

Jurnal Inovasi Sekolah Dasar (JISD) memuat artikel yang berkaitan tentang hasil penelitian, pendidikan, pembelajaran dan pengabdian kepada masyarakat di sekolah dasar.

<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jisd/index>

PENYEBAB DAN CARA MENGATASI CEDERA OLAHRAGA PADA ANAK SD

Dandi Theo Yosafat Gulo¹, Dianrani Anastasia Purba², Iqbal Mubarok⁴, Jessica Angelia Ndruru⁵, Radja Aqmalsyah Sitepu⁶, Fajar Sidik Siregar⁷
Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan

Surel : dandigulo1111@gmail.com

ABSTRACT

Sport is an activity that is very popular with people of all ages, both young and old. Excessive pleasure often makes us forget to be careful when exercising, so we often do it we are injured. Physical Education because it involves a lot of physical netivity, especially learning carried out on children primary school where children at that age do not have good physical maturity in development making them vulnerable to injury. Students' low understanding of injury management will have an impact injury recovery time and can even increase the severity of the injury. Research methods used in This research uses a qualitative method. The research was conducted through interviews and discussions with fourth grade elementary school Students Negeri 064965. The ultimate goal of treating sports injuries is to maximize the injury recovery process as well to minimize the risk of re-injury. In general, reatment for sports injuries is adjusted to the type injury and the underlying pathophysiological process of injuuy.

Keywords: *Injuries, Sports, Children.*

ABSTRAK

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat digemari oleh semua manusia dari berbagai usia, baik kalangan tua ataupun muda. Kesenangan yang berlebih sering sekali membuat kita lupa untuk berhati-hati dalam berolahraga, sehingga sering membuat kita cedera. Pendidikan Jasmani karena banyak melibatkan aktivitas fisik, terlebih pembelajaran dilaksanakan pada anak sekolah dasar dimana anak diusia tersebut belum mempunyai kematangan tubuh yang baik dalam masa perkembangan sehingga menjadi rentan mengalami cedera. Rendahnya pemahaman pelajar dalam penanganan cedera akan mempengaruhi lama penyembuhan cedera dan bahkan bisa menambah keparahan tingkat cedera. Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini ada metode kualitatif. Penelitian dilakukan dengan wawancara dan diskusi bersama siswa-siswi kelas IV SD Negeri 064965. Tujuan akhir dari penanganan cedera olahraga adalah untuk memaksimalkan proses pemulihan cedera serta untuk meminimalkan terjadinya resiko cedera ulang. Secara umum penanganan cedera olahraga disesuaikan dengan jenis cedera dan proses patofisiologi cedera yang mendasari.

Kata Kunci: *Cedera, Olahraga, Anak.*

Copyright (c) 2024 Dandi Theo Yosafat Gulo¹, Dianrani Anastasia Purba², Iqbal Mubarok³, Jessica Angelia Ndruru⁴, Radja Aqmalsyah Sitepu⁵

✉ Corresponding author :

Email : Dandi Theo Yosafat Gulo

HP : 081265400977

Received 10 Juni 2024, Accepted 15 Juni 2024, Published 30 Juni 2024

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat digemari oleh semua manusia dari berbagai usia, baik kalangan tua ataupun muda. Kesenangan yang berlebih sering sekali membuat kita lupa untuk berhati-hati dalam berolahraga, sehingga sering membuat kita cedera. Pembelajaran Pendidikan Jasmani seringkali menggunakan alat dan fasilitas pendukung lainnya, namun dalam prakteknya tersedianya alat dan fasilitas yang baik belum sepenuhnya ada di setiap sekolah. Alat dan fasilitas yang kurang baik dapat mengakibatkan permasalahan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, seperti terjadinya cedera. Hardiyanto (1995) menjelaskan bahwa cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan, dimana area yang biasa terkena ialah tulang, otot, tendo, serta ligamen.

Cedera merupakan suatu kejadian yang datang secara tiba-tiba baik saat melakukan aktivitas maupun saat berolahraga. Semua aktifitas fisik dapat berpotensi menimbulkan cedera, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka potensi terjadinya cedera juga akan semakin tinggi. Potensi terjadinya cedera besar kemungkinannya terjadi saat pembelajaran Pendidikan Jasmani karena banyak melibatkan aktivitas fisik, terlebih pembelajaran dilaksanakan pada anak sekolah dasar dimana anak diusia tersebut belum mempunyai kematangan tubuh yang baik dalam masa perkembangan sehingga menjadi rentan mengalami cedera. Disisi lain, karakteristik anak usia sekolah dasar adalah usia anak untuk bermain dengan

aktivitas yang sering dilakukan yaitu bermain dan bercanda tanpa memperhatikan resiko yang mengancam.

Wibowo (2008: 13) menyebutkan bahwa cedera dapat diakibatkan karena faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam contohnya seperti faktor anatomi tubuh, latihan gerakan yang keliru, adanya kelemahan otot, dan tingkat kebugaran yang rendah. Sedangkan, faktor dari luar yaitu materi yang diberikan, alat olahraga, dan kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan dan alat perlu diperhatikan saat akan melaksanakan pembelajaran, terutama saat pelaksanaan materi yang bersifat kontak fisik. Contohnya saat pembelajaran sepak bola, pada materi ini siswa lebih banyak menggunakan kontak fisik daripada materi yang lainnya. Cedera yang bisa ditimbulkan bervariasi seperti kram, kesleo, lecet, memar, patah tulang dan dislokasi. Untuk itu usaha pencegahan dan perawatan cedera harus dilakukan secara terpadu dan berjalan simultan sesuai panduan pencegahan dan perawatan cedera, agar tidak menimbulkan resiko cedera yang lebih besar (Andrianto, 2016). Rendahnya pemahaman pelajar dalam penanganan cedera akan mempengaruhi lama penyembuhan cedera dan bahkan bisa menambah keparahan tingkat cedera.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini ada metode kualitatif. Dimana pengumpulan data ini dilakukan untuk untuk meninjau dan memperoleh wawasan tentang cedera yang dialami siswa-siswi dalam berolahraga. Pengumpulan data juga di lakukan dengan mengumpulkan kasus-kasus cedera olahraga pada anak SD serta memahami penyebabnya dan cara

penanganannya secara spesifik.

Penelitian dilakukan dengan wawancara dan diskusi bersama siswa-siswi kelas IV SD Negeri 064965. Untuk mengetahui penyebab cedera olahraga yang sering dialami siswa-siswi kelas IV SD Negeri 064965.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian yang dilakukan, kami telah melakukan wawancara dan diskusi dengan siswa-siswi kelas IV SD Negeri 064965, dengan beberapa pertanyaan yaitu :

1. Apa jenis olahraga yang kamu sukai?
Jawab : Bulu tangkis
2. Apakah kamu pernah mengalami cedera saat berolahraga?
Jawab: pernah
3. Bagaimana cedera itu terjadi?
Jawab : karena terjatuh saat ingin menangkis shuttlecock, akhirnya kaki cedera
4. Apakah kamu merasa sakit atau tidak nyaman setelah cedera?
Jawab : iya
5. Apakah kamu segera mendapatkan pertolongan setelah cedera?
Jawab: Tidak
6. Apa yang dilakukan guru atau pelatihmu setelah kamu cedera?
Jawab : Berhenti Bermain
7. Bagaimana perasaanmu setelah mengalami cedera? Apakah kamu takut untuk kembali berolahraga?
Jawab : tentu tidak
8. Apakah ada tindakan pencegahan yang bisa dilakukan agar tidak terjadi cedera saat berolahraga?
Jawab : lebih berhati – hati.

Setelah memberikan beberapa pertanyaan tentang cedera yg mereka alami, kami juga memberikan pertanyaan terkait tentang apa yg mereka lakukan saat mengalami cedera ketika berolahraga:

1. Apakah kamu suka berolahraga? Apa jenis olahraga yang kamu gemari?
Ya. Bulu tangkis
2. Apakah pernah mengalami cedera saat berolahraga? Bisa ceritakan bagaimana hal itu terjadi?
Ya. Terjatuh saat ingin menangkis shuttlecock, akhirnya kaki cedera
3. Menurutmu, apa penyebab cedera saat berolahraga?
Tidak melakukan pemanasan dan tidak konsentrasi
4. Apa yang seharusnya dilakukan jika seseorang mengalami cedera saat berolahraga?
Segera mengobati
5. Bagaimana cara mencegah cedera saat berolahraga menurut pendapatmu?
Lakukan pemanasan, lakukan sesuai dengan arahan, dan konsentrasi
6. Apakah kamu tahu apa yang harus dilakukan jika temanmu mengalami cedera saat bermain olahraga?
Segera mengobati
7. Apakah ada hal lain yang ingin kamu sampaikan tentang olahraga dan cedera?
Olahraga menyenangkan

Dari pengamatan dan diskusi yang kami lakukan bersama siswa-siswi kelas IV SD negeri 064965, kami telah mendapat beberapa hasil dan temuan yaitu:

1. Faktor-faktor risiko yang umum terkait cedera olahraga pada anak SD,

seperti kurangnya pemanasan yang memadai sebelum berolahraga, teknik yang salah, peralatan yang tidak sesuai, serta kondisi lapangan yang buruk.

2. Jenis cedera olahraga yang paling umum terjadi pada anak SD seperti cedera pada lutut. Karena lutut merupakan bagian tubuh yg paling menonjol dan rentan terluka.
3. Rekomendasi untuk program pencegahan cedera olahraga yang paling efektif, seperti pemanasan yang tepat, latihan kekuatan dan fleksibilitas yang sesuai, penggunaan peralatan pelindung yang tepat, dan peningkatan kesadaran tentang tanda-tanda cedera. Guru maupun orang tua harus lebih memperhatikan pengawasan kepada anak, terutama saat sedang berolahraga. Karena saat berolahraga anak sangat mudah terluka serta cedera jika tidak mendapat bimbingan atau arahan dari guru maupun orang tua.

Secara konteks yang umum, pengetahuan dapat diartikan sebagai penggalian wawasan yang mendalam. Wawasan yang siswa terima bisa dibagi atau dimanfaatkan untuk masyarakat yang belum mengetahui tentang pencegahan dan perawatan cedera. Pada umumnya siswa pernah mengalami cedera saat pembelajaran, cedera bisa terjadi pada waktu olahraga, bermain baik saat pembelajaran, latihan maupun bertanding. Cedera pada usia anak sekolah dasar sangat rentan terjadi, dikarenakan kurangnya kesadaran untuk berhati-hati dalam melakukan berbagai aktivitas olahraga. Ada berbagai faktor kemungkinan mengakibatkan cedera, seperti,

kemampuan siswa itu sendiri, sarana dan prasarana yang digunakan maupun lingkungan.

Untuk menciptakan rasa aman dan menghindari cedera pada siswa sekolah dasar dalam di pembelajaran sangat penting diberikan materi tentang pencegahan dan perawatan cedera pada saat pembelajaran maupun diluar pembelajaran agar nantinya untuk mengantisipasi kegiatan pembelajaran yang berisiko cedera. Guru menjelaskan tentang pencegahan secara lisan kepada siswa. Pencegahan merupakan penanggulangan atau penghindaran terjadinya kecelakaan yang bertujuan untuk keselamatan diri sendiri maupun orang lain. Pada umumnya ruang lingkup pencegahan atau keselamatan sangat luas dan hampir melibatkan seluruh kegiatan manusia, mulai di jalan raya, di sekolah maupun di lingkungan sekolah yang selalu berhubungan dengan pencegahan ataupun keselamatan diri sendiri. Materi pencegahan cedera di sekolah, dalam pemberian materi dikenalkan pada keadaan bahaya, menghindar diri bila bermain yang berbahaya, dan tanda bahaya, memakai sarana prasarana dengan baik yang ada di dalam sekolah, serta mengetahui akibat cuaca buruk. Sedangkan perawatan cedera, guru selain memberikan teori tentang perawatan guru juga mempraktikan cara merawat cedera agar mudah dipahami oleh siswa. Guru mempraktikan cara merawat cedera bisa menggunakan alat seperti media pembelajaran ataupun siswa menjadi peraga dalam mempraktikan cara menangani cedera seperti cara merawat luka lecet pada anggota tubuh cara merawatnya membersihkan luka menggunakan air bersih atau antiseptik.

Menjelaskan secara teori dan praktik

cara merawat cedera, kemudian siswa mempraktikkan sendiri cara merawat cedera yang telah disampaikan guru, dalam praktik ini guru juga ikut mendampingi siswa agar siswa melakukan praktik dengan benar bertujuan untuk mempermudah pemberitahuan pencegahan dan perawatan cedera siswa lebih mudah memahami dan bisa langsung mendemonstrasikannya tergantung jenis dan cedera yang di alami oleh siswa. Perawatan dapat dijelaskan sebagai perlakuan yang diberikan guna memberikan pengobatan dalam proses penyembuhan akibat dari tindakan atau akibat dari cedera yang di alami seseorang. Pengetahuan ini tidak hanya didapat di sekolah melalui guru, akan tetapi pengetahuan ini bisa di dapat melalui pengalaman siswa itu sendiri, ataupun orang tua.

SIMPULAN

Olahraga, baik yang bersifat olahraga prestasi maupun rekreasi merupakan aktivitas yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Akan tetapi, olahraga yang dilakukan tanpa mengindahkan kaidah-kaidah kesehatan dapat pula menimbulkan dampak yang merugikan bagi tubuh antara lain berupa cedera olahraga. Cedera olahraga yang terjadi pada atlet olahraga prestasi selain mengganggu kesehatan juga dapat mengurangi kesempatan atlet tersebut untuk berprestasi secara maksimal. Makalah ini mengulas tentang karakteristik cedera olahraga yang terjadi, penyebab cedera olahraga, jenis cedera dan cara penanganan cedera olahraga.

Tujuan akhir dari penanganan cedera olahraga adalah untuk memaksimalkan

proses pemulihan cedera serta untuk meminimalkan terjadinya resiko cedera ulang. Pada umumnya penatalaksanaan cedera olahraga menggunakan prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) yang selalu diterapkan pada fase akut cedera sebelum penanganan selanjutnya. Indikasi RICE dilakukan pada cedera akut atau kronis eksaserbasi akut, seperti hematome (memar), sprain, strain, patah tulang tertutup, dislokasi setelah dilakukan reposisi. Secara umum penanganan cedera olahraga disesuaikan dengan jenis cedera dan proses patofisiologi cedera yang mendasari. Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya cedera olahraga antara lain adalah perlu dilakukan kegiatan pemanasan dengan melibatkan latihan dinamis maupun statis dan perlu dilakukan pengaturan progresi latihan yang baik agar latihan dapat diadaptasi dengan baik oleh tubuh.

DAFTAR RUJUKAN

- Arif P, dkk. 2023. Edukasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga Pada Tim Futsal SMAN 1 RANGKASBITUNG. *Jurnal Abdi Masyarakat Universitas Kadiri*. 6(2). 85-95.
- Fenima. B. M, dkk. 2020. Identifikasi cedera dalam PJOK dan pencegahan di sekolah dasar se-Kecamatan Sukadana Kabupaten Ciamis provinsi Jawa Barat tahun 2020. *Jurnal PHEDHERAL*. 17(1). 27-41.
- Herlina. 2022. Sosialisasi Penanganan Cedera Olahraga Tingkat SD Se-Kecamatan Praya Tengah Kabupaten Lombok Tengah NTB. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*. 1(1). 1-7.
- Mukhamad Musta'in, dkk. 2020. MANAJEMEN CEDERA AKIBAT OLAHRAGA PADA PELAJAR SMA

DI KECAMATAN PRINGSURAT.
Jurnal PHEDHERAL. 17(1). 17-22.
Pinton Setya Mustafa. 2022. BUKU AJAR
PERTOLONGAN PERTAMA DAN

PENCEGAHAN PERAWATAN
CEDERA OLAHRAGA. Mojokerto:
Insight Mediatama.