
IDENTIFIKASI PEMAHAMAN GURU PENJAS DALAM PENGETAHUAN, PENYEBAB, KLASIFIKASI DAN JENIS CEDERA OLAHRAGA

Oleh: Agri Fera Endah Setiani dan Bambang Priyonoadi
FIK UNY

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 penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga agar mampu melakukan tindakan yang benar saat mengajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman guru pendidikan jasmani dan kesehatan SD, SMP, SMA negeri dalam pengetahuan penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga se-kecamatan bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani dan kesehatan se-Kecamatan Bantul. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian diperoleh kesimpulan identifikasi pemahaman guru pendidikan jasmani dan kesehatan SD, SMP, SMA negeri dalam pengetahuan penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga se-kecamatan Bantul dalam kategori baik (65 %). Identifikasi pemahaman terhadap penyebab cedera olahraga dalam kategori baik (50 %), pemahaman terhadap klasifikasi cedera olahraga dalam kategori baik (65 %) dan pemahaman terhadap jenis cedera olahraga dalam kategori baik (60 %).

Kata kunci: Pemahaman, penyebab, klasifikasi, jenis, cedera olahraga, guru penjas

Perkembangan dunia olahraga saat ini sangat pesat di Indonesia maupun di dunia internasional. Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang sudah memasuki disemua aspek kehidupan baik kalangan usia anak-anak, remaja maupun usia lanjut. Selain itu, aktivitas olahraga pun telah merambah di dunia kerja, prestasi maupun pendidikan dengan tujuan agar mencerdaskan dan meningkatkan kualitas kesehatan baik jasmani maupun rohani seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Dasar Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Bab II pasal 4 yang berbunyi keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Aktivitas olahraga mempunyai berbagai macam manfaat, tetapi olahraga yang dilakukan secara berlebihan dan mengabaikan aturan berolahraga yang benar akan

mendatangkan cedera. Cedera yang terjadi saat olahraga disebabkan oleh beberapa faktor yang berasal dari luar tubuh, seperti *body contact*, benturan, dan kondisi lapangan tidak rata. Selain itu, cedera juga dapat timbul karena faktor dari dalam tubuh, seperti koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, dan ukuran tungkai yang tidak sama (Dwi Hatmisari A, dkk, 2010: 57). Melihat hal tersebut, pengetahuan guru pendidikan jasmani dan kesehatan tentang usaha pencegahan cedera secara preventif maupun kuratif sangat penting. Menurut Taylor dan Taylor (2002: 5) terdapat 2 jenis cedera yang sering dialami yaitu cedera *trauma acute dan syndrome* yang berlarut. *Trauma acute* adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligament, otot, tendo atau terkilir, dan bahkan patah tulang (Ali Satia Graha, 2009: 45). Sedangkan *syndrome* adalah akibat cedera yang berlarut.

Mengingat pentingnya pengetahuan dan kemampuan seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan tentang penanganan cedera perlu mendapatkan pembelajaran mengenai cedera olahraga dan cara penanganannya secara benar. Melihat hal tersebut, maka seorang guru diharapkan mampu memberikan tindakan awal sebelum, saat, dan sesudah berolahraga agar terhindar dari cedera olahraga. Pada saat pembelajaran Olahraga disekolah biasanya dijumpai: (1) terdapat faktor-faktor penyebab cedera saat siswa melakukan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, (2) berbagai dampak cedera olahraga yang menyebabkan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan terganggu saat siswa melakukan aktivitas olahraga, (3) belum diketahui identifikasi pemahaman guru pendidikan jasmani dan kesehatan SD, SMP, SMA negeri dalam pengetahuan penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga se-kecamatan bantul.

KAJIAN PUSTAKA

1. Hakikat Pemahaman

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk memahami suatu arti atau bahan yang akan dipelajari dan menyimpulkan bahan yang telah diajarkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008: 811) pemahaman berasal dari kata "paham" yang mengandung arti sebagai pengertian, pengetahuan, pendapat, pikiran, mengerti benar dalam sesuatu hal, tahu benar, sependapat, sepengetahuan dan sekeyakinan. Suatu pemahaman itu memiliki makna penting dalam melaksanakan sebuah pekerjaan, maka dari itu pemahaman tidak akan terwujud apabila tidak ada pengetahuan dan penerapan yang mendukung terbentuknya pemahaman tersebut. Menurut Sudiman (1996: 42) pemahaman mengacu kepada kemampuan untuk menyerap arti atau bahan yang dipelajari. Sedangkan

menurut Harjanto (1997: 60) pemahaman (*comprehension*) didefinisikan sebagai kemampuan untuk menangkap pengertian dari sesuatu. Hal ini dapat ditunjukkan dalam bentuk menerjemahkan sesuatu, misalnya angka menjadi kata atau sebaliknya, menafsirkan sesuatu dengan cara menjelaskan atau membuat intisari, dan memperkirakan kecenderungan pada masa yang akan datang.

Menurut beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian pemahaman dalam penelitian ini adalah kemampuan guru pendidikan jasmani untuk menerima, menterjemahkan suatu teori atau konsep penyebab, klasifikasi dan jenis cedera kemudian dapat mengungkap kembali dalam bentuk ide-ide atau gagasan sendiri.

2. Hakekat Guru Penjas

Guru adalah ujung tombak dalam penyelenggaraan pendidikan yang mengajarkan berbagai macam hal dan juga sebagai fasilitator belajar, mengembangkan potensi dasar dan kemampuan secara optimal. Seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan yang profesional dituntut untuk dapat berperan sesuai dengan bidangnya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Soeningyo (1978: 8) bahwa profesi pendidikan olahraga menghendaki tenaga yang mampu melaksanakan program olahraga pendidikan yang baik, karena hal tersebut akan sangat menentukan dalam pencapaian tujuan pembelajaran sesuai yang tercantum dalam kurikulum.

Tujuan pembelajaran tersebut salah satunya yaitu tugas seorang guru olahraga atau guru penjas untuk mendidik siswa dan melatih gerak dasar olahraga, maka seorang guru olahraga harus memiliki karakteristik yang baik untuk menjadi guru yang efektif. Selain karakteristik yang baik untuk menjadi seorang guru penjas harus memenuhi beberapa persyaratan menjadi guru. Sukintaka (2001: 42) mengemukakan persyaratan guru penjas menuntut seorang guru penjas untuk mempunyai persyaratan kompetensi pendidikan jasmani agar mampu melaksanakan tugasnya dengan baik yaitu: a) Memahami pengetahuan penjas sebagai bidang studi, b) Memahami karakteristik anak didiknya, c) Mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan pada anak untuk aktif dan kreatif saat pembelajaran penjas, serta mampu menumbuh kembangkan potensi kemampuan motorik anak, d) Mampu memberikan bimbingan pada anak dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan penjas, e) Mampu merencanakan, melaksanakan dan mengendalikan, dan menilai serta mengoreksi dalam proses pembelajaran penjas, f) Memiliki pemahaman dan penguasaan ketrampilan gerak, g) Memiliki pemahaman tentang unsur-unsur kondisi jasmani, h) Memiliki kemampuan untuk menciptakan, mengembangkan, dan

memanfaatkan lingkungan yang sehat dalam upaya mencapai tujuan penjas, i) Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi potensi peserta didik dalam berolahraga dan h) Memiliki kemampuan untuk menyalurkan hobinya dalam berolahraga.

3. Cedera Olahraga

Cedera merupakan rusaknya jaringan lunak atau keras disebabkan adanya kesalahan teknis, benturan atau aktivitas fisik yang melebihi batas beban (Cava, 1995: 145). Sedangkan menurut Heri Purwanto (2009: 77) cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligament, persendian atau pun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Menurut Novita Intan Arofah (2010: 3) Cedera olahraga adalah cedera pada sistem integumen, otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olah raga. Tubuh yang mengalami cedera ini akan terjadi respon peradangan. Peradangan yang terjadi ini adalah salah satu cara sistem imunitas tubuh dalam merespon terhadap segala tantangan yang dihadapi tubuh misalnya infeksi, ataupun adanya ketidak seimbangan dalam sistem tubuh.

Cedera pada jaringan tubuh yang mengakibatkan terjadinya peradangan ini dapat diketahui secara patofisiologi dengan berbagai tanda-tanda peradangan. Novita Intan Arofah (2010: 4) mengatakan, tanda akut cedera olahraga yang umumnya terjadi adalah tanda respon peradangan tubuh berupa tumor (pembengkakan), calor (peningkatan suhu), rubor (warna merah), dolor (nyeri) dan *functio laesa* (penurunan fungsi). Begitu juga penjelasan yang dikeluarkan oleh Kemenpora (2010: 56) dalam buku Masase Olahraga, yaitu:

Melihat dari keterangan di atas secara umum saat terjadi cedera, pertolongan pertama yang bisa diberikan adalah dengan *RICE* (*Rest, Ice, Compression* dan *Elevation*).

- a. *Rest* (Istirahat), Memiliki pengertian bahwa ketika seseorang mengalami cedera baik ringan maupun berat diharuskan untuk beristirahat. Lamanya istirahat ditentukan oleh tingkat cedera yang dialami. (Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi, 2008: 68) Aktivitas yang berlebih pada bagian tubuh yg terkena akan memicu terjadinya komplikasi lebih lanjut, misal ligamen yang robek akan semakin parah, bahkan seringkali terkilir disertai pula dengan fraktur/patah/retak pada tulang (Rudy Dewantara, 2011).
- b. *Ice* (Es), Digunakan untuk memberikan pendinginan pada daerah yang terluka untuk mengurangi reaksi peradangan. Metode terapi yang paling mudah dan efektif

dengan menggunakan es. Terapi pendinginan dilakukan setelah aktifitas selesai dengan lama waktu pemberian antara 15-20 menit. Penggunaan terapi es pada periode waktu tersebut, pertama kali terasa dingin, kemudian menjadi sakit dan pedih akhirnya mati rasa. Terapi dingin membantu sekali mengurangi peradangan dan pembengkakan yang terjadi akibat cedera. (Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009: 68).

- c. *Compression* (Tekan), Penerapan tekanan yang ringan pada daerah yang cedera untuk membatasi bengkak. Kompres dapat menyebabkan sedikit penyempitan pada pembuluh darah, mengurangi pendarahan pada jaringan dan mencegah cairan dari penambahan daerah interstitial (menyebabkan bengkak lebih serius). Alat bantu dalam kompres dengan menggunakan pembalut elastic untuk digunakan pada bagian yang mengalami cedera (Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009: 68).
- d. *Elevation* (meninggikan bagian yang cedera), Diperlukan untuk mengurangi peradangan khususnya bengkak. Elevation biasanya digunakan pada cedera bagian kaki dan tangan. pasien sebisa mungkin harus mengangkat bagian cedera lebih tinggi di atas jantung. Misalnya jika yang cedera pergelangan kaki, upayakan pasien dalam posisi tidur kemudian pergelangan kaki diangkat atau ditopang dengan alat supaya posisinya lebih tinggi dari jantung (Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009: 69).

Cedera olahraga disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor penyebab cedera olahraga dapat berasal dari luar atau dalam. Menurut Hardianto Wibowo (1995: 13) penyebab cedera olahraga dibagi menjadi:

- 1) *External Violence* (penyebab dari luar) adalah cedera yang timbul atau terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar, misal: a) *Body contact sport*, misal: Sepak bola, tinju, b) Alat-alat olahraga, misal: *Stick Hockey*, raket, c) Keadaan sekitar yang menyebabkan terjadinya cedera, misal: keadaan lapangan yang tidak memenuhi persyaratan, misal: lapangan yang berlubang
- 2) *Internal violence* (penyebab dari dalam) Cedera ini terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan- gerakan yang salah dan timbul cedera. Hal ini bisa juga terjadi karena kurangnya pemanasan, kurang konsentrasi ataupun olahragawan dalam keadaan fisik dan mental yang lemah. Macam cedera yang terdapat berupa: robeknya otot, tendo dan ligamentum.
- 3) *Over-use*. Cedera ini timbul karena pemakaian otot yang berlebihan atau terlalu lelah.

Gejala ringan yang terjadi seperti: kekakuan otot, *strain*, *sprain*, dan gejala yang paling berat yaitu terjadinya stres fraktur.

Menurut Andun S dalam depdikbud (2000: 18-21) menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan cedera olahraga berupa faktor olahragawan/ olahragawati, peralatan dan fasilitas, dan karakter olahraga. Sedangkan menurut Dunkin (2004: 2) cedera yang terjadi pada waktu berolahraga disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya: (1) kecelakaan, (2) pelaksanaan latihan yang jelek, (3) peralatan yang tidak baik, (4) kurang persiapan kondisi fisik, dan (5) pemanasan dan peregangan yang tidak memadai. Cedera dapat terjadi pada aktifitas apa pun dengan waktu yang relatif singkat baik secara sadar maupun tidak disadari dan dapat terjadi kapan saja dan dimana saja seperti saat berolahraga maupun saat beraktivitas. Macam-macam cedera yang terjadi dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam berolahraga dibagi menjadi 2: yaitu cedera ringan dan cedera berat (Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009: 43). Sedangkan menurut Taylor dan Taylor (2002: 5) terdapat 2 jenis cedera yang sering dialami atlet adalah cedera trauma akut dan *syndrome* yang berlarut-berlarut. Trauma akut adalah cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti goresan, robekan pada ligamen, atau pada patah tulang sedangkan *syndrome* yaitu akibat cedera yang berlarut-larut (Ali Satya dan Bambang Priyonoadi (2009: 45).

Secara umum jenis cedera olahraga yang mungkin terjadi adalah cedera memar, cedera ligamentum, cedera otot, dan tendo, perdarahan dalam pada kulit, dan hilangnya kesadaran (pingsan) (Paul. M. Taylor dan Diane. K. Taylor, 1997: 27). Menurut Andun S (2000: 6) cedera juga berdampak pada tubuh berupa cacat, luka, atau rusak pada otot atau sendi serta bagian tubuh lain. Sedangkan menurut Depdiknas (1999, 122:126) macam cedera olahraga yang sering terjadi adalah: cedera pada otot, pada sendi, luka-luka, pendarahan dan pingsan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan survey dengan kuesioner atau angket tipe pilihan. Secara operasional variabel dapat didefinisikan sebagai berikut: 1) Tingkat pemahaman adalah besarnya tingkat memahami tentang kemampuan untuk menangkap pengertian tentang jenis penyebab, klasifikasi dan jenis cedera. 2) Jenis cedera olahraga merupakan nama-nama cedera menurut bagian masing-masing yang terdiri dari: cedera bagian kepala, cedera bagian badan, cedera bagian lengan dan tangan, cedera bagian tungkai dan kaki. 3) Penyebab cedera adalah

berbagai macam hal-hal yang menyebabkan cedera olahraga terjadi yaitu faktor eksternal, faktor internal dan *over use*. 4) Klasifikasi cedera merupakan pembagian cedera olahraga menurut waktu terjadinya dan tingkatannya. 5) Guru adalah ujung tombak dalam penyelenggaraan pendidikan yang mengajarkan berbagai macam hal dan juga sebagai fasilitator belajar, mengembangkan potensi dasar dan kemampuan secara optimal, dengan cara memilih guru yang profesional sesuai dengan bidangnya, memiliki karakteristik yang baik, dan menjadi seorang guru harus memenuhi beberapa persyaratan agar mampu melaksanakan tugasnya dengan baik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani dan kesehatan se-Kecamatan Bantul. Jumlah populasi dalam penelitian ini 279 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* yaitu cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan acak tanpa memperhatikan strata (tingkatan) dalam anggota populasi tersebut. Sampel yang diambil dalam penelitian ini, dari seluruh populasi guru pendidikan jasmani dan kesehatan di Kecamatan Bantul yang berjumlah 20 orang.

HASIL PENELITIAN

Data penelitian ini akan dikategorikan berdasarkan faktor cedera yang terjadi keseluruhan untuk mengetahui identifikasi pemahaman guru pendidikan jasmani dan kesehatan terhadap penyebab, klasifikasi dan jenis cedera. Hasil analisis deskriptif pada masing data penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Data Penyebab, Klasifikasi dan Jenis Cedera Olahraga

Data	Min	Max	Mean	Median	Modus	Std. Dev
Identifikasi pemahaman	157,00	247,00	201,45	193,00	189,00	26,48
Penyebab Cedera	53,00	83,00	68,55	68,00	83,00	8,66
Klasifikasi Cedera	32,00	52,00	41,15	39,00	39,00	6,09
Jenis Cedera	72,00	112,00	92,05	88,00	84,0	12,53

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif persentase. Data penelitian ini dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Kategorisasi data penelitian ini menggunakan Patokan Acuan Norma yang didasarkan pada nilai *mean* dan *standar deviasi* ideal. Analisis data dilakukan

pada masing-masing data penelitian yaitu data identifikasi pemahaman guru, pemahaman terhadap penyebab, pemahaman terhadap klasifikasi dan pemahaman terhadap jenis. Hasil analisis pada masing-masing data adalah sebagai berikut:

a. Identifikasi Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Data identifikasi pemahaman guru pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan pemahaman dari penyebab, klasifikasi dan jenis cedera secara keseluruhan. Berdasarkan hasil perolehan data analisis dapat disimpulkan bahwa identifikasi pemahaman guru pendidikan jasmani dan kesehatan sebagian besar dalam kategori baik. Hasil pengkategorian data identifikasi pemahaman guru pendidikan jasmani dan kesehatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Data Identifikasi Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Interval Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$x \geq 201,50$	6	30,0	Baik sekali
$170,50 \leq s.d < 201,50$	13	65,0	Baik
$139,50 \leq s.d < 170,50$	1	5,0	Sedang
$108,50 \leq s.d < 139,50$	0	0,0	Kurang
$x < 108,50$	0	0,0	Kurang sekali
Total	20	100,0	

b. Pemahaman Terhadap Penyebab Cedera

Data identifikasi pemahaman guru terhadap penyebab cedera diperoleh dengan menggunakan 21 butir pertanyaan, sehingga diperoleh nilai *mean* ideal sebesar 52,50 dan nilai standar deviasi ideal sebesar 10,50. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data identifikasi pemahaman guru terhadap penyebab cedera dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Data Identifikasi Pemahaman Terhadap Penyebab Cedera

Interval Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$x \geq 68,25$	9	45,0	Baik sekali
$57,75 \leq s.d < 68,25$	10	50,0	Baik
$47,25 \leq s.d < 57,75$	1	5,0	Sedang
$36,75 \leq s.d < 47,25$	0	0,0	Kurang

$x < 36,75$	0	0,0	Kurang sekali
Total	20	100,0	

Berdasarkan histogram di atas dapat disimpulkan bahwa identifikasi pemahaman guru terhadap penyebab cedera sebagian besar dalam kategori baik.

c. Pemahaman Terhadap Klasifikasi Cedera

Data identifikasi pemahaman guru terhadap klasifikasi cedera diperoleh dengan menggunakan 13 butir pertanyaan, sehingga diperoleh nilai *mean* ideal sebesar 32,50 dan nilai standar deviasi ideal sebesar 6,50. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data identifikasi pemahaman guru terhadap klasifikasi cedera dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Data Identifikasi Pemahaman Terhadap Klasifikasi Cedera

Interval Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x \geq 42,25$	5	25,	Baik sekali
$35,75 \leq s.d < 42,25$	1	65,	Baik
$29,25 \leq s.d < 35,75$	2	10,	Sedang
$22,75 \leq s.d < 29,25$	0	0,	Kurang
$x < 22,75$	0	0,	Kurang
To	2	100,	

d. Pemahaman Terhadap Jenis Cedera

Data identifikasi pemahaman guru terhadap jenis cedera diperoleh dengan menggunakan 28 butir pertanyaan, sehingga diperoleh nilai *mean* ideal sebesar 70,00 dan nilai standar deviasi ideal sebesar 14,00. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data identifikasi pemahaman guru terhadap jenis cedera dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Data Identifikasi Pemahaman Terhadap Jenis Cedera

Interval Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x \geq 91,00$	7	35,	Baik sekali
$77,00 \leq s.d < 91,00$	1	60,	Baik
$63,00 \leq s.d < 77,00$	1	5,	Sedang
$49,00 \leq s.d < 63,00$	0	0,	Kurang
$x < 49,00$	0	0,	Kurang sekali
Tot	2	100,	

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Identifikasi Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan SD, SMP, SMA Negeri Dalam Pengetahuan Penyebab, Klasifikasi dan Jenis Cedera Olahraga Se- Kecamatan Bantul. Hasil analisis data penelitian ini diketahui Identifikasi Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan SD, SMP, SMA Negeri Dalam Pengetahuan Penyebab, Klasifikasi dan Jenis Cedera Olahraga Se-Kecamatan Bantul dalam kategori baik (65 %). Hasil ini dapat diartikan bahwa guru mengetahui dan memahami dengan baik penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga. Tingkat pemahaman menunjukkan bahwa guru tidak sekedar tahu, tidak sekedar dapat menyebutkan penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga, tetapi dapat mengintepretasikan secara benar tentang penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga tersebut. Pemahaman yang baik dapat diartikan guru mampu mengintepretasi dan memberi arti tentang penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga secara benar. Sesuai dengan Harjanto (2007: 60) menyebutkan pemahaman merupakan kemampuan untuk menangkap suatu pengertian dari sesuatu.

Cedera olahraga dapat terjadi dimana saja, bahkan tidak menutup kemungkinan dapat terjadi pada anak sekolah saat mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan mempunyai tanggung jawab penuh untuk membimbing siswa saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Guru juga bertanggung jawab penuh agar siswa aman dan terhindarkan dari cedera saat melakukan aktivitas olahraga.

Pemahaman terhadap penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga sangat diperlukan oleh guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Pemahaman dibutuhkan agar guru mampu melakukan tindakan yang tepat saat mengajarkan siswa olahraga. Adanya pemahaman terhadap penyebab, klasifikasi dan jenis cedera yang baik maka guru akan memberikan tindakan awalan yaitu sebelum berolahraga, tindakan saat pelaksanaan serta sesudah berolahraga sesuai dengan prosedur olahraga sehingga dapat menghindarkan siswa dari

cedera olahraga.

Hasil penelitian ini diketahui pemahaman guru pendidikan jasmani dan kesehatan terhadap penyebab cedera saat olahraga dalam kategori baik (50%). Hasil ini dapat diartikan bahwa guru mengetahui dengan benar hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya cedera olahraga. Guru memahami bahwa cedera dapat disebabkan karena faktor eksternal meliputi *body contact sport*, alat-alat olahraga, keadaan sekitar seperti: keadaan lapangan yang tidak memenuhi persyaratan. Cedera juga dapat disebabkan karena faktor internal meliputi koordinasi otot-otot dan sendi kurang sempurna, kurangnya pemanasan, kurang konsentrasi dan olahragawan dalam keadaan fisik dan mental yang lemah. Selain itu guru juga memahami bahwa cedera dapat disebabkan karena *overuse* yaitu penggunaan yang berlebihan dan gangguan otot. Hal tersebut sesuai dengan yang dinyatakan oleh Hardianto Wibowo (1995: 13) bahwa penyebab cedera olahraga dibagi menjadi 3 yaitu *external violence*, *internal violence*, dan *over use*. Pemahaman guru tentang penyebab cedera memungkinkan guru untuk melakukan tindakan pencegahan agar cedera olahraga tidak terjadi yaitu dengan menghindari dan meminimalkan berbagai faktor penyebab tersebut saat pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil analisis pada pemahaman terhadap klasifikasi cedera olahraga menunjukkan pemahaman guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam kategori baik (65 %). Hasil ini dapat diartikan bahwa guru mengerti dengan benar klasifikasi cedera dalam olahraga. Guru memahami bahwa cedera olahraga diklasifikasikan menjadi 3 yaitu cedera ringan, cedera sedang, cedera berat. Hal tersebut sesuai dengan yang dinyatakan oleh Hardianto Wibowo (1995: 15) cedera olahraga diklasifikasikan sebagai berikut: cedera ringan, cedera sedang, dan cedera berat. Pemahaman terhadap klasifikasi cedera ini dibutuhkan agar guru mampu melakukan tindakan yang tepat saat terjadi cedera. Pemahaman yang baik terhadap klasifikasi cedera akan membuat guru tahu tindakan apa yang tepat dilakukan sesuai dengan klasifikasi cedera yang terjadi. Pemahaman guru terhadap jenis cedera olahraga menunjukkan dalam kategori baik (60%). Hasil ini dapat diartikan bahwa guru mengetahui dan mengerti dengan benar jenis cedera olahraga dapat berupa memar, cedera otot atau tendo dan ligamen berupa *sprain* dan *strain*, dislokasi, patah tulang, kram otot, perdarahan, pingsan dan luka. Hal tersebut sesuai dengan yang dinyatakan oleh Paul M. Taylor dan Diane K. Taylor (1997: 27) jenis cedera olahraga yang mungkin terjadi adalah cedera memar, cedera ligamentum, cedera otot dan tendo, perdarahan dalam pada kulit, dan hilangnya kesadaran (pingsan). Pemahaman terhadap jenis cedera dibutuhkan guru agar mampu memberikan

pertolongan pertama secara tepat saat terjadi cedera dan mengetahui tindakan selanjutnya yang perlu dilakukan untuk penanganan cedera olahraga yang dialami oleh siswa.

Pemahaman tentang terhadap penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga tidak hanya penting dimiliki oleh pelatih dan atlet olahraga profesional. Guru pendidikan jasmani yang bertanggung jawab dalam proses pendidikan jasmani di sekolah mutlak mempunyai pemahaman tentang penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga. Pemahaman tersebut dibutuhkan oleh guru selama proses pendidikan jasmani dilakukan, karena di sekolah pun siswa juga dapat mengalami cedera saat olahraga. Hasil penelitian ini mempunyai kesamaan hasil dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Agung Prasetya (2012) dengan hasil penelitian identifikasi pemahaman guru Penjas se-Kabupaten Bantul terhadap penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga dalam kategori baik. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa dewasa ini guru Penjas telah mempunyai kesadaran untuk menambah wawasannya tentang cedera olahraga, sehingga menghasilkan tingkat pemahaman yang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Identifikasi Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD, SMP, SMA Negeri Dalam Pengetahuan Penyebab, Klasifikasi dan Jenis Cedera Olahraga Se- Kecamatan Bantul kategori baik. Pemahaman yang baik pada guru pendidikan jasmani diharapkan dapat diterapkan dalam bentuk tindakan nyata yaitu dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Guru perlu melakukan tindakan awal yaitu sebelum olahraga, saat olahraga berlangsung dan sesudah berolahraga untuk meminimalkan serta menghindarkan siswa dari cedera olahraga. Penerapan pemahaman terhadap penyebab, klasifikasi dan jenis cedera akan membantu siswa mencegah terjadinya cedera selama mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

KESIMPULAN

Cedera olahraga tidak hanya akan mempengaruhi kondisi fisik semata, tetapi juga aspek psikologi. Cedera olahraga ini dapat dicegah dengan mengenal terlebih dahulu penyebab dan jenis cedera yang sering terjadi. Setelah mengetahui penyebab dan jenis cedera kemudian baru mengantisipasi cedera yang akan terjadi. Pencegahan cedera olahraga juga dibagi dalam pencegahan internal (penyebab dari diri pelakunya) dan eksternal (penyebab dari luar pelaku). Kedua macam pencegahan cedera ini saling berkaitan satu sama lain dan saling mendukung. Sebagai guru pendidikan jasmani dan kesehatan pencegahan cedera olahraga merupakan suatu hal yang harus diperhatikan dalam setiap kegiatan pembelajaran penjas. Pencegahan ini merupakan kewajiban guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk

meminimalisasikan kemungkinan cedera yang akan dialami oleh siswanya.

Pengetahuan guru penjas tentang pencegahan cedera olahraga dapat diterapkan dalam proses pembelajaran penjas. Penerapan pengetahuan ini membantu siswa untuk mengantisipasi terjadinya cedera atau tidak sama sekali terjadi cedera selama mengikuti pembelajaran penjas. klasifikasi dan jenis cedera olahraga dalam kategori baik (65 %). Tingkat pemahaman terhadap penyebab cedera olahraga dalam kategori baik (50 %), pemahaman terhadap klasifikasi cedera olahraga dalam kategori baik (65 %) dan pemahaman terhadap jenis cedera olahraga dalam kategori baik (60 %). Hasil ini berimplikasi bahwa guru dapat menerapkan pemahamannya tersebut saat menjalankan tugasnya sebagai pendidikan dan pengajar terutama saat terjadi cedera berolahraga. Pemahaman yang baik terhadap penyebab, klasifikasi dan jenis cedera menjadi dasar bagi guru untuk melakukan tindakan yang tepat tindakan yang tepat pada awal sebelum, selama dan sesudah berolahraga untuk menghindarkan terjadinya cedera olahraga. Pemahaman juga digunakan untuk melakukan tindakan yang tepat saat terjadi cedera olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Prasetyo. (2012). *Tingkat Pemahaman Guru Penjas Se Kabupaten Bantul Terhadap Penyebab Klasifikasi dan Jenis Cedera Saat Berolahraga. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2000). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Andun Sudijandoko. (2000). *Perawatan dan Perawatan Cedera*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru Sltp D-Iii.
- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arif Settiawan. (2011). *Faktor Timbulnya Cedera Olahraga*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia., Volume 1., Edisi 1. Semarang: UNNES.
- Brukner, P., dan Khan, K. (1993). *Clinical Sports Medicine*. Australia: Mc.Graw- HillBook Company.
- C.K.Giam and K.C.The. (1992). *Ilmu Kedokteran Olahraga* (Hartono Satmoko, Terjemah) Jakarta: Penerbit: FIK UNY.
- Dunkin, M.A. (2004). Sports Injuries. http://www.niams.nih.gov/hi/topics/sport_injuries/SportsInjuries.

- Dwi Hatmisari A, dkk. (2010). *Masase Olahraga*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga RI.
- HardiantoWibowo. (1995). *Pencegahandan Petatalaksanaan Cedera Olahraga*. Cetakan 1: EGC.
- Iskandar junaidi. (2011). *Pedoman pertolongan pertama yang harus dilakukan saat gawat dan darurat medis*. Jakarta. Cvandi offset.
- Sadoso Sumosardjuno. (1990). *Cedera Olahraga Di Arena*. Jakarta: Pusat Ilmu Keolahragaan. Koni Pusat.
- Taylor, P.M dan taylor, D.K. (2002). *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. (Jamal Khalib, Terjemahan). Jakarta: RT. Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan tahun 2002.
- Tim Klinik Terapy FIK UNY. (2008). *Modul Pelatihan Masase Terapi*. Yogyakarta. Penerbit: FIK UNY.
- Van Mechelen, W.H. Hlobil. (1992). *Incidence, severity, aetiology and prevention of sport injurie, A riview of concepts*. Auckland. Sport Medicine.