

**Kesiapan Fisik dan Manajemen Cedera pada Murid
Program Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMAN 2
Amuntai**



Oleh:

MUHAMMAD HAFIZ IHSANUL HAQQI

NIM. 2210122110023

PROPOSAL ARTIKEL

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

BANJARBARU

2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya intensitas latihan siswa Program Kelas Khusus Olahraga (KKO) yang menuntut kesiapan fisik optimal dan manajemen cedera yang baik agar proses pembinaan olahraga berlangsung aman dan efektif. Kesiapan fisik diperlukan untuk mendukung daya tahan siswa dalam mengikuti latihan, sedangkan manajemen cedera penting untuk mencegah, menangani, dan memantau kondisi fisik selama aktivitas olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kesiapan fisik dan manajemen cedera siswa Program KKO di SMAN 2 Amuntai. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari populasi 40 siswa KKO tahun ajaran 2025/2026. Data kesiapan fisik dikumpulkan melalui Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER Test), sedangkan data manajemen cedera dikumpulkan menggunakan kuesioner 32 item berbasis skala Likert. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa rata-rata, persentase, skor tertinggi, skor terendah, dan standar deviasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan fisik siswa berada pada kategori cukup dengan rata-rata PACER Test sebesar 61,90; sebanyak 50% siswa berada pada kategori cukup. Sementara itu, manajemen cedera berada pada kategori baik, dengan rata-rata 125,75; sebanyak 55% siswa berada pada kategori baik dan 45% sangat baik. Kesimpulannya, kesiapan fisik siswa KKO masih perlu ditingkatkan, sedangkan manajemen cedera sudah tergolong baik sebagai dasar pembinaan olahraga yang aman serta kebutuhan latihan siswa KKO di sekolah secara berkelanjutan.

Surat Pengesahan

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT, SAINS,

HALAMAN PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL

Kesiapan Fisik dan Manajemen Cedera pada Murid Program Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMAN 2 Amuntai

Oleh :

MUHAMMAD HAFIZ IHSANUL HAQQI
NIM 2210122110023

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO
NIP. 196409201989031004



Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO
NIP. 198803072019031008

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmat, S. Pd., M. Pd.
NIP. 197807312002121001

HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN

KESIAPAN FISIK DAN MANAJEMEN CEDERA PADA MURID PROGRAM

KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) SMAN 2 AMUNTAI

Oleh :

MUHAMMAD HAFIZ IHSANUL HAQQI
NIM 2210122110023

Pembimbing Utama :

Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes.,
AIFO.

NIP 196409201989031004

Pembimbing Pendamping :

Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO.

NIP 198803072019031008

Penguji :

Fadli Suardhana Eka Putra, S. Pd., M. Pd.

NIP 199310062024061001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Ramadhani, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

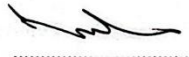
HALAMAN PERSETUJUAN PENILAIAN ARTIKEL

**KESIAPAN FISIK DAN MANAJEMEN CEDERA PADA MURID PROGRAM
KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DI SMAN 2 AMUNTAI**

Oleh :

MUHAMMAD HAFIZ IHSANUL HAQQI
NIM 2210122110023

Pembimbing Utama :
Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes.,
AIFO.
NIP 196409201989031004



Pembimbing Pendamping :
Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO.
NIP 198803072019031008



Penguji :
Fadli Suardhana Eka Putra, S. Pd., M. Pd.
NIP 199310062024061001



Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmady S. Pd., M. Pd.
NIP. 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Di hadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 24 Juni 2026

Dewan Penguji

1. Prof. Dr. Sunarno Basuki,
Drs., M.Kes., AIFO.
NIP 196409201989031004

Ketua Penilai/
Dosen Pembimbing Utama



2. Aryadi Rachman, S.Pd.,
M.Pd., AIFMO.
NIP 198803072019031008

Anggota/
Dosen Pembimbing
Pendamping



3. Fadli Suardhana Eka Putra, S.
Pd., M. Pd.
NIP 199310062024061001

Anggota/
Dosen Penguji



Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru



Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd
NIP 197807312002121001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Proposal ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program studi Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penelitian ini berjudul “Kesiapan Fisik dan Manajemen Cedera pada murid program kelas khusus olahraga (KKO) SMAN 2 Amuntai”. Penulis menyadari proposal tugas akhir ini masih kurang dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan proposal penelitian ini.

Atas selesainya proposal penelitian ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. dan Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO. yang telah membimbing dan memberikan pengarahan selama penulis menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan yang lebih mulia dari Allah SWT, Aamiin.

Banjarbaru,.....2026



MUHAMMAD HAFIZ IHSANUL HAQQI

DAFTAR ISI

ABSTARK.....	2
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Deskripsi Teoritis.....	7
B. Kerangka Teoritik.....	18
C. Fokus Penelitian	22
BAB III.....	24
METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Tujuan Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Metode Penelitian	24
D. Populasi dan Sampel.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
1. Tes Kesiapan Fisik (<i>Pacer Test</i>).....	27
2. Angket (Kuesioner).....	31
3. Dokumentasi	35
F. Teknik Analisis Data	36
G. Hipotesis Statiska	38
BAB IV	40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Data	40
B. Uji Prasyarat Analisis	46
1. Validitas Instrumen <i>PACER TEST</i>	46
2. Validitas Instrumen Kuesioner Manajemen Cedera	47
C. Hasi; Penelitian	50
1. Hasil Kesiapan Fisik (<i>Pacer Test</i>)	50
2. Hasil Kuesioner Manajemen Cedera.....	51
D. Pembahasan Hasil Penelitian	52
1. Kesiapan Fisik Murid KKO SMAN 2 Amuntai	52
2. Manajemen Cedra Murid KKO SMAN 2 Amuntai.....	54
3. Hubungan Kesiapan Fisik dan Manajemen Cedera	57
BAB V	60
KESIMPULAN DAN SARAN	60

A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	66
ARTIKEL	67
LEMBAR PENGAJUAN SUBMIT ARTIKEL	80
SURAT PERMOHONAN UJI PLAGIASI.....	81
SURAT PERMOHONAN PENILAIAN ARTIKEL	82
LINK JURNAL.....	83
AKREDITASI JURNAL.....	83
BUKTI KOORESPONDENSI	84
LOA (<i>Letter Of Acception</i>).....	88
<i>Turnitin</i>	89
LAMPIRAN	92
1. Lampiran Surat.....	92
2. <i>PACER TEST</i>	107
3. Kisi-kisi dan Indikator Manajemen Cedera	108
4. Data hasil <i>Pacer Test</i> dan Jawaban Kuesioner	110
5. <i>Output Validasi dan Reability SPSS</i>	112
6. Dukumentasi	115