

Survei Penanganan Cedera Dalam Pembelajaran Penjas SMP Se- Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus

Prihaduta Linimon

prihaduta28@gmail.com¹

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is motivated by sports learning activities in one of the schools or places to be researched, never given material about handling injuries and interviewing researchers with several students or who have been to school in the environment to be studied. The purpose of this study was to determine the handling of injuries in physical education learning in junior high schools throughout Jekulo District, Kudus Regency. The type of research used is qualitative research with survey methods and interviews with physical education teachers conducted online via google form. The results of the research on handling injuries in physical education learning by teachers are by providing first aid, asking injured students to rest, treating wounds according to first aid procedures, and doing it calmly, in a safe place, and using the right means and working together. with medical personnel. In handling minor injuries can be handled by teachers in schools. However, if there are moderate and severe injuries, the teacher cannot handle it but by health workers at the nearest clinic, puskesmas, or general hospital.

Keywords: *injury, handling, penjas*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kegiatan pembelajaran olahraga disalah satu sekolah tersebut atau tempat yang akan diteliti, tidak pernah diberikan materi tentang penanganan cedera serta wawancara peneliti terhadap beberapa peserta didik ataupun yang pernah sekolah di lingkungan yang akan diteliti tersebut. Adapun tujuan penelitian ini merupakan guna mengetahui penanganan cedera dalam pembelajaran penjas SMP se- Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode survei dan wawancara kepada guru penjas yang dilakukan secara daring melalui *google form*. Hasil penelitian penanganan cedera pada pembelajaran penjas oleh guru adalah dengan cara memberikan pertolongan pertama meminta peserta didik yang terkena cedera untuk istirahat, mengobati luka sesuai dengan prosedur P3K, serta dilakukan dengan tenang, dilakukan di tempat yang aman, dan menggunakan sarana yang tepat serta bekerja sama dengan tenaga medis. Pada penanganan cedera ringan dapat ditangani oleh guru di sekolah. Akan tetapi, jika terdapat cedera sedang dan berat tidak dapat ditangani oleh guru melainkan oleh petugas Kesehatan yang ada di klinik terdekat, puskesmas, atau Rumah Sakit Umum.

Kata kunci: *cedera, pananganan, penjas*

PENDAHULUAN

Berolahraga merupakan kegiatan yang sangat berarti yang mempunyai hubungan sangat erat dengan kehidupan manusia untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh pada kehidupan sehari-hari. Seorang melakukan berolahraga bertujuan guna memperoleh kesehatan jasmani serta rohani yang dikarenakan oleh suatu kegiatan pekerjaan. Akan tetapi, terdapat pula yang memiliki kemauan untuk menggapai prestasi sehingga wajib menjajaki aktivitas berolahraga secara teratur guna tingkatkan keahlian, antara lain latihan fisik, latihan metode, latihan taktik, serta latihan mental (Bahruddin, 2013:1).

Pembelajaran jasmani merupakan sesuatu bagian dari proses pembelajaran lewat kegiatan jasmani yang dirancang guna tingkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan keahlian motorik, pengetahuan serta sikap hidup sehat serta aktif, perilaku sportif, serta kecerdasan emosi, Sari (2016:4). Dengan adanya mata pelajaran penjaskes, diharapkan peserta didik bisa mempunyai kesehatan jasmani serta rohani yang baik sehingga bisa mendukung pertumbuhan, dan kegiatan peserta didik dalam menerima materi pembelajaran yang lain. Sukses ataupun tidak proses tersebut, dipengaruhi oleh sebagian aspek antara lain; guru penjaskes, peserta didik, serta fasilitas prasarana.

Guru memiliki peran yang sangat berarti dalam melaksanakan mata pelajaran penjaskes di sekolah. Pendidikan harus disiapkan dengan sangat matang oleh guru. Seorang guru penjaskes pula harus memiliki pengetahuan serta kemampuan dalam upaya penghindaran dan perawatan cedera dalam suatu pembelajaran. Bagi Sihalo (2019: 2) Cedera yakni suatu tenaga yang berlebih maupun sangat berat dalam beraktifitas yang menimbulkan rasa sakit, cacat, maupun rasa nyeri yang lain. Kesalahan dalam menanggulangi kecelakaan pula dapat menimbulkan cedera kepada peserta didik. Cedera harus ditangani secara benar. Apabila berlangsung kesalahan dalam penindakan cedera, dapat menimbulkan cedera yang terus jadi parah terlebih kematian. Mengenai ini diakibatkan, peserta didik sekolah dasar belum memiliki rasa hati-hati yang lumayan. Peserta didik tetap bergairah dan tetap ingin bisa melakukan apa yang diinstruksikan oleh guru. Tanpa menyadari kemungkinan- kemungkinan yang hendak terjalin kala berolahraga.

Pengetahuan tentang tata cara penangkalan dan penindakan cedera buat guru penjaskes sangatlah berarti buat dimiliki, karena pada dasarnya cedera yang dialami oleh peserta didik pada dikala pembelajaran penjaskes berlangsung hendak lekas dapat ditangani oleh guru penjaskes tanpa harus mengarah rumah sakit ataupun pihak ahli dalam penindakan

cedera. Penindakan dan pertolongan dini yang dicoba oleh guru dapat meredakan cedera yang dialami oleh partisipan didik. Tetapi, apabila penindakan dini kali dicoba oleh guru penjaskes itu salah, hingga dapat berakibat kurang baik dikemudian hari. Setiap melaksanakan berolahraga, baik dalam aktivitas pembelajaran, pelatihan maupun kebugaran, senantiasa dihadapkan pada kemungkinan terbentuknya cedera serta pada kesimpulannya bisa berdampak terganggunya kegiatan fisik, psikis serta prestasi. Cedera pada berolahraga merupakan rasa sakit yang ditimbulkan sebab berolahraga, sehingga bisa memunculkan cacat, cedera, serta rusak pada otot ataupun sendi, dan bagian lain dari badan.

Kegiatan manusia pastinya mempunyai resiko tertentu dalam melaksanakan apapun, termasuk kegiatan berolahraga. Resiko dari kegiatan berolahraga merupakan terbentuknya cedera. Diambil dari *Journal of Sport Sciences and Fitness* vol 4 nomor 2 Sri Sumartiningsih (Triah Retnoningsih, 2012) “Seorang dalam melaksanakan kegiatan fisik khususnya berolahraga senantiasa dihadapkan sebagian mungkin, contohnya cedera. Cedera ini bakal berakibat pada kendala kegiatan fisik, psikis serta prestasi”.

Dalam masalah ini juga didasari oleh pengalaman peneliti selama mengikuti kegiatan pembelajaran olahraga disalah satu sekolah di lingkungan tersebut atau tempat yang akan diteliti, tidak pernah diberikan materi tentang penanganan cedera. Serta wawancara peneliti terhadap beberapa peserta didik ataupun yang pernah sekolah di lingkungan yang akan diteliti tersebut.

Bersumber pada sebagian aspek di atas, tingginya resiko terserang cedera dalam pembelajaran penjas. Oleh sebab itu, peneliti berkeinginan guna mengetahui upaya penanganan cedera pada pembelajaran penjas di SMP se- Kecamatan Jekulo. Oleh sebab itu, butuh diadakan riset tentang cedera yang berlangsung pada pembelajaran penjas yang bisa dijadikan pertimbangan dalam analisa dan pengumpulan informasi yang benar.

METODE PENELITIAN

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kualitatif dengan mengenakan prosedur penelitian survei. Survei untuk Kamus Besar Bahasa Indonesia(KBBI) ialah tata cara studi dengan berikan batas yang jelas atas data, penyelidikan, dan peninjauan.

Metode analisis data yang digunakan merupakan metode kualitatif. Metode ini digunakan guna mengidentifikasi upaya penangkalan cedera di SMP Se- Kecamatan Jekulo.

Analisis data bagi Moleong (dalam Nugraheni, 2017: 60) ialah proses mengorganisasi serta menyusun informasi ke dalam pola, jenis, serta satuan penjelasan dasar, sehingga bisa ditemui tema serta bisa merumuskan hipotesis kerja semacam yang dianjurkan oleh informasi. Langkah- langkah dalam menganalisis data pada penelitian ini merupakan sebagai berikut.

Langkah pertama, peneliti mengumpulkan data lewat wawancara kepada seorang responden, yaitu guru mata pelajaran Penjas di SMP Se-Kecamatan Jekulo. Langkah kedua, pengolahan data. Langkah ketiga adalah penyajian data. Setelah menemukan data yang valid, kemudian hasil analisis disajikan dalam bentuk deskripsi kata-kata sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Penanganan cedera yakni aspek yang sangat berarti buat pembelajaran penjaskes. Cedera ialah sesuatu tenaga yang berlebih maupun sangat berat kala melakukan aktivitas sehingga menimbulkan rasa sakit, cacat, maupun rasa nyeri yang lain. Kesalahan dalam menanggulangi musibah dapat menimbulkan cedera kepada peserta didik. Cedera harus ditangani dengan benar. Pengetahuan tentang tata cara penangkalan dan perawatan cedera buat guru penjaskes sangatlah berarti dimiliki karena pada dasarnya cedera yang dialami oleh partisipan didik pada dikala pendidikan penjaskes berlangsung hendak lekas dapat ditangani oleh guru penjaskes tanpa harus langsung mengarah rumah sakit ataupun pihak ahli dalam penyembuhan luka.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka peneliti melakukan penelitian survei penanganan cedera pada pembelajaran penjas SMP se-Kecamatan Jekulo. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan lembar wawancara secara *online* melalui *google form* kepada seluruh responden yang terdiri dari 14 soal pertanyaan terhadap penanganan cedera pada pembelajaran penjas di SMP se-Kecamatan Jekulo. Setelah data dari hasil penelitian yang didapat dari responden kemudian disajikan secara deskriptif.

Berdasarkan hasil data penelitian, penanganan cedera dalam pembelajaran penjas di SMP se-Kecamatan Jekulo sudah terlaksana dengan baik. Materi penanganan cedera sudah diberikan oleh guru penjas secara baik dan benar dengan cara menggunakan media dan metode pembelajaran yang tepat, melalui video *youtube* cara penanganan cedera, penugasan, serta menyampaikan materi secara langsung ketika kegiatan praktik akan dimulai. Namun, dalam pemberian materi penanganan cedera terdapat beberapa kesulitan, seperti terbatasnya

sarana dan prasarana, peserta didik kurang fokus sebab sangat asik dengan temannya sehingga tidak mencermati materi yang diberikan oleh guru, peserta didik sulit menguasai materi yang diberikan, serta minimnya pengetahuan dan keahlian tentang penindakan cedera.

Penanganan cedera yang sering terjadi pada hasil penelitian ini adalah kram, kesleo, luka memar, luka lebam, tangan/kaki terkilir, dan lepas sendi. Berdasarkan data penelitian ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera pada pembelajaran penjas, antara lain peserta didik kurang melakukan pemanasan, peserta didik kurang mencermati materi penindakan cedera yang di informasikan oleh guru, peserta didik sangat asik dengan temannya, dan tidak menggunakan teknik yang benar ketika praktik olahraga dikarenakan peserta didik terlalu meremehkan cedera yang akan terjadi.

Sementara itu, penanganan cedera pada pembelajaran penjas di SMP se-Kecamatan Jekulo dengan cara memberikan pertolongan pertama meminta peserta didik yang terkena cedera untuk istirahat, mengobati luka sesuai dengan prosedur P3K, penanganan cedera dilakukan dengan tenang, dilakukan di tempat yang aman, dan menggunakan sarana yang tepat serta bekerja sama dengan tenaga medis. Berdasarkan penelitian, penanganan pada cedera ringan dapat ditangani oleh guru di sekolahan, sedangkan apabila terdapat cedera sedang dan berat tidak dapat ditangani oleh guru melainkan oleh petugas Kesehatan yang ada di klinik terdekat, puskesmas, atau Rumah Sakit Umum.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan survei penanganan cedera dalam pembelajara penjas SMP se-Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus dapat disimpulkan bahwa penanganan cedera pada pembelajaran penjas oleh guru adalah dengan cara memberikan pertolongan pertama meminta peserta didik yang terkena cedera untuk istirahat, mengobati luka sesuai dengan prosedur P3K, serta dilakukan dengan tenang, dilakukan di tempat yang aman, dan menggunakan sarana yang tepat serta bekerja sama dengan tenaga medis. Pada penanganan cedera ringan dapat ditangani oleh guru di sekolahan. Akan tetapi, jika terdapat cedera sedang dan berat tidak dapat ditangani oleh guru melainkan oleh petugas Kesehatan yang ada di klinik terdekat, puskesmas, atau rumah sakit umum.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai survei penanganan cedera pada pembelajaran penjas SMP se-Kecamatan Jekulo, penulis menyatakan sebagian saran yang bisa dijadikan sebagai motivasi buat kedepannya. Saran yang perlu dikemukakan sebagai berikut:

1. Sekolah

Pihak sekolah sebaiknya memberikan sarana serta fasilitas prasarana yang mencukupi, membagikan dorongan moril untuk guru serta siswa dalam upaya penanganan cedera serta mengadakan kursus ataupun *workshop* tentang cara penanganan cedera sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru penjas dalam penanganan cedera.

2. Guru

Guru hendaknya memotivasi serta memberikan dorongan yang lebih kepada peserta didik sehingga bisa menghindari, melindungi, serta menanggulangi bila berlangsung cedera berolahraga dalam pembelajaran.

3. Peserta didik

Peserta didik sebaiknya mengikuti tiap petunjuk serta arahan yang diberikan oleh guru, apabila mengalami cedera sehingga peserta didik dapat menanggulangi secara baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. (2010). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Egc.
- Anas, A. (2019). “Survei Pengetahuan Pemain Terhadap Resiko, Pencegahan, dan Penanganan Pertama Cedera Akut pada Club Bola Voli Junior Putri Bank Jatim”. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Artanayasa, I Wayan dan Adnyana Putra. 2014. “Cedera Pada Pemain Sepakbola” Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV. Bali: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Bahrudin, M. (2013). “Penanganan Cedera Olahraga pada Atlet (PPLM) dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia dalam Kegiatan Kejurmas Tahun 2013”. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Damara, Yogi Adi dan Azizati Rochmania. 2021. *Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D Terhadap Cedera Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Fudin, S dan dr. Budi Rahardjo, M. S. (2013). “Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan”. *Artikel E-Journal UNESA*. 2 (1) 1-4.
- Ihsan, M. (2017). “Survei Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Bola Basket Di Club Xyz Junior Medan Labuhan”. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 16 (1) 62-72.
- Irawan, R.J. (2011). *Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga*. Surabaya: IKOR FIK UNESA.
- Meikahani, Ranintya dan Erwin Setyo Kriswanto. 2015. “Pengembangan Buku Saku Pengenalan Pertolongan Dan Perawatan Cedera Olahraga Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Volume 11, Nomor 1 15-22.
- Musta'in, dkk. (2020). “Manajemen Cedera Akibat Olahraga pada Pelajar SMA Di Kecamatan Pringsurat”. Semarang: Universitas Ngudi Waluyo.
- Putra, E.P. 2019. “Analisis Cedera Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur”. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

- Retnoningsih, Triah. (2015). “Tingkat Keberhasilan Masase *Frirage* Terhadap Penanganan *Range Of Movement* Cedera *Ankle*”. *Journal Of Sport Sciences And Fitness* :49-53.
- Saadullah, I. (2015). *Pengetahuan Pencegahan Dan Perawatan Cedera Guru Penjas Sekolah Dasar se Kecamatan Bagelen Kabupaten Purworejo Tahun 2015/2016*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sihaloho, A.S. (2019). *Survey Penanganan Cedera di Sekolah oleh Guru Penjaskes di Tingkat SMA/SMK Negeri di Kecamatan Pati Tahun 2016*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Simatupang, N. (2016). “Pengetahuan Cedera Olahragapada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED”. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*. Volume 02, Nomor 01, Januari - Juni 2016.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widyati, Dini. (2012). “Survei Cedera Olahraga Pada Atlet Puteri Bolavoli Surabaya”. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Wijaya, I Made Kusuma, dkk. 2019. “Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Bagi Siswa Dan Guru Sekolah Dasar Kecamatan Negara”. *Prosiding SENADIMAS Ke-4*. ISBN 987-623-7482-00-0. Hal 488-497.