

**SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN GURU PJOK TENTANG PERTOLONGAN
PERTAMA DAN PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA
DI SMAN/SMKN se- KECAMATAN BOJONEGORO**

Faisal Rizal al Khaqiqi*, Endang Sri Wahjuni

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*faisalkhaqiqi16060464178@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi sangat berpotensi mengalami cedera dikarenakan peserta didik dalam melakukan aktivitas pelajaran olahraga mengalami kontak fisik secara langsung. Cedera olahraga adalah berbagai bentuk macam cedera yang timbul, pada saat latihan, maupun pada saat berolahraga atau sesudah berolahraga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga di SMAN/SMKN se-kecamatan Bojonegoro. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan perhitungan SPSS 2.4. Populasi pada penelitian ini seluruh guru PJOK SMAN/SMKN se-kecamatan Bojonegoro dengan sampel sebanyak 22 guru PJOK se- Hasil dari penelitian ini Guru PJOK dengan kategori sangat baik yakni terdapat 2 guru, kategori baik yakni terdapat 15 guru, dan kategori cukup yakni 5 guru PJOK SMAN/SMKN se-Kecamatan Bojonegoro. Kesimpulan pada pengetahuan guru PJOK di SMAN/SMKN di Bojonegoro dengan kategori baik dengan hasil rata-rata sebesar 73,64%.

Kata kunci : Tingkat Pengetahuan Guru PJOK, Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga

Abstract

Physical Education, Sports and Recreation learning is very potentially injured because learners in doing sports lessons experience direct physical contact. Sports injuries are various forms of injuries that arise, during exercise, or during exercise or after exercise. The purpose of this study was to find out the level of Physical Education, Health and Recreation teacher's knowledge about first aid and sports injury prevention in Senior High School/Vocational High School in Bojonegoro sub-district. Bojonegoro sub-district. The population in this study was all teachers of Physical Education, Health and Recreation Senior High School/Vocational High School in Bojonegoro sub-district with a sample of 22 Physical Education, Health and Recreation teachers. The results of this study Physical Education, Health and Recreation teachers with a very good category of 2 teachers, a good category of 15 teachers, and a sufficient category of 5 teachers Physical Education, Health and Recreation Senior High School/Vocational High School in Bojonegoro subdistrict. Conclusion on the knowledge of Physical Education, Health and Recreation teachers at Senior High School/Vocational High School in Bojonegoro with good category with an average result of 73.64%. The method used in this study uses descriptive quantitative using SPSS 2.4 calculation. Keywords: Teacher Knowledge Level Physical Education, Health and Recreation, First Aid and Sports Injury Prevention

Keywords : Physical Education, Health and Recreation teacher knowledge level, First aid and sports injury prevention

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting bagi setiap manusia, karena pendidikan sangat mempengaruhi dalam kualitas hidup. Oleh sebab itu, didalam pendidikan juga membutuhkan seorang pengajar yang profesional. Salah satu bagian dari suatu pendidikan yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pada permendiknas No. 22 tahun 2006 sebagai landasan hukum operasional Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) menyebutkan dengan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang penting untuk peserta didik agar terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman pada saat belajar. Tujuan pendidikan jasmani yaitu selain dapat meningkatkan perkembangan dalam melalui media dan melakukan aktivitas diluar maupun didalam ruangan (Uchio, 2010). Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi sangat berpotensi mengalami cedera dikarenakan peserta didik dalam melakukan aktivitas pelajaran olahraga terjadi kontak fisik secara langsung. Peserta didik dituntut aktif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi berupa materi didalam kelas maupun kegiatan di lapangan. Sehingga seorang guru PJOK harus memberikan pelajaran materi olahraga tentang penanganan pertama pada cedera pada peserta didik. Guru memiliki peran yang sangat penting melakukan penanganan cedera terhadap peserta didik yang mengalami cedera pada saat (KBM) berlangsung. Sehingga guru PJOK harus mempunyai pengetahuan yang baik tentang penanganan cedera olahraga. Cedera olahraga adalah berbagai bentuk macam cedera yang timbul, pada saat latihan, maupun pada saat berolahraga atau sesudah berolahraga (Bolling et al., 2018). Faktor yang menyebabkan terjadinya cedera adalah: (a) faktor intrinsik: fleksibilitas, kelemahan jaringan, kelebihan beban, ukuran tubuh dan gaya bermain. (b) faktor ekstrinsik : permukaan bermain, cuaca, perlengkapan yang salah (Dimiyati, 2018). Penyebab cedera yaitu penyebab yang disengaja (*intentional injury*), penyebab yang tidak disengaja (*unintentional injury*) dan penyebab yang tidak bias ditentukan (*undetermined*) (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan) dalam (Rinarito, Priyantini, & Fitriastuti, 2019) Jika peserta didik melakukan anjuran dari guru maka akan terjadi

pembengkakan pada cedera yang dialami peserta didik dikarenakan akan terjadi pembengkakan otot yang terjadi karena pelebaran pembuluh darah di lokasi cedera (Akbar & Pramono, 2020). Pada pembuluh darah pada bagian yang cedera akan melebar dengan maksud mengirim banyak nutrisi dan oksigen dalam rangka mendukung proses penyembuhan (Pyšný, Pyšná, & Petru, 2015). Disisi lain, penyebab cedera juga pada sarana dan prasarana sekolah yang tidak standar (Hübscher et al., 2010), yaitu perlengkapan siswa seperti halnya sepatu yang tidak sesuai dengan pemakaiannya dan jenisnya, kemudian bahan seragam untuk olahraga yang tidak sesuai dengan kondisi cuaca, sebaiknya seragam olahraga memakai bahan yang mudah menyerap keringat (Lauersen, 2014). Peran guru dalam proses pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga sangatlah penting (Nurchahyo, 2015). Namun, dengan keterbatasannya pengetahuan guru tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga menyebabkan terganggunya proses pada peserta didik yang terhambat karena pertolongan pertama yang salah. Selain dengan materi di sekolah tentang cedera olahraga, guru memberikan masukan perawatan penyembuhan pada saat dirumah juga sangat penting. Oleh sebab itu, guru harus mengkomunikasikan cedera kepada wali murid agar cedera yang dialami peserta didik mendapatkan perhatian khusus untuk penyembuhannya (Uchio, 2010). Diharapkan agar kemampuan guru PJOK dapat menangani pertolongan pertama dan pencegahan cedera yang juga sangat penting dalam aktivitas pembelajaran. Berdasarkan hal diatas maka penelitian melakukan “ Survei tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pertolongan pertama dan penanganan cedera olahraga”.

METODE

Jenis penelitian termasuk penelitian deskriptif kuantitatif yaitu untuk memberikan gambaran atau warna terhadap suatu objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi, yang berbentuk angket (Maksum, 2018). Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode kuesioner angket melalui google form. Penelitian ini dilaksanakan di kecamatan Bojonegoro dengan sampel seluruh guru PJOK di SMAN/SMKN se-kecamatan Bojonegoro yaitu guru PJOK di SMAN/SMKN yang ada di Bojonegoro yang berjumlah 22 orang guru.

Untuk pemaknaan pada skor yang telah ada, dibuat dengan katagori yang terdiri dari lima kelompok yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang.

Tabel 1. Kategori Penilaian Pengetahuan PJOK Tentang Penolongan Pertama dan Pencegahan Cedera.

No	Kategori	Skor	Persentase
1	Sangat Baik	90-100	90-100%
2	Baik	70-80	70-80%
3	Cukup	50-60	50-60%
4	Kurang	30-40	30-40%
5	Sangat Kurang	0-20	0-20%

(Yamasari, 2010)

Pada perhitungan pada setiap butir dalam angket menggunakan presentasi (Sugiyono, 2011) untuk mencari besarnya frekuensi relatif. Teknik pengumpulan menggunakan kuesioner google form dengan sampel 22 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari data penelitian diatas yang diperoleh dari penelitian yang berjudul survei tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tentang pertolongan olahraga dan pencegahan cedera di sma/smk kecamatan Bojonegoro.

Deskripsi data tingkat pengetahuan guru PJOK terhadap pertolongan pertama dan cedera.

Tabel 2. Rekapitulasi Data Kuesioner Pengetahuan Guru PJOK

No	Nama	Nilai	Kategori
1	SKK	70	Baik
2	MSR	80	Baik
3	AOP	90	Sangat Baik
4	PM	100	Sangat Baik
5	AF	60	Cukup
6	FE	80	Baik
7	IGZ	70	Baik
8	TNG	70	Baik
9	DPN	80	Baik
10	FCK	80	Baik
11	MCW	80	Baik
12	MDC	80	Baik
13	ACP	70	Baik
14	ADP	70	Baik
15	AYO	80	Baik
16	SWR	60	Cukup
17	ATO	70	Baik

18	IMA	80	Baik
19	MHK	60	Cukup
20	IMM	60	Cukup
21	TAM	70	Baik
22	ARYP	60	Cukup

Pada tabel diatas diketahui bahwa pengetahuan guru PJOK SMAN/SMKN di Kecamatan Bojonegoro tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga termasuk dalam kategori yang berbeda- beda yakni yang sangat baik berjumlah 2 guru, dengankategori baik berjumlah 15 guru dan kategori cukup yakni 5 guru.

Tabel 3. Hasil Angket Responden

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Pengetahuan guru tentang pencegahan cedera dan pertolongan pertama olahraga	73,64	10,49	60	100

Berdasarkan tabel data diatas terdapat beberapa faktor yang menghambat pengetahuan guru PJOK SMAN/SMKN se-Kecamatan Bojonegoro pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga yakni pada persepsi guru PJOK tentang pertolongan dan pencegahan cedera dan keinginan guru PJOK memperdalam ilmu Pencegahan dan Perawatan Cedera(Akbar & Pramono, 2020). Pemahaman yang baik pada guru yakni guru bisa menjelaskan dan mengetahui mengenai penyebab cedera serta dapat mengetahui jenis cedera yang mungkin terjadi pada siswa di sekolah (Setiani & Priyonoadi, 2015). Untuk mengetahui tindakan dan bisa menangani terjadinya cedera melakukan pertolongan pertama pada siswa di Sekolah maka guru harus memahami dengan baik dan benar untuk penanganan tersebut(Aji, 2013). Selama kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran PJOK dalam pengetahuan guru PJOK mengenai pencegahan cedera dan perawatan cedera ditujukan agar dapat membantu siswa mencegah terjadinya cedera pada saat pembelajaran.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil data yang ada dapat ditarik kesimpulan:

1. Guru PJOK SMAN/SMKN se kecamatan Bojonegoro tingkat pemahaman mengenai

pengecahan cedera olahraga dalam kategori baik dengan rata-rata 73,64%.

2. Tingkat pemahaman mengenai pencegahan cedera olahraga guru PJOK SMAN/SMKN se kecamatan Bojonegoro termasuk pada kategori Baik.

Saran

Adapun saran yang dikemukakan sesuai hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini untuk meneliti pada sekolah tingkat SMP maupun SD agar dapat mencakup keseluruhan guru yang ada di Kecamatan Bojonegoro.
2. Bagi guru dalam memperdalam pengetahuan mengenai pertolongan pertama dan pencegahan cedera diharapkan dapat menangani dan mencegah terjadinya cedera pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, B. P. (2013). Identifikasi Cedera Dan Penanganan Cedera Saat Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga. *Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta*.
- Akbar, K. I., & Pramono, H. (2020). Multimedia Development Based on Android in The Prevention and Handling of Injuries to Sports Players. 9(1), 38–43, *Universitas Negeri Semarang*.
- Bolling, C., Van Mechelen, W., Pasman, H. R., & Verhagen, E. (2018). Context matters: revisiting the first step of the 'sequence of prevention' of sports injuries. *Sports Medicine, 48*(10), 2227–2234.
- Dimiyati, A. (2018). *Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Se - Kecamatan Telagasari. 1*(1), 1–6, *Universitas Singaperbangsa Karawang*.
- Hübscher, M., Zech, A., Pfeifer, K., Hänsel, F., Vogt, L., & Banzer, W. (2010). Neuromuscular training for sports injury prevention: a systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 42*(3), 413–421.
- Lauersen, J. B., (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine, 48*(11), 871–877.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (edisi kedua)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurchahyo, F. (2015). Pencegahan Cedera Dalam Sepak Bola. *Medikora, 1*, 65–76. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4670>
- Pyšný, L., Pyšná, J., & Petru, D. (2015). Kinesio Taping use in prevention of sports injuries during teaching of physical education and sport. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 186*, 618–623.
- Rinarto, N. D., Priyantini, D., & Fitriastuti, A. N. (2019). Peningkatan Pengetahuan Guru Tentang P3k Melalui Promosi Kesehatan Di Smk Kal 1 Surabaya. *Medical and Health Science Journal, 3*(1), 25–32.
- Setiani, A. F. E., & Priyonoadi, B. (2015). Identifikasi Pemahaman Guru Penjas Dalampengetahuan, Penyebab, Klasifikasidan Jenis Cedera Olahraga. *MEDIKORA, 14*(1).
- Sugiyono, P. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Uchio, Y. (2010). Current Status and Prevention of Sports Injuries in Japan: From the orthopedic viewpoint. *Japan Medical Association Journal, 53*(3), 159–162.
- Yamasari, Y. (2010). Pengembangan Media Pembelajaran Materi Berbasis ICT yang Berkualitas. In *Seminar Nasional Pascasarjana X-ITS ISBN No. 979-545-0270* (Vol. 1).