

## **SURVEI JENIS DAN PENCEGAHAN CEDERA PADA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI 2 SEDATI SIDOARJO**

**Arif Rahman Yuniawan\*, Endang Sri Wahjuni**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

\*arifuniawan@mhs.unesa.ac.id

### **Abstrak**

Ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan sekolah di luar jam sekolah yang terkait dengan olahraga. Dalam kegiatan kegiatan ekstrakurikuler siswa olahraga sering mengalami cedera olahraga. Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat meningkatkan keterampilan dengan bentuk-bentuk latihan spesifik sesuai dengan olahraga yang diikuti. Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan berjalan dengan baik, tetapi tanpa siswa menyadari melupakan pentingnya keselamatan. Dari kegiatan ini siswa dapat terluka. Cedera olahraga dapat didefinisikan sebagai cedera yang terjadi selama kegiatan olahraga atau latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis-jenis cedera dan mengetahui pencegahan cedera pada olahraga ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sedati Sidoarjo. Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimental dengan metode survei desain penelitian rcorrelational. Populasi dalam penelitian ini menggunakan semua siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dalam olahraga futsal, bola basket dan bola voli. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan masing-masing pelatih, kuesioner dan dokumentasi. Uji statistik yang digunakan adalah persentase menggunakan Microsoft excel dan dibantu dengan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis cedera olahraga yang terjadi dalam olahraga futsal ekstrakurikuler, bola basket dan bola voli adalah cedera ringan sebesar 68,46% yang umumnya terjadi di leher, bahu, siku dan pergelangan tangan serta lokasi cedera olahraga yang sering terjadi. adalah bagian atas tubuh 54,66%. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari wawancara yang dapat disimpulkan bahwa siswa yang telah mengalami cedera preventif pertama bahwa pelatih melakukan peregangan pada tubuh, jika ada pelatih cedera yang sangat berat akan membawa siswa ke pusat kesehatan terdekat

**Kata Kunci:** Jenis dan Pencegahan cedera, Ekstrakurikuler Olahraga

### **Abstract**

Extracurricular sports are school activities outside of school hours associated with sports. In extracurricular activity activities of sports students often experience sports injuries. Through extracurricular activities students can improve skills with specific forms of exercise in accordance with the sport that followed. Extracurricular activities are expected to run well, but without students realize forget the importance of safety. From these activities students can get injured. Sports injuries can be defined as injuries that occur during sports or exercise activities. The purpose of this research is to know the types of injuries and to know the prevention of injuries on the extracurricular sports in SMP Negeri 2 Sedati Sidoarjo. The type of research is non experimental research with rcorrelational research design survey method. The population in this study used all students who follow extracurricular activities in futsal sport, basketball and volleyball. The data were collected through interviews with each trainer, questionnaire and documentation. Statistical test used is percentage using Microsoft excel and assisted with SPSS software. The results of this study indicate that the types of sports injuries that occur in the extracurricular sports futsal, basketball and volleyball are mild injuries of 68.46% which generally occur in the neck, shoulders, elbows and wrists and the location of sports injuries that often occur is the upper body of 54.66%. Based on the results obtained from interviews that it can be concluded that students who have experienced the first preventive injury that the trainer is doing a stretch on the body, if there is a very heavy injury coach will bring students to the nearest health center.

**Keywords:** Type and Injury prevention, Extracurricular sport

**PENDAHULUAN**

Jalur pendidikan adalah wahana yang dilalui peserta didik untuk mengembangkan kompetensi diri dalam suatu proses pendidikan yang sesuai dengan tujuan pendidikan. Dalam UU No.20 tahun 2003 Pasal 13 ayat 1 menyatakan bahwa jalur pendidikan terdiri dari pendidikan formal, non formal dan informall. Konteks pendidikan formal terdapat di kegiatan intrakulikuler, kokurikuler dan ekstrakulikuler. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah dan merupakan salah satu upaya pembinaan bagi siswa untuk menyalurkan minat dan bakat. Kegiatan ekstrakurikuler ini sendiri dapat dibagi menjadi beberapa kegiatan seperti ekstrakurikuler seni, olahraga, dan pengembangan kepribadian. Salah satunya yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Saputra, 1998)

Ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan sekolah di luar jam pelajaran sekolah yang berhubungan dengan olahraga. Didalam kegiatan aktivitas ekstrakurikuler olahraga siswa sering kali mengalami cedera olahraga. Melalui kegiatan ekstakurikuler siswa dapat meningkatkan keterampilan dengan bentuk-bentuk latihan khusus sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya.

Cedera olahraga dapat didefinisikan sebagai cedera yang terjadi selama kegiatan olahraga atau latihan dan dapat mempengaruhi atlet yang berpartisipasi dalam olahraga dari segala usia dan semua tingkat kinerja. Pada cedera akibat berolahraga baik yang ringan maupun yang berat memerlukan pengobatan pertama yang cepat dan tepat, karena jika terjadi kesalahan pada pertolongan pertamanya bisa berakibat fatal atau merusak masa depan dari olahragawan.

Menurut Fahardjo (2008) terdapat kemajuan pengetahuan dan kemajuan pesat dalam pencegahan cedera. Pada saat lampau, banyak ahli yang tidak tahu apa yang sebaiknya dikerjakan untuk kebaikan para olahragawan. Yang menjadi dasar tindakannya adalah olahragawan yang cedera harus segera turun ke lapangan lagi, tanpa di ketahui apa yang sebenarnya diderita. Hal ini sangat merugikan olahragawan, sebab cedera yang dideritanya apabila tidak di tangani dengan sempurna akan terjadi cedera berikutnya yang lebih parah bahkan mungkin akan berakibat fatal.

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat berjalan dengan baik, akan tetapi pada saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler terdapat faktor-faktor yang menjadi penghambat. Salah satunya pada saat melakukan ekstrakurikuler mereka tanpa disadari lupa akan pentingnya keselamatan, karena kegiatan ekstrakurikuler sangatlah menyenangkan. Dari kegiatan tersebut siswa dapat mengalami cedera entah itu ringan ataupun sangat berat. Berdasarkan permasalahan yang ada, maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian survei jenis dan

pencegahan cedera pada ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Sedati Sidoarjo. Dengan harapan dari hasil penelitian ini dapat menambah informasi tentang jenis dan pencegahan cedera pada ekstrakurikuler olahraga.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimen yang dimana lebih menekankan untuk validitas eksternal dan tidak melakukan manipulasi, intervensi atau memberikan perlakuan (Maksum, 2012:104).

Penelitian menggunakan metode survey dengan menggunakan angket tertutup atau lembar kuisioner yang dibagikan kepada seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti (Maksum, 2012:53). Pada penelitian ini peneliti menggunakan seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler cabang olahraga futsal, bola basket dan bola voli.

Instrumen penelitian yang digunakan peneliti yaitu wawancara, pengambilan angket dan menggunakan media dokumentasi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bagian ini akan dibahas mengenai hasil penelitian subjek penelitian yaitu seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, bola basket dan bola voli. Pengolahan data yang dilakukan peneliti menggunakan SPSS, dalam hal ini dikarenakan agar hasil perhitungan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Hasil pengolahan data akan disajikan tersendiri pada lampiran. Berikut ini akan dideskripsikan hasil daro pengolahan data tersebut yang akan dikaitkan dengan kajian pustaka teoritis

**Tabel 1. Distribusi data Jenis Cedera Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler pada cabang olahraga Futsal, bola basket dan bola voli**

Data	Cedera Ringan	Ceder Sedang	Cedera Berat
Futsal	68,34%	21,20%	10,46%
Bola Basket	68,52%	21,27%	10,21%
Bola Voli	6853%	21,23%	10,24%

Berdasarkan tabel di atas dijelaskan bahwa secara garis besar cedera yang terjadi dapat disimpulkan bahwa cedera ringan yang sering terjadi di semua ekstrakurikuler cabang olahraga.

**Tabel 2. Distribusi data Lokasi Cedera Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler pada cabang olahraga Futsal, bola basket dan bola voli.**

Data	Tubuh bagian atas	Tubuh bagian
Futsal	54,74%	21,23%
Bola basket	54,34%	21,23%
Bola Voli	54,89%	45,11%

Berdasarkan tabel di atas disimpulkan bahwa lokasi cedera yang banyak terjadi dalam tiga cabang olahraga adalah yang sering terjadi cedera tubuh bagian

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian yang diuraikan dalam bab sebelumnya, maka pada akhir penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Jenis cedera olahraga yang sering terjadi di ekstrakurikuler cabang olahraga futsal, bola basket dan bola voli adalah cedera ringan sebesar 68,46% yang pada umumnya terjadi di leher, bahu, siku dan pergelangan tangan.
2. Klasifikasi lokasi cedera olahraga yang sering terjadi di ekstrakurikuler cabang olahraga futsal, bola basket dan bola voli adalah tubuh bagian atas sebesar 54,66%.

### Saran

Berdasarkan hasil dari pembahasan dalam penelitian ini, maka diajukan beberapa saran dengan harapan agar bermanfaat hasil dari penelitian ini. Adapun saran tersebut sebagai berikut:

Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK), guru juga memiliki peran dalam membimbing anak didiknya agar meminimalkan

## DAFTAR PUSTAKA

A.H. Karantanas (2011). *Sports Injuries in Children and Adolescents*. London New York: Springer Heidelberg Dordrecht ([www.journals.sagepub.com](http://www.journals.sagepub.com)) diakses pada 30 Juni 2018.

Dewantara, Julian. 2016. *Identifikasi Macam, Jenis, dan Lokasi Cedera Olahraga Atlet Panahan Kontingen Klaten*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Krause S James, et al. 2004. *Patterns of Recurrent Pressure Ulcers After Spinal Cord Injury: Identification of risk and protective factors 5or* ([www.journals.sagepub.com](http://www.journals.sagepub.com)) diakses pada 28 Januari 2018.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam olahraga*. Surabaya:

Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Rahardjo, 1992. *Penanganan dan Pencegahan Cedera*. Surabaya: Unesa University Press.

UU No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.go.id, diakses pada 28 Januari 2018.

Zebis Mette, et al. 2009. *Identification of Athletes at Future Risk of Anterior Cruciate Ligament Ruptures by Neuromuscular Screening* ([www.journals.sagepub.com](http://www.journals.sagepub.com)) diakses pada 28 Januari 2018.