

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat di Indonesia telah menunjukkan kemajuan, paling tidak ditinjau dari animo masyarakat yang berolahraga. Tentu saja ada beberapa alasan, mengapa warga masyarakat berpartisipasi dalam aneka aktivitas jasmani atau olahraga masyarakat. Pertama, semakin disadari pentingnya pengisian waktu senggang dengan kegiatan positif penyaluran hobi. Kedua, semakin disadari pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani beserta keuntungannya untuk mencapai kualitas hidup sejahtera paripurna. Pendidikan jasmani di sekolah bertujuan untuk membekali peserta didik dengan keterampilan berolahraga yang diharapkan dapat mereka laksanakan pada waktu senggang di sepanjang hidupnya.

Pendidikan Jasmani menurut Sudirjo & Alif (2019) adalah proses pembelajaran dari keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif, dengan kata lain guru pendidikan jasmani dalam mengajar siswa dengan banyak ide, inovasi, kognitif, afektik, dan keterampilan.

Pendidikan jasmani sangat penting bagi siswa usia Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas, karena pendidikan jasmani dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan siswa mengoptimalkan tingkat pertumbuhan dan

perkembangannya dengan baik serta mulai menunjukkan pola hidup yang sehat. Pendidikan jasmani apabila dilaksanakan sampai usia dewasa, maka siswa diharapkan dapat memiliki kebugaran jasmani dan keterampilan gerak yang baik, namun apabila pendidikan jasmani tidak dilaksanakan secara tepat dan sarana prasarana yang belum layak, maka dapat mengakibatkan cedera.

Cedera dapat dialami oleh semua orang yang melakukan aktivitas dengan berat dan berlebih ataupun kesalahan gerak tubuh saat melakukan aktivitas sehari-hari atau olahraga. Adapun faktor yang menyebabkan cedera yaitu: (1) faktor internal diantaranya kondisi fisik, kelainan structural tubuh, koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, kurangnya pemanasan, (2) faktor eksternal diantaranya karena sarana dan prasarana olahraga, serta olahraga yang mempunyai unsur *body contact*, (3) over use akibat penggunaan otot berlebihan atau terlalu lelah (Tri, 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) di Indonesia didapatkan kasus cedera dan peristiwa yang sampai membuat aktivitas terganggu sebesar 9,2%, Prevalensi tertinggi terdapat pada Sulawesi Tengah (13,8%) sedangkan yang terendah terdapat pada Provinsi Anggota gerak bawah (67.9%), Anggota gerak atas (32.7%), dan Kepala (11.9%). Data Provinsi Jawa Barat tentang Prevalensi cedera sebesar 9.2%, sedangkan cedera menurut karakteristik sekolah berada di urutan pertama sebesar 13% dan berdasarkan usia 5-14 tahun 12.1% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Guru pendidikan jasmani di sekolah mempunyai kewajiban penuh terhadap siswa yang mengalami cedera pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani

maupun diluar proses pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu saat di luar kelas ataupun saat siswa melakukan aktivitas di lingkungan sekolah. Guru pendidikan jasmani dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) tentunya sudah dibekali cara pencegahan dan perawatan cedera melalui mata kuliah Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga (PPCO).

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani, Guru pendidikan jasmani diharuskan memiliki pengetahuan terhadap cara mencegah dan merawat cedera di lapangan, akan tetapi pada kenyataannya saat siswa mengalami cedera di lapangan, guru tidak langsung tanggap terhadap cedera yang dialami oleh siswa tersebut. Hal itu menyebabkan cedera yang seharusnya dapat ditangani bisa menjadi semakin parah.

Pada umumnya penyebab terjadinya cedera olahraga antara lain karena kurang pemanasan, memaksakan kondisi tubuh melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebelum berolahraga (Kemala & Mamesah, 2020). apabila seseorang guru olahraga mengabaikan kegiatan pemanasan yang akan terjadi siswa belum memiliki kesiapan fisik atau otot belum siap yang bisa menyebabkan cedera. Oleh karena itu pentingnya pemanasan harus diperhatikan lagi setiap melakukan kegiatan inti berlangsung. Dari pengalaman saya sekolah, melihat salah satu siswa pada saat kegiatan mengajar berlangsung mengalami cedera kemudian guru olahraga menganjurkan untuk memberi pertolongan pertama yaitu berupa obat salep penghangat sedangkan dalam aturan pertolongan pertama pencegahan dan perawatan cedera

olahraga diterapkan teknik *RICE* (Rest, Ice, Compression, dan Elevation). Jika siswa tersebut melakukan anjuran dari guru, maka akan mengalami pembengkakan otot yang terjadi karena pelebaran pembuluh darah. 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.

Peran guru sangatlah penting untuk membantu proses pertolongan pertama pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Namun keterbatasan pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan 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.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa apabila guru pendidikan jasmani memiliki pengetahuan yang luas tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga, maka guru dapat menangan kemungkinan cedera yang terjadi pada siswa dan dapat meminimalisir cedera tersebut agar tidak bertambah parah. Peneliti juga berharap guru pendidikan jasmani dapat memberikan pencegahan dan perawatan cedera dengan tepat dan benar agar siswa dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan aman dan menyenangkan serta tidak ada rasa takut cedera ketika siswa melakukan aktivitas saat pembelajaran. Untuk itu, perlu diadakan penelitian yang berguna untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani terhadap pencegahan dan perawatan cedera olahraga di SMP se-Kota Depok.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang lebih jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran dari penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian. Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian dengan ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

- a. Tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani terhadap pencegahan dan perawatan cedera olahraga di Sekolah Menengah Pertama se-Kota Depok
- b. Penelitian ini dilakukan dengan populasi serta sampel di 11 sekolah tingkat Sekolah Menengah Pertama di Kota Depok.
- c. Penelitian ini dilakukan dalam waktu kurang lebih 2 minggu
- d. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian deskriptif serta menggunakan teknik angket sebagai cara pengumpulan data

### **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada pemahaman latar belakang masalah diatas, maka penulis selanjutnya menentukan rumusan masalah yang akan dilakukan pada penelitian. Adapun beberapa masalah penelitian tersebut selanjutnya penulis identifikasi sebagai berikut: “Berapa besarkah tingkat pengetahuan guru Pendidikan Jasmani terhadap pencegahan dan perawatan cedera olahraga di SMP se-Kota Depok?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka untuk tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah sebagai berikut: “Ingin mengetahui tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani terhadap pencegahan dan perawatan cedera olahraga di Sekolah Menengah Pertama se-Kota Depok”.

### **D. Manfaat Penelitian**

Diharapkan dengan disusunnya penelitian ini dapat digunakan oleh berbagai pihak, Manfaat secara teoritis dan praktis dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
  - a. Memberikan pengetahuan dan wawasan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani.
  - b. Dapat dijadikan bahan kajian penelitian selanjutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam
2. Secara Praktis
  - a. Memberikan gambaran kepada guru pendidikan jasmani mengenai pentingnya memiliki pengetahuan khusus tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga.
  - b. Memberikan masukan bagi para guru pendidikan jasmani agar dalam pelaksanaan pembelajaran lebih memperhatikan proses pembelajaran sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya cedera.

### **E. Definisi Operasional**

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan

pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut:

### 1. Cedera

Menurut Sade (2013) cedera adalah Suatu akibat daripada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau Sebagian daripada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya

### 2. Pencegahan Cedera

Menurut Yusni (2019) Pencegahan cedera olahraga adalah cedera olahraga dapat dicegah dengan melakukan beberapa upaya preventif seperti meningkatkan kebugaran fisik, Latihan yang sesuai dengan kebutuhan, melakukan Tindakan pemanasan dan pendinginan yang sesuai, mengkonsumsi makanan yang sehat- seimbang dan tubuh harus disiapkan agar cedera tidak terjadi atau tidak terlalu berat jika terjadi.

### 3. Perawatan Cedera

Menurut Komariyah (2015) Perawatan cedera olahraga adalah Sebelum memberikan perawatan, seseorang perlu mengetahui jenis cedera yang akan ditangani, pada dasarnya bentuk-bentuk cedera dapat dibedakan menjadi dua yaitu cedera ringan dan cedera berat.