

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga selalu dihadapkan kemungkinan cedera, dan cedera ini akan berdampak pada gangguan aktivitas fisik, psikis dan prestasi. Salah satu anggota tubuh yang sering terjadi cedera adalah pada bagian sendi pergelangan kaki. Cedera pergelangan kaki dapat terjadi karena terkilir secara mendadak ke arah lateral atau medial yang berakibat robeknya serabut ligamentum pada sendi pergelangan kaki (Arnheim, 1985: 473, Brunner dan Khan, 1993:439, Peterson, 1990: 341). Kerusakan pada suatu bagian otot atau tendonya (termasuk titik-titik pertemuan antara otot dan tendon) disebut strain, sedangkan sprain adalah cedera pada sendi, dimana terjadi robekan (biasanya tidak komplet) dari ligament, keduanya disebabkan karena stress yang mendadak ataupun penggunaan yang berlebihan (Giam dan Teh, 1993: 193-195). Keseleo pergelangan kaki merupakan salah satu cedera keseleo yang sering dialami para atlet. Tidak seperti pada cedera yang lainnya yang disebabkan oleh tekanan tingkat rendah yang berulang-ulang dalam jangka waktu lama. Cedera keseleo ini ditimbulkan oleh karena adanya penekanan melakukan gerakan membelok secara tiba-tiba. Keseleo tersebut dapat mempengaruhi tidak hanya pada bagian sisi pergelangan kaki tetapi biasanya dapat juga merusak bagian luar (lateral) ligament. Hal ini terjadi pada saat kaki

melakukan belokan (memutar) pada tungkai, guru berperan penting guru penjasorkes saat melakukan kegiatan pembelajaran dilapangan harus memperhatikan kondisi dan keadaan di lapangan serta mempersiapkan diri terutama sebagai guru penjasorkes yang memahami cara-cara pencegahan cedera pada siswa karena dalam kegiatan olahraga terkadang sering diperhadapkan dengan berbagai macam cedera yang terjadi dilapangan sehingga dapat diperlukan akan kesiapan guru penjasorkes yang selalu siap apabila menemukan berbagai masalah dilapangan yang dialami oleh siswa. Beberapa latihan atau pedoman dalam berolahraga sebelum terjadi cedera sebagai berikut adalah 1.)latihan perengangan secara perlahan

Awali dan tingkatkan intensitas peregangannya dengan perlahan, kemudian secara bertahap tingkatkan intensitasnya sambil memberi kesempatan relaksasi otot, Jangan melakukan gerakan *bouncing* karena dapat menimbulkan mekanisme reflek untuk menegang. Mekanisme ini justru akan menimbulkan kontra produktif terhadap hasil peregangannya lakukan peregangannya secara teratur bahkan dianjurkan setiap hari meskipun hari itu tidak akan melakukan olahraga, bernafas secara normal jangan menahan nafas pada saat melakukan peregangannya rileks dan nikmati peregangannya yang dilakukan. Peregangannya tidak hanya efektif untuk mengurangi ketegangan yang dilakukan otot, namun juga dapat membantu mengurangi tekanan emosional dan menimbulkan rasa sehat pada tubuh secara menyeluruh.

2.) Latihan Penguatan

Hampir semua jenis olahraga membutuhkan kombinasi antara kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan ketahanan tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan kekuatan yang lebih besar akan lebih jarang terkena sindrom pemakaian berlebih. Latihan penguatan otot tidak hanya menghasilkan kekuatan otot, namun juga mengurangi tekanan pada persendian. Ketika otot telah berkembang menjadi kuat, maka akan mengontrol dengan baik gerakan tulang belakang dan anggota tubuh lainnya, misalnya pada saat gerakan melompat dan melempar.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kesehatan memaksimalkan pengembangan kualitas hidup siswa melalui aktivitas gerak yang multilateral dengan penekanan gerak pada berbagai aspek. gerak merupakan perubahan posisi bagian tubuh dalam ruang dari suatu dari tempat ke tempat yang lain, sehingga menghasilkan peralihan. Konsep gerak adalah tahapan atau pemahaman gerak untuk mengembangkan dan kematangan suatu keterampilan gerak anak yang melibatkan dasar gerak anak. Menurut (Mahendra (2017). Oleh karena itu keberadaan pendidikan jasmani menjadi sesuatu yang penting untuk menunjang perkembangan peserta didik dalam tahap penyesuaian diri dengan hal-hal yang berkaitan dengan keselamatan dalam berolahraga, terutama pada proses pembelajaran PJOK di sekolah.

Persoalaan yang dijabarkan di atas bisa berdampak pada munculnya masalah-masalah lain, seperti tingkat kecelakaan atau cedera keseleo atau *sprains* saat berolahraga karena tujuan berolahraga agar peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani

yang baik maka peserta didik dipastikan bahwa mereka selalu sehat dan tidak mengalami cedera apapun.

Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah tentu akan diperhadapkan peserta didik dengan aktivitas gerak, dan ketika melakukan aktivitas gerak terkadang kejadian takterduga yang sering terjadi, misalnya terjadi cedera yang dialami oleh peserta didik yang diakibatkan oleh aktivitas gerak.

Semua aktivitas fisik berpotensi menimbulkan cedera, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka potensi terjadinya cedera juga semakin tinggi. Menurut Dunkin (2004:2) cedera pada saat melakukan kegiatan olahraga disebabkan oleh (1) kecelakaan, (2) pelaksanaan latihan yang jelek, (3) peralatan yang tidak baik, (4) kurang persiapan kondisi fisik, dan (5) pemanasan dan peregangan yang tidak memadai. Cedera umumnya terjadi saat berolahraga dikarenakan dalam berolahraga para pelaku dituntut aktivitas fisik yang tinggi. Cedera pada olahraga sering terjadi pada olahraga yang bersifat kontak fisik (*body contact*) seperti beladiri, sepak bola, bola basket, hoki, dan sebagainya. Namun cedera dapat juga terjadi saat proses pembelajaran Penjasorkes berlangsung, cederaterjadi diakibatkan oleh beberapa faktor antara lain yakni faktor penerapan metode pembelajaran oleh guru dan faktor ketersediaan sarana dan prasarana.

Salah satu cedera yang sering terjadi pada saat kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah cedera keseleo atau *sprain*. Cedera keseleo ini dikategorikan sebagai cedera ringan tetapi

berdampak besar terhadap kebugaran peserta didik itu sendiri. Permasalahan ini tentu menjadi perhatian serius oleh guru penjasorkes agar dapat mencegah terlebih dahulu dengan memilih metode pembelajaran dan juga memilih sarana dan prasarana yang memadai agar pembelajaran dapat berjalan lancar dan meminimalisir terjadinya cedera keseleo pada peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di UPTD SD Negeri Balfai pada saat berlangsungnya kegiatan pembelajaran penjasorkes terjadi kejadian cedera yang dialami oleh peserta didik, namun tindakan pencegahan dan penanganan yang dilakukan oleh guru penjasorkes tidak maksimal. yang dimaksud tidak maksimal menurut Muchtamadji (2004) Dalam pandangannya, pencegahan cedera termaksud keseleo dalam pembelajaran penjasorkes dikatakan tidak maksimal jika guru kurang memperhatikan beberapa faktor penting :

1. Lingkungan belajar yang tidak aman guru tidak menjaga lingkungan misalnya membiarkan siswa berada dekat jalan rame atau memperbolehkan alat keluar area kelas tnpa pengawasan sehingga meningkatkan resiko cedera
2. Fasilitas olahraga yang membahayakan guru tidak membersihkan atau memperbaiki lapangan batu, kayu, lubang atau permukaan tidak rata dibiarkan ini sangat meningkatkan kemungkinan siswa terpeleset atau tergelincir
3. peralatan yang tidak layak jika guru tidak memastikan peralatan olahraga aman dan layak siswa lebih mudah mengalami cedera karena peralatan yang rusak atau tidak sesuai standar manajemen pembelajaran yang kurang keselamatan guru kurang mengatur proses pembelajaran dengan mempertimbangan keamanan siswa tidak memantau gerakan siswa, sehingga resiko cedera meningkat

Hal inilah yang mendorong peneliti untuk mengetahui Peranan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di UPTD SD Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah dalam melakukan pencegahan terhadap terjadinya cedera keseleo saat pembelajaran berlangsung.

B. Identifikasi Masalah

1. Pemahaman tentang peranan guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan dalam mencegah dan menangani terjadinya cedera keseleo atau *sprain* pada saat proses pembelajaran penjasorkes
2. Belum diketahuinya peranan guru PJOK dalam mencegah cedera keseleo pada saat proses pembelajaran.
3. Kurangnya sarana dan prasarana olahraga yang mendukung proses pembelajaran penjasorkes di sekolah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut di atas maka penulis dapat membatasi masalah pada pengetahuan pencegahan cedera keseleo oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada saat pembelajaran penjasorkes Pada Siswan Kelas V A UPTD SD Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah .

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah diatas penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana peranan guru penjasorkes dalam mencegah

dan menangani terjadinya cedera keseleo atau *sprain* pada saat pembelajaran penjasorkes. Pada Siswan Kelas V A UPTD SD Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah .

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan guru PJOK dalam mencegah dan menangani terjadinya cedera keseleo atau *sprain* pada saat pembelajaran penjasorkes. Pada Siswan Kelas V UPTD SD Negeri Balfai Kecamatan Kupang Tengah .

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya dari penelitian ini di harapkan dapat menjadi masukan (*Input*) sebagai *investment* pengembangan ilmu dan bahan referensi secara akademis dengan harapkan menjadi sumbangan berharga untuk pengembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan bagi guru penjasorkes.