

KESIAPAN FISIK DAN MANAJEMEN CEDERA SISWA PADA PROGRAM KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO)

Muhammad Hafiz Ihsanul Haqqi¹⁾, Sunarno Basuki^{2)*}, Aryadi Rachman³⁾, Fadli Suardhana Eka Putra⁴⁾

^{1,2,3,4)}Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

¹⁾hafizihsan577@gmail.com, ²⁾sunarnobasuki@gmail.com, ³⁾aryadi.rachman@ulm.ac.id,
⁴⁾fadli.suardhana@ulm.ac.id

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.

Abstract. This study was motivated by the high intensity of training among students in the Special Sports Class Program (KKO), which requires physical readiness and injury management to support effective sports development. Physical readiness helps students maintain endurance during training, while injury management is important for preventing, handling, and monitoring physical conditions. This study aimed to identify and describe the level of physical readiness and injury management among KKO students at SMAN 2 Amuntai. The research used a descriptive quantitative approach with a survey method. The sample consisted of 20 students selected through purposive sampling from a population of 40 KKO students in the 2025/2026 academic year. Physical readiness data were collected using the Progressive

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 17 Mei 2026
Direview : 18 Mei 2026
Diterima : 15 Juni 2026
Disetujui : 29 Juni 2026

Kata-kata Kunci:

Kesiapan Fisik, Manajemen Cedera, Kelas Khusus Olahraga, PACER Test

Article History

Submitted : May 17, 2026
Reviewed : May 18, 2026
Accepted : June 15, 2026
Published : June 29, 2026

Keywords:

Physical Readiness, Injury Management, Special Sports Class, PACER Test

Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER Test), while injury management data were collected using a 32-item Likert-scale questionnaire. The data were analyzed using descriptive statistics, including mean, percentage, highest score, lowest score, and standard deviation. The results showed that students' physical readiness was in the moderate category, with a PACER Test mean score of 61.90; 50% of students were in the moderate category. Injury management was in the good category, with a mean score of 125.75; 55% of students were in the good category and 45% were in the very good category. In conclusion, KKO students' physical readiness needs improvement, while their injury management is good.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan karena berperan dalam mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional siswa. Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya dilatih untuk meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga diarahkan untuk memiliki sikap sportivitas, disiplin, dan kerja sama. PJOK juga berperan dalam membentuk kesadaran siswa terhadap pentingnya pola hidup sehat dan aktif. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur dapat membantu siswa menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan kemampuan gerak. Dalam pelaksanaannya, salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan aktivitas olahraga adalah kesiapan fisik siswa.

Kesiapan fisik merupakan kondisi tubuh yang menunjukkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Siswa yang memiliki kesiapan fisik baik akan lebih mampu mengikuti aktivitas olahraga dengan intensitas sedang maupun tinggi. Matthews et al. (2024) menjelaskan bahwa kesiapan fisik adalah hasil dari adaptasi tubuh terhadap latihan yang teratur, terukur, dan berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan fisik tidak terbentuk secara instan, tetapi melalui proses latihan yang konsisten. Kesiapan fisik yang optimal juga dapat membantu siswa menjaga performa selama berolahraga. Selain itu, kesiapan fisik yang baik berperan dalam mengurangi risiko terjadinya cedera saat mengikuti aktivitas olahraga.

Program Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan bentuk layanan pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dan prestasi olahraga siswa secara sistematis. Siswa yang mengikuti Program KKO memiliki karakteristik berbeda dengan siswa reguler karena mereka menjalani kegiatan latihan dengan intensitas yang lebih tinggi. Kondisi tersebut menuntut siswa KKO untuk memiliki kesiapan fisik yang baik agar mampu mengikuti proses latihan secara optimal. Kesiapan fisik yang memadai dapat mendukung siswa dalam meningkatkan kemampuan olahraga dan mencapai prestasi yang diharapkan. Namun, keberhasilan pembinaan olahraga tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik siswa. Faktor lain seperti teknik, kondisi mental, fasilitas, dan sistem latihan yang baik juga turut memengaruhi keberhasilan pembinaan olahraga (Shaumita & Soenyoto, 2024).

Tingginya intensitas latihan yang dijalani siswa KKO dapat memberikan peluang

untuk meningkatkan prestasi olahraga, tetapi juga dapat meningkatkan risiko terjadinya cedera. Cedera olahraga dapat terjadi apabila aktivitas latihan tidak didukung oleh kesiapan fisik yang baik dan pengelolaan latihan yang tepat. Risiko cedera juga dapat muncul akibat kelelahan, kurangnya pemanasan, teknik gerak yang kurang benar, atau beban latihan yang terlalu berat. Cedera yang dialami siswa dapat berdampak pada penurunan performa dan menghambat proses latihan. Bahkan, cedera yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu perkembangan prestasi siswa dalam jangka panjang. Oleh karena itu, kesiapan fisik perlu diperhatikan secara serius dalam pembinaan siswa Program KKO.

Selain kesiapan fisik, manajemen cedera juga menjadi aspek penting dalam pembinaan olahraga siswa KKO. Manajemen cedera tidak hanya berkaitan dengan penanganan ketika cedera sudah terjadi, tetapi juga mencakup upaya pencegahan sejak awal. Prasetyo et al. (2021) menjelaskan bahwa manajemen cedera meliputi pencegahan cedera, penanganan awal, rehabilitasi, dan pemantauan kondisi fisik siswa. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui pemanasan yang tepat, pengaturan beban latihan, pemantauan kondisi tubuh, serta pemberian waktu istirahat yang cukup. Penanganan awal yang tepat juga diperlukan agar cedera tidak berkembang menjadi lebih serius. Dengan demikian, kesiapan fisik dan manajemen cedera merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam mendukung keamanan, keberlanjutan latihan, dan prestasi siswa KKO.

Berdasarkan pengamatan awal di SMAN 2 Amuntai, siswa Program Kelas Khusus Olahraga (KKO) memiliki intensitas latihan yang relatif tinggi, namun informasi mengenai tingkat kesiapan fisik dan manajemen cedera siswa masih belum diketahui secara jelas. Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak membahas aspek kebugaran fisik, pembinaan KKO, maupun penanganan cedera secara terpisah. Sementara itu, penelitian yang mengkaji kesiapan fisik dan manajemen cedera secara bersamaan pada siswa Program KKO, khususnya di tingkat sekolah menengah atas, masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian karena belum tersedia gambaran yang komprehensif mengenai kesiapan fisik dan manajemen cedera siswa Program KKO. Kebaruan penelitian ini terletak pada penyajian gambaran kesiapan fisik dan manajemen cedera secara bersamaan pada siswa Program KKO. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kesiapan fisik dan manajemen cedera siswa Program Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMAN 2 Amuntai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian disajikan dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif

merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian dan analisis data yang bersifat statistik. Metode survei deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran yang sistematis, faktual, dan akurat mengenai suatu fenomena berdasarkan kondisi yang terjadi di lapangan. Dalam penelitian ini, pendekatan tersebut digunakan untuk mendeskripsikan kesiapan fisik dan manajemen cedera siswa Program Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMAN 2 Amuntai.

Penelitian dilaksanakan di SMAN 2 Amuntai, Kabupaten Hulu Sungai Utara, pada tanggal 10 April 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Program KKO SMAN 2 Amuntai tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 40 siswa. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan karena sebagian siswa sedang mengikuti kegiatan Training Center (TC) dan pertandingan sehingga tidak dapat mengikuti proses pengambilan data secara langsung. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah siswa aktif Program KKO, mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah, serta mampu mengikuti tes fisik dan mengisi kuesioner secara lengkap.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan angket. Kesiapan fisik siswa diukur menggunakan Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER Test), yaitu tes lari bolak-balik sejauh 20 meter dengan mengikuti irama bunyi beep yang meningkat secara bertahap. Tes ini digunakan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi siswa sebagai salah satu indikator kesiapan fisik. Hasil PACER Test kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, rendah, dan sangat rendah berdasarkan norma PACER sesuai usia dan jenis kelamin peserta yang mengacu pada pedoman FitnessGram Assessment (The Cooper Institute, 2017). Sementara itu, data manajemen cedera dikumpulkan menggunakan angket melalui Google Form yang terdiri atas 32 item pernyataan. Angket tersebut mencakup dimensi pencegahan cedera, penanganan awal cedera, rehabilitasi dan pemulihan, serta pemantauan kondisi fisik. Skala pengukuran menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu Sangat Setuju (5), Setuju (4), Ragu-ragu (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1) untuk pernyataan positif, sedangkan pernyataan negatif diberi skor secara terbalik.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen kuesioner manajemen cedera terlebih dahulu diuji coba kepada 100 responden. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel sebesar 0,1966. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha memperoleh nilai sebesar 0,858, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas tinggi dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Tahap persiapan meliputi penyusunan

instrumen penelitian, pengurusan izin penelitian, dan penentuan sampel; tahap pelaksanaan meliputi pelaksanaan PACER Test dan penyebaran angket manajemen cedera; sedangkan tahap akhir meliputi pengolahan, analisis, dan interpretasi data penelitian. Penelitian ini telah memperoleh izin dari pihak sekolah, dan seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan serta prosedur penelitian sebelum menyatakan kesediaan berpartisipasi secara sukarela. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk rata-rata, persentase, skor tertinggi, dan skor terendah dengan bantuan Microsoft Excel dan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian diperoleh melalui pelaksanaan PACER Test dan penyebaran kuesioner manajemen cedera kepada 20 siswa Program Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMAN 2 Amuntai. PACER Test digunakan untuk mengetahui tingkat kesiapan fisik siswa, sedangkan kuesioner digunakan untuk mengetahui tingkat manajemen cedera siswa. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk statistik deskriptif dan distribusi kategori.

Hasil Kesiapan Fisik Siswa KKO

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil PACER Test Siswa KKO

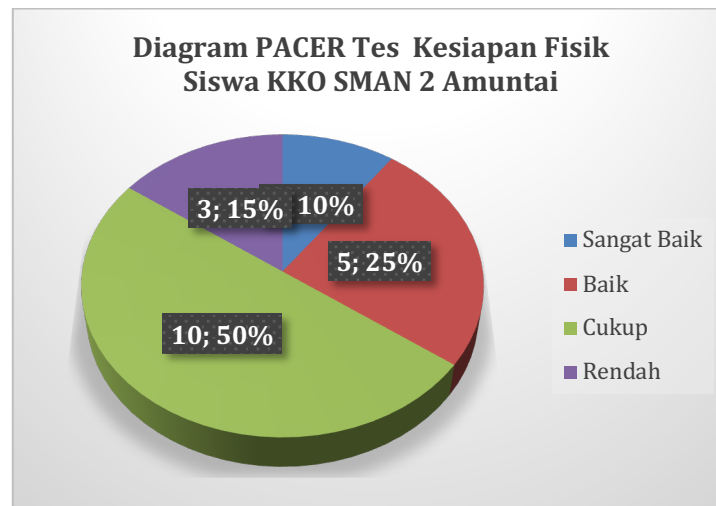
Variabel	N	Mean	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Standar Deviasi
PACER Test	20	61,90	94	34	18,27

Berdasarkan Tabel 1, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata PACER Test siswa Program KKO adalah 61,90. Skor tertinggi yang diperoleh siswa adalah 94, sedangkan skor terendah adalah 34. Nilai standar deviasi sebesar 18,27 menunjukkan adanya variasi tingkat kesiapan fisik antar siswa. Hasil ini menggambarkan bahwa kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa Program KKO memiliki perbedaan yang cukup beragam.

Tabel 2. Distribusi Kategori Kesiapan Fisik Siswa KKO

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Baik	2	10%
Baik	5	25%
Cukup	10	50%
Rendah	3	15%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar siswa berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 10 siswa atau 50%. Selanjutnya, sebanyak 5 siswa atau 25% berada pada kategori baik, 2 siswa atau 10% berada pada kategori sangat baik, dan 3 siswa atau 15% berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kesiapan fisik siswa Program KKO SMAN 2 Amuntai secara umum berada pada kategori cukup. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan fisik yang memadai, namun masih perlu ditingkatkan agar dapat mendukung aktivitas latihan olahraga dengan intensitas yang lebih tinggi.



Gambar 1. Diagram Kesiapan Fisik Siswa KKO

Hasil Manajemen Cedera Siswa KKO

Tabel 3. Statistik Deskriptif Manajemen Cedera Siswa KKO

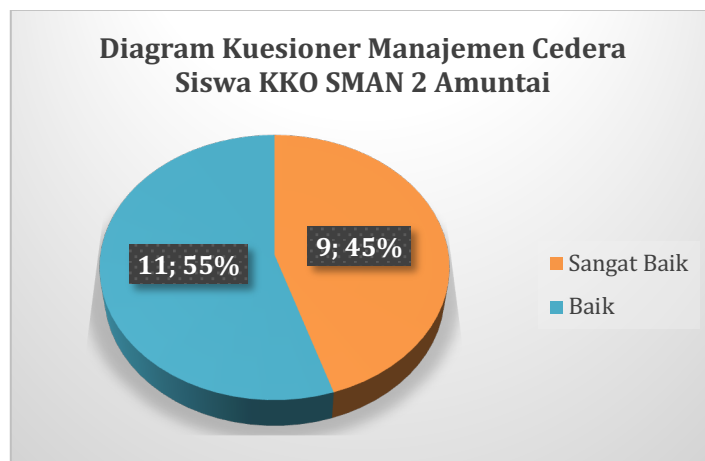
Variabel	N	Mean	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Standar Deviasi
Manajemen Cedera	20	125,75	153	110	11,58

Berdasarkan Tabel 3, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata manajemen cedera siswa Program KKO adalah 125,75. Skor tertinggi yang diperoleh siswa adalah 153, sedangkan skor terendah adalah 110. Nilai standar deviasi sebesar 11,58 menunjukkan bahwa tingkat manajemen cedera siswa memiliki variasi, tetapi tidak terlalu besar. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman dan penerapan manajemen cedera pada siswa Program KKO cenderung berada pada tingkat yang baik.

Tabel 4. Distribusi Kategori Manajemen Cedera Siswa KKO

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Baik	9	45%
Baik	11	55%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 4, tingkat manajemen cedera siswa Program KKO didominasi oleh kategori baik, yaitu sebanyak 11 siswa atau 55%. Sementara itu, sebanyak 9 siswa atau 45% berada pada kategori sangat baik. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori cukup, kurang, maupun sangat kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum siswa Program KKO SMAN 2 Amuntai telah memiliki manajemen cedera yang baik. Kondisi tersebut dapat menjadi modal penting dalam mendukung pelaksanaan latihan olahraga yang lebih aman dan mengurangi risiko cedera selama proses pembinaan berlangsung.



Gambar 2. Diagram Manajemen Cedera Siswa KKO

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kesiapan fisik siswa Program Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMAN 2 Amuntai sebagian besar berada pada kategori cukup. Sebanyak 10 siswa atau 50% berada pada kategori cukup, 5 siswa atau 25% berada pada kategori baik, 2 siswa atau 10% berada pada kategori sangat baik, dan 3 siswa atau 15% berada pada kategori rendah. Hasil statistik deskriptif juga menunjukkan bahwa nilai rata-rata PACER Test siswa sebesar 61,90, dengan skor tertinggi 94 dan skor terendah 34. Standar deviasi sebesar 18,27 menunjukkan adanya variasi kemampuan fisik antar siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespirasi sebagian siswa belum sepenuhnya optimal untuk mendukung aktivitas olahraga dengan intensitas tinggi. Dengan demikian, kesiapan fisik siswa KKO masih perlu ditingkatkan agar lebih sesuai dengan kebutuhan latihan dan pembinaan prestasi olahraga.

Kesiapan fisik memiliki peran penting dalam mendukung performa olahraga karena berkaitan dengan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara efektif dan mengurangi risiko kelelahan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Bahtiar et al. (2023) dan Warni et al. (2024) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani, khususnya daya tahan kardiorespirasi, berperan penting dalam mendukung kemampuan individu melakukan aktivitas fisik secara optimal. Dalam konteks siswa KKO, daya tahan kardiorespirasi menjadi aspek penting karena mereka

menjalani latihan dengan intensitas lebih tinggi dibandingkan siswa reguler. Matthews et al. (2024) menjelaskan bahwa peningkatan kondisi fisik dipengaruhi oleh kualitas latihan, intensitas, dan konsistensi individu dalam mengikuti program latihan. Rockliffe et al. (2024) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik dan pembelajaran olahraga yang dilakukan secara terstruktur di lingkungan sekolah berpengaruh terhadap perkembangan kesehatan fisik remaja. Oleh karena itu, hasil kesiapan fisik yang masih berada pada kategori cukup menunjukkan perlunya program latihan yang lebih terarah dan berkelanjutan.

Kondisi kesiapan fisik siswa yang belum merata dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti frekuensi latihan, kondisi fisik awal, pola latihan, asupan nutrisi, waktu istirahat, serta gaya hidup siswa. Perbedaan skor PACER Test menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi tubuh terhadap latihan tidak selalu sama pada setiap siswa. Hal ini didukung oleh Prasetyo et al. (2021) yang menyatakan bahwa tingkat kesiapan fisik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang berkaitan dengan kebiasaan individu dalam menjaga kondisi tubuhnya. Selain itu, Roldão da Silva et al. (2020) menunjukkan bahwa indikator kebugaran fisik memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan pada remaja. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kesiapan fisik menjadi aspek penting yang perlu dipantau dalam pembinaan olahraga siswa KKO. Secara praktis, sekolah dan pelatih perlu melakukan evaluasi kondisi fisik secara berkala agar program latihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing siswa.

Hasil penelitian mengenai manajemen cedera menunjukkan bahwa siswa KKO di SMAN 2 Amuntai berada pada kategori baik dan sangat baik. Sebanyak 11 siswa atau 55% berada pada kategori baik, sedangkan 9 siswa atau 45% berada pada kategori sangat baik. Nilai rata-rata manajemen cedera sebesar 125,75, dengan skor tertinggi 153 dan skor terendah 110. Standar deviasi sebesar 11,58 menunjukkan bahwa kemampuan manajemen cedera siswa relatif tidak terlalu jauh berbeda. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman dan keterampilan yang baik dalam menghadapi risiko cedera selama aktivitas olahraga. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh pengalaman latihan, pembelajaran PJOK, serta arahan guru atau pelatih selama mengikuti Program KKO.

Manajemen cedera merupakan aspek penting dalam aktivitas olahraga karena berperan dalam mencegah, menangani, dan memantau kondisi siswa selama proses latihan. Juwita et al. (2021) menjelaskan bahwa manajemen cedera tidak hanya berfokus pada penanganan setelah cedera terjadi, tetapi juga mencakup pencegahan, rehabilitasi, dan pemantauan kondisi fisik secara berkelanjutan. Temuan ini juga didukung oleh Al-Qahtani et al. (2023) yang menyatakan bahwa cedera olahraga pada atlet remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti intensitas latihan yang berlebihan, kurangnya pemanasan, riwayat

cedera sebelumnya, jenis olahraga, usia, dan karakteristik individu. Oleh karena itu, strategi pencegahan cedera perlu dilakukan melalui edukasi, pengaturan latihan, pemanasan yang tepat, penggunaan perlindungan, dan pengawasan selama aktivitas olahraga. Abizar et al. (2025) menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran PJOK berpengaruh terhadap pemahaman siswa mengenai penanganan cedera olahraga. Fannany et al. (2023) juga menjelaskan bahwa kinerja guru PJOK berperan penting dalam penyampaian materi kesehatan dan keselamatan olahraga, sedangkan Zhang et al. (2024) menegaskan bahwa edukasi pencegahan dan penanganan cedera dapat membantu mengurangi risiko cedera selama aktivitas olahraga.

Menariknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan fisik siswa masih berada pada kategori cukup, sedangkan manajemen cedera sudah berada pada kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik dan pemahaman manajemen cedera dapat berkembang melalui proses yang berbeda. Kesiapan fisik lebih banyak dipengaruhi oleh adaptasi latihan, intensitas aktivitas, kondisi tubuh, dan konsistensi latihan siswa. Sementara itu, manajemen cedera dapat berkembang melalui pembelajaran, pengalaman latihan, arahan guru, serta edukasi yang diberikan secara berkelanjutan. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah perlunya peningkatan program latihan fisik yang lebih terstruktur, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan individu siswa. Selain itu, edukasi dan praktik manajemen cedera perlu terus dipertahankan melalui simulasi penanganan cedera, pemantauan kondisi fisik, serta evaluasi rutin agar aktivitas olahraga siswa KKO berlangsung lebih aman dan efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa Program Kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMAN 2 Amuntai, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesiapan fisik siswa secara umum berada pada kategori cukup, dengan sebagian besar siswa memperoleh hasil PACER Test pada kategori tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan fisik siswa, khususnya daya tahan kardiorespirasi, masih perlu ditingkatkan agar dapat mendukung aktivitas latihan olahraga secara lebih optimal. Sementara itu, tingkat manajemen cedera siswa berada pada kategori baik, yang menunjukkan bahwa siswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pencegahan cedera, penanganan awal, rehabilitasi, pemulihan, serta pemantauan kondisi fisik. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan gambaran antara kesiapan fisik dan manajemen cedera, yaitu kesiapan fisik masih berada pada kategori cukup, sedangkan manajemen cedera telah berada pada kategori baik. Oleh karena itu, diperlukan program latihan fisik yang lebih terstruktur, terukur, dan berkelanjutan, disertai penguatan edukasi serta praktik manajemen cedera agar pembinaan olahraga pada siswa Program KKO dapat berlangsung lebih aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abizar, A., Rachman, A., & Arifin, R. (2025). Pemahaman dan tindakan guru PJOK terhadap penanganan cedera di sekolah dasar. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(2), 146–153.
- Al-Qahtani, M. A., Allajhar, M. A., Alzahrani, A. A., Asiri, M. A., Alsalem, A. F., Alshahrani, S. A., & Alqahtani, N. A. (2023). Sports-related injuries in adolescent athletes: A systematic review. *Cureus*, 15(11), e49392. <https://doi.org/10.7759/cureus.49392>
- Bahtiar, A., Safari, I., & Fauzi, R. A. (2023). The level of physical strength towards the endurance of volleyball players at Senior High School 2 Martapura using the PACER test. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 13(3), 421–426.
- Fannany, M. Z., Basuki, S., & Shadiqin, A. (2023). Kinerja guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam pelaksanaan pembelajaran di SMA Negeri Kecamatan Kandangan. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 146–151.
- Juwita, J., Bendriyanti, R., Dewi, C., & Windoro, D. (2021). Manajemen pembelajaran dan penanganan cedera pada siswa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 22–26.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelaksanaan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)*.
- Matthews, M. J., Kanungo, S., Baker, R. J., & Kenter, K. (2024). Exercise physiology: A review of established concepts and current questions. *Physiologia*, 4(2), 202–212. <https://doi.org/10.3390/physiologia4020011>
- Prasetyo, N. R. D., Muryadi, A. D., & Rumpoko, S. S. (2021). Survei manajemen dan pembinaan prestasi kelas khusus olahraga (KKO) di SMP Negeri 1 Surakarta tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 7(1), 1–17.
- Rockliffe, P., Tapia-Serrano, M. A., Garcia-Gonzalez, L., Adamakis, M., Walsh, L., Bannon, A., Mulhall, E., Sherwin, I., O'Keeffe, B. T., Mannix-McNamara, P., & MacDonncha, C. (2024). The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent physical health: A systematic literature review and meta-analysis. *Adolescent Research Review*, 9(4), 589–609. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00231-x>
- Rofik, M. N., & Kafrawi, F. R. (2022). Tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode PRICES. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 245–252.
- Roldão da Silva, P., Castilho dos Santos, G., Marcio da Silva, J., Ferreira de Faria, W., Gonçalves de Oliveira, R., & Stabelini Neto, A. (2020). Health-related physical fitness indicators and clustered cardiometabolic risk factors in adolescents: A longitudinal study. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 18(3), 162–167. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.06.002>

- Shaumita, R. V., & Soenyoto, T. (2024). Survei manajemen pembinaan prestasi kelas khusus olahraga di SMAN 1 Bojong Kabupaten Pekalongan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(1), 263–274.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- The Cooper Institute. (2017). *FitnessGram administration manual: The journey to MyHealthyZone* (5th ed.). Human Kinetics.
- Warni, H., Arifin, S., Rahman, A., Syam, T., Hakim, R., & Fadillah, M. (2024). Cardiorespiratory endurance of students in physical education study programs. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 10(1), 1–10.
- Zhang, Z. X., Lai, J., Shen, L., & Krishna, L. (2024). Effectiveness of exercise-based sports injury prevention programmes in reducing injury rates in adolescents and their implementation in the community: A mixed-methods systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 58(12), 674–684. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107717>