

**PERANAN GURU PENJASORKES DALAM MENCEGAH
CEDERA PADA PROSES PEMBELAJARAN DI UPTD SD
NEGERI BALFAI KECAMATAN KUPANG TENGAH**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana
Pendidikan pada program studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



OLEH
LOUIS JUNIO BOIK
NIM. 21320106

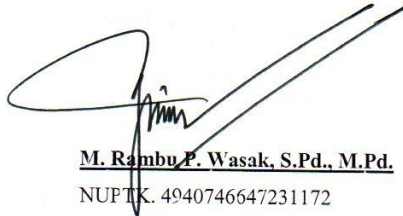
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Louis Junio Boik, NIM. 21320106 dengan judul **“Peranan guru penjasorkes dalam mencegah cedera pada proses pembelajaran di UPTD SD Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 07 bulan Agustus Tahun 2025

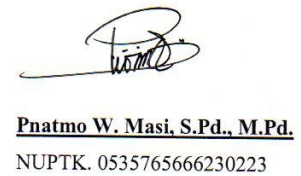
MENYETUJUI

Pembimbing I



M. Rambur P. Wasak, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 4940746647231172

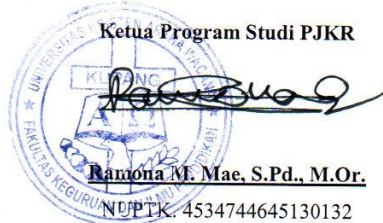
Pembimbing II



Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.
NUPTK. 0535765666230223

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

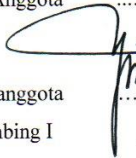


Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK. 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Louis Junio Boik, NIM. 21320106 dengan judul **“Peranan guru penjasorkes dalam mencegah cedera pada proses pembelajaran di UPTD SD Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah”** telah dipertanggung jawabkan di didepan Dewan Penguji Pada Tanggal 07 bulan Agustus 2025 dan dinyatakan **LULUS** pada tanggal 08 bulan Agustus 2025

DEWAN PENGUJI

NAMA	STATUS	TANDA TANGAN
Jimmy Charter Atty, S. Pd., M.Fis	Penguji Utama	
Melvianus Selan, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota	
M. Rambu Pisu. Wasak., S.Pd., M.Pd	Penguji anggota /Pembimbing I	 21/8-2025
Pnatmo Welhelmina Masi, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota /Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dekan FKIP
Dra. Anggreini D.N. Rupidara, M.Si., Ph.D.
NUPTK. 715774664230103

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S. Pd., M.Or
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan dibawahini:

Nama : Louis Junio Boik
NIM : 21320106
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
JudulSkripsi : Peranan Guru Penjasorkees Dalam Mencegah Cedera Pada Proses Pembelajaran Di UPTD SD Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifa **toriginal** dan bebas **plagiasi**. Bilamana di kemudian hari dijumpai ketidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya siap dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam permendiknas Nomor 17 Tahun 2010,

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 07 Agustus 2025

Yang menyatakan



Louis Junio Boik
Nim: 21320106

MOTTO

**DIBERKATILAH ORANG YANG
MENGANDALKAN TUHAN, YANG
MENARUH HARAPANNYA PADA
TUHAN**

(YEREMIA 17:7)

PERSEMBAHAN

Dengan segala Puji Syukur Kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan dan doa orang-orang tercinta akhirnya skripsi ini dapat dirampungkan dengan baik dan tepat pada waktunya Oleh karena itu, Skripsi ini saya persembahkan

Kepada;

1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria sebagai sumber kekuatan dan pengetahuan
2. Kedua orangtua tercinta bapak Benyamin Boik dan Ibu Maria Florida Mai. Yang telah melahirkan dan membesarkan dengan penuh cinta dan kasih sayang membiayai Pendidik penulis dan saudara-saudari peneliti yang telah memberikan dukungan dan motivasi bagi peneliti untuk mengapai cita-cita.
3. Kaka Liya Boik, Kk Clarisa Boik, Kk Brendo taena, Kk Nelson Himu Magdalena makin yang selalu menyemangati peneliti.
4. Almamater Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
5. Teman-Teman mahasiswa seperjuangan Kelas B angkatan 2021(Dion Manek, Ervan Taek, Ryan Tally, Ryan Sau, Owen Oematan, Elton Tloim) yang sudah mendoakan dan mendukung penulis saat kuliah.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Peneliti haturkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas Berkat dan Anugrahnya sehingga Skripsi peneliti dengan judul **“Peranan guru penjasorkes dalam mencegah cedera pada proses pembelajaran di UPTD SD Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah”** dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat formal agar bisa memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang oleh

Penyelesaian skripsi ini berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karenanya pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Frederik Neonufa. M.T, Selaku Rektor Univeritas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dra. Anggreini D .N. Rupidara. M.Si., Ph.D, selaku Dekap Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah berkenan memberikan kesempatan peneliti untuk belajar serta menimbah ilmu pengetahuan
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or, selaku ketua program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Kristen Artha Wacana Kupang Yang dengan penuh ketulusan membantu peneliti selama belajar sampai pada Tugas Akhir Skripsi, berjan dengan lancar dan juga membantu peneliti dalam kesulitan yang berhubungan dengan proses Akademik.
4. M. Rambu.P. Wasak, S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing I dengan sukarela mendampingi dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing II dengan sukarela mendampingi dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Wellem Sabaat S. Pd. Selaku Kepala UPTD SD Negeri Balfai Staf Bersama Guru-guru, Siswa-Siswi Yang telah berkenan menerima dan memberikan Kesempatan kepada peneliti untuk melakukan observasi untuk memperoleh data yang dibutuhkan.
7. Dintje Terfina Eky, S. Pd. Guru penjasorkes UPTD SD Negeri Balfai.
8. Siswa-siswi UPTD SD Negeri Balfai

Dalam Penyusun Skripsi ini peneliti menyadari bahwa masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kepada Bapa Ibu, Saudra/ saudari pembaca agar memberika kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga melengkapi kualitas skripsi ini agar lebih bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang pendidikan jasamani olahraga dan kesehatan.

Kupang, 07Agustus 2025

Peneliti

Louis Junio Boik

NIM. 21320106

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBARAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB IPENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Indentifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB IKAJIAN TEORI	8
A. Peranan Guru Penjasorkes	8
1. Pengertian Peranan Guru	6
2. Jenis Peranan Guru PJOK.....	9
B. Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	12
C. Pencegahan Cedera Dalam Berolahraga.....	14
E. Peranan Guru Penjasorkes dalam Memcegah Cedera Terkilir atau keseleo Pada Saat Pembelajaran Penjas	19
F. Kerangka Berfikir.....	27

BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	26
B. Desain Penelitian.....	27
C. Variabel, Defenisi Konsep, Operasionalisasi dan Indikator	27
D. Tempat dan Waktu Penelitian	29
1. Tempat Penelitian	29
2. Waktu Penelitian.....	29
E. Peran Penulis, Informen Peneliti dan Penetuan Sumber Data	29
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
G. Teknik Analisa Data.....	31
H. Pengujian Keabsahan Data.....	32
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Demongrarafi informan Data Penelitian.....	33
B. Hasil observasi.....	39
C. Hasil Penelitian.....	43
D. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP	53
A. Sesimpulan	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi dan Indikator.....	30
Tabel 3.2 Waktu Penelitian.....	31
Tabel 4.1 Pergantian Masa Jabatan Kepala Sekolah UPTD SD Negeri Balfai.....	40
Tabel 4.2 Data Fasilitas Olahraga UPTD SD Negeri Balfai.....	43
Tabel 4.3 Data Siswa-siswi.....	
Tabel 4.4 siswa-siswi diwawancarai.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cedera Luka Luar.....	14
Gambar 2.2 Cedera kram.....	15
Gambar 2.3. Cedera Robekan Otot atau Putus Tendo.....	15
Gambar 2.4. Cedera Kaseleo.....	16
Gambar 2.5. Cara Penanganan Sistem <i>Rice</i>	23
Gambar 2.6. Cara Penangan Sistem <i>Ice</i>	23
Gambar 2.7. Penanganan Cedera Dengan Cara <i>Compres</i>	24
Gambar 2.8. Penanagan Cedera Dengan Cara <i>Elevation</i>	24
Gambar 2.9. Kerangka Berpikir.....	27
Gambar: 4.1 Lokasi Penelitian.....	37
Gambar :4.2 Profil UPTD SD Negeri Balfai	39
Gambar 4.3 Melakukan pemanasan atau stretching.....	44
Gambar 4.4 Melakukan passing menggunkan kaki bagian dalam.....	45
Gambar 4.5 Melkukan Perengangan dan Evaluasi.....	46
Gambar :4.6 Lapangan Sepak Bola	47
Gambar :4.7 Peneliti wawancara Wawancara dengan Kepala Sekolah..	49
Gambar :4.8 peneliti wawancaradengan Guru Penjasorkes	51
Gambar : 4.9 Peneliti wawancara dengan siswa-siswi	52
Gambar : 4.10 Peneliti wawancara dengan siswa-siswi	52
Gambar : 4.11 Peneliti wawancara dengan siswa-siswi	53
Gambar : 4.12 Peneliti wawancara dengan siswa-siswi	54
Gambar: 4.13 Penelitian Wawancara dengan siswa-siswi.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	63
Lampiran 2 Surat Selesai Penelitian	65
Lampiran 3 Instrumen Penelitian.....	66
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	77

BIODATA PENULIS



A. IDENTITAS

Nama Lengkap : Louis Junio Boik
Nama Panggilan : Luis
Tempat Tanggal Lahir : Kupang, 25 Juni 2000
Agama : Katolik
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jalan Bajawa Kupang
Nama Orang Tua
Nama Ayah : Benyamin Boik
Nama Ibu : Maria Florida Mai

B. PENDIDIKAN

No	Pendidikan	Tahun lulus	Tempat	keterangan
1	SD	2013	SD Inpres oebobo 1	Berijazah
2	SMP	2016	SMP,N 5 KUPANG	Berijazah
3	SMA	2019	SMA,N 5 Kupang	Berijazah
4	Perguruan Tinggi	2025	UKAW Kupang	-