

SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN GURU PJOK TENTANG PERTOLONGAN PERTAMA DAN PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA DI SMA/SMK SE-KECAMATAN KREMBUNG

Imam Gozali*, Dwi Cahyo Kartiko

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*imamgozali@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Dalam hal ini guru PJOK sangat berperan penting dan bertanggung jawab di lapangan saat pembelajaran. Maka dari, itu guru PJOK dituntut untuk bisa memberikan pertolongan pertama pada peserta didik yang mengalami cedera dan mendeteksi tingkat cedera yang dialami peserta didik. Kemudian membantu memberi masukan untuk proses penyembuhan. Disisi lain guru PJOK juga dapat memberikan tindakan pencegahan pada peserta didiknya agar cedera pada saat pembelajaran PJOK dapat diminimalisir. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran terhadap suatu objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. Metode yang digunakan adalah metode survei. Hasil penelitian tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pertolongan pertama dan cedera olahraga di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung menunjukkan bahwa penyebab cedera yang sering terjadi pada saat proses pembelajaran yaitu karena tidak cukup pemanasan dengan 8 responden atau 16,3% kemudian disusul dengan kurangnya kebugaran fisik, sarana prasarana yang tidak standar dan kurangnya kesadaran akan proteksi pribadi dipilih oleh 6 responden atau 12,2%. Sedangkan dari butir angket tentang pengetahuan tentang cara pencegahan dan layanan kesehatan semua responden sudah memahami sedangkan pada pengetahuan tentang metode RICE 7 dari 9 responden mengetahui dan sisanya 2 dari 9 responden tidak mengetahuinya.

Kata kunci: Tingkat pengetahuan guru PJOK, pertolongan pertama dan pencegahan cedera

Abstract

Physical education teacher plays an important and responsible role in the learning activity. Physical education teacher is required to be able to provide first aid to students who are injured. Physical education teacher also needs to provide an input for the healing process. On the other hand, physical education teacher can also provide a preventive procedure to students so that injuries during learning activity can be minimized. This is a descriptive research which aims to provide an overview of an object studied through sample or population. The method which was used is the survey method. The results indicate the causes of injuries that often occur during the learning process are due to insufficient heating with 8 respondents or 16.3% followed with a lack of physical fitness, nonstandard infrastructure and lack of awareness of personal protection were chosen by 6 respondents or 12.2%. Whereas from the questionnaire items about prevention and health services all respondents already understood while in the knowledge of the RICE method 7 out of 9 respondents knew and the remaining 2 out of 9 respondents did not know.

Keywords: Level of knowledge of physical education teachers, first aid and prevention of sports injuries

PENDAHULUAN

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 peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Sesuai dengan aturan tentang aktivitas PJOK yang menuntut para peserta didik lebih aktif dalam segala aktivitas yang diberikan oleh setiap guru. PJOK berupa materi kelas atau pun kegiatan di lapangan. Peserta didik yang dituntut selalu aktif tak luput dari kesalahan yang dapat mengakibatkan cedera olahraga pada saat pembelajaran. Sehingga pengetahuan guru PJOK tidak hanya sekedar memberikan materi olahraga juga harus mengetahui terkait penanganan pertama pada cedera yang dialami oleh peserta didik. Dalam hal yang berkaitan dengan cedera ini guru memiliki peran penting untuk melakukan penanganan terhadap siswa yang mengalami cedera yang terjadi saat proses belajar mengajar (PBM) tersebut terutama dalam pertolongan pertama. Menurut Garisson (2001: 320-321) faktor penyebab terjadinya cedera olahraga adalah: (a) Faktor intrinsik yang meliputi: kelemahan jaringan, fleksibilitas, kelebihan beban, kesalahan biomekanika, kurangnya penyesuaian, ukuran tubuh, kemampuan kinerja, gaya bermain (b) Faktor ekstrinsik yang meliputi: perlengkapan yang salah, atlet lain, permukaan bermain, dan cuaca. Dari pengalaman selama melaksanakan program mata kuliah PPP. Melihat adanya siswa ketika ada kegiatan perlombaan 17 Agustus antar sekolah, kemudian siswa mengalami cedera kemudian guru tersebut menganjurkan untuk memberi obat yang berupa salep penghangat sedangkan dalam aturan pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga di terapkan teknik RICE (Rest, Ice, Compress, dan Elevation). Jika siswa tersebut melakukan anjuran dari guru, maka akan mengalami pembengkakan otot yang terjadi karena pelebaran pembuluh darah, menurut Arif Setiawan (2011) pembuluh darah di lokasi cedera akan melebar (vasodilatasi) dengan maksud mengirim lebih banyak nutrisi dan oksigen dalam rangka mendukung penyembuhan. Disisi lain, penyebab cedera selain dari sarana dan prasarana sekolah yang tidak standar, yaitu perlengkapan siswa,

seperti halnya sepatu yang tidak sesuai dengan pemakaian dan jenisnya, kemudian bahan seragam yang tidak sesuai dengan kondisi cuaca, disarankan memakai seragam yang berbahan dasar menyerap keringat. Peran guru sangatlah penting untuk membantu proses pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga. Namun keterbatasan pengetahuan tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga membuat penyembuhan cedera pada siswa menjadi terhambat karena pertolongan pertama yang salah. Selain itu masukan guru untuk perawatan penyembuhan di rumah juga sangatlah penting. Maka dari itu guru juga harus mengkomunikasikan dengan wali murid tentang cedera yang dialami oleh siswa agar mendapat perhatian khusus untuk penyembuhan. Dari uraian diatas diharapkan mampu mengungkapkan kemampuan guru PJOK dalam penanganan pertolongan pertama dan pencegahan cedera yang juga sangat penting dalam aktifitas pembelajaran. Maka peneliti berkeinginan mengadakan penelitian tentang "Survei tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga". Suharni (2017:42) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada hakekatnya merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas fisik menyempurnakan manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan tujuan akhir pendidikan jasmani dan olahraga yang terletak pada perannya sebagai sarana untuk menyempurnakan karakter dan sebagai wahana membentuk kepribadian yang kuat berhati mulia. Eva Faridah (2016:39) juga mengatakan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, keterampilan berfikir kritis, stabilisasi emosional, penalaran, tindakan moral, aspek polo hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui kegiatan jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Dengan adanya materi kesehatan di sekolah, sekolah mengupayakan adanya UKS yang sesuai dengan standart. Sedangkan UKS sendiri adalah upaya terpadu lintas program dan sektoral untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan selanjutnya terbentuk perilaku hidup sehat dan bersih baik bagi peserta didik, warga sekolah maupun warga masyarakat. Sehingga terciptalah proses pembelajaran yang efektif dan kondusif.

Yoyok Bakti Prasetyo, dkk, (2014:108) Program UKS merupakan program yang dimaksudkan untuk menciptakan kemandirian dan kemampuan siswa untuk mempertahankan kesehatannya. UKS sebagai salah satu wahan untuk meningkatkan salahsatu cara untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik serta menciptakan lingkungan yang sehat, maka program UKS mempunyai Trias UKS meliputi: pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan kehidupan sekolah yang sehat. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan UKS sebagai upaya pendidikan dan kesehatan yang harus di laksanakan secara terpadu, berencana, terarah dan bertanggung jawab dalam menanamkan, menumbuhkan, mengembangkan dan membimbing untuk melaksanakan prinsip hidup sehat dalam kehidupan sehari hari.

Corey Joseph dkk (2017:78) mengatakan bahwa cedera ringan dalam kegiatan berolahraga dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan rutih harian dan segala aktifitasnya. Sesorang melakukan olahraga dengan tujuan bermacam-macam yaitu untuk kebugaran jasmani, kesehatan, pendidikan atau sekedar hobi, sedangkan atlit baik amatir atau profesional selalu berusaha memaksimalkan untuk prestasi maka dari itu perlu diperhatikan beberapa faktor untuk penunjang keberhasilannya untuk menghindari hal-hal yang bisa merugikan. Dalam olahraga, anak laki-laki memiliki risiko lebih besar cedera umum karena mungkin akan lebih agresif, memiliki massa tubuh yang lebih besar, mengalami kontak fisik yang lebih besar, berpartisipasi dalam olahraga berat dan memiliki waktu eksposur yang lebih tinggi dan intensitas dibandingkan dengan anak perempuan (Frank J. G. Backx and Dorine C.M. Collard. 2008:3)

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran terhadap suatu objek yang diteliti melalui data sampel ataupun populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. Metode yang digunakan adalah metode survey. Penelitian ini dilakukan di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung. Populasi dalam penelitian ini yaitu guru PJOK di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung yang berjumlah 9 orang guru PJOK. Dari keseluruhan guru PJOK di SMA/SMK se-

Kecamatan Krembung akan dijadikan sampel dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diatas dibahas beberapa hal, yaitu:

1. Identifikasi kesiapan guru terkait pencegahan dan perawatan cedera olahraga dalam PJOK.

Seorang guru dipersiapkan untuk mmeberikan tindakan pertolongan pertama yang tepat, sehingga guru dapat mengetahui kapan ia harus turun tangan dan kapan ia harus memanggil bantuan medis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 7 dari 9 responden mengatakan pernah mendapatkan materi pertolongan pertama dan cedera olahraga saat diperkuliahan sedangkan 2 dari 9 responden yaitu mengikuti pelatihan yang diselenggarakan oleh Puskesmas dan KONI. Dengan harapan yang mendapatkan materi pertolongan pertama dan cedera olahraga saat perkuliahan akan lebih memahami karena belajar satu semester jika dibandingkan yang mengikuti pelatihan selama kurang lebih satu sampai dua hari. Pemahaman guru PJOK di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung terkait penjelasan materi cedera olahraga mereka hanya memahai secara simpel, tidak mampu menjelaskan secara detail terkait penangana cedera olahraga itu. sehingga dalam aktivitas pembelajaran PJOK tidak lepas dari gangguan yang terjadi pada peserta didik salah satunya cedera yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Dari pengalaman guru PJOK di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung yang telah dijadikan sampel dalam penelitian ini yang peserta didiknya mengalami cedera pada saat proses pembelajaran PJOK 1-3 kali dalam satu semester yaitu 7 responden sedangkan sisanya 2 responden menjawab 5 kali dalam satu semester dan sering.

2. Identifikasi jenis cedera yang sering dialami pada saat proses pembelajaran PJOK.

Dalam penelitian ini menanyakan kepada responden melalui angket pertanyaan meliputi beberapa kategori cedera dalam olahraga, dan mepresentasikan jumlahnya menggunakan rumus menghitung presentase (Ali Maksun, 2015:17) jumlah kasus (n) dibagi dengan jumlah total (N) dikalikan 100%

Tabel 1. Luka bakar

No.	Frek. kejadian	Responden	Presentase
1.	Sangat Jarang	2	22,2

2.	Jarang	6	66,7
3.	Sering	1	11,1
	Total	9	100,0

Respon guru pjok SMA/SMK se-Kecamatan Krembung terkait luka bakar yang dialami oleh peserta didik menunjukkan bahwa 22,2% atau 2 responden menjawab sangat jarang, 66,7% atau 6 responden menjawab jarang, dan 11,1% atau 1 responden menjawab sering.

Tabel 2. Babras dan lebam

(Abrasions/cantusions)

No.	Frek. cedera	Responden	Presentase
1.	Sangat Jarang	1	11,1
2.	Jarang	5	55,6
3.	Sering	3	33,3
	Total	9	100,0

Hasil responden guru PJOK SMA/SMK se-Kecamatan Krembung yang menjawab tentang cedera babras dan lebam yang pernah dialami peserta didiknya saat melaksanakan proses pembelajaran PJOK yaitu sangat jarang 11,1% atau 1 responden, jarang 55,6% atau 5 responden dan sering 33,3% atau 3 responden.

Tabel 3. Patah tulang

No.	Frek. cedera	Responden	Presentase
1.	Tidak Pernah	7	77,8
2.	Sangat Jarang	2	22,2
	Total	9	100,0

Cedera patah tulang atau *fracture* yang dialami peserta didik saat melaksanakan proses pembelajaran pjok dari 100% atau 9 responden menunjukkan 77,8% atau 7 responden menjawab tidak pernah terjadi. 22,2% atau 22,2% atau 2 responden menjawab sangat jarang.

Tabel 4. Dislokasi Sendi

No.	Frek. cedera	Responden	Presentase
1.	Tidak Pernah	7	77,8
2.	Sangat Jarang	1	11,1
3.	Jarang	1	11,1
	Total	9	100,0

Pengalaman guru pjok SMA/SMK se-Kecamatan Krembung saat melaksanakan proses pembelajaran pjok peserta didiknya yang mengalami kasus cedera dislokasi sendi yaitu dari 9 responden atau 100% responden, 7 responden atau 77,8%

menjawab tidak pernah, 1 responden atau 11,1% menjawab sangat jarang dan 1 responden atau 11,1% menjawab jarang.

Tabel 5. Sprain / Strain

No.	Frek. Cedera	Responden	Presentase
1.	Tidak Pernah	4	44,4
2.	Sangat Jarang	1	11,1
3.	Jarang	3	33,3
4.	Sering	1	11,1
	Total	9	100,0

Tabel tentang cedera sprain/strain, dari 9 responden atau 100% guru pjok SMA/SMK se-Kecamatan Krembung, 4 responden atau 44,4% menjawab tidak pernah. 1 responden atau 11,1% menjawab sangat jarang. 3 responden atau 33,3% menjawab jarang dan 1 responden atau 11,1% menjawab sering.

Tabel 6. Gegar Otak

No.	Frek. cedera	Responden	Presentase
1.	Tidak Pernah	9	100,0

Pada kasus gegar otak dari data tabel hasil penelitian di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung keseluruhan responden atau 100% mengatakan bahwa peserta didiknya tidak pernah mengalami cedera gegar otak.

Tabel 7. Overexertion

No.	Frek. Cedera	Responden	Presentase
1.	Tidak Pernah	8	88,9
2.	Sangat Jarang	1	11,1
	Total	9	100,0

Overexertion atau pembebanan yang berlebihan adalah peregangan yang berlebih yang dilakukan secara paksa melebihi fleksibilitas otot dan persendian. Dari pengalaman guru PJOK SMA/SMK se-Kecamatan Krembung selama melaksanakan proses pembelajaran PJOK peserta didik yang mengalami kasus overexertion dari 9 responden atau 100%. 8 responden atau 88,9% mengatakan tidak pernah dan 1 responden atau 11,1% menjawab sangat jarang.

Tabel 8. Terbakar

No.	Frek. Cedera	Responden	Presentase
1.	Tidak Pernah	9	100,0

Dari hasil survei guru pjok di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung, dari pengalaman mengajarkeseluruhan responden menjawab tidak pernah mengalami cedera terbakar yang dialami peserta didiknya.

Tabel 9. Karena Peralatan

No.	Frek. Cedera	Responden	Presentase
1.	Tidak Pernah	2	22,2
2.	Sangat Jarang	3	33,3
3.	Jarang	3	33,3
4.	Sering	1	11,1
	Total	9	100,0

Cedera yang terjadi karena peralatan atau sarpras yang tidak sesuai standar. 2 responden atau 22,2% menyatakan tidak pernah, 3 responden atau 33,3% menyatakan sangat jarang, 3 responden atau 33,3% menyatakan jarang dan 1 responden atau 11,1% menyatakan sering

Tabel 10. Terjatuh

No.	Frek.Cedera	Responden	Presentase
1.	Tidak Pernah	1	11,1
2.	Sangat Jarang	1	11,1
3.	Jarang	3	33,3
4.	Sering	4	44,4
	Total	9	100,0

Penelitian guru pjok di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung, 1 responden atau 11,1% menyatakan tidak pernah, 1 responden atau 11,1% menyatakan sangat jarang, 3 responden atau 33,3% menyatakan jarang dan responden terbanyak sebanyak 4 responden atau 44,4% menyatakan sering.

Tabel 11. Tenggelam

No.	Frek.Cedera	Responden	Presentase
1.	Tidak Pernah	9	100,0

Guru pjok di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung 9 responden atau 100% menyatakan tidak pernah terjadi kasus cedera tenggelam karena hampir semua sekolah tidak ada materi berenang kecuali di SMAN 1 Krembung itupun juga tidak pernah terjadi kasus cedera tenggelam karena kolam renang tidak terlalu dalam.

Tabel 12. Identifikasipengetahuan guru terkait penyebab cedera olahraga

No.	Frek.Cedera	Responden	Presentase
1.	Kesalahan teknikal oleh lawan	3	6,1

2.	Kurangnya kebugaran fisik	6	12,2
3.	Kesalahan penggunaan teknik oleh lawan	1	2,0
4.	Sejarah Cidera	5	10,2
5.	Kelelahan	3	6,1
6.	Tidak cukup pemanasan	8	16,3
7.	Sarana prasarana yang tidak standar	6	12,2
8.	Waktu Latihan dan Pertandingan yg tidak tepat	1	2,0
9.	Fasilitas yang tidak memadai selama pertandingan	5	10,2
10.	Peralatan pelindung yang tidak standar	2	4,1
11.	Nutrisi yang buruk	1	2,0
12.	Kurangnya kesadaran akan proteksi pribadi	6	12,2
13.	Faktor psikologi	2	4,1
	Total	49	100,0

Hasil dari penelitian guru PJOK di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung tentang penyebab-penyebab cedera yang terjadi selama proses pembelajaran PJOK. Kesalahan teknik oleh lawan dipilih oleh 3 responden atau 61,1%. Kurangnya kebugaran fisik 6 responden atau 12,2%. Kesalahan penggunaan teknik oleh lawan hanya dipilih 1 responden atau 2%. Sejarah cedera atau riwayat cedera yang lama dipilih 5 responden atau 10,2%. Kelelahan dipilih 3 responden atau 6,1%. Tidak cukup pemanasan dipilih 8 responden atau 16,3%. Sarana prasarana yang tidak standar dipilih 6 responden atau 12,2%. Waktu latihan dan pertandingan yang kurang tepat 1 responden atau 2%. Fasilitas yang tidak memadai selama pertandingan 5 responden atau 10,2%.

Peralatan pelindung yang tidak standar 2 responden atau 4,1%. Nutrisi yang buruk 1 responden atau 2,0%. Kurangnya kesadaran akan proteksi diri 6 responden atau 12,2% dan cedera karena faktor psikologi 2 responden atau 4,1%.

Dari data hasil penelitian pada materi penyebab cedera, dari pengalaman guru PJOK yang mengajar penyebab cedera yang sering terjadi pada saat proses pembelajaran yaitu karena tidak cukup pemanasan dengan 8 responden atau 16,3% kemudian disusul dengan kurangnya kebugaran fisik, sarana prasarana yang tidak standar dan kurangnya kesadaran akan proteksi pribadi dipilih oleh 6 responden atau 12,2%

3. Identifikasi pengetahuan guru tentang upaya pencegahan cedera olahraga pada proses pembelajaran PJOK.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di guru PJOK di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung 8 dari 9 guru menyatakan bahwa cedera olahraga bisa dicegah sedangkan 1 dari 9 guru mengatakan tidak. Kemudian pada soal angket nomor 8 menanyakan pentingnya pencegahan cedera olahraga. Dari 9 responden atau guru PJOK di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung memiliki pendapat yang berbeda-beda. Namun, walaupun jawaban hampir berbeda, tetapi semua jawabannya hampir mendekati benar. Dari 9 responden atau guru PJOK di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung rata-rata menjawab dengan mengecek kondisi siswa sebelum melaksanakan pembelajaran, memberikan pemanasan yang sesuai dengan jenis olahraga, mengingatkan agar siswa berhati-hati pada saat pembelajaran PJOK dan mengecek sarana dan prasarana.

4. Identifikasi kesesuaian sarpras pada pembelajaran PJOK untuk mencegah terjadinya cedera olahraga.

Responden menunjukkan bahwa 3 dari 9 responden menanyakan layak akan fasilitas di sekolah sedangkan 6 dari 9 menyatakan belum layak sehingga dapat menyebabkan cedera olahraga pada peserta didik saat melakukan proses pembelajaran PJOK. Kemudian mengenai sarpras yang ada apakah dapat menyebabkan cedera olahraga pada peserta didik. Jawaban dari responden yaitu 2 dari 9 responden menjawab tidak sedangkan 7 dari 9 responden menjawab iya. Resiko cedera yang terjadi di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung karena sarana dan prasarana olahraga masih terbilang tinggi.

5. Identifikasi pengetahuan guru terkait layanan kesehatan dan penanganan dengan metode RICE.

Tentang cara pertolongan pertama ada sebuah metode sederhana untuk memberikan pertolongan untuk cedera pada peserta didik yaitu metode RICE. Dari hasil penelitian pada guru PJOK di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung. Guru PJOK atau responden yang mengerti metode RICE yaitu 7 dari 9 responden sedangkan sisanya 2 dari 9 responden tidak mengerti tentang metode RICE. Kepanjangan dari kata RICE yaitu:

R- *Rest* (istirahat)

I- *Ice* (es)

C- *Compression* (kompresi)

E- *Elevation* (elevasi)

Pada tahapan penulisan kepanjangan RICE responden masih salah dalam penulisan abjad. Jika penulisan abjad salah maka dapat merubah arti kata RICE itu sendiri.

PENUTUP

Simpulan

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan, tidak menutup kemungkinan peserta didik kondisinya tidak baik maupun otot belum siap dalam menerima pembelajaran dari guru PJOK akan beresiko mengalami cedera. Maka dari itu guru PJOK dituntut untuk langsung memberikan pertolongan pertama yang sesuai dan tepat agar cedera yang dialami peserta didik tidak parah. Guru dapat memberikan pertolongan pertama dengan metode RICE. Yang terdiri dari rest (mengistirahatkan), ice (es), compress (membat / dibalut), elevation (mensejajarkan dengan jantung).

Berdasarkan hasil penelitian tingkat pengetahuan guru PJOK tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman guru PJOK di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung tentang cedera olahraga hampir semuanya memahami pengetahuan tersebut. Dari pemahaman tersebut diharapkan guru PJOK dapat mengaplikasikannya dengan tepat ketika peserta didiknya mengalami cedera olahraga. dari hasil penelitian cedera olahraga yang paling sering

terjadi di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung adalah karena kurangnya pemanasan, sarana prasarana sekolah, kurangnya kebugaran fisik dan kurangnya kesadaran proteksi pribadi.

saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagaiberikut:

1. Guru.

Pemahaman guru-guru PJOK tentang petolongan pertama dan cedera olahraga sudah termasuk dalam kategori paham, maka dari itu untuk meminimalisir cedera yang terjadi pada peserta didik guru harus lebih memperhatikan masing-masing peserta didiknya sebelum melaksanakan program pembelajaran pengecekan sarpras secara rutin bila perlu sebulan sekali. Selain itu guru juga harus sering-sering menjelaskan kesadaran untuk menjagadiridantemantemanyasaat proses pembelajaran PJOK maupun diluar jam pelajaran tersebut. Untuk memperdalam ilmu dengan banyak membaca buku tentang cedera olahraga dan penanganannya. Selain itu juga bisa lebih *update* lagi untuk mengikuti pelatihan-pelatihan yang diadakan oleh instansi-instansi tertentu.

2. Sekolah.

Agar proses pembelajaran PJOK berjalan dengan aman dan untuk meminimalisir terjadinya cedera sekolah juga harus berperan penting mengingat dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA/SMK se-Kecamatan Krembung salah satu penyebab cedera yaitu karena sarana dan prasarana yang tidak standar dari sekolah dengan menyisihkan dana untuk penjas. Dengan berkordinasi dengan guru PJOK untuk melaporkan kondisi sarpras secara objektif. Selain itu sekolah dapat mengijinkan peserta didiknya untuk melakukan aktifitas olahraga pada saat pembelajaran maupun kstrakulikuler.

DAFTAR PUSTAKA

Backx, F and C.M, Dorine.2008. The Aetology and Prevention Of Injuries In Physical Education Classes. utrecht. University Medical Center Depdiknas. (2003). Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Dekdikbud.

Faridah, Eva. 2016Mengejar pendidikan Jasmani melalui permainan “ide kreatif mengoptimalkan aspek pedagogis”. Fakultas

Ilmu Keolahragaan UNIMED. VOI. 15 No. 2 Juni-Desember.

Joseph, Corey and Caroline F Finch, Sports Injuries International Encyclopedia of PublicHealth,2nd edition, Vol. 7. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-803678-5.00432-X>.

Prasetyo, Yoyok Bekt, dkk, 2014. *Implementation Health School Program to Improve HealthStatus for School Age at East Lombok. JURNAL KEDOKTERAN YARSI 22 (2) : 102-113 (2014)*

Setiawan, Arif. 2011. *Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Vol.1(1): hal 94-98.*

Suharni. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Sebagai Sarana Pendidikan Moral. The 6th University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang ISSN 2407-918*

Maksum, Ali. 2018. *Metode Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: UNESA University Pres.*

Most Sport Popular. 2015. *Pengertian Cedera Definisi Macam Pencegahan cedera olahraga(online)*,(<http://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/12/pengertian-cedera-olahraga-definisi.html>, diunduh 30 januari 2019)