

# PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 10 CAWANG

*by James Wh Manik, Maksimus Bisa Beriman Rahmansyah*

---

**Submission date:** 03-Aug-2022 03:33PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1878374918

**File name:** Jurnal\_JFR\_Pencegahan\_Cidera\_Olahraga\_2021.pdf (588.64K)

**Word count:** 1588

**Character count:** 10197

---

**PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA SISWA  
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 10 CAWANG**

**James WH Manik <sup>1)\*</sup>, Maksimus Bisa <sup>1)</sup>, Beriman Rahmansyah <sup>1)</sup>**

**<sup>1)</sup> Program Studi Fisioterapi, Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia, Jakarta,  
Indonesia**

**\*Corresponding author : jameswamanik@uki.ac.id**

**ABSTRAK**

**2** Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktifitas hidup sehari - hari maupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan. Penelitian ini dilakukan bersamaan memberikan dengan sosialisasi kepada siswa SMKN 10 cawang tentang pencegahan dan penanganan cidera Olahraga. Dalam pelaksanaan penyuluhan siswa diajarkan bagaimana pencegahan serta penanganan cidera olahraga dengan mempraktekkan langsung. Data hasil skor kuesioner yang diambil sebelum diberikan penyuluhan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga lebih tinggi pada siswa yang tidak pernah mengalami cedera olahraga. Booklet tentang pencegahan dan penanganan cidera olahraga juga diberikan kepada siswa dan guru sebagai buku pegangan/ panduan dalam pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Dari pengolahan data evaluasi kuesioner dengan menganalisa rerata hasil kuesioner sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan terdapat peningkatan nilai rerata setelah siswa SMKN 10 mendapatkan penyuluhan.

Kata kunci : Pencegahan, penanganan, cedera olahraga, siswa SMK, fisioterapi

---

**ABSTRACT**

Sports injuries if not handled quickly and properly can result in physical dysfunction or limitation, both in carrying out daily life activities and carrying out the relevant sports activities. This research was conducted in conjunction with providing outreach to students of SMKN 10 Cawang about the prevention and management of sports injuries. In the implementation of counseling, students are taught how to prevent and handle sports injuries by practicing directly. The data from the score of the questionnaire taken before counseling showed that the level of knowledge about the prevention and management of sports injuries was higher for students who had never experienced sports injuries. Booklets on the prevention and management of sports injuries are also given to students and teachers as handbooks/guides in the prevention and management of sports injuries. From the questionnaire evaluation data by analyzing the average results of the questionnaire before extension and after counseling, there was an increase in the mean value after SMKN 10 students received counseling.

Keywords: Prevention, intervention, sports injuries, vocational school students, physiotherapy

---

## PENDAHULUAN

Dalam pelaksanaan olahraga sering kali terjadi cedera serta masih banyak masyarakat yang belum melakukan kegiatan olahraga dengan benar, sehingga mengalami cedera (Andri, 2015). Beberapa faktor yang mengakibatkan orang mengalami cedera saat berolahraga diantaranya adalah kurangnya pemanasan, kurang memahami olahraga yang cocok dengan bentuk tubuhnya serta kurangnya asupan gizi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh (Nugraha, 2018). Macam macam cedera yang terjadi dalam aktifitas sehari-hari maupun dalam berolahraga dibagi menjadi dua yaitu cedera ringan dan cedera berat (Graha dan Priyonoadi, 2009). Cedera ringan yaitu cedera yang terjadi karena tidak ada kerusakan yang berarti dalam tubuh, misalnya kekakuan otot dan kelelahan (Taylor et al, 1997). Cedera ringan tidak memerlukan penanganan khusus, biasanya dapat sembuh sendiri setelah istirahat. Cedera berat yaitu cedera serius pada jaringan tubuh dan memerlukan penanganan khusus dari medis, misalnya robeknya otot, tendon, ligamen atau patah tulang (Bahruddin, 1992).

Upaya untuk mencegah terjadinya cedera olahraga dapat dikerjakan pada saat sebelum latihan, latihan, dan sesudah latihan (Sudijandoko, 2000). Melakukan peregangan seluruh otot yang terlibat dalam latihan merupakan upaya untuk merileksasikan otot. Selanjutnya melakukan pemanasan dengan gerakan-gerakan yang sama atau sesuai dengan gerakan olahraga yang akan dikerjakan (Raharjo, 2011). Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktifitas hidup sehari - hari maupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan (Irawan, 2011).

Pertolongan pertama pada cedera olahraga adalah meliputi segala sesuatu yang harus dipersiapkan untuk memberikan perawatan darurat pada saat terjadi cedera secara tiba-tiba (Raharjo, 1992). Tujuan dari pertolongan pertama ini adalah untuk merawat orang yang mengalami cedera sebelum mereka mendapatkan pengobatan secara medis (Taylor et al, 1997).

Dengan demikian, program studi Fisioterapi Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia melalui penelitian ini bermaksud untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga kepada masyarakat dalam hal ini adalah guru dan siswa. Lebih lanjut lagi, meneliti bagaimana pengetahuan tentang pencegahan cedera olahraga yang diketahui oleh guru dan siswa.

---

## METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penyuluhan/ sosialisasi dan simulasi tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Mahasiswa prodi fisioterapi juga dilibatkan untuk memfasilitasi siswa saat mempraktikkan tehnik pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Pengumpulan data untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan instrument yang menggunakan skala linkert dibuat dalam bentuk angket atau kuisisioner dengan pilihan ganda atau *checklist*.

Kuisisioner memuat 10 pertanyaan yang terbagi menjadi dua bagaian yakni 5 pertanyaan tentang pencegahan cedera olahraga dan 5 pertanyaan tentang penanganan cedera olahraga. Selain pertanyaan tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga, didalam kuisisioner juga dibuat kolom untuk menanyakan apakah siswa pernah mengalami cedera olahraga atau tidak, kelenturan punggung, tinggi badan. Jenis data yang diperoleh berupa data primer. Pemeriksaan kelenturan badan dilakukan dengan memakai alat/instrument "Sit & reach tes. Sebagai evaluasi dari penyuluhan yang diberikan, kuisisioner yang sama disebarakan kembali kepada siswa untuk diisi setelah selesai penyuluhan. Analisa data hasil kuisisioner sebelum dan sesudah penyuluhan menjadi evaluasi hasil dari program pengabdian ini. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dideskripsikan secara narasi.



Gambar 1. Penyuluhan Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga



Gambar 2. Pemeriksaan kelenturan tubuh dengan “Sit & Reach Test Equipment

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dengan sosialisasi pencegahan dan penanganan cedera olahraga ke SMKN 10 Cawang Jakarta Timur terlaksana dengan baik pada tanggal 14 Oktober 2019 pukul 10.00 – 13.00. Jumlah siswa yang menjadi responden sebanyak 91 siswa kelas 10. Pada saat diberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan dan simulasi tentang cara pencegahan dan penanganan cedera olahraga, siswa sangat antusias. Sebagian besar siswa belum mengetahui cara penanganan dini pada cedera olahraga.

Dari 91 responden yang pernah mengalami cedera olahraga 61 siswa (67%) dan yang tidak pernah mengalami cedera olahraga 30 siswa (33%). Lebih banyak siswa yang pernah mengalami cedera olahraga. Data hasil skor kuesioner yang diambil sebelum diberikan penyuluhan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga lebih tinggi pada siswa yang tidak pernah mengalami cedera olahraga. Dari analisa data hasil kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga dengan membandingkan nilai rata-rata skor menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga meningkat.

Peningkatan rata-rata hasil kuesioner dari rata-rata 28.6703 menjadi 30.5055. Para responden diberikan buku panduan tentang pencegahan dan penanganan cedera olah raga (booklet) dan diharapkan dapat mengurangi resiko cedera olahraga khususnya bagi yang siswa SMKN 10 yang memilih ekstra kurikuler bidang olahraga. Melakukan peregangan seluruh otot yang terlibat dalam latihan merupakan upaya untuk merileksasikan otot.



---

Selanjutnya melakukan pemanasan dengan gerakan-gerakan yang sama atau sesuai dengan gerakan olahraga yang akan dilakukan.

### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan sosialisasi pencegahan dan penanganan cedera olahraga di SMKN 10 Cawang Jakarta Timur dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga meningkat setelah diberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan. Masih banyak siswa yang belum mengetahui pentingnya peregangan otot/*stretching* dalam pencegahan cedera olahraga

### 3 UCAPAN TERIMAKASIH

Para penulis mengucapkan terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Kristen Indonesia, sebagai afiliasi dari tim penulis, kelurahan Cawang dan SMKN 10 Cawang yang telah memberikan kepercayaan kepada tim untuk dapat mengaplikasikan ilmu dan keterampilannya. Pegawai SMKN 10 Cawang yang hadir dan antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi dan mahasiswa yang membantu fasilitator dari pelaksanaan hingga pelaporan PkM.

### REFERENSI

- Graha A. S dan Priyonoadi, B. (2009). Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudijandoko, A. (2000). Perawatan dan Pencegahan Cedera. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Andri, H. 2015. Presentase Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak Bola Usia Dibawah 12 Tahun Dalam Kompetisi Sepak Bola Antar SSB Tingkat Nasional. Skripsi. Yogyakarta: Program Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Nugraha H, E, P, A, .2018. Survei Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak Bola Usia 13 Tahun Dalam Kompetisi Sepak Bola Piala Askab PSSI Kabupaten Nganjuk Tahun 2017 Di Nganjuk. Simki-Techsain Vol. 02 No. 02 Tahun 2018 ISSN : 2599-3011
- Bahrudin M. 2013. Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Irawan, R.J. 2011. Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga. Makalah tidak diterbitkan. Surabaya: IKOR FIK UNESA.

Raharjo, Budi. 1992. Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Taylor, Paul dan Daniel. (Ed). 1997. Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga. Jakarta: Raja Grafindo Prasada.

© 2021 James WH Manik dibawah [Lisensi Creative Commons 4.0 Internasional](#)



# PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 10 CAWANG

## ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id">jurnalmahasiswa.unesa.ac.id</a> Internet Source	5%
2	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	4%
3	<a href="http://repository.unika.ac.id">repository.unika.ac.id</a> Internet Source	4%
4	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	3%
5	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	2%
6	<a href="http://dhilla97.blogspot.com">dhilla97.blogspot.com</a> Internet Source	2%

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 2%

Exclude bibliography  On