

## ANALISIS PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA PADA GURU PJOK SE-KECAMATAN LIMPUNG KABUPATEN BATANG

Muhammad Rafiudin Izza

[raffiizza35@gmail.com](mailto:raffiizza35@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### ABSTRACT

*The history of this research is based at the results of observations made at MANU Limpung which obtained an outline of the teacher's lack of ability to address injuries to students. This take a look at goals to decide how excessive the knowledge of prevention and treatment of injuries to PJOK teachers in Limpung District, Batang Regency. This form of studies is quantitative with a survey technique. on this take a look at the studies tool utilized by researchers in gathering information become distributing questionnaires within the form of checklists. The population of corner instructors in Limpung District, Batang Regency and the pattern is forty instructors. based at the results of the observe, it was shown that the information level of damage prevention and care for PJOK instructors in Limpung District, Batang Regency was inside the (medium) class. the highest percentage is in the (slight) class with 37 teachers or 92%, then within the (low) class three teachers or 8%. those information have not proven maximum results, which means that the extent of understanding on harm prevention and care for PJOK instructors in Limpung District, Batang Regency still wishes to be advanced. primarily based on the results of facts evaluation, it could be concluded that the understanding stage of injury prevention and take care of PJOK teachers in Limpung District, Batang Regency is inside the (medium) class. the highest percent is within the (moderate) class with 37 instructors or ninety two%, then within the (low) class 3 instructors or eight%. it is able to be concluded that the extent of expertise of harm prevention and take care of PJOK instructors in Limpung District, Batang Regency is in the (moderate) category.*

**Keywords:** Analysis of Injury Prevention and Treatment, corner teacher.

### ABSTRAK

Riset ini dilatar belakangi bersumber pada hasil observasi yang dicoba di MANU Limpung yang diperoleh cerminan tentang minimnya keahlian guru dalam menanggulangi luka kepada siswa. Riset ini bertujuan buat mengenali seberapa besar pengetahuan penangkalan serta perawatan luka pada guru PJOK se Kecamatan Limpung Kabupaten Batang. Tipe riset ini kuantitatif dengan tata cara survei. Dalam riset ini instrumen riset yang digunakan oleh periset dalam mengambil informasi ialah membagikan angket dalam wujud *checklist*. Bersumber pada hasil riset menampilkan kalau tingkatan pengetahuan penangkalan serta perawatan luka Guru PJOK se Kecamatan Limpung Kabupaten Batang dalam jenis “lagi”. Persentase sangat besar ialah pada jenis “lagi” sebanyak 37 guru ataupun sebesar 92%, berikutnya pada jenis “rendah” 3 guru ataupun 8%. Informasi tersebut belum menampilkan hasil yang optimal, maksudnya kalau tingkatan pengetahuan penangkalan serta perawatan luka Guru PJOK se Kecamatan Limpung Kabupaten Batang masih harus ditingkatkan. Bersumber pada hasil analisis informasi serta ulasan bisa diambil kesimpulan kalau tingkatan pengetahuan penangkalan serta perawatan luka Guru PJOK se Kecamatan Limpung Kabupaten Batang dalam jenis “lagi”. Persentase sangat besar ialah pada jenis “lagi” sebanyak 37 guru ataupun sebesar 92%, berikutnya pada jenis “rendah” 3 guru ataupun sebesar 8%. Bisa di simpulkan kalau tingkatan pengetahuan penangkalan serta perawatan luka Guru PJOK se Kecamatan Limpung Kabupaten Batang dalam jenis “lagi”.

**Kata kunci:** Tingkatan Pengetahuan Penangkalan serta Perawatan Cedera.

## **PENDAHULUAN**

Berolahraga ialah sesuatu kegiatan gerak badan, mulai dari anggota badan bagian atas serta bagian dasar. Dikatakan kegiatan sebab mempunyai tujuan pada kesimpulannya, ialah mutu hidup yang bertambah, sehingga menjadikan badan jadi sehat serta fit. Kegiatan menyehatkan ini tidak hanya dijadikan kegiatan pengisi waktu luang, pula bisa dijadikan selaku fasilitas buat mengasah keahlian diri dalam olahraga ataupun wadah untuk pemain profesional ataupun berolahraga prestasi.

Pembelajaran jasmani ialah sesuatu proses pembelajaran manusia selaku orang ataupun anggota warga dicoba secara sadar sistematis lewat bermacam aktivitas jasmani buat mendapatkan kenaikan keahlian serta keahlian jasmani, perkembangan, kecerdasan serta pembangunan sifat. Wawan S Suherman menyatakan jika Pendidikan jasmani ialah proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan *motoric*, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Cidera olahraga ialah luka yang terjalin pada *system* otot serta rangka badan sepanjang berolahraga akibat sesuatu ketidak sengajaan ataupun kesalahan yang sesungguhnya bisa dihindari semacam kurang pemanasan, *factor motoric*, keseriusan Latihan yang sangat berat, serta tingkatan stress yang tinggi.

Permasalahan cedera yang sangat banyak terjalin umumnya dicoba atlet pendatang baru ataupun anak umur sekolah. Cidera yang dialaminya juga berbeda antara lain merupakan memar, kram otot, cidera otot *ligament*. Pendarahan sampai patah tulang. Ada pula penanganannya pula bergantung dari proses terbentuknya luka. Tidak hanya metode penindakan yang wajib benar serta pas yang tidak kalah berarti merupakan gimana metode rehabilitasi ataupun proses pemulihan setelah penindakan cidera tersebut.

Berdasarkan yang akan terjadi observasi yg pada lakukan di Hari Senin tanggal 25 Juli 2022 pada MANU Limpung. pada proses pembelajaran masih poly pengajar yang menyepelkan cedera yang terjadi pada siswa, contohnya di ketika pembelajaran terdapat siswa yg cedera pada bagian kaki tetapi guru memijat bagian yang cedera tersebut. pengajar usahakan memberikan penolongan pertama menggunakan kompres es agar memar yg terjadi bisa segera membaik dan tidak semakin parah. Hal ini di karenakan kurangnya pengetahuan guru perihal perawatan cedera. di proses pembelajaran, pencegahan serta perawatan cedera pada mata pelajaran PJOK sangat di butuhkan agar guru dapat menangani cedera menggunakan baik serta benar.

## **METODE PENELITIAN**

Desain riset yang digunakan ialah tata cara kuantitatif ialah tata cara riset yang mencerna informasi yang sudah terkumpul sebagaimana terdapatnya. Tujuan riset kuantitatif ialah meningkatkan serta memakai model-model matematis, teori ataupun hipotesis yang berkaitan dengan sesuatu fenomena. Pengumpulan informasi memakai instrument riset, analisis bertabiat kuantitatif, memakai tujuan menguji hipotesis yang telah dipengaruhi (Sugiyono 2016:8)

Sugiyono( 2016) berkata jika populasi merupakan daerah generasi yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki mutu serta ciri tertentu yang diterapkan oleh riset buat dipelajari serta setelah itu ditarik kesimpulanya, populasi dari riset ini merupakan Guru PJOK yang terletak di kecamatan Limpung Kabupaten Batang. Sampel dalam riset ini merupakan 40 Guru PJOK.

Melakukan sampel penelitian ini akan menumpulkan sebuah data yg tetap memerlukan indera yg biasa disebut yaitu instrumen. Instrumen penelitian artinya indera-alat yg biasa digunakan oleh para peneliti yg berkaitan menggunakan proses pengumpulan data. mengenai instrumen penelitian dijelaskan sang Arikunto (2010) bahwa “ instrumen ialah alat yg memakai sesuatu metode”. pada penelitian ini instrumen penelitian yg dipergunakan memakai angkat atau kuisisioner yg sudah pada validasi ahli.

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji - t (*paired sample t test*). Data yang dipergunakan di uji-t yaitu berbentuk *interval* atau *ratio* (data kuantitatif) pada uji – t tersebut menggunakan donasi SPSS versi 18 windows 10. Uji - t bertujuan untuk mengetahui apakah aada perbedaan 2 sempel yang saling bekerjasama. Pengambilan keputusan uji-t dilakukan menggunakan menggunakan 2 metode, yang pertama menggunakan metode membandingkan nilai signifikansi (sig) jika nilai  $P < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sedangkan apabila nilai  $P > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Metode yg ke 2 yakni membandingkan nilai Thitung menggunakan Ttabel, Bila nilai  $Thitung > Ttabel$  maka  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diterima, kebalikannya Bila nilai  $Thitung < Ttabel$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Statistik Descriptive Pengetahuan Cedera**

Statistik	
<i>N</i>	40
<i>Range</i>	4
<i>Minimum</i>	2
<i>Maximum</i>	6
<i>Mean</i>	4,88
<i>Std Deviation</i>	1,137

Berdasarkan hasil table 1 diporeleh data tentang hasil observasi pengetahuan cedera. Diperoleh nilai *minimum* sebesar 2, nilai *maximum* sebesar 6, nilai *mean* sebesar 4,88, simpanan baku *std. deviation* yaitu 1,137 dan yang terakhir nilai *range* atau nilai selisih adalah 4.

**Tabel 2 Statistik Descriptive Pencegahan Cedera**

<i>Descriptive Statistics</i>	
<i>N</i>	40
<i>Range</i>	4
<i>Minimum</i>	2
<i>Maximum</i>	6
<i>Mean</i>	4,05
<i>Std Deviation</i>	1,250

Berdasarkan hasil table 2 diporeleh data tentang hasil observasi pencegahan cedera. Diperoleh nilai *minimum* sebesar 2, nilai *maximum* sebesar 6, nilai rata-rata *mean* sebesar 4,05, simpanan baku *std. deviation* yaitu 1,250 dan yang terakhir nilai *range* atau nilai selisih adalah 4.

**Tabel 3 Statistik Descriptive Perawatan Cedera**

<i>Descriptive Statistics</i>	
<i>N</i>	40
<i>Range</i>	4
<i>Minimum</i>	3
<i>Maximum</i>	7
<i>Mean</i>	5,58
<i>Std Deviation</i>	931

Berdasarkan hasil tabel 4.6 diporeleh data statistik deskriptif tentang perawatan cedera. Diperoleh nilai *minimum* sebesar 3, nilai *maximum* sebesar 7, nilai rata-rata *mean* sebesar 5,58, simpanan baku *std. deviation* yaitu 931, dan yang terakhir nilai *range* atau nilai selisih adalah 4.

**Tabel 4 Uji Normalitas**

<i>Test of Normality</i>							
pengetahuan.cedera		Kolmogrov-Smirnov <sup>a</sup>			ShapiroWilk		
		<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Guru.PJOK	2	.318	3	.	.887	3	.344
	4	.151	10	.200*	.943	10	.582
	5	.152	13	.200*	.928	13	.320
	6	.197	14	.146	.916	14	.193

Diperolah data uji normalitas terhadap Pengetahuan pencegahn dan perawatann cedera pada guru PJOK Kecamatan Limpung Kabupten Batang, diketahui data penelitian tersebut memperoleh nilai hasil  $P > 0,05$  (*sig*5%) maka dapat disimpullkan bahwa hasil uji normalitas pada penelitian tersebut berdistribusi norrmal.

**Tabel 4 uji Normalitas**

Test of Homogeneity of Variances			
Guru PJOK			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.432	5	114	.825

Diperoleh nilai Sig. (p) > 0,05 atau 0,825 > 0,05 dengan hasil yg diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai Sig. (P) 0,00 sehingga  $P < 0,05$  yaitu  $0,00 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan *presentase* kategori sedang sebesar 37 Guru atau 92%, kategori rendah 3 Guru atau 8%. Dari penjelasan diatas belum memberikan hasil yang maksimal artinya bahwa tingkat pengetahuan penangkalan dan perawatan cedera Guru PJOK di Kecamatan Limpung Kabupaten Batang masih harus ditingkatkan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa dapat diambil kesimpulan bahwa pengetahuan pencegahan dan perawatan cedera Guru PJOK di Kecamatan Limpung Kabupaten batang pada berkategori Sedang. *Persentase* paling baik yaitu di kategori sedang sebesar 37 guru sebesar 92%, selanjutnya pada kategori rendah 3 guru atau sebanyak 8%. dapat di simpulkan bahwa tingkat pengetahuan penangkalan dan perawatan cedera guru PJOK se Kec Limpung Kab Batang berkategori Sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas, A., & Rochmania A. (2019). Survei pengetahuan pemain terhadap resiko, pencegahan, dan penanganan pertama terhadap cedera akut pada club bola voli junior putri Bank Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Andun Sudijandoko. 2000. Perawatan dan Pencegahan Cedera. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Asna Syafitri, and Yulius Agung Saputro. " Persepsi Pencegahan dan Perawatan Cedera terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan siswa sekolah dasar di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta." *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional 1.1* (2018): 15-22.
- Barnadib, S.I. (2005). *Filsafat pendidikan: sistem dan metode*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Brad walker (2007) *The Anatomy of Sports Injuries*. California: North Atlantic Book

- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan modul pelatihan kesehatan olahraga bagi pelatih olahragawan pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2004). *Standar kompetensi guru pemula program studi pendidikan jasmani jenjang S1*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT Asdi Mahastya.
- Dwiariani, D.A. (2012). *Peran pelatihan mental dalam proses penurunan kecemasan cedera berulang pada atlet putri bola basket*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Fahrizqi, Eko Bagus, Rachmi Marsheilla Aguss, and Rizki Yuliandra. "Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Di Sma Negeri 1 Pringsewu." *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)* 2.1 (2021): 11-14.
- Fajri, S.A & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Giam, C.K. & Teh, K.C. (1993). *Ilmu kedokteran olahraga* (Hartono Satmoko, Tejemahan). Jakarta: Binarupa Aksara
- Graha, A,S & Priyonoadi, B. (2012). *Pedoman dan modul terapi masase frirage penatalaksanaan terapi masasedan cedera olahraga pada lutut dan engkel*. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik UNY
- Hadisusanto, D, Sidharto, S, & Siswoyo, D. (2005). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta:UNY Pres.
- Hamalik, O. (2010). *Media pendidikan*. Bandung: Penerbit Alumni.
- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1.
- Irawan, Dede. "Pengembangan media berbasis adobe flash player pencegahan, pertolongan, dan perawatan cedera olahraga bagi guru pendidikan jasmani sekolah menengah pertama (SMP)." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2.2 (2017): 1-7.
- Meikahani, R.& Kriswanto, E.S. (2015). Pengembangan buku saku pengenalan pertolongan dan perawatan cedera olahraga untuk siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1.
- Mikrin, G & Hoffman, M. (1984). *Kesehatan olahraga*. Jakarta: Grafidia Jaya.
- Muhammad, K. (2008). *Pertolongan pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka

- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1.
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.
- Nawawi, 2015, Manajemen Sumber Daya Manusia, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Renika Cipta.
- Pfeiffer, R. (2012). *Sports first aid (pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga)*. Jakarta: Erlangga.
- Poerwadarminto. (2005). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rismayanthi, C & Sukarmin, Y. (2006). *Usaha-usaha pencegahan cedera olahraga pada pemain bola basket*. Yogyakarta: Medikora.
- Rosdiani, D. (2013). *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudiby, Ai qifiljadid Delby Diaz, and Azizati Rochmania. Pemahaman tentang cedera olahraga dan penanganannya pada SSB Tangul Putra Jember." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4.3 (2021): 113-119.
- Sudijandoko, A. (2000). *Pencegahan dan perawatan cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali..
- Sugihartono. (2012). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryobroto, A.S. (2005). *Diktat mata kuliah teknologi pembelajaran pendidikan jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Thygerson, A. (2011). *Pertolongan pertama*. (Alih Bahasa: dr Huriawati Hartanto). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Utama, AM.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 2, hlm 3.
- Utama.
- Wibowo, H. (1995). *Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga*.