



## PENGARUH CEDERA ANKLE PADA SAAT PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PSIKOLOGI SISWA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BANYUWANGI

*THE EFFECT OF ANKLE INJURY DURING PHYSICAL EDUCATION LEARNING ON  
STUDENT PSYCHOLOGY IN MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BANYUWANGI*

**Kevin Arie Gusti Presdenta<sup>1</sup>, Endang Sri Wahjuni<sup>2</sup>**

S-1 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Email: [kevin.18007@mhs.unesa.ac.id](mailto:kevin.18007@mhs.unesa.ac.id)

### ABSTRAK

Cedera *ankle* merupakan cedera pada pergelangan kaki yang muncul akibat ikatan ligamen, yaitu urat yang mengikat tulang mengalami peregangan atau robekan yang berlebihan. Peregangan yang cukup keras sehingga membuat ligamen terkilir. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh cedera *ankle* pada saat pembelajaran pendidikan jasmani terhadap psikologi siswa-siswi di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode angket. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI IPA dan IPS Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi. Di dalam angket tersebut terdapat 15 butir pertanyaan yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan Skala Likert sehingga responden dapat menentukan pilihannya atas pertanyaan yang tersedia di angket. Hasil penelitian yang diperoleh melalui analisa Skala Likert menunjukkan bahwa 22,47% siswa-siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi sangat tidak setuju, 22,67% tidak setuju, 12,80% ragu-ragu, 27,07% setuju, 15,00% sangat setuju cedera *ankle* berpengaruh terhadap psikologi siswa-siswi itu sendiri. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi mayoritas “Setuju” cedera *ankle* berpengaruh terhadap psikologi siswa.

**Kata Kunci:** Cedera Ankle, Pendidikan Jasmani, Psikologi Siswa-siswi.

### ABSTRACT

*Ankle injuries are injuries to the ankles that arise as a result of the ligaments binding, namely the tendons that bind bones to excessive stretching or tearing. Stretching hard enough to sprain the ligament. The purpose of this study was to determine the effect of ankle during physical education learning on student psychology at Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi. This study uses a quantitative descriptive approach with a questionnaire method. The sample in this study were students of class XI IPA and IPS Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi. In the questionnaire there are 15 questions that have been tested for validity and reliability. The data analysis technique uses a Likert Scale so that respondents can determine their choice of questions available in the questionnaire. The results obtained through Likert Scale analysis showed that 22,47% of Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi students strongly disagreed, 22,67% disagreed, 12,80% hesitated, 27,07% agreed, 15,00% strongly agreed that ankle effect on the student's psychology alone. Based on the results obtained, it can be concluded that the majority of Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi students "Agreed" that ankle affect student psychology.*

**Keywords:** Ankle injury, Physical Education, Student Psychology.

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk kompetitif dari aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan bakat dan keterampilan fisik seseorang sekaligus memberikan hiburan

bagi pemain dan penonton. Olahraga adalah suatu kegiatan jasmani yang terencana dan disengaja yang diawali dengan arah, tujuan, waktu, dan tempat. Olahraga merupakan fenomena sekaligus bentuk ekspresi manusia



dalam kehidupan bermasyarakat, olahraga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Menurut Rahmانيar (2019) olahraga merupakan sebuah aktivitas yang dilakukan manusia dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani dan rohani.

Dengan berolahraga metabolisme tubuh menjadi lebih lancar sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien. Karena olahraga cukup populer dikalangan banyak orang, dengan berolahraga secara teratur, tubuh akan berada dalam kondisi yang lebih baik dan lebih optimal serta pikiran menjadi jauh lebih *fresh*, dan tubuh menjadi jauh lebih bugar. Selain olahraga bermanfaat bagi kesehatan, juga memberikan permasalahan yang cukup rumit disetiap kegiatan khususnya dalam pembelajaran olahraga, contohnya yaitu permainan bola kecil, bola besar, lari, lompat, jalan, lempar, dan juga olahraga dalam air seperti renang, selam dan lain sebagainya. Menurut Cholik dan Lutan (2001) Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.

Menurut Williams (dalam Freeman, 2001) Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani, bertujuan untuk keseluruhan aspek perkembangan pendidikan, pertumbuhan mental, dan sosial siswa-siswi. Saat tubuh sedang ditingkatkan secara fisik, pikiran juga dipelajari dan dikembangkan. Pendidikan jasmani juga berpengaruh terhadap *social development*, seperti belajar bekerjasama dengan siswa-siswi lainnya. Dalam pendidikan jasmani dimana tubuh digunakan sebagai media gerak dalam berolahraga, dan tidak menutup kemungkinan olahraga mengakibatkan

cedera yang berdampak buruk pada anggota tubuh.

Cedera adalah rusaknya struktur serta fungsi anatomis normal diakibatkan karena patologis (Potter & Perry, 2005). Cedera merupakan kerusakan fisik yang diakibatkan saat tubuh manusia tiba-tiba mengalami penurunan energi melebihi ambang batas normal fisiologis atau akibat kurangnya satu atau lebih elemen penting seperti oksigen dalam tubuh (WHO, 2014). Dari beberapa deskripsi di atas dapat disimpulkan bahwa cedera adalah sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena suatu trauma dan tekanan fisik yang berlebihan.

Setiap cabang olahraga pasti akan mengenal apa itu yang namanya cedera olahraga dan ada juga cara untuk menanganinya. Sering dijumpai para siswa dan siswi saat melakukan kegiatan olahraga, mengalami cedera antara lain cedera di bagian otot, tulang, bagian pergelangan kaki dan tangan. Kasus yang sering ditemukan yaitu cedera di bagian kaki yaitu pada otot daerah betis dan paha karena terjadinya penarikan otot yang mengeras (ketegangan otot) disebabkan kurangnya melakukan pemanasan atau *stretching* sebelum melakukan kegiatan olahraga. Adapun cedera yang sering terjadi pada siswa-siswi saat melakukan kegiatan olahraga permainan bola besar, yaitu cedera pergelangan kaki (*ankle*). Beberapa cabang olahraga yang dilakukan di sekolah, contohnya sepak bola, bola voli, dan bola basket. yang sering sekali mengakibatkan siswa-siswi mengalami cedera (*ankle*) atau keseleo pada pergelangan kaki. Khususnya pada siswi perempuan banyak yang belum mengetahui bahwa cedera *ankle* atau keseleo yang mengakibatkan robeknya otot bagian pergelangan kaki. Cedera *ankle* atau keseleo ini cukup banyak sekali yang mengalami.



Menurut Bahr (dalam Arovah, 2009) beberapa jenis cedera olahraga diantaranya:

- 1) Memar (*Contusio*)
- 2) *Sprain* (cedera pada ligamentum)
- 3) *Strain* (cedera pada otot atau tendo).
- 4) Dislokasi (terlepasnya sendi dari posisinya)
- 5) Fraktur (patah tulang)
- 6) Kram Otot
- 7) Perdarahan
- 8) Pingsan (kehilangan kesadaran)
- 9) Luka

Dari beberapa macam cedera yang ditulis di atas, cedera paling banyak dialami yaitu memar dan patah tulang. Peristiwa cedera diakibatkan karena tidak melakukan pemanasan pada awal latihan dan kurang maksimal saat melakukan pendinginan di akhir latihan. fleksibilitas yang buruk, dan faktor kelelahan yang disebabkan karena *over training* akibat dari tidak terkontrolnya durasi latihan yang terlalu lama, frekuensi dan intensitas latihan yang cukup tinggi serta kesalahan pada rehabilitasi cedera (Rahmaniar, 2019).

Menurut Paul M (2002) Cedera dibagi menjadi dua kategori umum, yaitu: cedera *overuse* dan cedera traumatis

- Cedera *Overuse*  
Cedera yang terjadi secara terus menerus pada suatu bagian tubuh hingga bagian tersebut rusak dan mulai terasa sakit disebut cedera *overuse*. Contoh cedera yang berlebihan adalah tendinitis pantela atau *jumpersknee* yang ditandai dengan sensasi kesemutan pada tendon tepat di bawah tempurung lutut.
- Cedera Traumatis  
Cedera traumatis diakibatkan oleh gerakan tiba-tiba yang sangat kuat. Cedera traumatis yang paling umum dalam *basketball* ialah cedera pada jari.

Keseriusan cedera jari dimulai dari cedera ringan terhadap ligamen yang menghubungkan tulang satu sama lain, hingga patah jari.

Beberapa cabang olahraga memiliki karakteristik cedera sesuai dengan tingkatannya. Oleh karena itu cedera bisa terjadi kapanpun saat kita melakukan aktivitas gerak. Kesalahan gerak dalam melakukan aktivitas olahraga bisa memicu terjadinya cedera yang berdampak buruk. Beberapa hal bentuk pencegahan yang bisa dilakukan oleh pelaku olahraga dan siswa-siswi di sekolah dalam meminimalisir gangguan cedera yaitu dengan melakukan *Warming up* (pemanasan), menyiapkan perlengkapan latihan, kesiapan fisik, kematangan teknik, *conditioning* dan *fair play*. Sehingga cedera bisa diminimalisir dan kekhawatiran siswa-siswi dalam melakukan gerak saat pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan dengan baik. Apabila terjadi cedera pada atlet atau siswa-siswi di sekolah dapat memicu timbulnya trauma. Bentuk trauma merupakan sebagian kecil dari psikologi siswa-siswi yang timbul akibat *sports injuries*.

Psikologi olahraga merupakan psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, dengan faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung kepada siswa-siswi dan faktor-faktor di luar siswa-siswi yang dapat mempengaruhi penampilan siswa-siswi di lapangan. Psikologi olahraga ialah salah satu dari tujuh sub-disiplin ilmu keolahragaan yang telah berkembang selain *sport medicine*, *sport biomechanics*, *sport pedagogy*, sosiologi olahraga, sejarah olahraga dan filosofi olahraga.

Adapun jenis-jenis bidang psikologi diantaranya:

- a. Psikologi Perkembangan



Dasar dan konsep perkembangan banyak berkaitan dengan olahraga termasuk keturunan, bakat, serta anatomi fisiologis.

b. Psikologi Belajar

Dengan menggunakan latihan keterampilan olahraga, seorang siswa dapat diajarkan dan dikembangkan sesuai dengan kekhususan yang diharapkan.

c. Psikologi Kepribadian

Sejak tahun 1960 yang menyebabkan timbulnya *sport personology* atau ilmu kepribadian dalam kaitannya dengan olahraga. Aspek kepribadian yang cukup dominan dalam penampilan siswa adalah motivasi, emosi, dan kognisi.

d. Psikologi Sosial

Bentuk keterikatan seseorang dengan lingkungan sosial tercermin dari kenyataan bahwa seseorang tidak bisa melanjutkan hidupnya sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Ada unsur ketergantungan, kebutuhan, dukungan, kerjasama antara seseorang sebagai individu dan sebagai suatu kelompok.

Siswa-siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi mempunyai minat terhadap bidang olahraga yang berbeda-beda. Minat para siswa-siswi terhadap bidang olahraga terbilang cukup tinggi, terbukti mereka antusias pada saat berlangsungnya proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Akan tetapi antusiasme tersebut seringkali tidak diimbangi persiapan yang cukup, dalam hal ini pemanasan. Sebagai contoh, ketika praktek permainan futsal ada beberapa siswa-siswi yang langsung terlibat dalam permainan tanpa melakukan pemanasan terlebih dahulu, ada yang melakukan pemanasan tetapi terkesan ala kadarnya. Pada saat permainan berlangsung tidak jarang siswa-siswi yang mengalami cedera misalkan cedera *ankle* atau keseleo sehingga memerlukan penanganan oleh guru olahraga

ataupun petugas Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Kejadian siswa-siswi cedera tersebut tentunya mengganggu proses pembelajaran, Karena adanya permasalahan yang ditulis di atas, maka peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh cedera *ankle* terhadap psikologi siswa-siswi yang ada di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pengertian deskriptif ialah suatu fenomena atau peristiwa tertentu. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif jenis survei. Instrumen dalam penelitian ini adalah angket, beberapa pertanyaan atau pernyataan yang direspon oleh sampel penelitian untuk menggambarkan suatu pandangan, kepribadian dan motif sampel penelitian (Maksum, 2012:68). Angket ini menggunakan skala Likert.

Penyebaran angket tersebut dilakukan secara *offline* atau langsung yang berisi berbagai pernyataan yang terkait dengan psikologi siswa-siswi yang mengalami cedera *ankle* atau keseleo di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19-20 April 2022 yang bertempat di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi. Pertemuan pertama observasi kepada sekolah dengan memberikan surat izin untuk melaksanakan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi. Pertemuan kedua melaksanakan penelitian di semua kelas XI IPA dan IPS. Pengerjaan kuisioner dilakukan secara perkelas.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua kelas XI IPA dan IPS MAN 1 Banyuwangi sebanyak 9 kelas (5 IPA dan 4 IPS). Diambil beberapa sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan beberapa kebutuhan penelitian yaitu



siswa-siswi yang pernah mengalami cedera *ankle* atau keseleo saat melakukan pembelajaran olahraga. Teknik *purposive sampling* ini dilakukan sebelum pengambilan data atau biasa disebut observasi awal untuk menentukan sampel yang sesuai dengan penelitian ini. *Purposive sampling* adalah teknik menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Sampel dalam penelitian ini adalah 200 siswa-siswi kelas XI IPA dan IPS. Dari analisis yang telah diperoleh yaitu 200 siswa-siswi yang mengalami kondisi cedera sangat ringan, ringan, berat, hingga sangat berat.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan perhitungan manual dan *computer MS Excel* serta *SPSS*. Berdasarkan jenis data penelitian maka dapat digunakan analisis statistik deskriptif. Analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan serta menggambarkan data yang sudah terkumpul sebagaimana adanya (Sugiyono, 2015). Dilakukan pula distribusi persentase agar dapat dilihat persentase jawaban yang dipilih dari setiap pernyataan. Data yang sudah didapat disajikan dalam bentuk tabel ataupun diagram.

Dalam menggunakan *SPSS* dilakukan pengkodean terhadap jawaban untuk mempermudah peneliti dalam mengolah data, diantaranya:

1. (1) : SS (Sangat Setuju)
2. (2) : S (Setuju)
3. (3) : R (Ragu-ragu)
4. (4) : TS (Tidak Setuju)
5. (5) : STS (Sangat Tidak Setuju)

## HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti setelah melakukan penelitian maka diperoleh hasil sebagai berikut:

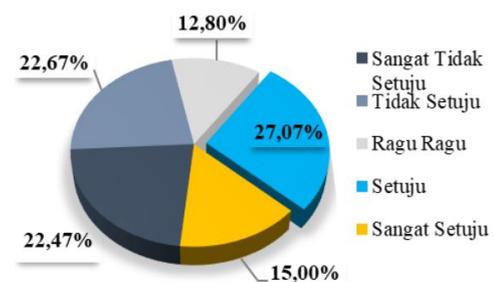
**Tabel 1. Statistik Deskriptif Masing-Masing Pilihan Jawaban Dari 15 Pernyataan**

	STS	TS	R	S	SS
<b>N</b>	15	15	15	15	15
<b>Mean</b>	44,9 3	45,3 3	25,6 0	54,1 3	30,0 0
<b>Minimu m</b>	0	0	10	4	0
<b>Maximu m</b>	118	106	66	116	84
<b>Std. Deviatio n</b>	43,9 08	37,2 61	13,7 36	47,3 19	28,7 75

Berdasarkan rincian tabel 1 dan 2 di atas, data dapat disimpulkan jumlah frekuensi siswa menjawab pilihan pernyataan di angket. Frekuensinya adalah sebagai berikut.

**Tabel 2. Frekuensi Siswa Menjawab Pilihan Dari 15 Pernyataan**

Kelas	Klasifikasi 15 Pernyataan	Persentase
5 IPA & 4 IPS	Sangat Tidak Setuju	22,47%
	Tidak Setuju	22,67%
	Ragu-Ragu	12,80%
	Setuju	27,07%
	Sangat Setuju	15,00%
<b>Jumlah</b>		100%



**Gambar 1. Diagram Persentase Siswa Menjawab Pilihan Dari 15 Pernyataan**



Dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas siswa-siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi memilih **Setuju** bahwa cedera ankle berpengaruh terhadap psikologi siswa.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh cedera *ankle* atau keseleo pada saat pembelajaran pendidikan jasmani terhadap psikologi siswa-siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi. Hasil penilitan menunjukkan 22,47% sangat tidak setuju, 22,64% tidak setuju, 12,80% ragu-ragu, siswa-siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi memilih 27,07% setuju, 15,00% sangat setuju cedera *ankle* berpengaruh terhadap psikologi siswa itu sendiri.

Data yang terdapat pada grafik tersebut diperoleh melalui pengisian angket yang diberikan oleh peneliti kepada siswa-siswi Kelas XI IPA dan IPS Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi. Grafik tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa-siswi mengalami tekanan psikologis seperti misalnya merasa cemas setelah mengalami cedera. Sebagian kecil siswa-siswi percaya bahwa cedera merupakan suatu kejadian yang membuat setiap orang mengalami trauma karena menimbulkan penderitaan, rasa sakit, dan dapat mengakibatkan trauma yang sulit untuk dilupakan. Siswa-siswi Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi pada umumnya memberikan persepsi cedera sebagai bentuk yang mengancam fisik dan berbahaya, serta memiliki respon yang berbeda-beda.

Heil (1993: 34) mengungkapkan ketika siswa-siswi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi mengalami cedera sikap yang dikembangkan ialah *distress*,

*denial*, *determined coping*. *Distress* memiliki hubungan terhadap respon emosional yang muncul, meliputi rasa kaget, cemas, marah, depresi, merasa bersalah, menyendiri, merasa malu dan perasaan tak berdaya.

Setelah seorang siswa-siswi mengalami cedera, banyak bagian dari kehidupan siswa-siswi yang terpengaruh, termasuk komponen fisik, emosional, mental, dan perilaku. Reaksi emosional siswa-siswi terhadap cedera termasuk kecemasan, murka, jengkel, dan emosi lainnya. Kecemasan pada anak dengan riwayat cedera berbeda dengan kecemasan pada siswa-siswi yang tidak memiliki riwayat cedera.

Kecemasan terjadi pada anak-anak dengan riwayat cedera pergelangan kaki saat mereka bersiap untuk menghadapi tekanan belajar pendidikan jasmani. Mereka juga harus mempersiapkan diri secara psikologis untuk persiapan fisik mereka dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ketika siswa-siswi terluka, mereka akan mengalami perubahan fisiologis seperti mental siswa akan mempengaruhi sikap kesehariannya, ketegangan otot, serta perubahan psikologis seperti kecemasan dan kesedihan. Tingkat pengetahuan siswa-siswi yang kurang akan pentingnya pemanasan sebelum melakukan kegiatan pembelajaran Pendidikan jasmani yang menyebabkan sering terjadinya cedera *ankle* cepat kambuh kembali. (Nugroho dan Ambardini, 2016).

Seorang siswa-siswi yang mengalami kecemasan selama proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat mengalami kecemasan berupa masalah kesehatan atau penyimpangan perilaku, yang mengakibatkan hilangnya penampilan dan kepercayaan diri, serta kemampuannya untuk berkonsentrasi. Menurut Komarudin (2015:102) Perubahan fisik dan psikologis dapat dijadikan penanda bahwa anak mengalami kecemasan. Gejala



fisik kecemasan meliputi: (1) Perubahan dramatis dalam perilaku, kegelisahan, dan kesulitan tidur, (2) Peregangan otot-otot bahu, leher, perut, terutama otot-otot ekstremitas, (3) Perubahan dalam ritme pernapasan, dan (4) Terjadinya kontraksi otot lokal pada dagu, sekitar mata, dan rahang. Dwiariani (2013) mengemukakan beberapa perilaku yang muncul berhubungan dengan kecemasan siswa yang mengalami cedera berulang antara lain:

1. Mudah ragu.
2. Usaha dan tenaga yang dikeluarkan kurang maksimal.
3. Sangat melindungi bagian yang pernah cedera dengan melilitkan *tapping* dengan kuat atau menggunakan pelindung kaki *deker ankle*.
4. Cenderung lebih berhati-hati dengan situasi yang dapat memicu terjadinya cedera.
5. Menyadari kelemahan fisik yang mereka alami.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa-siswi kelas XI IPA dan IPS Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi memilih setuju cedera ankle/keseleo pada saat pembelajaran pendidikan jasmani berpengaruh terhadap psikologi. Hanya saja siswa-siswi Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi perlu meningkatkan porsi pemanasan sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran jasmani.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari data yang sudah diperoleh dan diolah sebelumnya menunjukkan 22,47% siswa-siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi memilih sangat tidak setuju, 22,67% tidak setuju, 12,80% ragu-ragu, 27,07% setuju, 15,00% sangat setuju cedera

*ankle* berpengaruh terhadap psikologi siswa-siswi itu sendiri. Dari data di atas dapat peneliti tarik kesimpulan bahwasanya tingkat Pengaruh cedera *ankle* atau keseleo pada saat pembelajaran pendidikan jasmani terhadap psikologi pada siswa-siswi Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi berada dalam kategori tinggi.

## Saran

1. Guru dapat memberikan contoh latihan/gerakan yang benar dan memberikan arahan kepada siswa-siswi yang mengalami cedera *ankle* agar tidak mengalami kecemasan yang berlebihan.
2. Seorang guru pendidikan jasmani harus mampu mengenali dan memahami karakteristik psikologis setiap siswa-siswi, karena karakteristik tersebut berdampak signifikan terhadap sikap dan kinerja siswa-siswi selama proses pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Untuk menunjang tercapainya prestasi yang maksimal, seorang siswa-siswi harus mampu mengatasi faktor-faktor yang mengganggu proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya faktor psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- ANAS, A., Rochmania, A. (2019). Survei Pengetahuan Pemain Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Akut Pada Club Bola Voli Junior Putri Bank Jatim.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/issue/view/1636>
- Arovah, N. I. (2009). Diagnosis dan Manajemen Cedera Olahraga. *FIK UNY*.  
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/>



- [132300162/12.%20Diagnosis%20dan%20Manajemen%20Cedera%20Olahraga.pdf](https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.136)
- Cholik, T., & Lutan, R. (2001). Pendidikan jasmani dan Kesehatan. *Bandung: CV Maulana*.
- Dwiariani, D. A. (2012). Peran pelatihan mental dalam proses penurunan kecemasan cedera berulang pada atlet putri bola basket.  
<https://lib.ui.ac.id/detail?id=20306429&lokasi=lokal>
- Freeman. (2001). *Physical Education and sport in Changing Society*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Heil, J. (1993). *Psychology Of Sport Injury*. Human Kinetics Publishers.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Mangi, R. (1987). *Sport Fitness and Training*. New york Pantheon Books.
- Nugroho, B. S., dan Ambardini, R. L. (2016). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera *Ankle* dan Terapi Latihan di Persatuan Sepak Bola Telaga Utama.  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/10070/8653>
- Potter, P. A., dan Perry, A. G. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4, Jakarta: EGC.
- Rahmaniar, A., Saharullah., G, S. (2019). Identifikasi Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak Bola Freedom FC Makassar.  
<http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/14528>
- Sugiyono. (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Taylor, P. M., Taylor, D. K. (2002). *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- WHO. (2014). *Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance.
- Wibowo, H. (1995). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.