

Identifikasi Jenis Cedera Saat Pembelajaran Penjasorkes

Baskoro Pandu Aji¹

¹SD 183/II Sumber Mulya, Kecamatan Pelepat Ilir, Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi, Indonesia

Penulis yang sesuai : baskoroaji12@guru.sd.belajar.id

ARTICLE INFO

Kata Kunci: *Jenis Cedera, Penjasorkes, Pertolongan Pertama*

Keywords: *Type of Injury, Physical Education, First Aid*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis cedera yang terjadi saat proses pembelajaran pendidikan jasmani di Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga dan tingkat pengetahuan guru penjasorkes tentang penanganan cedera khususnya pertolongan pertama. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan instrumen angket. Metode pengambilan sampel adalah dengan *total sampling* yang meliputi 40 orang responden dari 33 sekolah dasar yang berada di Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga. Teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis adalah dengan statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa jenis cedera yang sering terjadi saat proses pembelajaran penjas di Kecamatan Mrebet adalah cedera ringan sebanyak 60,58%; 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 Mrebet didominasi oleh jenis cedera ringan dengan hasil sebanyak 60,58%.

ABSTRACT

This study aims to determine the types of injuries that occur during the physical education learning process in Mrebet District, Purbalingga Regency and the level of knowledge of physical education teachers about handling injuries, especially first aid. This research is a descriptive study using a survey method with a questionnaire instrument. The sampling method is a total sampling which includes 40 respondents from 33 elementary schools located in Mrebet District, Purbalingga Regency. The data analysis technique used in analyzing is descriptive statistics with percentages. Based on the research, it can be concluded that the types of injuries that often occur during the physical education learning process in Mrebet District are minor injuries as much as 60.58%; 21.17% for moderate injuries, and 18.24% for severe injuries. The results above can be concluded that the types of injuries that often occur during the

Pendahuluan

Menurut (Yulidar, 2019) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) mencakup pengajaran kepada siswa melalui kegiatan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka. Menurut (Lauh, 2016) pendidikan jasmani berbeda dari mata pelajaran lain karena membutuhkan wilayah yang lebih luas dan lebih banyak aktivitas fisik daripada mata pelajaran lain. Pembelajaran ini sering berlangsung di luar kelas, sehingga juga membutuhkan banyak alat dan fasilitas. Namun, kemungkinan cedera sering muncul justru dari fasilitas dan alat. Karena instruksi pendidikan jasmani mengharuskan siswa untuk melakukan aktivitas fisik, ada risiko cedera (Heri et al., 2017). Ketika siswa sekolah dasar mengikuti pendidikan jasmani, risiko cedera lebih besar karena anak-anak pada usia tersebut belum memiliki kematangan fisik yang baik, termasuk tulang, otot, tendon, dan ligamen yang masih berkembang. Sehingga pengajaran pendidikan jasmani juga dapat mengakibatkan cedera. Selain itu, anak-anak harus bermain saat mereka duduk di bangku sekolah dasar (Iwandana et al., 2021). Kegiatan yang sering dilakukan oleh siswa sekolah dasar mulai dari bermain *game* dan membuat lelucon tanpa memperhatikan potensi bahaya (Iwandana et al., 2018).

Materi pendidikan yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga dapat berkontribusi pada cedera olahraga. Akan ada risiko cedera yang lebih besar ketika mempelajari materi yang membutuhkan kontak fisik daripada materi yang tidak. Materi pembelajaran sepak bola adalah salah satu contohnya. Akan ada risiko cedera yang lebih besar ketika mempelajari materi yang membutuhkan kontak fisik daripada materi yang tidak. Kurikulum sepak bola, misalnya, mengharuskan siswa untuk berpartisipasi dalam latihan fisik yang lebih berat. Berbagai cedera, termasuk keseleo, kram, lecet, memar, pendarahan, patah tulang, dan dislokasi, dapat terjadi dalam sepak bola (Ambardini, 2016). Akibat benturannya, cedera ini dapat mengenai hampir seluruh tubuh (Hamdi et al., 2019).

Baik dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam olahraga, cedera dapat terjadi secara tiba-tiba. Setiap aktivitas fisik membawa risiko cedera jika semakin berat aktivitasnya, semakin besar risiko cedera. Kecelakaan, kinerja olahraga yang buruk, peralatan yang tidak memadai, persiapan fisik yang tidak memadai, dan pemanasan dan peregangan yang tidak memadai adalah semua faktor yang berkontribusi terhadap cedera terkait olahraga (Simatupang, 2016). Karena pelaku diharuskan untuk melakukan aktivitas fisik tingkat tinggi saat berolahraga, cedera biasanya terjadi selama aktivitas itu (Prayogo et al., 2021). Cedera merupakan kejadian

tiba-tiba yang dapat terjadi saat olahraga atau aktivitas sehari-hari. Menurut (Nurcahyo, 2015) ada risiko cedera yang berhubungan dengan semua jenis aktivitas fisik, dengan risiko ini meningkat dengan intensitas. Olahraga yang melibatkan kontak fisik, seperti pencak silat, sepak bola, bola basket, hoki, dan lain-lain, sering mengakibatkan cedera (Puspitasari, 2019).

Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga merupakan daerah perbukitan yang mengelilingi lereng Gunung Slamet dan sering diguyur hujan. Lapangan olahraga di SD tidak banyak. Pendidikan jasmani sering diajarkan di lapangan desa, yang digunakan untuk segala hal dalam berolahraga, pengembalaan ternak, penjemuran hasil panen, bahkan sebagai pasar malam atau tempat hiburan keliling yang selalu meninggalkan bekas, baik berupa galian maupun lubang. Bambu yang ditancapkan pada lubang yang digali menimbulkan ancaman signifikan bagi keselamatan pengguna lapangan.

Seorang guru pendidikan jasmani perlu mengetahui bagaimana menangani cedera sehingga jika seorang siswa terluka, mereka dapat membantu dengan cepat dan tepat untuk menghindari risiko yang lebih serius. Selain itu, untuk mengambil tindakan pencegahan, seorang instruktur pendidikan jasmani harus waspada jenis cedera yang sering terjadi selama pengajaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya.

Metode

Penelitian deskriptif menjadi fokus penelitian ini. Menurut (Suharsimi, 2013) penelitian deskriptif bertujuan untuk mengkaji dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu. Sejumlah 40 guru penjasorkes di Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan *total sampling*, maka semua guru penjasorkes di Kecamatan Mrebet dijadikan sebagai subjek penelitian.

Penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup dengan dua pilihan sebagai metode pengumpulan data. Responden hanya mencoret jawaban yang diberikan berdasarkan pilihannya dengan mengisi alternatif jawaban “YA” jika mendukung gagasan dan “TIDAK” jika tidak mendukung gagasan. Skor diberikan untuk setiap jawaban dengan cara berikut sehingga setiap item pernyataan pada kuesioner dapat menghasilkan data:

Tabel 1. Skor Butir Pernyataan

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
YA	1	0
TIDAK	0	1

Teknik analisis penelitian ini masing-masing butir angket menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{fo}{fh} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

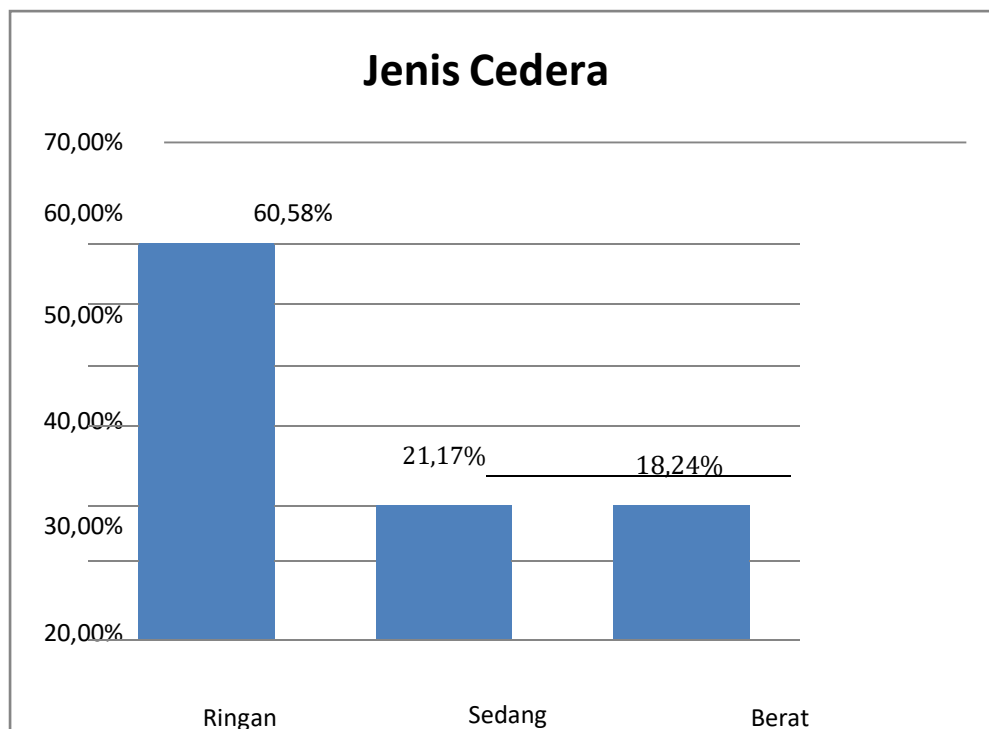
fo : Frekuensi jawaban responden

fh : frekuensi jawaban yang diharapkan

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Data yang sudah diperoleh kemudian dianalisis tiap variabel. Variabel jenis cedera diperoleh hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Jenis Cedera

Dari histogram di atas diperoleh hasil sebanyak 60,58% untuk cedera ringan, 21,17% untuk cedera sedang, dan 18,24% untuk cedera berat.

Pembahasan

Jika dibandingkan dengan mata pelajaran lain, pendidikan jasmani memiliki risiko cedera paling tinggi. Jika materi yang diajarkan melibatkan kontak tubuh, kemungkinan cedera

akan meningkat. Peneliti berusaha untuk menentukan kemungkinan cedera untuk melakukan pencegahan cedera di masa depan sebagai kandidat pelatihan fisik guru pendidikan. Mencegah perilaku tidak bertanggung jawab di kalangan siswa dapat dilakukan dengan beberapa cara, termasuk dengan menjaga fasilitas dan peralatan dalam keadaan baik, menyediakan pemanas yang memadai, dan menjalankan kontrol guru yang efektif atas kelas.

Penjasorkes atau pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, adalah pendidikan melalui kegiatan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa (Stiyapranomo & Iwandana, 2022). Karena memerlukan wilayah yang lebih luas dan aktivitas jasmani yang lebih banyak daripada mata pelajaran lain, pendidikan jasmani memiliki ciri khas (Septaliza & Victorian, 2017). Pembelajaran ini sering kali berlangsung di luar ruang kelas, sehingga juga membutuhkan banyak alat dan fasilitas. Namun, kemungkinan cedera sering muncul justru dari fasilitas dan peralatan. Karena pendidikan jasmani menuntut siswa untuk melakukan aktivitas fisik, proses pembelajaran sangat rentan terhadap cedera (Harsono, 2017). Ketika siswa sekolah dasar mengikuti pendidikan jasmani, risiko cedera semakin besar karena anak-anak pada usia tersebut belum memiliki kematangan fisik yang baik. Termasuk tulang, otot, tendon, dan ligamen pada anak-anak yang masih berkembang, sehingga lebih rentan mengalami cedera (Akhmad, 2015). Selain itu, anak-anak usia sekolah dasar paling cocok untuk bermain (Kamaludin et al., 2020). Anak-anak berusia antara 7 dan 12 yang duduk di bangku sekolah dasar sering bermain-main dan menyindir tanpa mempertimbangkan potensi bahayanya.

Seorang guru tidak dapat sepenuhnya mengendalikan faktor-faktor tersebut, tetapi setidaknya mereka dapat mengambil tindakan pencegahan. Guru Pendidikan Jasmani dapat mengambil langkah-langkah untuk mencegah cedera sebelum, selama, dan setelah pelajaran (Lestari, 2018). Namun, hal ini sering diabaikan oleh guru pendidikan jasmani karena keterbatasan waktu atau kurang ahli. Guru harus segera memberikan pertolongan pertama pada siswa yang terluka sesuai dengan aturan penanganan yang ada jika anak tersebut terluka (Putri, 2019). Namun, di beberapa sekolah, ada kasus di mana persediaan pertolongan pertama untuk cedera sangat parah terbatas. Lingkungan dan alat yang digunakan juga dapat meningkatkan risiko cedera selama proses pembelajaran pendidikan jasmani. Anak-anak terluka saat berolahraga karena beberapa alasan, termasuk kurangnya pengetahuan tentang olahraga dan penambahan berat badan yang tepat, postur angkat yang tidak tepat, dan otot perut yang lemah. Diantara penyebab cedera yang sering diderita anak adalah: 1) Siswa kurang berhati-hati akibat kurangnya kesadaran akan keselamatan dan kesadaran diri; 2) Siswa

bertindak jahil dan sembrono akibat kurangnya tanggung jawab dan antisipasi terhadap keselamatan dirinya; dan 3) Siswa kurang disiplin diri.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa jenis cedera yang sering terjadi saat proses pembelajaran penjas di Kecamatan Mrebet adalah cedera ringan sebanyak 60,58%; cedera sedang 21,17%, dan cedera berat 18,24%. Hasil perolehan di atas dapat disimpulkan bahwa jenis cedera yang sering terjadi saat proses pembelajaran Penjasorkes di Kecamatan Mrebet didominasi oleh jenis cedera ringan dengan hasil sebanyak 60,58%.

Daftar Pustaka

- Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 1(2), 80–102.
- Ambardini, B. S. N. dan R. L. (2016). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan Di Persatuan Sepakbola Telaga Utama. *Jurnal Medikora*, 15(1), 23–38.
- Hamdi, A., Sultan, A., Susandi, B., & Wahyudi, E. (2019). Profil Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola terhadap Siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(1), 103–113.
- Harsono, S. (2017). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang (Studi Pada Siswa Kelas VII Â SMPN 2 Buduran Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 25–29.
- Heri, L., Rusilowati, A., & Raharjo, T. J. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Psikomotor Senam Lantai dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Educational Research and Evaluation*, 6(1), 19–29.
- Iwandana, D. T., Falaahudin, A., & Nugroho, W. A. (2021). Sport Values in Traditional Games as Playing Activities for Children. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 96–100. <https://doi.org/10.17509/tegar.v4i2.33798>
- Iwandana, D. T., Sugiyanto, & Hidayatullah, M. F. (2018). Traditional Games to Form Children ' s Characters In Dieng Plateau Banjarnegara Central Java Indonesia. *Journal of Education, Health and Sport*, 8(11), 407–415.
- Kamaludin, Ngadiman, Festiawan, R., Kusuma, I. J., & Febriani, A. R. (2020). Pengembangan Permainan Pecah Piring Sintren : Pemanfaatan Olahraga Tradisional Pada Pembelajaran untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(5), 37–45.
- Lauh, W. D. A. (2016). Dimensi Olahraga Pendidikan Dalam Pelaksanaan Penjasorkes Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 83–93.
- Lestari, R. I. (2018). Perbedaan pengaruh model pembelajaran kontekstual dan media audiovisual dengan motivasi belajar terhadap hasil belajar senam lantai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 32–37. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i1.21343>
- Nurchahyo, F. (2015). Pencegahan Cedera Dalam Sepak Bola. *Medikora*, 6(1), 65–76.

<https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4670>

- Prayogo, R. T., Anugrah, S. M., Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Festiawan, R. (2021). Pengaruh latihan mandiri dalam rangka pembatasan kegiatan masyarakat: Study kasus atlet pencak silat Kabupaten Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 290–298. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.43260>
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Putri, M. W. (2019). Hubungan strenght, endurance, dribbling, passing dan shooting terhadap resiko cedera olahraga. *Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains)*, 1(1), 1–19.
- Septaliza, D., & Victorian, A. R. (2017). Survei Permainan dan Olahraga Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 1(1), 1–12.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 2(1), 31–42.
- Stiyapranomo, D. A., & Iwandana, D. T. (2022). Penerapan Metode Demonstrasi dan Penugasan Berbasis Google Formulir Berbantuan Media Pembelajaran Vpams-Ppt untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(1), 58–65.
- Suharsimi, A. (2013). *Metodologi penelitian*. In *Bumi Aksara*.
- Yulidar. (2019). Meningkatkan Prestasi Dan Motivasi Dalam Melakukan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 136–146.