

## **PENGETAHUAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA TERHADAP GURU PENJASORKES SMA-SMK KOTA PADANGSIDIMPUAN SUMATERA UTARA**

**Ika Endah Puspita Sari**

Program Studi Magister Pendidikan Olahraga – Program Pascasarjana

Universitas Negeri Semarang

Email : ikaendah\_fik@yahoo.com

### **Abstrak**

Guru pendidikan jasmani dan kesehatan mampu melakukan pencegahan sederhana pada siswanya. Fakta dilapangan menunjukkan guru cenderung bertindak tidak berhati-hati. Ditakutkan guru tidak mampu memberikan pertolongan dini cedera olahraga pada siswanya. Penelitian ini berguna untuk mengetahui pengetahuan guru pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah SMA-SMK se-Kota Padangsidimpuan dalam penanganan cedera olahraga. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah SMA-SMK se-Kota Padangsidimpuan. Jumlah populasi 53 responden. Seluruh anggota populasi dijadikan subjek penelitian. Uji validitas instrumen menggunakan korelasi product moment. 36 butir soal dinyatakan valid dengan nilai korelasi  $> r$  tabel 0.374. Uji Reliabilitas Instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach. Hasil koefisien reliabilitas sebesar 0.726. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan guru pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah SMA-SMK se-Kota padangsidimpuan dalam penanganan cedera olahraga berkategori sedang, adapun presentaseny sebagai berikut: 26 orang (49,06%) dalam kategori sedang, 14 orang (26,42%) dalam kategori kurang, terdapat 6 orang (11,32%) dalam kategori baik sekali, 5 orang (9,43%) dalam kategori baik, dan 2 orang (3,77%) dalam kategori kurang sekali.

**Kata kunci: Penanganan Cedera, Olahraga.**

### **Pendahuluan**

Guru memang menempati kedudukan yang terhormat di masyarakat. Guru dapat dihormati oleh masyarakat karena kewibawaannya, sehingga masyarakat tidak meragukan figur guru. Masyarakat percaya bahwa dengan adanya guru, maka dapat mendidik dan membentuk kepribadian anak didik mereka dengan baik agar mempunyai intelektualitas yang tinggi serta jiwa kepemimpinan yang bertanggung jawab. Jadi dalam pengertian yang sederhana, guru dapat diartikan sebagai orang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada anak didik. Sedangkan guru dalam pandangan masyarakat itu sendiri adalah orang yang melaksanakan pendidikan ditempat-tempat tertentu, tidak mesti di lembaga pendidikan yang formal saja tetapi juga dapat dilaksanakan di lembaga pendidikan non-formal seperti di masjid, di surau atau mushola, di rumah dan sebagainya. Dengan perkataan lain, seorang guru harus mampu berperan ganda. Peran ganda ini dapat di wujudkan secara berlainan sesuai dengan situasi dan kondisi yang di hadapi. Oleh karena itu guru penjasorkes juga harus melihat perkembangan olahraga saat ini sudah semakin pesat. Hal ini dapat diamati dan dilihat dengan membagi aktivitas olahraga berdasarkan tujuan yang akan dicapai. Olahraga yang bertujuan untuk prestasi, olahraga yang bertujuan untuk rekreasi, dan olahraga pendidikan.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang berlangsung di sekolah, guru menyampaikan materi pembelajaran berdasarkan kurikulum 2013 yang menuntut siswa aktif bergerak. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan mempunyai pengetahuan baik tentang tindakan yang tepat untuk menangani cedera dini. Guru mempunyai tanggung jawab penuh pada saat pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan berlangsung. Pengetahuan yang baik seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan tentang P3K dapat memberikan pertolongan yang tepat jika terjadi cedera pada siswanya.

Aktivitas manusia tentunya memiliki resiko tersendiri termasuk aktivitas olahraga. Resiko dari aktivitas olahraga adalah terjadinya cedera. Dari observasi awal yang dilakukan dapat pernyataan dari para guru bahwa selalu atau sering mengalami cedera pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti keseleo sendi, kram dan luka lecet. Selain yang tersebut diatas, faktor yang menyebabkan terjadinya cedera, yaitu: (1) faktor internal, diantaranya: postur tubuh, beban berlebih, kondisi fisik, ketidak seimbangan otot, koordinasi gerakan yang salah, dan kurangnya pemanasan, (2) faktor eksternal, diantaranya karena alat-alat olahraga, keadaan lingkungan, olahraga *body contact* dan (3) *over-use* akibat penggunaan otot berlebihan atau terlalu lelah. Menurut Harianto (2007:11) mengatakan cedera olahraga (*sport injuries*) yaitu “segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudahnya”. Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktifitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktifitas olahraga yang bersangkutan.

Ditinjau dari alat-alat olahraga sekolah di kota Padangsidimpuan, sebagian besar sudah memiliki sarana dan prasarana untuk berolahraga, tetapi belum memenuhi standar keselamatan. Jika ditinjau dari saat pembelajaran, pemberian materi pemanasan sebelum olahraga inti masih kurang. Berdasarkan faktor penyebab cedera, seorang guru seharusnya mampu memberikan rasa nyaman bagi siswa dalam berolahraga dengan melakukan beberapa tindakan pencegahan cedera olahraga pada saat pembelajaran berlangsung.

Hasil wawancara di lapangan yang dilakukan penulis dengan guru pendidikan jasmani dan kesehatan di Kota Padangsidimpuan dapat diketahui: (1) Cedera yang dialami siswa saat melakukan olahraga *body contact* adalah sepakbola dan bolabasket. (2) Olahraga yang sering menimbulkan cedera siswa pada saat melakukan olahraga *nonbody contact* adalah voli, senam lantai, dan atletik. Jenis cedera yang sering dialami siswa akibat olahraga *body contact* dan *nonbody contact* berupa kram, luka lecet, dislokasi pada bagian *ankle*, lutut, dan jari tangan. (3) Dampak dari cedera yang dialami siswa mengganggu proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, pengetahuan yang baik dari guru pendidikan jasmani dan kesehatan terhadap penanganan cedera olahraga mampu membantu siswa yang mengalami cedera dengan aman, cepat, dan tepat. Hal ini dapat membantu kelancaran proses pembelajaran, sehingga perlu diadakan penelitian yang berguna mengetahui pengetahuan guru pendidikan jasmani sekolah SMA-SMK se-Kota Padangsidimpuan dalam penanganan cedera olahraga.

Cedera merupakan suatu akibat dari gaya-gaya yang bekerja pada tubuh yang melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya (Andun S,2000: 6).Penanganan cedera olahraga oleh guru penjasorkes guru penjasorkes untuk memiliki tanggung jawab dalam mengenali dan menangani penyakit atau cedera mendadak selama mata pelajaran penjas maupun ekstrakurikuler disekolah. Para guru sering di paksa untuk mengambil keputusan kapan siswa kembali bermain mengikuti mata pelajaran penjas dan bertanggung jawab untuk memastikan bahwa siswa yang sakit atau cedera ditangani secara baik. Karena keselamatan siswanya selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan sepenuhnya tanggung jawab guru. Pertanggung jawaban tersebut berupa memberikan penanganan secara cepat dan tepat apabila siswa cedera. Tindakan awal guru untuk menangani cedera akut dengan *rest ice compression elevation (RICE)*.

Karena banyak cedera olahraga dapat dicegah, guru penjas memiliki tanggung jawab tambahan dalam mengantisipasi cedera-cedera yang mungkin terjadi dan mengimpletasikan strategi pencegahan untuk mengontrol dan mengurangi cedera. Dalam melakukan perawatan dan penanganan cedera olahraga terlebih dahulu mengetahui, dan apa yang harus dikerjakan. Ada tidakkah perdarahan, fraktur tulang (patah tulang) dan sebagainya, atau mungkin kerusakan jaringan lunak yang sering terjadi dalam olahraga, bahkan mungkin terjadi kerusakan pembuluh darah kecil atau besar (perdarahan dibawah kulit) didaerah itu, bila ini terjadi akan ada warna ungu, nyeri dan bengkak.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah SMA-SMK se-Kota Padangsidempuan. Jumlah populasi 53 responden. Seluruh anggota populasi dijadikan subjek penelitian. seluruh anggota populasi dijadikan subjek penelitian. Uji validitas instrumen menggunakan korelasi product moment. 36 butir soal dinyatakan valid dengan nilai korelasi  $> r$  tabel 0.374. Uji Reliabilitas Instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach. Hasil koefisien reliabilitas sebesar 0.726. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan guru pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah SMA-SMK se-Kota padangsidempuan dalam penanganan cedera olahraga berkategori sedang, adapun presentasinya sebagai berikut: 26 orang (49,06%) dalam kategori sedang, 14 orang (26,42%) dalam kategori kurang, terdapat 6 orang (11,32%) dalam kategori baik sekali, 5 orang (9,43%) dalam kategori baik, dan 2 orang (3,77%) dalam kategori kurang sekali.

### Simpulan

Guru pendidikan jasmani dan kesehatan mampu melakukan pencegahan sederhana pada siswanya. Fakta dilapangan menunjukkan guru cenderung bertindak tidak berhati-hati. Ditakutkan guru tidak mampu memberikan pertolongan dini cedera olahraga pada siswanya. Penelitian ini berguna untuk mengetahui pengetahuan guru pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah SMA-SMK se-Kota Padangsidempuan dalam penanganan cedera olahraga. Dari penelitian ini kita juga dapat menyimpulkan bahwa pengetahuan guru penjasorkes dikategorikan sedang.

### Daftar Pustaka

- Hardianto Wibowo. (1995). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Notoatmodjo S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Ronald P. Pfeiffer, EdD, ATC dkk. (2012). *Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga ( Sports First Aid Injury Prevention) Alih Bahasa*. dr. Huriawati Hartanto. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Sudijandoko A. (1999). *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Jakarta. Direktorat Jendral Pendidikan dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wibowo H. (2007). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Ed 2. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- P.Hills Andrew dkk (2007). *Children, Obesity and Exercise Prevention, treatment and management of childhood and adolescent obesity*. Diunduh <http://en.bookfi.org/s/?q=Sports+Injuries+Prevention%2C+Diagnosis%2C+Treatment+and+Rehabilitation&t=0>. Tanggal 12 Oktober 2014
- Craig R. Denegar. *Evidence-Based Sports Medicine: Outcomes Instruments for Active Populations* Diunduh di <http://en.bookfi.org/s/?q=Sports+Injuries+Prevention%2C+Diagnosis%2C+Treatment+and+Rehabilitation&t=0>. Tanggal 12 Oktober 2014
- Michael Hersen (2002) *Diagnosis, Conceptualization, And Treatment Planning For Adults*. Diunduh di <http://en.bookfi.org/s/?q=Sports+Injuries&t=0> . Tanggal 12 Oktober 2014
- Dini Widyati (2012). *Survei cedera olahraga pada atlet puteri bolavoli suraba*. Jurnal Online Universitas Negeri Surabaya, diunduh <http://ejournal.unesa.ac.id> . Tanggal 12 Oktober 2014
- Rusli (2011). *Pencegahan Cedera Olahraga Bagi Atlet Melalui Nutrisi*. Diunduh : <http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/3/unm-digilib-unm-rusli-147-1-10.rusli-k.pdf>. tanggal 13 Oktober 2014

PANITIA SEMINAR NASIONAL EVALUASI PENDIDIKAN (SNEP II)  
PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
SABTU 22 NOVEMBER 2014

3

CATATAN PRESENTASI MAKALAH

Ruang : E.15  
Moderator : Dr. Ida Zulaeha, M.Hum  
Nama Penyaji : Ika Endah Puspita  
Instansi/Asal PT :  
Judul :  
Nama Penannya : Mursetya Utomo  
Instansi/Asal PT :

Pertanyaan : Cara penanganan Cedera seperti apa dan contoh  
cedera yang terjadi oleh siswa?

Jawaban : melihat & Cedera apa yang terjadi,  
sebagai contoh dislokasi sendi bahu.  
Penanganan pertama metode rice  
melakukan tindakan melakukan traksi  
kepada dislokasi bahu.  
cek bagian yg cedera  
melakukan traksi, putar dan masukkan  
tulang ke disendi yg terlepas  
dan di bindai.

Pemakalah

Ika Endah Puspita Sari

Ika Endah Puspita Sari

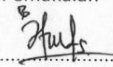
PANITIA SEMINAR NASIONAL EVALUASI PENDIDIKAN (SNEP II)  
PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
SABTU 22 NOVEMBER 2014

3

CATATAN PRESENTASI MAKALAH

Ruang : F.15  
Moderator : Dr. Ida Zulacha, M. Hum.  
Nama Penyaji : Ika Endah Puspita Sari  
Instansi/Asal PT : Mahasiswa PDR S2 Unnes  
Judul : Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga terhadap Guru Pengasorkes SMA-SMK Kota Padangsidimpuan Sumatera Utara.  
Nama Penannya : MAHBUB SETIAWAN  
Instansi/Asal PT : SMP N 1 KENDAL / PDR S2 UNNES 2014

Pertanyaan	Jelaskan cara meminimalisir Cedera Olahraga bagi siswa / guru / pelatih olahraga.
Jawaban	Cara meminimalisir Cedera Olahraga yaitu melakukan stretching ( pemanasan yang maksimal ).

Pemakalah  
  
Ika Endah Puspita Sari