

Original Article

PEMAHAMAN GURU PJOK TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA OLAHRAGA DI SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN TIGANDERKET

PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' UNDERSTANDING OF FIRST AID FOR SPORTS INJURIES IN ELEMENTARY SCHOOLS THROUGHOUT TIGANDERKET DISTRICT

M. Alif Hamzah¹, Brema Bangun², Andi Nova³

¹Universitas Sains Cut Nyak Dhien, hamzahmalif@gmail.com

²Universitas Quality Berastagi, bremabangun2017@gmail.com

³Universitas Samudra, andinova@unsam.ac.id
(hamzahmalif@gmail.com, 082281914828)

ABSTRAK

Pada saat berolahraga disekolah siswa sering mengalami cedera, sehingga sangat diperlukan pemahaman Guru untuk melakukan pertolongan pertama pada cedera yang terjadi kepada siswa. Bertolak dalam hal tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemahaman Guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga di sekolah dasar Se-Kecamatan Tiganderket. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian berupa angket, analisis data bersifat kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas guru PJOK memiliki pemahaman yang sangat tinggi, dengan 65% guru termasuk dalam kategori ini, sementara 35% guru memiliki pemahaman yang tinggi. Meskipun demikian, terdapat sebagian kecil guru yang masih memiliki pemahaman yang perlu ditingkatkan. Perbandingan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat pemahaman guru dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan sepuluh tahun lalu, yang mencatatkan hanya sekitar 60% guru yang memiliki pemahaman yang baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sudah ada peningkatan pemahaman guru, pelatihan lanjutan yang berkelanjutan masih diperlukan untuk memastikan semua guru PJOK memiliki keterampilan yang memadai dalam menangani cedera olahraga. Penelitian ini merekomendasikan pelatihan berbasis praktik dan simulasi untuk meningkatkan kesiapan guru dalam menghadapi situasi darurat.

Kata kunci : Pemahaman, penanganan cedera, metode RICE

ABSTRACT

During sports activities at school, students often experience injuries, so it is essential for teachers to understand how to provide first aid for injuries that occur to students. Based on this, the purpose of this research is to understand the knowledge of Physical Education, Sports, and Health teachers regarding first aid for sports injuries in elementary schools in the Tiganderket District. The quantitative research method can be defined as a research method based on positivist philosophy used to study a specific population or sample, data collection using research instruments in the form of questionnaires, and data analysis being descriptive quantitative in nature. The research results show that the majority of PJOK teachers have a very high level of understanding, with 65% of teachers falling into this category, while 35% of teachers have a high level of understanding. However, there is a small number of teachers who still need to improve their understanding. Comparison with previous research shows a significant increase in teachers' understanding levels compared to the study conducted ten years ago, which recorded only about 60% of teachers having a good understanding. These findings indicate that although there has been an improvement in teachers' understanding, continuous advanced training is still necessary to ensure that all PJOK teachers possess adequate skills in handling sports injuries. This research recommends practice-based and simulation training to enhance teachers'

readiness in handling emergency situations.

Keywords : *Understanding, injury management, RICE method*

<http://dx.doi.org/10.62870/josita.v4i1>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan disingkat PJOK pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional.

Kegiatan belajar mengajar PJOK biasanya dilakukan di ruangan atau dilakukan di lapangan. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani agar berlangsung secara efektif dan strategi pembelajaran yang digunakan adalah dapat ditunjang oleh pemanfaatan media pembelajaran yang telah ditentukan (Prasetyo et al., 2024) memiliki dampak positif yang signifikan pada hasil pembelajaran (Triansyah et al., 2023).

Ketika dalam aktivitas olahraga saat pembelajaran PJOK sangat berpotensi menimbulkan terjadinya cedera. Cedera yang dialami siswa disebabkan oleh berbagai faktor yaitu faktor internal, dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang menyebabkan cedera berasal dari dalam diri sendiri, contohnya tidak melakukan pemanasan ketika akan berolahraga dan fisik siswa yang lemah (Tasnim et al., 2024). Faktor eksternal yaitu faktor yang menyebabkan cedera yang berasal dari luar, contohnya sarana dan prasarana yang digunakan ketika berolahraga, dan lingkungan.

Upaya yang dilakukan untuk pertolongan pertama untuk menangani cedera yang sebaiknya dilakukan adalah menggunakan prinsip P3K dengan metode RICE (rest, ice, compression, elevation). RICE dapat membantu penyembuhan cedera diantaranya:

menghentikan dan mengurangi pendarahan dan pembengkakan pada pembuluh-pembuluh darah yang mengalami cedera, mengurangi dan menghilangkan rasa nyeri pada cedera yang disebabkan oleh pengaruh es (Kwiecien, 2023). Selain dapat membantu dalam proses penyembuhan cedera olahraga, tindakan menangani cedera dengan menggunakan tindakan RICE merupakan tindakan penanganan yang mudah dilakukan oleh guru PJOK (Herlina et al., 2023).

Menurut penelitian oleh (Arisanti et al., 2022) penanggulangan secara dini (pertolongan pertama) terhadap berbagai cedera akibat aktivitas olahraga tersebut memegang peranan yang sangat penting, karena pertolongan pertama pada berbagai cedera tersebut akan dapat memberikan rasa nyaman dan menunjang proses penyembuhan, mencegah cacat, dan bahkan dapat menyelamatkan jiwa penderita. Hal ini bertujuan untuk memberikan penanganan yang tepat dan sesuai cedera yang dialami. Hal yang perlu untuk diperhatikan dalam penanganan cedera, yaitu dalam 24 - 48 jam pertama setelah terjadinya cedera tidak boleh melakukan massage atau memanaskan bagian yang cedera karena dapat memperberat cedera, sehingga pengobatan yang dilakukan hanya menggunakan metode *rest ice compression elevation*. Menurut (Qonita Nabila et al., 2023) Penanganan menggunakan prinsip *rest ice compression elevation* dapat memberikan penanganan dini yang cepat, tepat dan aman terhadap reaksi peradangan pada cedera.

Berdasarkan uraian diatas, penulis mencoba mengamati bagaimana pemahaman

guru PJOK dalam pertolongan pertama pada cedera. Maka peneliti mengambil penelitian yang berjudul: “Pemahaman Guru Pjok Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Tiganderket”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan berlangsung di Seluruh Sekolah Dasar Se-Kecamatan Tiganderket, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara. Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner dapat berupa pertanyaan/ pernyataan terbuka atau tertutup, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim lewat pos atau internet. sampel dalam penelitian ini adalah 17 orang guru PJOK se-kecamatan Tiganderket.

HASIL

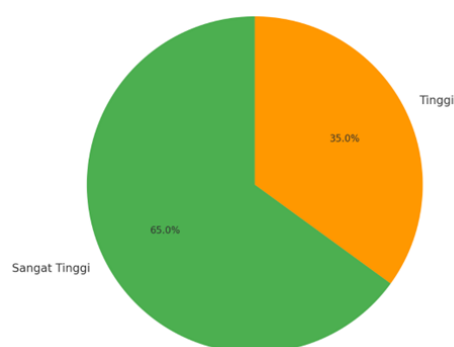
Data hasil penelitian dari jawaban Guru terhadap pernyataan yang tertuang dalam angket pemahaman Guru PJOK terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga di sekolah dasar se-kecamatan Tiganderket. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif sehingga keadaan objek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh.

Tabel 1. Hasil Analisis Data

Responden	Skor	%	Kategori
1	209	83,6	sangat tinggi
2	218	87,2	sangat tinggi
3	177	70,8	Tinggi

Responden	Skor	%	Kategori
4	214	85,6	sangat tinggi
5	214	85,6	sangat tinggi
6	209	83,6	sangat tinggi
7	177	70,8	Tinggi
8	187	74,8	Tinggi
9	177	70,8	Tinggi
10	179	71,6	Tinggi
11	214	85,6	sangat tinggi
12	177	70,8	Tinggi
13	209	83,6	sangat tinggi
14	177	70,8	Tinggi
15	214	85,6	sangat tinggi
16	177	70,8	Tinggi
17	177	70,8	Tinggi

Berdasarkan pengolahan data skor hasil jawaban angket, pemahaman guru terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga dikategorikan tinggi.



Gambar 1. Diagram Persentase

PEMBAHASAN

Pemahaman guru PJOK terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga di sekolah dasar adalah elemen penting dalam menciptakan lingkungan yang aman bagi siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini, mayoritas guru PJOK memiliki pemahaman yang sangat baik tentang pertolongan pertama, dengan skor dan persentase yang sangat tinggi. Hal ini

mencerminkan tingkat kesiapan yang baik di antara para guru dalam menangani situasi darurat, seperti cedera olahraga, yang mungkin terjadi selama kegiatan fisik di sekolah dasar. Keahlian dalam memberikan pertolongan pertama tidak hanya mengurangi risiko cedera yang lebih serius, tetapi juga memberikan rasa aman bagi siswa, sehingga mereka lebih percaya diri dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan olahraga.

Meskipun mayoritas guru menunjukkan pemahaman yang sangat baik, terdapat beberapa guru dengan skor yang lebih rendah, yang berarti mereka memiliki pemahaman yang masih perlu ditingkatkan. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya pelatihan yang diperoleh selama masa pendidikan atau kurangnya kesempatan untuk mengikuti pelatihan lanjutan. Sebagian guru mungkin juga kurang terpapar pada informasi terbaru mengenai teknik pertolongan pertama yang sesuai dengan perkembangan medis dan penanganan cedera di dunia olahraga. Oleh karena itu, perlu adanya pelatihan yang lebih intensif dan berkelanjutan untuk memastikan bahwa semua guru PJOK dapat menangani cedera dengan tepat.

Menurut hasil dari analisis data penelitian, 11 dari 17 guru termasuk dalam kategori "sangat tinggi" dengan persentase pemahaman di atas 80%. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru sudah memiliki dasar yang kuat dalam memberikan pertolongan pertama. Namun, data juga menunjukkan adanya 6 guru yang memiliki pemahaman yang hanya tergolong "tinggi", dengan persentase pemahaman antara 70% dan 74%. Hal ini

menandakan bahwa masih ada ruang untuk meningkatkan kualitas pelatihan dan pemahaman tentang pertolongan pertama di kalangan sebagian guru.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kemajuan yang signifikan dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purnomo, 2015), yang melaporkan bahwa hanya sekitar 60% guru yang memiliki pemahaman yang baik tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga. Dalam penelitian ini, hampir 65% guru memperoleh pemahaman yang sangat tinggi, menunjukkan bahwa ada peningkatan dalam pemahaman tersebut dalam dekade terakhir. Hasil ini juga sejalan dengan temuan dari (Sari dan Pratama, 2018), yang mengungkapkan bahwa pelatihan formal mengenai pertolongan pertama sangat memengaruhi kualitas pemahaman guru dalam menangani cedera olahraga. Penelitian mereka menemukan bahwa guru yang memiliki pelatihan atau pengalaman langsung lebih cenderung memiliki pemahaman yang baik tentang prosedur pertolongan pertama.

Selain itu, penelitian oleh (Hidayat, 2017) juga mengidentifikasi bahwa banyak guru PJOK yang tidak mengikuti pelatihan pertolongan pertama secara rutin, yang mengarah pada rendahnya tingkat pemahaman dalam situasi darurat. Sebaliknya, penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas guru dalam sampel memiliki pemahaman yang baik, yang kemungkinan besar disebabkan oleh adanya upaya yang lebih besar untuk memberikan pelatihan yang lebih sistematis dan berkelanjutan. Ini juga mencerminkan adanya kesadaran yang lebih tinggi mengenai

pentingnya pelatihan pertolongan pertama di kalangan pendidik olahraga.

Berdasarkan hasil analisis ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun ada peningkatan yang signifikan dalam pemahaman guru mengenai pertolongan pertama, masih ada kebutuhan untuk pelatihan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan. Guru PJOK perlu diberikan kesempatan untuk mengikuti pelatihan yang lebih intensif dan terfokus pada penanganan cedera olahraga. Pelatihan ini harus dilakukan secara rutin dan melibatkan simulasi nyata untuk memperkuat kemampuan praktis guru dalam menangani berbagai jenis cedera. Selain itu, pelatihan tersebut juga harus mencakup pemahaman tentang teknik-teknik terbaru dalam pertolongan pertama yang sesuai dengan perkembangan medis terkini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas guru PJOK di sekolah dasar memiliki pemahaman yang sangat baik mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga, dengan 65% responden menunjukkan pemahaman yang sangat tinggi dan 35% lainnya memiliki pemahaman yang tinggi. Hal ini menunjukkan kesiapan yang baik di kalangan guru PJOK dalam menangani cedera yang terjadi selama kegiatan olahraga di sekolah dasar. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil guru yang pemahamannya perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan lanjutan yang lebih intensif dan berkelanjutan, dengan pendekatan berbasis simulasi dan praktik, agar seluruh guru

PJOK memiliki keterampilan yang memadai dalam menghadapi berbagai jenis cedera. Pelatihan yang efektif tidak hanya akan meningkatkan pemahaman teoretis guru, tetapi juga kesiapan mereka dalam bertindak dengan cepat dan tepat saat menghadapi situasi darurat. Dengan peningkatan kualitas pemahaman ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan sekolah yang lebih aman dan mendukung bagi siswa selama kegiatan olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti sangat berterimakasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisanti, S., Pribadi, F., Putera, A. K., Natasha, A. A., & Nardiansyah, B. R. (2022). Sosialisasi Dan Pelatihan Penanganan Cedera Bagi Pelatih Sepak Bola Lisensi D Tingkat Jawa Timur. *PAMBUDI*, 6(02), 91–95. <https://doi.org/10.33503/pambudi.v6i02.2161>
- Herlina, H., Burhan, Z., & Ashari, L. H. (2023). Penanganan Pertama Cedera Olahraga Menggunakan Metode Rice Pada Klub Beladiri Karate Dojo Qolbu. *DEVOTE: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(2), 141–145. <https://doi.org/10.55681/devote.v2i2.1882>
- Hidayat, R. (2017). *Peningkatan Pemahaman Guru PJOK tentang Pertolongan Pertama melalui Pelatihan Rutin*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 15-23.
- Kwiecien, S. Y. (2023). Is it the End of the Ice Age? *International Journal of Sports Physical Therapy*, 18(3). <https://doi.org/10.26603/001c.74273>
- Prasetyo, T., Randi Kurniawan, Raffiandy Alsyifa Putra, & April Yesaya Sipayung. (2024). The Role Of Multimedia In The Process Physical Education Learning: Study Literature. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(3), 493–504. <https://doi.org/10.31258/jassi.3.3.493-504>
- Purnomo, A. (2015). *Pemahaman Guru PJOK terhadap Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga di Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan*

- Jasmani, 4(2), 45-56.
- Sari, D., & Pratama, S. (2018). *Pengaruh Pelatihan Pertolongan Pertama Terhadap Peningkatan Pengetahuan Guru PJOK*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(3), 234-242.
- Qonita Nabila, Dinda Permata Putri, Umbu Simon Payonga, Syarif Hidayatullah, & Ika Niswatul Chamidah. (2023). Edukasi Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Anggota PMR SMPN 5 Malang. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 115–122.
<https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i3.2927>
- Tasnim, M., Fitriana, L. A., Rohaedi, S., Sumartini, S., Irawan, E., Maidartati, M., & Iklima, N. (2024). Factors Affecting Nursing Students' Knowledge of Sports Injury Management. *Journal Medical Informatics Technology*, 115–121.
<https://doi.org/10.37034/medinftech.v2i4.70>
- Triansyah, A., Atmaja, N. M. K., & Sepdanius, E. (2023). Video-based learning media for physical education. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 13(2), 164.
<https://doi.org/10.35194/jm.v13i2.3740>