

# IDENTIFIKASI CEDERA DAN PENANGANAN CEDERA SAAT PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SEKOLAH DASAR SE - KECAMATAN TELAGASARI

**AKHMAD DIMYATI**

PJKR-FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang  
[akhmad.dimiyati@fkip.unsika.ac.id](mailto:akhmad.dimiyati@fkip.unsika.ac.id)

## ABSTRAK

Potensi terjadinya cedera saat proses pembelajaran penjasorkes juga dapat berasal dari lingkungan dan alat yang digunakan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar potensi cedera saat pembelajaran Penjas dan mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan guru penjas di Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang tentang penanganan cedera. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode survey, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Berdasarkan penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa jenis cedera yang sering terjadi saat proses pembelajaran penjas di Kecamatan Telagasari adalah cedera ringan sebanyak 60,58%; 21,17% untuk cedera sedang, dan 18,24% untuk cedera berat. Kemudian hasil dari analisis pengetahuan guru tentang penanganan cedera termasuk dalam kategori baik sekali yaitu sebanyak 4 orang responden (10%) yang memiliki kategori baik sebanyak 20 orang responden (50%), 15 orang (37,50%) masuk dalam kategori cukup, dan 1 orang (2,50%) berada dalam kategori kurang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan guru penjas di Kecamatan Telagasari tentang prosedur penanganan cedera adalah baik, yaitu sebesar 50%.

**Kata Kunci** : Identifikasi Cedera dan Penanganan Cedera Olahraga

## *ABSTRACT*

*The potential for injury during the learning process of penjasorkes can also be derived from the environment and the tools used. The purpose of this study is to know how much potential injury during learning Pengas and know how big the level of teacher knowledge in the District Telagasari Karawang regency about handling injuries. The method used in this research is survey method, this research is descriptive qualitative research. Based on the research and discussion it can be concluded that the types of injuries that often occur during the learning process in Kecamatan Telagasari is mild injury as much as 60.58%; 21,17% for moderate injury, and 18,24% for serious injury. Then result from teacher knowledge analysis about injury handling included in good category that is 4 respondent (10%) having good category as many as 20 respondent (50 %), 15 people (37.50%) were in enough category, and 1 person (2.50%) were in the less category. From these results it can be concluded that the knowledge of teacher pemas in Kecamatan Telagasari about the procedure of handling injury is good, that is equal to 50%.*

**Keywords:** *Identification of Injuries and Handling of Sports Injuries*

## PENDAHULUAN

Cedera merupakan suatu kejadian yang datang secara tiba-tiba baik saat melakukan aktivitas sehari-hari maupun saat berolahraga. Semua aktivitas fisik berpotensi menimbulkan cedera, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka potensi terjadinya cedera juga

semakin tinggi. Menurut Dunkin (2004:2) cedera pada saat melakukan kegiatan olahraga disebabkan oleh (1) kecelakaan, (2) pelaksanaan latihan yang jelek, (3) peralatan yang tidak baik, (4) kurang persiapan kondisi fisik, dan (5) pemanasan dan peregangan yang tidak memadai. Cedera umumnya terjadi saat berolahraga dikarenakan dalam berolahraga para pelaku dituntut aktivitas fisik yang tinggi. Cedera pada olahraga sering terjadi pada olahraga yang bersifat kontak fisik (*body contact*) seperti beladiri, sepak bola, bola basket, hoki, dan sebagainya. Namun cedera dapat juga terjadi saat proses pembelajaran Penjasorkes.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan pendidikan melalui aktivitas yang bertujuan untuk membantu pertumbuhan fisik dan perkembangan pada peserta didik. Penjasorkes mempunyai karakteristik yang berbeda dari mata pelajaran yang lainnya karena membutuhkan ruang yang lebih luas dan menuntut aktivitas fisik yang lebih dari mata pelajaran yang lain. Pembelajaran ini seringkali berada di luar kelas yang membutuhkan alat dan fasilitas yang banyak juga. Namun sering terjadi juga justru dari alat dan fasilitas itulah potensi cedera terjadi.

Potensi terjadinya cedera saat proses pembelajaran penjasorkes juga dapat berasal dari lingkungan dan alat yang digunakan. Menurut Bompa (2000:100) kurangnya pengetahuan tentang latihan dan penambahan beban secara tepat, sikap tubuh yang salah pada waktu mengangkat dan lemahnya otot perut merupakan penyebab terjadinya cedera pada anak-anak pada saat berolahraga. Menurut Suharto (2001:127) cedera yang sering dialami oleh anak disebabkan antara lain (1) Kurangnya kepekaan/mawas diri untuk menjaga keselamatan, sehingga siswa kurang bersikap hati-hati, (2) Kurangnya tanggung jawab dan antisipasi terhadap keselamatan diri sehingga siswa bersikap masa bodoh dan tidak peduli, dan (3) kurangnya sikap disiplin diri. Rusli lutan (2001:43) menambahkan bahwa semua atlet baik pemula maupun profesional terutama remaja dan anak-anak yang belum berkembang ketrampilannya mempunyai potensi mengalami cedera.

Batasan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah identifikasi cedera yang sering terjadi saat proses pembelajaran Penjasorkes dan proses penanganan yang dilakukan oleh guru Penjasorkes di Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang. Penelitian ini hanya untuk mengidentifikasi cedera dalam Penjasorkes secara umum.

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- (1) Mengetahui seberapa besar potensi cedera saat pembelajaran Penjas yang terjadi di Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang.
- (2) Mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan guru penjas di Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang tentang penanganan cedera.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang bermaksud meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu (Suharsimi Arikunto, 2006: 10). Apabila dikaitkan dengan substansinya, peneliti ingin mengetahui jenis cedera yang terjadi, dan pengetahuan guru tentang penanganan atau pertolongan pertama saat terjadi cedera.

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani di

Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang berjumlah 40 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi, jadi semua guru penjas yang ada di Kecamatan Telagasari dijadikan sebagai subyek penelitian

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode survei. Adapun instrumen untuk mengumpulkan data menggunakan angket yang berupa sejumlah pertanyaan. Instrumen tersebut untuk mengetahui jenis cedera yang sering terjadi saat proses pembelajaran Penjasorkes selama lima tahun terakhir, serta untuk mengukur pengetahuan guru Penjasorkes tentang prosedur penanganan cedera yang berjumlah 55 item. Menurut Suharsimi Arikunto (1996:150) Instrumen Penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Skala pengukuran menggunakan skala dikotomis (1 dan 0) atau skala *Guttman*, sehingga diperoleh skor total berjumlah 55. Dalam menganalisis data, yaitu dengan mengubah skor menjadi skala rasio atau prosentase pencapaian, dengan cara jumlah jawaban 1 dibagi dengan jumlah item dan dikalikan dengan 100. Sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai 100. Hal tersebut ditempuh karena analisis deskripsi pada penelitian ini meliputi analisis secara keseluruhan dan analisis pada masing-masing faktor.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik angket atau kuesioner tertutup dengan dua pilihan, sehingga responden hanya membubuhkan tanda silang pada jawaban yang sudah disediakan sesuai pilihan responden dengan mengisi alternatif jawaban "YA" jika mendukung gagasan dan "TIDAK" jika tidak mendukung gagasan. Agar tiap-tiap butir pernyataan dalam angket bisa menghasilkan data, diberikan skor terhadap tiap-tiap jawaban.

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan perhitungan statistik deskriptif. Menurut Samsubar Saleh (1990: 1), statistik deskriptif merupakan ilmu yang mempelajari bagaimana menyajikan, menyusun maupun mengukur nilai-nilai data yang tersedia/terkumpul dari suatu penelitian. Sehingga dapat diperoleh suatu gambaran yang jelas serta penyusunan data yang lebih baik dan mudah dimengerti oleh banyak orang. Statistik deskriptif bertujuan untuk menganalisis data kasar (hasil penelitian) ke dalam suatu penyajian maupun penyusunan data ke dalam bentuk yang lebih berguna bagi peneliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada Sekolah Dasar yang berada di Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang yang berjumlah 32 Sekolah Dasar. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 april 2017 sampai dengan 27 april 2017. Uji coba angket dilaksanakan pada tanggal 15 maret 2017 sampai dengan 18 maret 2017.

Subjek pada penelitian ini adalah guru Penjasorkes Olahraga dan Kesehatan se-Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 40 orang dengan menggunakan metode sampel populasi.

Hasil penelitian ini berdasarkan analisis deskripsi yang meliputi analisis secara keseluruhan dan analisis pada masing-masing variabel. Data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis tiap variabel. Variabel jenis cedera diperoleh hasil sebagai berikut:

### Variabel Potensi Cedera

Diperoleh hasil sebanyak 60,58% untuk cedera ringan, 21,17% untuk cedera sedang, dan

18,24% untuk cedera berat. Hasil perolehan di atas dapat disimpulkan bahwa jenis cedera yang sering terjadi saat proses pembelajaran Penjasorkes di Kecamatan Telagasari didominasi oleh jenis cedera ringan dengan hasil sebanyak 60,58%.

Berdasarkan tabel frekuensi, diperoleh hasil bahwa jenis cedera ringan yang terjadi di Sekolah Dasar di Kecamatan Telagasari adalah sebanyak 32,25% untuk cedera memar, 34,40% untuk cedera Lecet, 15,05% untuk cedera kram, dan 18,27% untuk cedera lepuh. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa cedera lecet merupakan an cedera yang sering terjadi saat proses pembelajaran Penjasorkes.

Dari dari Histogram cedera sedang yang terjadi saat proses pembelajaran Penjasorkes diperoleh hasil 40,00% untuk cedera pingsan, 26,15% untuk cedera *strain*, dan 33,84% untuk cedra *sprain*. Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa cedera sedang yang terjadi saat proses pembelajaran Penjasorkes di Kecamatan Mrebet didominasi oleh pingsan sebanyak 40,00%.

**Distribusi Pengetahuan Guru Tentang Penanganan Cedera**

N	Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
1	> M + 1,5 SD	> 27,73	Baik Sekali
2	M s/d M+1,5 SD	22, 73 s/d 27,72	Baik
3	M-1,5 SD s/d M	17,71 s/d 22,72	Cukup
4	< M-1,5 SD	<17,71	Kurang

Berdasarkan histogram hasil penelitian tentang faktor cedera berat diperoleh hasil 51,78% untuk cedera perdarahan, 30,35% untuk cedera dislokasi, dan 17,85% untuk cedera fraktur. Dari hasil itu dapat disimpulkan bahwa cedera berat didominasi oleh cedera perdarahan

**Variabel Pengetahuan dalam Penanganan Cedera**

Hasil analisis yang selanjutnya adalah pada variabel kedua yaitu variabel penanganan cedera. Pengetahuan guru penjas di Kecamatan Telagasari secara umum berada dikategori baik.

Hal ini sangat diperlukan oleh seorang guru Penjasorkes. Pengetahuan ini nantinya akan diterapkan jika terjadi kasus kecelakaan yang menyebabkan cedera pada anak didiknya guna pencegahan cedera yang lebih serius.

**Kriteria Penafsiran Penanganan Cedera Olahraga**

N	Kategori Skor	Frekuensi	
		N	%
1	Baik Sekali	4	10
2	Baik	20	50
3	Cukup	15	37,50
4	Kurang	1	2,50

Jumlah

40

100

Pengetahuan tentang proses penanganan cedera sebenarnya sudah diberikan ketika seorang calon guru Penjasorkes masih menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi atau Universitas. Apabila pengetahuan tentang penanganan cedera ini dirasa kurang, para guru bisa belajar dari berbagai macam sumber seperti internet maupun buku-buku yang membahas tentang tindakan pertolongan pertama.

Dari hasil analisis yang dilakukan terhadap 40 orang responden, diperoleh hasil bahwa terdapat 4 orang responden (10%) yang memiliki kategori baik sekali, 20 orang (50%) yang masuk dalam kategori baik, 15 orang (37,50%) masuk dalam kategori cukup, dan 1 orang (2,50%) berada dalam kategori kurang

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Potensi cedera yang sering terjadi saat proses pembelajaran penjas di Kecamatan Telagasari adalah cedera ringan yaitu dengan tingkat prosentase 60,58%.

Sedangkan untuk pengetahuan guru tentang penanganan cedera bahwa pengetahuan guru penjas di Kecamatan Telagasari tentang prosedur penanganan cedera secara umum kategori baik, yaitu sebesar 50%.

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian ini mempunyai implikasi yaitu: (1) Menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bagi masing-masing guru Penjasorkes di Kecamatan Telagasari untuk mengetahui potensi terjadinya cedera dan menambah pengetahuan tentang pentingnya kemampuan penanganan cedera khususnya pertolongan pertama. (2) Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya agar memudahkan peneliti selanjutnya

Berdasarkan kesimpulan dan tujuan penelitian ini, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut: (1) Kepada para guru penjasorkes khususnya di Kecamatan Telagasari untuk memperhatikan potensi terjadinya cedera. Diharapkan setelah mengetahui prosentase ini dapat melakukan tindakan pencegahan agar potensi cedera semakin menurun. (2) Guru yang memiliki pengetahuan cukup diharapkan untuk menambah sumber referensi untuk belajar tentang cedera dan penanganannya agar ketika menjumpai kasus cedera pada siswanya guru mampu memberikan pertolongan dengan baik dan sesuai prosedur.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Majid. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Adang Suherman. (2000). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud.
- Agus Widodo Suropto. (2008). *Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari Akselerasi 30 Meter*.(Tesis). Program Pascasarjana Universitas Negeri

- Semarang.
- Biro Humas dan Hukum Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2008), *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahraagaan Nasional*.
- Ali M. (2001). *Pendidikan keselamatan: konsep dan penerapan*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Ananto P & Khaidir A. (1998). *Memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdiknas.
- Fatimah. (2005). *Pembelajaran pencegahan dan perawatan cidera olahraga*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Luar biasa.
- Muhamad K. (1987). *Pertolongan pertama*. Jakarta: PT Gramedia.
- Mu'rifah & H. Wibowo. (1992). *Pendidikan kesehatan*. Jakarta: Ditjen Pendidikan Tinggi Depdiknas.
- Sadoso Sumosardjuno. (1984). *Kesehatan olahraga*. Jakarta: PT Grafidian Jaya.
- Dikdik Zafar Sidik. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hamzah B. Uno dan Nurdin Mohamad, (2012). *Belajar dengan Pendekatan PAILKEM*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Husdarta H.J.S. (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.
- Max Darsono, dkk. (2001). *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Mikarsa, Hera Lestari. (2009). *Pendidikan Anak Di SD*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Rusli Ibrahim. (2005). *Psikologi Pendidikan Jasmani dan Olahraga PLB*. Jakarta: Depdiknas.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Litera.