terjadi cedera pada bagian kaki, hanya dilakukan pembalutan saja, sebenarnya cukup namun untuk mengurangi nyeri harus ditinggikan posisi yang cedera tersebut dari jantung, masih terdapat guru yang membiarkan siswanya tidur di UKS dengan tidak diperhatikan penanganannya. Memberikan elevasi kepada cedera akan membuat luka yang besar akan sedikit mengeluarkan darah. Pemahaman guru pada kategori sedang karena yang dilakukan penanganannya belum sesuai dengan metode elevasi.

Terkendala pengetahuan guru tentang elevasi, sehingga belum bisa maksimal dalam penanganannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam Penanganan Dini Cedera Olahraga dengan *RICE* (*Rest, Ice, Compression* dan *Elevation*) berkategori sedang. Adapun rincian persentase berdasarkan kategori terdapat 19 orang (9,72%) dalam kategori baik sekali, 24 orang (12,50%) dalam kategori baik, 92 orang (46,76%) dalam kategori sedang, 49 orang (25,00%) dalam kategori kurang, 12 orang (6,02%) dalam kategori kurang sekali.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai beberapa implikasi sebagai berikut;

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu bagi guru penjasorkess untuk senantiasa mempelajari dan mengaplikasikan penanganan pertama pada siswa yang mengalami cedera, dengan menggunakan metode *RICE* (*Rest Ice Compress Elevation*) serta sebagai bahan kajian untuk lebih memahami tentang pentingnya penanganan cedera pada siswa, sehingga dapat digunakan untuk landasan meningkatkan penanganan cedera dini pada siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil isian angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang obyektif dalam proses dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya. Responden juga dalam memberikan jawaban tidak berfikir jernih (hanya asal selesai dan cepat) karena faktor waktu dan pekerjaan.
2. Faktor yang digunakan untuk mengungkap pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan RICE (*Rest, Ice, Compression* dan *Elevation*) sangat terbatas dan kurang, sehingga perlu dilakukan penelitian lain yang lebih luas untuk mengungkap pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan RICE (*Rest Ice Compress Elevation*) secara menyeluruh.

D. Saran-saran

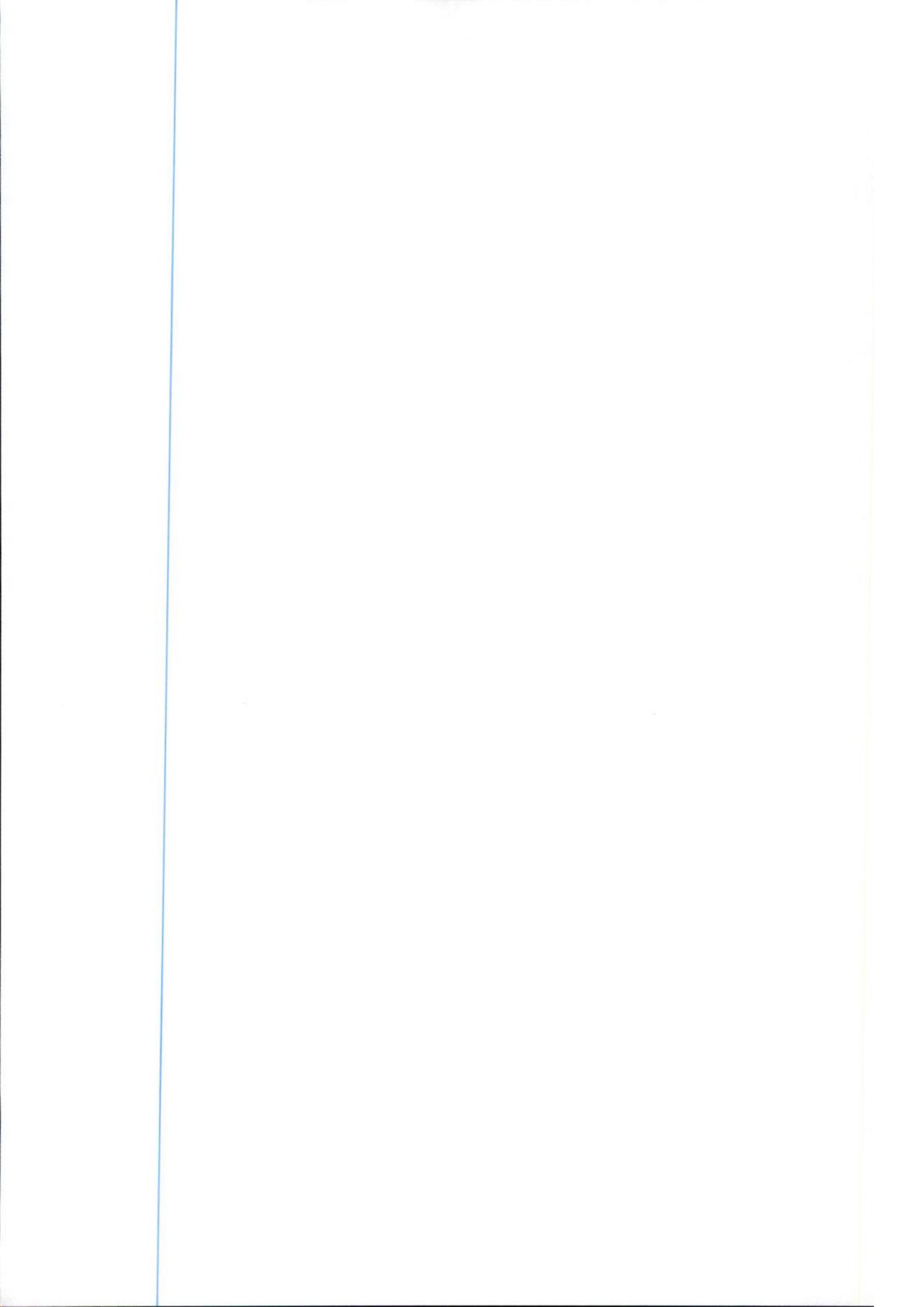
Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan penelitian mengenai pemahaman guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kecamatan Sleman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan RICE (*Rest Ice*

Compress Elevation), maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru penjasorkes sekolah Negeri se-Kabupaten Sleman diharapkan agar senantiasa mempelajari dan memahami tentang penanganan cedera dini, dengan menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression dan Elevation*), supaya anak akan merasa aman ketika melakukan aktivitas jasmani di sekolah.
2. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan masukan kepada guru penjasorkes, serta memberikan kesempatan kepada guru penjasorkes untuk melakukan pelatihan yang menjadi bekal dalam mengajar, ketika mengalami atau menemui siswa yang cedera pada waktu pelajaran Penjasorkes, sehingga mampu memberikan penanganan pertama sebelum dibawa ke medis.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang pemahaman dalam penanganan dini cedera olahraga dengan RICE (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*), yang dihubungkan dengan variabel lain.

REFERENSI

- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arthur S. Reber dan Emily S. Reber. (2010). *Kamus Psikologi* (Yudi Santoso, Penerjemah). Celeban Timur. Pustaka Belajar.
- C.K.Giam and K.C.The. (1992). *Ilmu Kedokteran Olahraga* (Hartono Satmoko, Terjemah) Jakarta: Penerbit: FIK UNY.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahrgawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas Pusat pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdikbud. (2000). *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. (Andun Sudianjoko, Penulis). Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.
- Depdikbud. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjasorkes*. (Rusli Lautan, Penulis). Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 2000.
- Depdikbud. (1970). *Pedoman Mengajar Olahraga Pendidikan*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Dan Pemuda Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan RI.
- Hardianto Wibowo. (1995). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- <http://id.shvoong.com/socialsciences/psychology/1837978-definisi-pemahaman>.
- <http://orteach.blogspot.com/2011/02/cedera-olahraga-dan-macam-macamnya>.
- Monty P. Satiadarma. (2001). *Pemahaman Orang Tua Membentuk Perilaku Anak*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Strenberg. J.R. (2008). *Psikologi Kognitif* (yudi santoso, penerjemah). Celeban Timur: Pustaka Pelajar.
- Susan J. Garrison. (2008). **Massage Therapy (Principles & Practice)**, America: USA.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.



Taylor, P.M dan taylor, D.K. (2002). *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. (Jamal Khalib, Terjemahan). Jakarta: RT. Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan tahun 2002.

Lampiran 1. Kisi-kisi Angket

**PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH NEGERI se-KABUPATEN SLEMAN DALAM PENANGANAN DINI CEDERA DENGAN
REST, ICE, COMPRESS, DAN ELEVATION (RICE)**

kisi-kisi angket

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Faktor	No Butir	Jumlah
cedera	Penggunaan RICE Dalam Penanganan Cedera	<i>Rest</i> (mengistirahatkan)	Pengertian	1,2	10
			Penanganan Hasil Penanganan	3,4,5,6 7,8,9,10	
		<i>Ice</i> (terapi dingin)	Pengertian	11,12	10
			Penanganan Penggunaan Alat Hasil Penanganan	13,14,15 16,17 18,19,20	
<i>Compress</i> (Penekanan)	Pengertian	21,22	10		
	Penanganan Penggunaan Alat Hasil Penanganan	23,24 25,26 27,28,29,30			
<i>Elevation</i> (meninggikan)	Pengertian	31,32	9		
	Penanganan Hasil Penanganan	33,34,35 36,37,38,39			
TOTAL					39

**KUESIONER/ ANGKET
PENELITIAN**

I. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pertanyaan.
2. Berilah tanda (V) pada kolom yang telah disediakan.
3. Dimohon semua butir pertanyaan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan.
4. Jawaban pertanyaan sesuai dengan keadaan yang benar-benar anda ketahui.
5. Contoh pengisian

No	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak setuju
1.	Diistirahatkan			V	

II. Identitas Guru

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Umur :
4. Nama sekolah :

III. Butir-butir pertanyaan

I. Rest (istirahat)

No	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak setuju
		4	3	2	1
1.	<i>Rest</i> merupakan tindakan pemberian waktu istirahat bila terjadi cedera agar tidak terjadi cedera yang lebih parah				
2.	Istirahat adalah pemberian waktu yang cukup pada tubuh untuk memulihkan kondisi agar tidak terjadi cedera yang lebih parah				
3.	Menghentikan aktivitas olahraga bagi siswa yang mengalami cedera				
4.	Lama waktu istirahat diberikan sesuai dengan cedera yang dialami				
5.	Menilai berat ringan cedera yang dialami siswa				
6.	Tidak memberikan mobilisasi (gerak) pada otot yang baru mengalami cedera				
7.	Reaksi peradangan bertambah dengan diberikan istirahat pada siswa yang cedera				
8.	Tidak ada pelebaran kerusakan jaringan setelah diberikan istirahat yang cukup pada cedera				
9.	Dengan pemberian istirahat memulihkan kondisi tubuh yang mengalami cedera				
10.	Waktu istirahat yang diberikan mencegah terjadinya cedera pada bagian tubuh lain				

2. Ice (mengompres dengan es)

No	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak setuju
		4	3	2	1
11.	Ice (es) adalah pemberian aplikasi dingin pada daerah yang cedera agar terjadi penguncupan pada serabut yang robek				
12.	Pemberian es untuk mengompres bertujuan mengurangi perdarahan dan peradangan				
13.	Es diberikan tepat pada bagian tubuh yang mengalami cedera				
14.	Pemberian es dilakukan 2 hingga 3 kali sehari bila cedera sprain/strain tingkat II				
15.	Lama waktu yang diberikan setiap penanganan 15 sampai 20 menit				
16.	Kompres es bisa dilakukan dengan kantong es atau dimasukkan dalam baskom				
17.	Dalam mengompres dapat juga dilakukan dengan cara es dibungkus menggunakan handuk atau kain				
18.	Peradangan pada cedera berkurang setelah diberikan pengompres dengan es				
19.	Rasa nyeri pada cedera tidak berubah setelah dikompres menggunakan es				
20.	Pada cedera terbuka kompres es dapat menghentikan perdarahan				

3. *Compress* (penekanan)

No	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak setuju
		4	3	2	1
21.	<i>Compress</i> adalah tindakan balut tekan (pembalutan dengan pembalut tekan) atau bebat tekan dengan tujuan agar tidak terjadi pembengkakan				
22.	Bebat tekan bertujuan untuk cairan bebas yang berakibat banyak dapat diserap oleh serabut otot yang sehat				
23.	Pembebatan atau pembalutan dilakukan tepat pada bagian tubuh yang cedera				
24.	Tekanan baluatan dilakukan dengan tekanan ringan				
25.	Bebat yang digunakan terbuat dari bahan yang elastis seperti <i>crape</i> untuk sendi				
26.	Bebat yang digunakan terbuat dari bahan kain seperti calico untuk cedera pada otot				
27.	Tindakan pembebatan membatasi bertambah besar pembengkakan pada cedera				
28.	Pembebatan menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah				
29.	Dengan tindakan pembebatan dapat berdampak negatif berupa bengkak menjadi lebih serius				
30.	Tidak terjadi perdarahan yang lebih lanjut setelah dilakukan pembebatan				

4. *Elevation* (meninggikan)

No	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak setuju
		4	3	2	1
31.	Elevasi adalah tindakan untuk meletakkan bagian yang cedera lebih tinggi dari posisi jantung				
32.	Elevasi merupakan tindakan penanganan dengan meninggikan tubuh yang mengalami cedera				
33.	Elevasi dapat dilakukan dengan meletakkan lebih tinggi posisi tubuh yang cedera dari jantung				
34.	Daerah yang mengalami cedera pada kaki maka penderita diminta duduk telunjur				
35.	Tindakan elevasi terutama dilakukan pada cedera yang terjadi perdarahan dan pembengkakan				
36.	Meninggikan bagian yang cedera dapat mengurangi rasa nyeri				
37.	Meninggikan bagian tubuh yang cedera dapat mengurangi pembengkakan				
38.	Tindakan elevasi menyebabkan darah menjadi terkumpul				
39.	Peredaran darah menjadi lancar dengan memberikan elevasi pada bagian tubuh cedera				

Keterangan:

Huruf tebal merupakan pertanyaan negatif

**KUESIONER/ ANGKET
PENELITIAN**

I. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pertanyaan.
2. Berilah tanda (V) pada kolom yang telah disediakan.
3. Dimohon semua butir pertanyaan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan.
4. Jawaban pertanyaan sesuai dengan keadaan yang benar-benar anda ketahui.
5. Contoh pengisian

No	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak setuju
1.	Diistirahatkan			V	

II. Identitas Guru

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Umur :
4. Nama sekolah :

No	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak setuju
1.	<i>Rest</i> merupakan tindakan pemberi-an waktu istirahat bila terjadi cedera agar tidak terjadi cedera yang lebih parah				
2.	Istirahat adalah pemberian waktu yang cukup pada tubuh untuk memulihkan kondisi agar tidak terjadi cedera yang lebih parah				
3.	Menghentikan aktivitas olahraga bagi siswa yang mengalami cedera				
4.	Lama waktu istirahat diberikan sesuai dengan cedera yang dialami				
5.	Menilai berat ringan cedera yang dialami siswa				
6.	Tidak memberikan mobilisasi (gerak) pada otot yang baru meng-alami cedera				
7.	Reaksi peradangan bertambah dengan diberikan istirahat pada siswa yang cedera				
8.	Tidak ada pelebaran kerusakan jaringan setelah diberikan istirahat yang cukup pada cedera				
9.	Waktu istirahat yang diberikan mencegah terjadinya cedera pada bagian tubuh lain				
10.	<i>Ice</i> (es) adalah pemberian aplikasi dingin pada daerah yang cedera agar terjadi penguncupan pada serabut yang robek				
11.	Pemberian es untuk mengompres bertujuan mengurangi perdarahan dan peradangan				
12.	Es diberikan tepat pada bagian tubuh yang mengalami cedera				
13.	Pemberian es dilakukan 2 hingga 3 kali sehari bila cedera sprain/strain tingkat II				
14.	Lama waktu yang diberikan setiap penanganan 15 sampai 20 menit				
15.	Kompres es bisa dilakukan dengan kantong es atau dimasukkan dalam baskom				

16.	Dalam mengompres dapat juga dilakukan dengan cara es dibungkus menggunakan handuk atau kain				
17.	Peradangan pada cedera berkurang setelah diberikan pengompres dengan es				
18.	Rasa nyeri pada cedera tidak berubah setelah dikompres menggunakan es				
19.	Pada cedera terbuka kompres es dapat menghentikan perdarahan				
20.	<i>Compress</i> adalah tindakan balut tekan (pembalutan dengan pembalut tekan) atau bebat tekan dengan tujuan agar tidak terjadi pem-bengkakan				
21.	Bebat tekan bertujuan untuk cairan bebas yang berakibat banyak dapat diserap oleh serabut otot yang sehat				
22.	Pembebatan atau pembalutan di-lakukan tepat pada bagian tubuh yang cedera				
23.	Tekanan balutan dilakukan dengan tekanan ringan				
24.	Bebat yang digunakan terbuat dari bahan yang elastis seperti <i>crape</i> untuk sendi				
25.	Bebat yang digunakan terbuat dari bahan kain seperti calico untuk cedera pada otot				
26.	Tindakan pembebatan membatasi bertambah besar pembengkakan pada cedera				
27.	Dengan tindakan pembebatan dapat berdampak negatif berupa bengkak menjadi lebih serius				
28.	Elevasi adalah tindakan untuk meletakkan bagian yang cedera lebih tinggi dari posisijantung				
29.	Elevasi merupakan tindakan penanganan dengan meninggikan tubuh yang mengalami cedera				
30.	Elevasi dapat dilakukan dengan meletakkan lebih tinggi posisi tubuh yang cedera dari jantung				
31.	Daerah yang mengalami cedera pada kaki maka penderita diminta duduk telunjur				

32.	Tindakan elevasi terutama dilakukan pada cedera yang terjadi perdarahan dan pembengkakan				
33.	Meninggikan bagian yang cedera dapat mengurangi rasa nyeri				
34.	Meninggikan bagian tubuh yang cedera dapat mengurangi pembengkakan				
35.	Tindakan elevasi menyebabkan darah menjadi terkumpul				
36.	Peredaran darah menjadi lancar dengan memberikan elevasi pada bagian tubuh cedera				

Lampiran 4. Data Penelitian

1. Rest

No	Item Tes									Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	3	4	3	3	3	2	2	3	1	24
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	28
4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	30
5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	34
6	3	3	3	3	3	4	2	4	4	29
7	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30
8	2	3	3	3	3	2	3	2	2	23
9	4	4	3	3	4	4	2	3	4	31
10	3	4	4	4	2	3	3	3	4	30
11	4	4	4	4	4	4	1	4	4	33
12	4	4	4	4	3	4	2	4	4	33
13	3	3	3	3	2	3	2	2	3	24
14	3	3	4	3	3	4	2	3	4	29
15	4	4	3	4	4	4	3	4	4	34
16	4	4	4	3	3	3	4	4	3	32
17	4	4	4	4	4	4	3	4	4	35
18	4	4	4	3	3	3	2	3	2	28
19	4	4	2	3	4	3	3	2	3	28
20	4	4	2	3	4	3	3	2	3	28
21	4	4	4	3	3	3	3	2	3	29
22	3	4	3	2	3	3	3	3	2	26
23	4	4	4	3	3	3	2	3	3	29
24	4	4	3	3	3	3	2	3	3	28
25	4	4	3	3	3	2	3	3	3	28
26	4	4	2	3	3	4	4	3	2	29
27	3	4	3	3	3	3	3	3	3	28
28	3	4	3	3	3	2	3	3	3	27
29	3	3	4	3	3	3	2	3	3	27
30	3	3	2	2	3	2	3	2	3	23
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
33	4	4	4	3	3	4	1	2	3	28
34	3	4	4	3	3	2	3	3	3	28
35	3	3	3	3	3	3	2	3	2	25

36 4 4 4 4 3 3 2 2 3 3 28
37 3 4 4 4 3 3 3 3 3 3 29
38 3 3 3 3 4 2 2 3 3 26
39 4 4 3 3 4 4 4 3 2 31
40 4 4 3 4 3 3 3 3 3 30
41 3 3 2 3 3 3 3 3 3 26
42 4 4 4 4 4 4 4 4 2 34
43 3 3 3 2 3 3 3 3 3 26
44 3 4 4 4 2 3 3 3 3 29
45 4 4 4 4 3 3 3 3 3 31
46 3 3 3 3 2 3 3 3 3 26
47 3 3 3 3 2 3 3 3 3 26
48 4 4 4 4 3 4 4 3 1 31
49 3 3 3 3 3 3 3 3 3 27
50 3 3 4 3 4 3 3 2 2 27
51 3 3 4 3 3 3 2 2 3 26
52 3 3 1 4 3 2 3 4 4 27
53 4 3 4 4 4 4 2 3 3 31
54 3 3 3 3 3 2 3 2 25
55 3 4 3 3 3 2 3 4 28
56 3 4 3 3 3 2 4 4 29
57 4 4 4 3 3 3 3 2 3 29
58 3 3 3 3 3 2 3 3 26
59 4 3 3 3 3 2 2 3 26
60 4 3 3 3 3 3 3 3 28
61 4 3 3 3 3 3 3 3 28
62 4 3 3 3 3 3 3 3 28
63 4 3 3 3 3 3 3 3 28
64 4 2 4 3 3 4 3 3 29
65 4 3 4 3 3 4 3 3 30
66 3 3 3 3 3 2 3 3 26
67 3 3 3 3 3 3 3 3 27
68 3 3 3 3 4 3 2 3 27
69 3 3 2 3 2 4 2 3 25
70 3 2 3 3 3 3 3 2 25
71 4 4 4 3 3 2 3 3 29
72 3 3 3 3 2 3 3 3 25
73 4 3 4 3 3 3 3 3 29
74 4 3 4 3 3 3 3 3 29
75 3 3 4 3 4 3 3 3 30
76 3 3 3 3 4 3 3 3 28
77 3 3 4 3 2 3 3 3 26

78 4 4 4 4 4 3 3 2 3 3
79 3 3 3 4 4 3 2 4 4
80 4 3 3 3 3 4 1 4 3 28
81 3 3 3 3 3 4 2 3 3 27
82 4 4 3 3 3 4 1 4 4 30
83 3 3 3 4 4 3 2 3 4 29
84 3 3 3 3 3 2 2 3 3 25
85 4 4 3 3 3 3 2 2 2 27
86 3 3 2 2 3 4 3 2 2 25
87 4 4 2 2 3 4 2 3 2 26
88 4 4 4 4 4 3 3 2 3 31
89 4 3 3 3 4 4 2 2 3 28
90 3 3 4 4 3 3 2 2 3 27
91 3 3 3 3 4 4 3 2 3 28
92 3 3 3 3 4 3 2 3 3 27
93 4 4 3 3 4 4 3 3 2 30
94 2 2 4 3 4 2 4 3 3 27
95 3 4 4 4 3 3 3 3 4 31
96 3 3 4 4 3 4 3 4 2 2 28
97 4 4 4 4 3 3 3 3 3 31
98 3 4 4 3 3 4 4 2 2 29
99 4 3 2 3 1 2 3 3 3 24
100 4 3 2 3 1 2 3 3 3 24
101 4 4 3 3 2 3 2 3 3 27
102 4 4 3 3 2 3 2 3 3 27
103 4 3 3 3 4 3 2 3 3 28
104 4 3 3 3 4 3 3 3 3 29
105 4 4 3 3 3 3 3 3 3 29
106 3 3 3 3 3 3 2 3 3 26
107 3 3 3 4 3 4 3 3 4 30
108 3 3 3 3 3 3 3 3 3 27
109 4 4 3 4 3 3 4 3 3 31
110 4 3 4 3 3 3 3 3 3 29
111 4 4 1 4 3 4 3 3 3 29
112 4 3 3 4 3 4 3 3 3 30
113 4 3 4 3 3 3 3 3 3 29
114 4 4 3 4 3 3 4 3 3 31
115 3 3 3 3 3 3 3 3 3 27
116 3 3 3 4 3 4 3 3 4 30
117 3 3 3 3 3 3 2 3 3 26
118 4 4 3 3 3 3 3 3 3 29
119 4 3 3 3 3 3 3 3 3 29

120 4 3 3 3 3 3 3 2 4 3 28
 121 4 3 2 3 1 2 3 3 3 3 24
 122 4 3 2 3 1 2 3 3 3 3 24
 123 3 4 3 2 4 4 2 3 4 4 29
 124 3 4 4 3 3 4 2 3 4 3 30
 125 4 3 2 3 3 3 2 3 3 3 26
 126 3 3 3 3 2 3 2 3 3 3 25
 127 4 4 3 3 3 3 2 3 4 29
 128 4 3 2 3 3 4 3 3 3 28
 129 3 3 2 3 3 3 2 3 3 25
 130 4 3 3 3 3 4 3 3 3 29
 131 3 4 3 4 2 2 3 2 2 25
 132 4 4 4 4 3 3 3 2 3 30
 133 4 4 4 4 4 4 1 4 4 33
 134 4 3 3 3 4 4 3 3 4 31
 135 4 4 3 3 2 3 2 3 3 27
 136 4 4 4 3 4 3 2 2 2 28
 137 3 3 3 3 4 4 1 4 2 27
 138 3 3 3 4 3 2 3 3 3 27
 139 4 4 4 4 4 4 1 3 3 31
 140 3 4 3 4 2 2 3 2 4 27
 141 3 3 3 3 3 4 1 3 3 26
 142 3 3 3 3 3 3 2 4 4 28
 143 3 3 4 3 1 2 3 3 3 25
 144 4 4 4 4 4 4 2 3 3 31
 145 4 4 4 4 4 4 1 4 4 33
 146 3 3 3 3 2 3 2 3 3 25
 147 4 3 3 4 4 4 3 3 4 32
 148 4 4 4 3 3 4 2 3 3 30
 149 4 4 3 4 3 4 2 2 2 28
 150 3 3 4 3 4 4 1 2 2 26
 151 3 3 4 3 1 2 3 3 3 25
 152 4 4 4 4 2 2 3 3 4 30
 153 4 3 3 4 2 2 4 2 3 27
 154 4 4 3 3 3 3 2 2 3 27
 155 3 3 4 4 4 4 2 2 3 28
 156 4 4 4 4 4 4 3 2 2 31
 157 4 4 4 4 3 2 3 2 3 28
 158 4 3 3 3 3 3 2 2 2 25
 159 3 3 3 3 4 4 2 3 3 28
 160 3 4 4 4 3 3 3 3 3 30
 161 4 4 3 3 3 3 3 3 3 29

162 4 4 3 3 3 2 2 2 26
163 3 3 3 4 4 2 3 2 26
164 3 3 3 3 3 2 2 3 25
165 3 3 4 4 4 2 3 2 27
166 4 4 4 4 4 3 3 2 32
167 4 3 3 3 3 3 3 4 29
168 4 3 3 3 3 2 3 3 27
169 3 3 3 2 3 2 2 4 26
170 3 4 3 4 4 3 3 2 29
171 4 4 4 4 3 3 3 2 30
172 4 4 3 3 4 3 3 4 30
173 4 3 3 4 4 3 4 2 29
174 4 4 4 4 4 3 3 3 33
175 3 3 3 3 3 3 3 3 27
176 3 3 3 2 2 3 3 3 25
177 4 4 4 4 4 3 3 4 35
178 4 4 4 4 4 3 4 3 34
179 4 4 2 3 4 3 2 2 27
180 4 4 2 3 4 3 2 2 27
181 4 4 4 3 3 3 3 2 29
182 3 3 3 3 3 3 3 3 27
183 3 4 3 4 3 3 3 3 30
184 4 4 4 3 3 3 1 4 30
185 3 3 3 3 3 4 3 3 28
186 4 3 3 3 3 4 2 3 28
187 3 3 4 3 3 3 2 2 26
188 4 3 2 3 3 2 3 3 26
189 4 3 3 3 3 3 3 3 28
190 4 2 4 3 3 4 3 3 29
191 3 3 3 3 2 2 2 3 23
192 3 2 4 3 3 3 4 3 25
193 4 3 4 3 3 4 4 3 32
194 3 3 3 3 3 2 3 2 25
195 3 4 3 3 3 2 4 4 29
196 4 4 4 3 3 3 2 3 29

2. Ice

No	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Jumlah
1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	27
2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	27
3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	35
4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	35
5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	38
6	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	33
7	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	28
8	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	27
9	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	32
10	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	30
11	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	37
12	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	36
13	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	28
14	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	29
15	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	37
16	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	35
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
18	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	29
19	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	31
20	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	32
21	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	29
22	3	4	2	3	3	3	2	3	1	3	27
23	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	29
24	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	31
25	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	32
26	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	33
27	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	28
28	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	29
29	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	37
30	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	25
31	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	29
32	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	25
33	4	4	4	3	3	4	4	4	1	2	33
34	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	30
35	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	28
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30

37 3 3 4 4 3 3 2 4 2 32
38 3 2 3 3 3 3 3 3 3 28
39 4 4 4 2 4 4 4 3 3 35
40 3 3 3 2 3 3 3 3 2 27
41 3 3 3 3 3 3 3 3 2 28
42 4 4 4 4 4 4 2 3 2 33
43 3 4 3 1 2 3 3 3 2 26
44 3 4 4 3 3 3 3 3 2 30
45 2 2 3 3 3 4 4 3 2 28
46 4 4 4 3 3 3 3 3 2 31
47 2 3 3 3 2 3 3 2 3 26
48 3 3 3 3 3 4 2 3 2 29
49 3 3 3 3 3 3 3 3 2 29
50 4 2 1 3 4 3 2 4 2 27
51 3 3 3 3 3 3 3 3 2 29
52 2 4 1 3 3 3 3 3 1 26
53 3 3 3 3 3 3 3 3 2 28
54 3 3 3 3 3 3 2 3 3 29
55 3 3 4 2 3 3 3 3 2 29
56 3 3 4 2 3 3 3 3 2 29
57 4 4 4 4 4 4 4 4 3 37
58 3 3 3 3 3 3 3 2 3 29
59 4 4 3 3 3 3 3 3 3 32
60 3 4 4 3 3 3 3 3 3 32
61 3 4 4 3 3 3 3 3 3 32
62 3 4 4 3 3 3 3 3 3 32
63 3 4 4 3 3 3 3 3 3 32
64 3 2 4 3 3 2 4 3 3 28
65 3 3 3 3 3 3 3 2 3 29
66 2 3 4 4 3 3 3 3 2 30
67 3 4 4 3 3 3 4 3 3 33
68 3 3 3 3 2 2 3 3 3 28
69 2 4 1 3 1 3 3 3 3 24
70 2 3 3 3 3 3 3 3 3 28
71 3 3 3 3 3 3 3 2 3 28
72 3 3 3 3 3 3 3 2 3 29
73 3 3 3 2 3 3 3 3 3 29
74 3 3 3 2 3 3 3 3 3 29
75 3 3 3 2 3 3 3 3 3 28
76 4 3 3 2 2 3 3 3 3 29
77 3 4 3 2 1 3 3 4 2 27
78 4 4 4 4 4 4 4 3 2 36

79 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 1 4 34
80 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 32
81 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 3 3 2 3 34
82 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 1 4 31
83 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 4 1 2 31
84 3 3 2 4 4 3 3 3 3 2 3 3 2 3 30
85 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 29
86 4 4 3 4 4 3 3 3 3 3 3 3 2 2 33
87 3 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 31
88 3 4 4 3 3 4 3 3 3 3 3 3 3 2 33
89 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 3 3 2 2 32
90 3 4 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3 2 2 31
91 3 4 3 2 2 3 3 3 2 4 1 2 4 1 27
92 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 2 4 2 37
93 4 4 4 2 4 3 4 4 2 3 4 2 3 34
94 3 3 3 3 3 4 4 3 3 3 3 2 2 31
95 4 4 3 3 3 3 3 3 2 4 1 2 2 29
96 4 2 1 3 4 3 2 4 3 2 4 3 2 28
97 3 3 2 2 3 3 3 3 2 4 3 3 2 29
98 4 2 1 3 3 3 3 3 2 4 4 1 27
99 3 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 2 29
100 3 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 29
101 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 2 32
102 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 2 32
103 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 2 29
104 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 29
105 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 30
106 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 30
107 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 29
108 3 3 2 3 3 3 3 3 2 3 3 3 2 27
109 3 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 2 31
110 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 30
111 4 4 4 4 3 3 3 3 2 2 4 3 2 31
112 3 4 3 3 3 3 3 3 2 2 4 3 2 29
113 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 30
114 3 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 2 31
115 3 3 2 3 3 2 2 3 3 3 3 3 2 26
116 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 29
117 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 30
118 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 30
119 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 29
120 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 29

121 30
122 3 3 3 3 3 3 2 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 30
123 2 3 3 3 3 3 3 4 3 3 4 3 3 3 3 3 3 4 4 31
124 2 4 4 3 3 3 4 3 4 3 3 3 2 4 3 3 4 3 4 32
125 3 4 4 3 3 3 4 4 4 3 4 4 3 3 3 3 3 4 3 34
126 3 3 3 3 3 3 4 2 3 4 2 3 3 3 3 3 3 4 3 31
127 3 3 4 4 3 3 3 3 3 3 4 2 3 3 2 3 3 3 3 29
128 3 4 4 3 3 3 3 3 4 3 3 4 3 3 3 3 3 3 3 33
129 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 30
130 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 2 3 3 31
131 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 3 1 2 28
132 3 4 3 3 3 3 4 3 4 3 3 4 3 2 3 3 3 2 3 32
133 4 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 3 2 3 31
134 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 33
135 2 3 2 2 2 2 2 3 2 3 3 2 3 3 3 2 3 2 2 24
136 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 1 3 3 3 31
137 2 3 4 3 3 2 3 2 3 4 4 4 4 4 2 2 2 2 2 29
138 4 4 3 3 3 3 3 4 4 4 1 3 3 3 3 3 3 3 3 33
139 3 4 3 3 3 4 3 3 3 4 3 3 2 3 3 3 3 2 3 31
140 3 4 3 3 3 3 4 3 3 3 4 3 3 1 3 3 1 3 3 31
141 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 1 4 4 4 1 4 4 32
142 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 29
143 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 3 2 3 3 2 3 3 36
144 3 4 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 1 3 3 4 1 3 32
145 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 1 4 4 1 4 37
146 2 4 2 2 3 3 3 3 3 3 2 3 3 2 3 3 2 3 2 27
147 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 32
148 30
149 4 4 4 4 3 3 3 4 4 4 4 4 1 4 4 4 4 1 4 35
150 4 4 4 4 4 3 3 2 4 4 4 4 2 2 4 4 2 2 3 33
151 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 2 2 4 4 2 36
152 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3 4 2 30
153 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 3 3 2 3 2 3 2 32
154 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 31
155 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 2 4 3 3 3 3 4 3 32
156 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 2 29
157 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 29
158 30
159 3 3 3 3 3 3 3 2 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 30
160 4 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 30
161 3 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 30
162 30

163 3 3 3 2 2 2 3 3 2 2 2 25
164 2 3 3 2 2 2 3 2 3 2 2 25
165 3 3 4 2 2 2 3 3 2 3 2 27
166 4 4 3 3 4 4 4 4 4 3 2 35
167 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 31
168 3 3 3 3 3 3 4 4 3 3 3 32
169 4 4 4 4 4 3 4 4 4 3 3 37
170 3 3 4 4 4 4 4 3 4 3 2 34
171 3 3 3 3 3 4 3 4 3 3 2 30
172 4 4 4 4 4 4 3 4 3 2 35
173 4 4 4 4 4 4 3 4 4 3 4 38
174 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 30
175 4 3 3 2 2 3 3 3 3 3 1 27
176 3 3 3 3 3 3 2 3 3 3 3 29
177 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 38
178 4 4 4 4 3 4 3 3 3 3 3 34
179 4 4 3 4 3 4 3 3 3 3 2 32
180 4 4 3 4 3 4 3 3 3 3 2 32
181 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 2 30
182 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 29
183 4 4 3 3 3 3 3 3 4 3 1 31
184 4 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 30
185 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 29
186 3 4 3 3 3 3 4 3 3 3 2 31
187 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 29
188 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 29
189 3 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 32
190 3 2 4 3 3 3 2 4 3 3 1 28
191 3 3 2 2 2 3 2 2 3 3 3 27
192 2 3 3 2 2 3 2 3 3 3 2 26
193 4 4 4 3 3 3 3 4 4 3 1 33
194 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 29
195 3 3 4 2 3 3 3 3 3 3 2 29
196 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 37

3. Compression

No	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Jumlah
1	4	3	2	3	3	3	3	2	2	25
2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	25
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	28
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	28
5	4	2	2	2	4	4	4	2	4	28
6	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
7	3	3	2	3	3	3	2	2	3	25
8	3	3	2	3	3	3	2	2	2	24
9	3	3	3	3	3	3	2	2	3	26
10	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
11	4	4	4	3	4	4	4	1	4	32
12	4	4	4	3	4	4	4	2	4	33
13	2	2	3	3	3	3	2	2	2	23
14	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26
15	4	3	4	4	3	4	4	3	4	33
16	4	3	4	4	4	4	4	3	4	34
17	3	2	4	3	4	4	4	2	4	30
18	3	3	3	3	3	3	2	2	3	26
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
22	2	3	2	3	2	3	2	2	3	23
23	3	3	3	3	3	3	3	2	3	25
24	3	3	2	3	3	3	3	3	3	26
25	3	3	2	3	3	3	3	3	3	26
26	3	4	4	4	3	3	4	4	3	32
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
29	3	3	3	3	4	4	3	4	3	30
30	3	2	4	2	4	3	3	2	2	25
31	3	2	3	3	3	3	3	2	2	24
32	3	2	3	3	3	3	3	2	2	24
33	2	3	3	3	3	3	3	3	4	27
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
35	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26
36	2	3	3	3	3	2	3	3	3	25
37	2	3	4	4	3	3	4	2	3	28

38	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	24
39	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	29
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
41	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26
42	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	27	27
43	4	3	3	3	2	2	4	2	4	2	4	27
44	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	27
45	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	25	25
46	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	25	25
47	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	22	22
48	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	4	28
49	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	24	24
50	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	25	25
51	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26	26
52	1	2	4	4	2	3	1	1	3	3	21	21
53	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	22	22
54	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	25	25
55	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	27	27
56	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	27	27
57	3	2	4	4	3	4	3	1	4	3	28	28
58	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26	26
59	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	25	25
60	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	25	25
61	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	24	24
62	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	25	25
63	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	25	25
64	2	2	4	4	4	3	3	2	3	3	27	27
65	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	25	25
66	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	29	29
67	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	26	26
68	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	28	28
69	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	26	26
70	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	25	25
71	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	26	26
72	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26	26
73	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	25	25
74	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	26	26
75	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	27
76	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	25	25
77	3	2	4	3	3	4	4	2	4	3	28	28
78	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	30	30
79	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	33	33

80	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	29
81	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	30
82	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	32
83	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	27
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26
85	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	30
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26
87	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	25
88	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	30
89	3	4	3	3	3	3	3	4	1	2	2	26
90	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	22	22
91	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	23	23
92	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	33	33
93	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	30	30
94	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	26	26
95	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	29	29
96	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	26	26
97	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	32	32
98	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	26	26
99	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	27
100	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	27
101	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	29	29
102	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	29	29
103	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	26	26
104	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	25	25
105	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	27
106	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26	26
107	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	27
108	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	27
109	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	34	34
110	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	27
111	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	26	26
112	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	26	26
113	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	25	25
114	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	34	34
115	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26	26
116	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	27
117	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	24	24
118	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	27
119	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	26	26
120	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	24	24
121	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	27

164	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	22
165	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	25
166	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	32
167	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	26
168	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	28
169	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	25

4. Elevation

No	Item Tes											Jumlah
	29	30	31	32	33	34	35	36				
1	2	2	2	2	1	3	2	2	2			16
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2			18
3	3	3	2	2	2	3	3	2	2			20
4	3	4	1	2	2	3	3	3	3			22
5	4	4	1	1	4	2	3	4				23
6	3	3	2	2	3	3	3	3				22
7	3	3	2	2	2	2	2	3				19
8	3	3	2	2	3	2	2	3				20
9	3	3	2	2	3	3	2	3				21
10	3	3	2	2	2	3	3	3				22
11	4	4	1	1	4	4	4	4				26
12	4	4	1	1	4	4	4	4				26
13	2	3	2	2	2	3	2	2				18
14	3	3	2	2	2	3	2	2				20
15	4	4	1	2	4	3	3	4				25
16	3	4	2	2	4	4	3	3				25
17	4	4	1	1	3	3	3	2				21
18	4	4	2	2	3	3	2	2				22
19	3	3	2	2	3	3	2	3				21
20	3	3	2	2	3	3	2	3				21
21	3	3	2	2	3	3	2	3				21
22	2	3	2	2	3	3	2	3				21
23	3	3	2	2	3	3	3	3				22
24	2	3	2	3	2	3	3	3				21
25	4	3	2	3	2	3	3	3				23
26	3	3	2	2	2	2	2	2				18
27	3	3	2	2	2	3	2	3				21
28	3	3	2	2	3	3	2	3				21

29	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	23
30	2	4	2	2	2	3	2	1	2	2	18	
31	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	19	
32	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	19	
33	4	4	1	2	3	2	2	3	3	3	21	
34	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	21	
35	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	21	
36	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	23	
37	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	22	
38	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	20	
39	3	3	1	2	3	4	4	4	4	4	24	
40	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	22	
41	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	23	
42	4	4	1	2	3	3	3	3	3	3	23	
43	4	4	2	2	2	4	2	4	2	4	24	
44	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20	
45	4	4	3	3	2	3	3	2	2	2	24	
46	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	19	
47	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	19	
48	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	20	
49	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	20	
50	3	3	1	2	1	3	3	3	3	3	19	
51	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	22	
52	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	21	
53	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	20	
54	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	21	
55	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	21	
56	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	21	
57	3	4	1	4	2	2	3	1	2	2	20	
58	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	21	
59	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	22	
60	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	22	
61	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	20	
62	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	22	
63	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	22	
64	3	3	1	4	3	3	2	2	2	2	21	
65	3	3	1	4	4	4	4	3	3	3	25	
66	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	20	
67	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	21	
68	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	21	
69	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	22	
70	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	21	

71	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	22
72	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	21
73	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	22
74	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	22
75	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	21
76	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	21
77	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	22
78	4	4	1	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	23
79	4	3	2	3	3	3	3	3	4	1	1	1	1	1	21
80	4	3	1	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	22
81	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	1	1	1	1	20
82	3	3	2	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	23
83	4	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	23
84	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	21
85	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24
86	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	22
87	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	23
88	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	20
89	2	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	23
90	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	22
91	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21
92	4	3	2	3	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	22
93	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24
94	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	21
95	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	23
96	3	3	1	3	1	3	1	3	2	3	2	3	2	3	19
97	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	27
98	3	3	1	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	19
99	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	21
100	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	21
101	3	3	1	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	21
102	3	3	1	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	21
103	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	23
104	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	22
105	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	22
106	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	22
107	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	19
108	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	20
109	4	4	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	25
110	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	22
111	2	4	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	20
112	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	19

113	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	22
114	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	1	24	
115	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	20	
116	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	20	
117	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	22	
118	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	22	
119	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	22	
120	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	23	
121	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	21	
122	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	19	
123	3	3	2	4	4	4	3	3	2	2	2	24	
124	3	3	2	4	4	4	4	3	2	2	2	25	
125	4	4	1	4	4	4	3	2	2	2	2	24	
126	3	3	1	4	3	3	3	2	1	1	1	20	
127	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	20	
128	4	3	1	3	4	4	2	4	1	1	1	22	
129	3	4	1	4	3	3	3	2	2	2	2	22	
130	3	3	1	3	4	2	4	1	1	1	1	21	
131	2	4	1	3	3	3	1	2	2	2	2	19	
132	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	22	
133	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	22	
134	3	3	2	4	4	4	4	1	1	1	1	25	
135	1	1	2	3	3	2	2	1	1	1	1	15	
136	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	22	
137	3	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	22	
138	3	4	1	3	3	4	2	1	1	1	1	21	
139	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	22	
140	2	4	2	3	3	3	1	2	2	2	2	20	
141	4	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	20	
142	3	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	22	
143	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	20	
144	3	3	2	3	3	4	2	1	1	1	1	21	
145	4	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	23	
146	1	2	2	4	4	3	2	2	1	1	1	17	
147	3	3	2	4	4	4	3	1	1	1	1	24	
148	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	21	
149	4	3	2	3	3	4	1	1	1	1	1	22	
150	4	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	23	
151	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	20	
152	1	4	1	4	4	3	2	2	2	2	2	21	
153	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	20	
154	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	20	

155	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	19
156	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	24
157	3	4	3	2	3	2	3	1			21
158	3	3	2	3	2	3	2	2			20
159	3	3	2	2	2	3	2	2			19
160	3	4	2	3	2	3	2	2			21
161	3	3	2	3	3	3	2	2			21
162	3	3	2	3	2	3	2	2			20
163	3	3	1	3	2	2	2	2			18
164	3	2	3	3	3	2	2	2			21
165	3	4	2	3	3	4	3	3			25
166	4	4	1	3	2	2	1	1			18
167	3	3	3	2	2	3	3	3			22
168	3	3	3	2	2	4	3	3			23
169	3	3	3	3	3	3	3	3			24
170	3	3	2	3	2	2	1	1			17
171	4	4	2	3	2	2	3	3			23
172	4	4	1	3	2	2	1	1			18
173	2	3	2	4	4	1	1	1			21
174	3	3	2	3	3	3	2	2			21
175	3	3	3	3	3	3	3	2			23
176	3	3	2	3	2	2	3	3			21
177	4	4	1	4	3	3	2	3			24
178	3	3	2	3	3	2	3	2			21
179	3	3	2	3	3	3	3	2			22
180	3	3	2	3	3	3	3	2			22
181	4	4	2	3	3	3	2	2			23
182	3	3	3	3	3	3	3	2			23
183	4	3	2	3	3	4	2	2			23
184	3	3	2	3	3	3	2	2			21
185	3	3	2	3	3	3	2	2			21
186	4	3	1	4	3	3	2	2			22
187	2	3	3	2	3	3	2	2			20
188	2	3	3	3	3	4	3	2			23
189	3	3	2	3	2	2	3	2			20
190	3	3	1	4	3	3	2	2			21
191	2	2	2	3	2	3	2	2			18
192	2	3	2	3	3	2	3	2			20
193	3	4	2	3	3	3	4	2			24
194	3	3	2	3	3	3	2	2			21
195	3	3	2	3	3	3	2	2			21
196	3	4	1	4	2	2	3	2			21

Lampiran 5:

Frequency Table

v1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	1	1	1
	3	92	47	47	48.1
	4	102	52	52	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	5	2.6	2.6	2.6
	3	110	56.1	56.1	58.8
	4	81	41.3	41.3	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	1	1	1
	2	18	9.2	9.2	10.2
	3	106	54.1	54.1	64.4
	4	70	35.7	35.7	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	5	2.6	2.6	2.6
	3	142	72.4	72.4	75.5
	4	49	25	25	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	2.6	2.6	2.6
	2	24	12.2	12.2	14.8
	3	119	60.7	60.7	75.5
	4	48	24.5	24.5	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	29	14.8	14.8	14.8
	3	112	57	57	71.8
	4	55	28.2	28.2	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	10	5.1	5.1	5.1
	2	68	34.7	34.7	39.8
	3	106	54.1	54.1	94.0
	4	12	6.1	6.1	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	38	19.4	19.4	19.4
	3	135	69.0	69.0	88.4
	4	23	11.6	11.6	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	1	1	1
	2	35	18	18	19.0
	3	128	65.3	65.3	84.3
	4	31	15.7	15.7	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	15	7.6	7.6	7.6
	3	124	63.3	63.3	70.8
	4	57	29.1	29.12	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	6	3.1	3.1	3.1
	3	108	55.1	55.1	58.3
	4	82	41.8	41.8	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	2.6	2.6	2.6
	2	11	5.6	5.6	8.3
	3	122	62.2	62.2	70.4
	4	58	29.6	29.6	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	.5	.5	.5
	2	29	14.8	14.8	15.3
	3	138	70	70	85.6
	4	28	14.3	14.3	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	2	2	2
	2	18	9.2	9.2	11.1
	3	146	74.5	74.5	85.6
	4	28	14.3	14.3	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v15

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	19	9.8	9.8	9.8
	3	133	67.8	67.8	77.3
	4	44	22.4	22.4	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v16

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	14	7.2	7.2	7.2
	3	139	70.9	70.9	77.8
	4	43	21.9	21.9	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v17

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	11	5.7	5.7	5.7
	3	142	72.4	72.4	78.2
	4	43	21.9	21.9	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v18

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	14	7.2	7.2	7.2
	2	52	26.5	26.5	33.3
	3	121	61.7	61.7	95.4
	4	9	4.6	4.6	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	13	6.6	6.6	6.6
	2	78	39.8	39.8	46.3
	3	93	47.5	47.5	93.5
	4	12	6.1	6.1	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v20

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	1	1	1
	2	42	21.4	21.4	22.2
	3	122	62.2	62.2	84.7
	4	30	15.4	15.4	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v21

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	56	28.6	28.6	28.7
	3	115	58.8	58.8	87.0
	4	25	12.8	12.8	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v22

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	.5	.5	.5
	2	15	7.7	7.7	8.3
	3	133	67.8	67.8	75.9
	4	47	24	24	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v23

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	.5	.5	.5
	2	4	2	2	2.3
	3	149	76.0	76.0	78.7
	4	42	21.5	21.5	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v24

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	13	6.6	6.6	6.5
	3	146	74.5	74.5	81.0
	4	37	18.9	18.9	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v25

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	11	5.6	5.6	5.6
	3	146	74.5	74.5	80.1
	4	39	19.9	19.9	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v26

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	2	2	2
	2	30	15.3	15.3	17.1
	3	122	62.2	62.2	79.6
	4	40	20.5	20.5	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v27

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	15	7.7	7.7	7.7
	2	83	42.3	42.3	50.0
	3	88	44.9	44.9	94.9
	4	10	5.1	5.1	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v28

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	1.5	1.5	1.5
	2	19	9.7	9.7	11.1
	3	139	70.9	70.9	81.9
	4	35	17.9	17.9	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v29

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	1.5	1.5	1.5
	2	22	11.2	11.2	12.5
	3	136	69.4	69.4	81.9
	4	35	17.9	17.9	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v30

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	.5	.5	.5
	2	7	3.6	3.6	4.2
	3	148	75.5	75.5	79.6
	4	40	20.4	20.4	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v31

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	41	20.9	20.9	20.9
	2	135	68.9	68.90	89.8
	3	19	9.7	9.7	99.5
	4	1	.5	.5	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v32

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	2.6	2.6	2.6
	2	47	24	24	26.9
	3	116	59.2	59.2	85.6
	4	28	14.2	14.2	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

v33

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	1.5	1.5	1.5
2	42	21.4	21.4	22.7
3	130	66.4	66.4	88.9
4	21	10.7	10.7	100.0
Total	196	100.0	100.0	

v34

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	48	24.5	24.5	24.5
3	11	61.6	61.6	86.1
4	27	13.9	13.9	100.0
Total	196	100.0	100.0	

v35

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	15	7.9	7.9	7.9
2	86	44.0	44.0	51.9
3	85	43.5	43.5	95.4
4	10	4.6	4.6	100.0
Total	196	100.0	100.0	

v36

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	25	13.0	13.0	13.0
2	112	56.9	56.9	69.9
3	52	26.9	26.9	96.8
4	7	3.2	3.2	100.0
Total	196	100.0	100.0	

Lampiran 6. Frekuensi Data Penelitian

Frequencies

Statistics

		Keseluruhan	Rest	Ice	Compression	Elevation
N	Valid	196	196	196	196	196
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		96.8489	25.4536	27.5919	27.1802	16.6232
Median		96.0000	25.0000	27.0000	27.0000	16.0000
Mode		96.00	26.00	26.00	27.00	16.00
Std. Deviation		6.5494	2.15127	2.67334	2.51036	1.44995
Variance		47.2714	5.1005	7.8763	6.9453	2.31661
Range		34.00	11.00	15.00	14.00	8.00
Minimum		83.00	21.00	22.00	21.00	13.00
Maximum		117.00	32.00	36.00	34.00	21.00
Sum		20919.3704	5497.9815	5959.8519	5870.9259	3590.6111

Frequency Table

Keseluruhan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	91	1	.5	.5	.5
	92	2	1.2	1.2	1.4
	93	4	2	2	3.2
	94	3	1.5	1.5	4.6
	95	3	1.5	1.5	6.0
	96	1	.5	.5	6.5
	97	4	2	2	8.3
	98	3	1.5	1.5	9.7
	99	6	3.1	3.1	12.5
	100	5	2.6	2.6	14.8
	101	10	5.1	5.1	20.4
	102	9	4.6	4.6	24.5
	103	13	6.6	6.6	31.0
	104	13	6.6	6.6	37.5
	105	14	7.1	7.1	45.4
	106	17	8.7	8.7	54.6
	107	11	5.6	5.6	60.6
	108	11	5.6	5.6	67.1
	109	10	5.1	5.1	72.7
110	9	4.6	4.6	77.8	

	Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
23	2	2	1	1	1.4
24	5	5	2.6	2.6	4.2
25	20	20	10.2	10.2	14.8
26	23	23	11.7	11.7	27.3
27	30	30	15.3	15.3	42.6
28	32	32	16.3	16.3	58.3
29	34	34	17.3	17.3	75.5
30	23	23	11.7	11.7	86.6
31	13	13	6.6	6.6	93.1
32	4	4	2	2	94.9
33	5	5	2.6	2.6	97.2
34	3	3	1.5	1.5	99.1
35	2	2	1	1	100.0
Total	196	196	100.0	100.0	

Rest

111	10	5.1	5.1	5.1	82.4
112	3	1.5	1.5	1.5	83.8
113	3	1.5	1.5	1.5	85.2
114	4	2	2	2	87.0
115	2	1	1	1	88.0
116	2	1	1	1	88.9
117	3	1.4	1.4	1.4	90.3
118	4	2	2	2	92.1
119	6	3.1	3.1	3.1	95.4
120	1	.5	.5	.5	95.8
121	1	.5	.5	.5	96.3
123	1	.5	.5	.5	96.8
125	1	.5	.5	.5	97.2
126	2	1	1	1	98.1
128	2	1	1	1	99.1
129	2	1	1	1	100.0
Total	196	100.0	100.0	100.0	

Ice

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	2	1	1	1.4
	25	3	1.5	1.5	3.2
	26	4	2	2	5.6
	27	14	7.1	7.1	13.4
	28	15	7.7	7.7	22.2
	29	45	23	23	44.9
	30	27	13.8	13.8	58.3
	31	23	11.7	11.7	69.4
	32	23	11.7	11.7	80.6
	33	12	6.1	6.1	86.6
	34	6	3.1	3.1	89.4
	35	7	3.2	3.2	92.6
	36	4	1.9	1.9	94.4
	37	7	3.6	3.7	98.1
	38	3	1.5	1.5	99.5
	40	1	.5	.5	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

Compression

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	.5	.5	.5
	25	8	4.1	4.1	4.6
	26	5	2.6	2.6	7.4
	27	13	6.6	6.6	13.9
	28	32	16.3	16.3	30.1
	29	33	16.8	16.8	46.8
	30	42	21.4	21.4	68.5
	31	18	9.2	9.2	77.3
	32	14	7.1	7.1	84.3
	33	9	4.6	4.6	88.9
	34	7	3.4	3.4	92.6
	35	3	1.5	1.5	94.0
	36	4	2	2	96.3
	37	5	2.6	2.6	99.1
	38	2	1	1	100.0
	Total	196	100.0	100.0	

Elevation				
Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
14	4	2	2	2.3
15	2	1	1	3.2
16	14	7.1	7.1	10.6
17	29	14.8	14.8	25.9
18	63	32.1	32.1	57.4
19	49	25	25	81.9
20	18	9.2	9.2	91.2
21	10	5.1	5.1	95.8
22	6	3.1	3.1	99.5
23	1	.5	.5	100.0
Total	196	100.0	100.0	

