



Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Penanganan Pertama Cedera dalam Pembelajaran dengan Metode *Rest Ice Compress Elevation (Rice)* di SMP dan SMA Kota Bandar Lampung

Rizki Farhan Annafi

Program Studi S1 Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia

Korespondensi penulis: rizki.farhan8000@gmail.com

Abstract : *Physical education is the development of physical fitness, motor skills, social skills, moral behavior, aspects of healthy living, and the introduction of a clean environment through systematically planned physical activities to achieve national education goals. There are many factors that can cause student injuries. However, some teachers lack knowledge about injury prevention and first aid. This can worsen injuries that should be treated immediately. The aim of this activity is to determine the level of knowledge of sports teachers regarding first aid for injuries using the RICE method. Descriptive research method. The population of this study were all physical education teachers in middle and high schools in Bandar Lampung. The sampling is total sampling. Based on the results of the questionnaire that was filled in by all respondents, it was found that 83% of respondents had good knowledge. The conclusion from this activity is that violence against mothers and children must be opposed to prevent the impact that will occur on children. Having a good knowledge of how to treat injuries using the RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) method can help students in the future when they are injured during school hours*

Keywords: *Knowledge, Treatment, RICE Method*

Abstrak. Pendidikan jasmani merupakan pembinaan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, keterampilan sosial, perilaku moral, aspek hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui kegiatan jasmani yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan cederanya siswa. Namun, beberapa guru kurang memiliki pengetahuan tentang pencegahan cedera dan pertolongan pertama. Hal ini dapat memperburuk cedera yang seharusnya bisa segera diobati. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan guru olahraga mengenai pertolongan pertama cedera dengan metode RICE. Metode penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani pada SMP dan SMA di Bandar Lampung. Pengambilan sampelnya adalah total sampling. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi oleh seluruh responden diketahui bahwa terdapat 83% responden yang memiliki pengetahuan yang baik. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah kekerasan pada ibu dan anak harus dilawan untuk mencegah dampak yang akan terjadi pada anak. Memiliki pengetahuan yang baik tentang cara menangani cedera menggunakan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) dapat membantu siswa di kemudian hari ketika mereka cedera selama jam sekolah

Kata kunci: Pengetahuan, Penanganan, Metode RICE

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan pembinaan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, keterampilan sosial, perilaku moral, aspek hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui kegiatan jasmani yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keseluruhan pendidikan bertujuan untuk menumbuhkan tujuan. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib ditempuh semua siswa mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas (Mustafa, 2022b).

Pendidikan Jasmani untuk anak yang tumbuh dan berkembang. Pendidikan ini harus ditawarkan di semua jenjang pendidikan dari taman kanak-kanak hingga sekolah menengah atas. Hal ini karena anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan selama masa ini. Oleh karena itu, pendidikan jasmani diharapkan dapat meningkatkan pertumbuhan fisik anak dan mengarahkan perkembangannya ke arah yang positif (Yenti et al., 2023).

Tujuan pendidikan jasmani dapat dicapai dengan prosedur yang tepat serta perencanaan program dan strategi yang tepat. Karena keberhasilan pembelajaran bergantung pada banyak faktor, mencapai harapan yang diinginkan bukanlah hal yang mudah dan memerlukan usaha dan kerja keras. Identifikasi beberapa faktor yang memengaruhi keberhasilan pembelajaran, seperti tujuan pembelajaran, materi, guru, metode, waktu belajar, sumber daya yang digunakan, dan penilaian. Namun, risiko siswa cedera selama kelas pendidikan jasmani hampir tidak dapat dihindari. Cedera adalah hal umum dan dapat memengaruhi hampir semua bagian tubuh. Kita mengetahui penyebab beberapa cedera olahraga dan cara mencegahnya. Namun, keberhasilan pembelajaran tidak selalu diperoleh dengan mudah, dan cedera dapat menyebabkan penderitaan dan hilangnya waktu, uang, dan harta benda (Utamayasa, 2021).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan cedera. Yaitu faktor internal, faktor eksternal dan faktor penggunaan berlebihan. Faktor internal datangnya dari dalam diri sendiri. Salah satu alasannya adalah siswa kurang pemanasan. Saat menggerakkan tubuh, kurangnya fleksibilitas dapat menyebabkan cedera. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar seperti sarana, prasarana, dan lingkungan. Bidang yang tidak seragam buruk dan tidak aman untuk digunakan. Faktor Overuse : Faktor ini merupakan cedera yang diakibatkan oleh siswa yang terus menerus melakukan aktivitas tanpa istirahat yang cukup (Sobarna et al., 2021)

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan cederanya siswa. Namun, beberapa guru kurang memiliki pengetahuan tentang pencegahan cedera dan pertolongan pertama. Hal ini dapat memperburuk cedera yang seharusnya bisa segera diobati. Guru tidak hanya kekurangan pengetahuan tentang cara menangani cedera, tetapi siswa juga kurang pengetahuan tentang cedera dan tidak memahami akibat dari cedera. Saat ini guru pendidikan jasmani sekolah memegang peranan penting dalam bidang promosi kesehatan sekolah (UKS) (PURBA, 2024).

2. KAJIAN TEORITIS

Pengetahuan merupakan hasil keingintahuan terhadap suatu subjek, yang dibangkitkan oleh indera manusia, terutama penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan adalah hasil kognisi dan muncul ketika orang mengenali suatu objek tertentu. Persepsi terjadi melalui lima indera manusia: penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan manusia berasal dari mata dan telinga (Notoatomojo, 2012).

Para guru, khususnya guru pendidikan jasmani, harus memiliki pengetahuan ini. Pengetahuan dan kemampuan kognitif memainkan peran penting dalam membentuk perilaku seseorang. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan komponen penting dalam proses persekolahan karena mereka sering kali menjadi panutan bagi siswa.

Cedera olahraga adalah cedera pada kulit, otot, atau sistem rangka yang disebabkan oleh aktivitas olahraga. Cedera olahraga disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk metode latihan yang salah, kelainan struktural, dan disfungsi fisiologis jaringan dan otot pendukung. Cedera adalah masalah yang terjadi pada seseorang setelah berpartisipasi dalam suatu aktivitas atau olahraga, seperti latihan atau kompetisi, dan sulit untuk menghindari terjadinya (Muthmainnah, 2024).

Olahraga adalah kegiatan yang melibatkan gerakan otot yang berulang-ulang, seperti: Misalnya, bola voli, lari, futsal, bulu tangkis, gulat, renang, dan senam semuanya dapat menyebabkan cedera kronis atau cedera berlebihan. Di sisi lain, cedera olahraga juga dapat berupa cedera akut atau cedera traumatis. Cedera akut seperti memar (memar), terkilir atau dislokasi (terkilir), otot tertarik (otot robek), dan patah tulang (fraktur) yang disebabkan oleh benturan langsung saat berolahraga. Sindrom penggunaan berlebihan umum terjadi di kalangan atlet, dimulai dengan kelebihan beban ringan dan berulang dalam jangka waktu lama (Muthmainnah, 2024)..

Cedera akut atau trauma akut adalah cedera yang terjadi secara tiba-tiba dan parah, seperti robeknya ligamen, otot atau tendon, terkilir atau bahkan patah tulang. Jika terjadi pembengkakan selama fase akut cedera, pertolongan pertama harus diberikan untuk meminimalkan pembengkakan dengan teknik RICE (istirahat, es, kompresi, elevasi) dan mengurangi tingkat aktivitas (ADE, 2021).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Dilaksanakan di SMP dan SMA se-Kota Bandar Lampung, antara lain SMPN 10 Bandar Lampung, SMPN 1 Bandar Lampung, SMPN 2 Bandar Lampung, SMPN 3 Bandar Lampung, dan SMPN 3 Bandar Lampung. Sekolah 4, SMPN 5 Bandar Lampung, SMPN 6 Bandar Lampung, SMAN 1 Bandar Lampung, SMAN 2 Bandar Lampung, SMAN 1 Bandar Lampung. dan SMAN 3 Bandar Lampung. Periode pengumpulan data untuk penelitian ini adalah dari tanggal 8 hingga 22 Januari 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani pada SMP dan SMA di Bandar Lampung. Pengambilan sampelnya adalah total sampling. Peneliti memberikan instruksi tentang cara menyelesaikan survei dan memberikan responden serangkaian pertanyaan dan pernyataan untuk dijawab dalam survei menggunakan media virtual dan Google Formulir.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 8-22 Januari 2025. Peneliti melakukan sosialisasi tentang penelitian dan tujuannya terhadap calon responden, jika calon responden setuju maka calon responden dapat dijadikan sampel dan melakukan inform consent. Kemudian responden mengisi pertanyaan yang telah disediakan melalui google form oleh peneliti. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi oleh seluruh responden diketahui bahwa terdapat 83% responden yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai penanganan pertama cedera dengan metode RICE.

Saat memberikan pertolongan pertama atau merawat cedera olahraga, pertama-tama perlu diketahui bagian tubuh mana yang cedera dan seberapa parah. Aktivitas olahraga normal biasanya tidak dapat dilanjutkan sampai cedera benar-benar pulih dan pasien mampu bergerak lagi dengan rasa sakit minimal. Penting untuk disadari bahwa cedera tulang sering kali disebabkan oleh pelaksanaan aktivitas tanpa persiapan. Perawatan dini terhadap cedera atlet sangat penting dan harus dilakukan segera untuk mengurangi beban nyeri dan mencegah cedera bertambah parah hingga berakibat fatal. Pengobatan lini pertama untuk cedera atlet adalah metode RICE. Terapi RICE diberikan sesegera mungkin setelah cedera terjadi, dalam waktu 48 hingga 72 jam setelah cedera terjadi. Perawatan ini sering digunakan untuk cedera akut seperti terkilir dan otot tertarik, dan untuk patah tulang, terutama patah tulang tertutup dan hematoma (Mustafa, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Setiani & Priyonoadi, 2015) dengan judul “Identifikasi Pemahaman Guru Penjas Dalampengetahuan, Penyebab, Klasifikasidan Jenis Cedera Olahraga” hasil survei menunjukkan bahwa pemahaman guru penjasorkes SD, SMP, dan SMA se-Kabupaten Bantul tentang penyebab, klasifikasi, dan jenis cedera olahraga berada pada rentang “baik” (65%). Pemahaman baik tentang penyebab cedera olahraga (50%), pemahaman baik tentang klasifikasi cedera olahraga (65%), pemahaman baik tentang jenis-jenis cedera olahraga (60%).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang direncanakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Semua aktivitas, termasuk olahraga, mengandung risiko. Risiko dari setiap kegiatan olahraga adalah bahwa pesertanya mungkin mengalami cedera. Pengetahuan tentang cara menangani cedera olahraga penting bagi guru dalam proses pembelajaran sehingga mereka dapat memberikan pertolongan pertama jika siswa terluka. Memiliki pengetahuan yang baik tentang cara menangani cedera menggunakan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) dapat membantu siswa di kemudian hari ketika mereka cedera selama jam sekolah. Ini menunjukkan bahwa Anda memiliki pengetahuan yang cukup untuk menerapkannya. menarik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi diberikan kepada seluruh pihak untuk berjalannya kegiatan penelitian ini khususnya pada selruuh sekolah SMP dan SMA se-Bandar Lampung dan Universitas Teknokrat Indonesia.

DAFTAR REFERENSI

- Ade, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Rice (Rest, Ice, Compression, Elevation) Dengan Penerapan Penanganan Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola Di Kecamatan Kutawaluya.
- Mustafa, P. S. (2022a). Buku Ajar Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Perawatan. Insight Mediatama.
- Mustafa, P. S. (2022b). Peran Pendidikan Jasmani Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 8(9), 68–80.
- Muthmainnah, N. (2024). Olahraga Tanpa Cedera. Cv Jejak (Jejak Publisher).

- Notoatomojo, S. (2012). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Hak Cipta.
- Purba, S. (2024). Pengembangan Model Penanganan Cedera Olahraga Akut Berbasis Buku Qr Bagi Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 2 Mandor Kabupaten Landak. Doctoral Dissertation, Ikip Pgri Pontianak.
- Setiani, A. F. E., & Priyonoadi, B. (2015). Identifikasi Pemahaman Guru Penjas Dalampengetahuan, Penyebab, Klasifikasidan Jenis Cedera Olahraga. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 14(1).
- Sobarna, A., Hamidi, A., & Rizal, R. M. (2021). *Sosiologi Olahraga: Teori, Konsep Dan Aplikasi Praktis*. Desanta Publisher.
- Utamayasa, I. G. D. (2021). *Model-Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakad Media Publishing.
- Yenti, S., Suryana, D., & Mahyuddin, N. (2023). Upaya Meningkatkan Kemampuan Literasi Anak Melalui Buku Cerita Di Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Painan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 5(1), 3041–3052.