

**PEMAHAMAN GURU PENDIDIKAN JASMANI SDN SE-KECAMATAN  
DIWEK KABUPATEN JOMBANG TERHADAP PENCEGAHAN DAN  
PERAWATAN CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI**

**Mohammad Roisul Umam**  
e-mail: [roisulumam23@gmail.com](mailto:roisulumam23@gmail.com)  
**Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang**

**Abstrak**

Cedera saat berolahraga dapat terjadi pada siapa saja bahkan dapat terjadi pada siswa saat mengikuti pelajaran olahraga. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan perlu mengetahui pencegahan dan perawatan cedera olahraga agar mampu melakukan tindakan yang benar saat mengajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pemahaman guru penjas SDN se-Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang terhadap pencegahan dan perawatan cedera.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan metode pengumpulan data berupa survei dengan menggunakan teknik pengambilan data yaitu angket pilihan ganda. Subjek penelitian ini adalah guru penjas SDN Se-Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang yang berjumlah 21 guru.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa pemahaman guru penjas SDN se-Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang adalah pada kategori kurang baik sebesar 9,5% (2 guru), kategori “kurang” sebesar 9,5% (2 guru), kategori “sedang” sebesar 52,4% (11 guru), kategori “baik” sebesar 28,6% (6 guru).

**Kata Kunci** : Guru Penjas, Hakikat Cedera, Pencegahan Cedera, Perawatan Cedera

**Abstract**

Injuries during sports can happen to anyone and can even happen to students while attending sports lessons. Physical education and health teachers need to know the prevention and treatment of sports injuries in order to be able to take the right actions when teaching. The purpose of this study was to find out how the understanding of physical education teachers at State Elementary Schools in Diwek Sub-District, Jombang Regency on the prevention and treatment of injuries.

This research is a quantitative descriptive study and the data collection method is in the form of a survey using data collection techniques, namely multiple choice questionnaires. The subjects of this study were physical education teachers at State Elementary Schools in Diwek Sub-District, Jombang Regency, totaling 21 teachers.

Based on the results of research and discussion, it can be concluded that the understanding of physical education teachers at State Elementary Schools in Diwek Sub-District, Jombang Regency is in the poor category of 9.5% (2 teachers), the "less" category of 9.5% (2 teachers), the "less" category moderate” by 52.4% (11 teachers), “good” category by 28.6% (6 teachers).

**Keywords** : Physical Education Teacher, The Nature of Injury, Injury Prevention,

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah bahkan pada pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan jasmani untuk meningkatkan potensi fisik serta membudayakan sikap sportif, disiplin, kerja sama, dan hidup sehat. Pembelajaran penjas di luar kelas ketika praktek di lapangan tentunya pasti ada kecenderungan kendala atau kecelakaan kecil maupun berat yang mengakibatkan siswa mengalami cedera saat pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, sebagai seorang guru diharuskan mampu menangani siswanya ketika terjadi cedera yang tidak diinginkan selama proses belajar mengajar atau setidaknya paham tentang pertolongan pertama pada saat terjadi cedera. Pembelajaran praktek diluar kelas yang dilakukan guna memenuhi mata pelajaran yang diinginkan tentu mengandung berbagai jenis resiko. Resiko dari aktivitas olahraga sendiri salah satunya adalah cedera. Definisi cedera olahraga menurut Yusni (2019:2) adalah suatu kondisi terjadinya kerusakan pada jaringan yang disertai dengan gangguan fungsi yang timbul karena adanya trauma fisik secara langsung dari kegiatan olahraga baik yang bersifat ringan (tanpa memerlukan penanganan medis) maupun berat.

Terdapat 2 jenis cedera berdasarkan waktu terjadinya yaitu trauma akut dan sindrom berlarut. Trauma akut adalah cedera yang terjadi secara mendadak, seperti lecet, lepuh, memar, lebam otot, luka, dislokasi sendi, patah tulang, trauma kepala-leher-tulang belakang, trauma tulang pinggul, trauma pada dada, trauma pada perut, cedera anggota gerak atas dan bawah. Sedangkan sindrom berlarut adalah sindrom yang bermula dari adanya kekuatan abnormal dalam level rendah namun berlangsung berulang-ulang dalam waktu lama (Mustafa, 2017:28). . Ada beberapa cara penanganan yang biasa dilakukan untuk menangani cedera, dalam bidang fisioterapi sendiri dikenal dengan istilah RICE yaitu *Rest* (istirahat), *Ice* (es), *Compression* (kompresi), *Elevation* (mengangkat area cedera) (Mustafa, 2017:112).

Diantara penyebab terjadinya kecelakaan di sekolah menurut Mustafa (2017:30-32) adalah yang pertama karena faktor olahragawan yang kedua faktor peralatan dan fasilitas dan yang ketiga adalah faktor karakter dari olahraga yang dimainkan. Secara lebih khusus penyebab terjadinya cedera di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu meliputi: (1) kurangnya kepemimpinan, (2) ketidakbaikan alat-alat, (3) tingkah laku anak-anak yang tidak dapat dipertanggung jawabkan, (4) keterampilan yang tidak memadai, (5) kondisi fisik yang tidak baik, (6) resiko yang terdapat dalam kegiatan tersebut. Menyadari segala akibat yang harus ditanggung oleh siswa jika kecelakaan pada olahraga terjadi, maka sudah semestinya dilakukan berbagai macam usaha pencegahan kecelakaan.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan Dhwiiana (2017:4) menyatakan bahwa sarana dan prasarana yang digunakan guru penjas di SD se Kecamatan Wates sebagian belum memadai untuk digunakan dalam pembelajaran penjas, sebagai contoh alat-alat olahraga yang sudah rusak seperti bola yang seharusnya dipompa terlebih dahulu tetapi tetap digunakan saat pembelajaran. Hal ini seharusnya diperhatikan oleh guru penjas dan pihak sekolah agar siswa dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran penjas dengan aman dan menyenangkan serta tidak ada rasa takut ketika siswa melakukan aktivitas. Berdasarkan dari observasi

yang sudah peneliti lakukan pada 5 SDN se-Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang menyatakan bahwa ada beberapa sarana dan prasarana olahraga yang kurang sesuai, hal ini masih belum ada tindak lanjut dari pihak sekolah baik dari guru penjas maupun dari kepala sekolah sehingga akan mengakibatkan terjadinya resiko cedera lebih besar. Selanjutnya mengenai daftar nama siswa yang masuk ke UKS di SDN Cukir 1 menyatakan bahwa cedera yang sering terjadi yaitu cedera lecet, memar, pendarahan serta berdasarkan observasi di beberapa SDN yang lain menyatakan fasilitas UKS kurang memadai, hal ini menunjukkan tentang pemahaman guru penjas di SDN tersebut kurang begitu memahami pencegahan dan perawatan cedera. Diperkuat lagi dari hasil wawancara dengan guru penjas di SDN Grogol 2 yang mengatakan bahwa ketika ada siswa yang mengalami cedera sedang ataupun berat akan langsung dibawa ke puskesmas terdekat atau di pulangkan kerumah.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Bungin (2011:181) Penelitian deskriptif kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan keadaan kegalia sosial apa adanya, tanpa melihat hubungan-hubungan yang ada. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, purposive sampling adalah pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Maksim (2018:71) *purposive sampling* atau sampel bertujuan adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. Sehingga dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 21 guru dari 20 sekolah dasar negeri dengan kriteria sebagai berikut: 1) Guru penjas SDN Se-Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, 2) Anggota Kelompok Kerja Guru (KKG) Penjas SDN Kecamatan Diwek. Metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu survei dengan menggunakan kuesioner atau angket tertutup sebagai alat pengumpulan data yang pokok yang dibagikan pada saat perkumpulan KKG Penjas Kecamatan Diwek. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan data statistik deskriptif. Menurut Maksim (2018:188) statistik deskriptif adalah bagian dari statistik yang membahas mengenai penyusunan data ke dalam daftar, grafik atau bentuk lain yang tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis atau penarikan kesimpulan. Pengkategorian disusun menjadi lima kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang baik. Penelitian ini menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN), yang berarti pengkategorian yang digunakan sangat mempertimbangkan rata-rata skor dan standar deviasi suatu kelompok (Sumardi, 2020:153).

## **HASIL PENELITIAN**

Deskripsi data hasil penelitian ini diungkapkan dengan 29 soal pilihan ganda, dengan 3 faktor yaitu, faktor hakikat cedera, faktor pencegahan cedera dan perawatan cedera. Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan *Microsoft Office Excel* 13. Dari analisis data pemahaman guru Penjas SDN Se-Kecamatan Diwek terhadap pencegahan dan perawatan cedera diperoleh rata-rata (M) 23,24 dan standar deviasi (SD) 3,70.

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data

pemahaman guru Penjas SDN Se-Kecamatan Diwek terhadap pencegahan dan perawatan cedera adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1. Pemahaman Guru Penjas Sdn Se-Kecamatan Diwek Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$28,79 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$25,09 < X \leq 28,79$	Baik	6	28,6 %
3	$21,39 < X \leq 25,09$	Sedang	11	52,4 %
4	$17,69 < X \leq 21,39$	Kurang	2	9,5 %
5	$X \leq 17,69$	Kurang Baik	2	9,5 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka pemahaman guru Penjas SDN Se-Kecamatan Diwek terhadap pencegahan dan perawatan cedera yaitu sebagai berikut:



**Gambar 4.1 Pemahaman Guru Penjas Sdn Se-Kecamatan Diwek Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera**

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan bahwa pemahaman guru Penjas SDN Se-Kecamatan Diwek terhadap pencegahan dan perawatan cedera berada pada kategori kurang baik sebesar 9,5% (2 guru), kategori “kurang” sebesar 9,5% (2 guru), kategori “sedang” sebesar 52,4% (11 guru), kategori “baik” sebesar 28,6% (6 guru), Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 23,24. Jadi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman guru Penjas Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Diwek termasuk dalam kategori sedang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani SDN Se-Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera dalam kategori “sedang”. Persentase paling tinggi yaitu pada kategori “sedang” sebanyak 11 guru atau sebesar 52,4%, selanjutnya pada kategori “baik” sebanyak 6 guru atau sebesar 28,6% dan pada kategori ”kurang” serta “kurang baik” sebanyak 2 guru atau sebesar 9,5%. Data tersebut belum menunjukkan hasil yang maksimal, artinya bahwa tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani SDN Se-Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera masih harus ditingkatkan.

Berdasarkan pengamatan peneliti, guru cukup mampu menangani cedera yang terjadi pada anak, akan tetapi ada juga beberapa penanganan yang kurang tepat. Dalam proses pembelajaran banyak siswa ketika pembelajaran dan di luar jam belajar atau saat istirahat melakukan aktivitas yang dapat menyebabkan siswa rentan terjadi cedera. Misalnya saat siswa berlarian di lingkungan sekolah di jam istirahat siswa terjatuh dan terbentur, siswa mengalami memar di kaki akibat benturan yang dialami. Cedera tersebut tergolong cedera ringan sesuai dengan penelitian yang dikemukakan Yusni (2019:14-15) cedera diklasifikasikan menjadi 3 yaitu: 1) Cedera ringan seperti kekakuan otot, lecet, memar, 2) Cedera sedang seperti sprain, strain, robeknya sebagian tendon, otot dan ligamen, 3) Cedera berat seperti patah tulang, robekan pada otot atau ligamen secara keseluruhan. Guru sebaiknya memberikan penolongan pertama menggunakan sesuatu yang dingin misalkan dengan es agar memar yang terjadi bisa segera teratasi, Mustafa (2017:112-113) gunanya mengurangi perdarahan dan meredakan rasa nyeri, namun di lapangan beberapa guru masih memberikan balsem yang panas ataupun minyak panas, hal tersebut semakin memperparah cedera yang dialami siswa.

Masalah lain masih dijumpai guru pendidikan jasmani yang kurang memiliki pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera. Dalam tindakan pencegahan guru pendidikan jasmani terkadang kurang memperhatikan keadaan sarana dan prasarana yang tidak sesuai dengan standar alat olahraga, tetapi di beberapa SDN bahkan hampir semua SDN alat-alat tersebut masih digunakan. Padahal apabila anak tetap dipaksa menggunakan alat-alat yang tidak sesuai dengan standar maka sangat rentan sekali mengalami cedera. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Mustafa (2017:31) Peralatan yang standar mempunyai peranan yang penting dalam mencegah terjadinya cedera. Dalam hal perawatan terkadang hal-hal yang dianggap kecil menjadi kurang diperhatikan misalnya pada luka gores, menurut Endrawijaya (2021:22) menjelaskan pertolongan pertama yang dapat dilakukan dengan perawatan seperti mencuci luka dengan air (lebih baik air mengalir) selanjutnya baru diberikan obat antiseptik, tetapi pada kenyataannya hanya diberikan obat antiseptik seperti betadine, selain itu menutup luka dengan kasa atau kapas yang bersih juga masih jarang diperhatikan padahal hal seperti itu dapat menghindarkan luka dari kuman penyebab penyakit.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas yang bertujuan untuk membantu pertumbuhan fisik dan perkembangan pada peserta didik. Penjas 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. 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 seperti kasti, sepak bola, bola basket, lari dan sebagainya. Berdasarkan hal tersebut, sebagai guru penjas harus mengetahui dan dapat menerapkan pencegahan dan perawatan cedera pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, agar cedera dapat dihindari.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, dapat dideskripsikan pemahaman guru Penjas Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Diwek terhadap pencegahan dan perawatan cedera sebagai berikut, pada kategori kurang baik sebesar 9,5% (2 guru), kategori “kurang” sebesar 9,5% (2 guru), kategori “sedang” sebesar 52,4% (11 guru), kategori “baik” sebesar 28,6% (6 guru).

Hasil pada penelitian ini adalah dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah khususnya guru pendidikan jasmani, agar dapat mengidentifikasi sedini mungkin akan timbulnya cedera atau dapat menangani cedera yang terjadi. Dan guru mempunyai gambaran cedera yang terjadi sehingga dapat melakukan antisipasi dan dapat melakukan usaha-usaha untuk mengurangi terjadinya cedera serta penanganan atau pertolongan pertama.

## **SARAN**

1. Bagi guru, sangat diharapkan untuk lebih meningkatkan lagi pemahaman terhadap pencegahan dan perawatan cedera dengan mengikuti pelatihan PPC dan PPPK agar pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dapat berlangsung dengan lancar.
2. Bagi pihak sekolah, sangat diharapkan untuk melakukan pengadaan alat-alat pertolongan dini untuk perawatan cedera seperti kotak PPPK, sehingga dapat dilakukan perawatan dini apabila terjadi cedera pada saat pembelajaran penjas sehingga proses pembelajaran tetap dapat berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil pembelajaran penjas yang optimal.
3. Bagi peneliti, agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang pemahaman guru terhadap pencegahan dan perawatan cedera serta dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bungin, M. B. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta, Indonesia: Kencana Prenada Media Group.
- Dhwiana, N. (2017). *Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga*. Skripsi. Yogyakarta, Indonesia: UNY University Press.
- Endrawijaya. (2021). *Panduan Pertolongan Pertama*. Pulogadung, Indonesia: PT Perca.
- Mustafa, P. S. (2017). *Pembelajaran Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga (PP & PPCO) Berbasis Blended Learning*. Malang, Indonesia: Pascasarjana, Universitas Negeri Malang.
- Yusni, Y. (2019). *Cedera Olahraga*. Banda Aceh, Indonesia: Syiah Kuala University Press.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya, Indonesia: Unesa University Press.
- Sumardi. (2020). *Teknik Pengukuran dan Penilaian Hasil Belajar*. Yogyakarta, Indonesia: Deepublish.

**LEMBAR PERSETUJUAN ARTIKEL ILMIAH  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
STKIP PGRI JOMBANG**

---

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novita Nur Synthiawati, M.Pd.

Jabatan : Dosen Pembimbing

Menyetujui artikel ilmiah di bawah ini:

Nama Penulis : Mohammad Roisul Umam

NIM : 188032

Judul : Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani SDN Se Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Untuk diusulkan dan diterbitkan di jurnal ilmiah sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Jombang 11 Agustus 2022  
Pembimbing



**Novita Nur Synthiawati, M.Pd.**  
NIK. 0104770188