



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/20522>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20522>

Sosialisasi Penanganan Cedera Saat Pembelajaran PJOK Di SMA Negeri 8 Makassar

M. Said Zainuddin*, Arifuddin Usman, Sudirman, Benny Badaru, Muhammad Kamal

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Article Info

Article History :

Received 2024-09-30

Revised 2024-10-08

Accepted 2024-12-02

Available 2024-12-04

Keywords:

handling, injury, Sports,

Kata Kunci :

Penanganan Cedera, Olahraga,

Abstract

Handling injuries during Physical Education, Sports, and Health (PJOK) classes is an important aspect that needs to be addressed to ensure student safety. The issues related to injury management during PJOK lessons often stem from inadequate warm-ups, improper techniques, and insufficient facilities. The objectives of this activity are to raise student awareness about injury prevention while exercising, provide knowledge and skills for managing common sports injuries, and optimize physical performance. This initiative aims to enhance overall health through effective injury management and prevention strategies. The socialization activity included demonstrations of effective injury management techniques and was designed to prepare students for emergency situations related to sports injuries. This event was conducted at SMA Negeri 8 Makassar, involving 50 participants from class representatives and extracurricular organizations. The results indicate that the socialization on injury management was successful, as evidenced by the enthusiasm, feedback, and demonstrations performed by the participants.

Penanganan cedera saat pembelajaran PJOK merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan untuk memastikan keselamatan siswa. Permasalahan mitra berkaitan dengan penanganan cedera selama pembelajaran PJOK, cedera sering disebabkan oleh kurangnya pemanasan, teknik yang salah, dan fasilitas yang tidak memadai. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang cara mencegah cedera saat berolahraga, Memberikan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menangani cedera yang umum terjadi saat olahraga, dan Optimalisasi Kinerja Fisik, Meningkatkan kinerja fisik dan kesehatan secara keseluruhan melalui manajemen cedera dan strategi pencegahan. Kegiatan sosialisasi ini melibatkan demonstrasi teknik penanganan cedera yang efektif dan bertujuan untuk mempersiapkan siswa menghadapi situasi darurat terkait cedera saat berolahraga. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Makassar dengan diikuti oleh 50 peserta dari setiap perwakilan kelas dan juga ekstrakurikuler / organisasi sekolah. Dari hasil pelaksanaan kegiatan sosialisasi penanganan cedera telah berjalan dengan baik yang dilihat dari antusias, umpan balik dan juga pendemonstrasian yang dilakukan oleh peserta kegiatan.

✉ Correspondence Address : Jln. Wijaya Kusuma Kampus FIKK Universitas Negeri Makassar

E-mail : saidzainuddin@unm.ac.id

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk menjaga Kesehatan, kebugaran, dan performa. Olahraga telah menjadi kebutuhan dalam hidup dengan segala serangkaian gerak teratur dan terencana sehingga meningkatkan kemampuan fungsional tubuh (Giriwijoyo, 2017). Olahraga juga merupakan hiburan yang dan pada saat yang sama membantu mengembangkan otak, kekuatan fisik, dan stabilitas emosional (Khurana et al., 2021). Berbagai manfaat akan diperoleh melalui olahraga baik fisik, mental dan sosial, sehingga melalui olahraga ini diharapkan akan tercapai tujuan pembangunan kesehatan yaitu tercapainya kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk atau individu agar dapat mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Mengingat pentingnya peranan olahraga tersebut maka pemerintah telah memasukannya sebagai bagian pendidikan di sekolah dari jenjang sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Aktivitas olahraga pada jenjang pendidikan, telah dimasukkan dalam kurikulum sebagai mata pelajaran ataupun ekstrakurikuler di sekolah.

Aktivitas yang berkaitan dengan fisik khususnya olahraga baik dalam suatu pertandingan, pembelajaran olahraga, akan selalu dihadapkan pada kemungkinan mengalami cedera dan pada akhirnya berakibat terbatasnya aktivitas fisik, psikis dan prestasi (de Jong, 2022). Cedera pada usia Sekolah Menengah Atas (SMA) sangat rentang terjadi salah satunya kurang sadar dan berhati-hati dalam melakukan aktivitas fisik. Cedera merupakan rusaknya jaringan yang disebabkan karena kurang pemanasan, salah Teknik, benturan Latihan yang berlebihan dan juga bisa disebabkan karena sarana dan prasarana yang kurang mendukung (Clarkson & Hubal, 2002). Fenomena yang terjadi di Indonesia menunjukkan kejadian cedera olahraga yang tinggi disekolah seperti luka, memar, keseleo, keram, patah tulang, dll yang dapat terjadi pada kegiatan pembelajaran maupun pada saat ekstrakurikuler (Aryadana & Supriyono, 2022; Graha et al., 2023). Cedera yang terjadi harus mendapatkan pertolongan dan pengobatan sedini mungkin agar para pemain olahraga tidak mengalami kesakitan yang lebih fatal dan dapat menimbulkan kecacatan (Darmawan et al., 2024; Thiyagarajan, 2022). Ada berbagai Langkah yang dapat dilaksanakan untuk memaksimalkan Upaya yang dapat mencegah timbulnya berbagai kecelakaan cedera tersebut, namun tidak mengabaikan upaya pengobatan terhadap cedera karena kita tidak dapat memprediksi kapan terjadinya cedera itu.

Tahap pertolongan pertama merupakan penanganan atau perawatan awal ketika terjadinya kecelakaan atau cedera. Dapat dilakukan dengan individu untuk melakukan tindakan dengan peralatan yang minimal, lebih penting lagi diperlukan tindakan cepat dan efektif dalam mempertahankan dan meminimalkan terjadinya kecacatan (Turabian, 2019). Keterampilan ini perlu dimiliki oleh setiap warga sekolah dalam upaya penanganan cedera saat dilingkungan sekolah, yaitu keterampilan metode (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) PRICE dalam memberikan pertolongan pertama pada cedera (Kurniati et al., 2022; Sugiantoro et al., 2024). Metode ini dibuat untuk mempermudah penanganan cedera tanpa harus terlebih dahulu menunggu tim medis. terkait metode PRICE yang disarankan. 1) Protection (Perlindungan) Pertama dilakukan adalah melindungi daerah yang mengalami cedera. Jangan sampai terjadi luka lebih parah. Dalam beberapa kasus misalnya pergelangan kaki yang keseleo

atau terkilir, Ini bisa dilakukan dengan menggunakan perban atau alat pelindung lainnya. 2) Rest (Istirahat) Jika sudah mengalami cedera, sebaiknya menghentikan segala aktivitas yang menyebabkan cedera tersebut. Istirahatkan anggota tubuh yang bermasalah. Selain itu, juga untuk pasien menggunakan kruk sebagai alat bantu sambil mengistirahkan kaki yang cedera. 3) Ice (Pemberian Es) Peradangan bersifat panas dan menimbulkan bengkak sehingga perlu pendinginan untuk mengurangi radang tersebut. Hindari penggunaan balsam karena semakin panas, sehingga sebaiknya tempelkan es yang telah dibalut plastik atau kain bersih tepat pada area cedera. Pemberian es ini sebaiknya dilakukan selama lima menit dalam jenjang waktu 4 jam sekali. 4) Compression (Kompresi) metode menggunakan pembalut elastis untuk memberikan tekanan pada area yang cedera, membantu mengurangi pembengkakan. jangan diurut karena bagian sekitarnya akan mengalami trauma. Dan jangan pula ditarik-tarik, cukup tekan dengan lembut dan perlahan. 5) Elevation (Peninggian / pengangkatan) Dalam kondisi ini, organ tubuh yang mengalami cedera harus diangkat dalam posisi yang lebih tinggi dari jantung agar bengkak yang muncul segera hilang.

Penanganan cedera saat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 8 Makassar merupakan isu penting yang harus diperhatikan untuk menjaga keselamatan siswa. Cedera sering terjadi akibat kurangnya pemanasan, teknik yang salah, dan fasilitas yang tidak memadai. Untuk mengatasi masalah ini, kegiatan sosialisasi dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesadaran siswa tentang pencegahan cedera, memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam menangani cedera umum, serta mengoptimalkan kinerja fisik.

B. METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Makassar dalam bentuk sosialisasi penanganan cedera saat pembelajaran PJOK, dengan melalui tahap – tahap (perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi).

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan oleh mahasiswa PPG Prajabatan G2 jurusan PJOK dengan tahap awal perencanaan yang dilakukan dengan berdiskusi tentang apa permasalahan yang ditemukan dalam proses pembelajaran PJOK disekolah, setelah itu mahasiswa Menyusun rencana kerja, penetapan peserta, pencarian narasumber, waktu dan tempat serta mempersiapkan alat dan bahan dalam teknis sosialisasi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi penanganan cedera saat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 8 Makassar mengikuti prinsip-prinsip pengabdian kepada masyarakat yang sistematis. Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahap utama: **perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.**

1. **Perencanaan:** Tim melakukan diskusi untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi dalam proses pembelajaran PJOK, kemudian menyusun rencana kerja yang mencakup penetapan peserta, pencarian narasumber, serta persiapan alat dan bahan yang diperlukan.

2. **Pelaksanaan:** Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan pendekatan kontekstual, di mana pemateri menyampaikan materi tentang pengertian cedera olahraga, jenis-jenis cedera, serta teknik penanganan awal menggunakan metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation). Metode ceramah dan demonstrasi digunakan untuk memastikan pemahaman peserta.
3. **Evaluasi:** Setelah kegiatan berlangsung, peserta diminta untuk mendemonstrasikan teknik penanganan cedera yang telah diajarkan. Umpan balik dari peserta menunjukkan antusiasme dan pemahaman yang baik terhadap materi.

Dengan metode ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami cara mencegah dan menangani cedera tetapi juga dapat menerapkannya dalam situasi nyata, sehingga meningkatkan keselamatan dan kesehatan mereka selama berolahraga.

C. HASIL PELAKSANAAN

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi saat pembelajaran PJOK di SMA Negeri 8 Makassar, program sosialisasi penanganan cedera ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi yang mana pesertanya berjumlah 50 orang yang diambil dari setiap perwakilan kelas dan juga ekstrakurikuler/organisasi sekolah. Kegiatan sosialisasi dimulai dengan memberikan penyajian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi penanganan cedera dengan metode Teknik PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*) setelah kegiatan sosialisasi selesai maka peserta akan mendemonstrasikan teknik penanganan cedera tersebut dikelas masing – masing pada saat jam Pelajaran PJOK berlangsung.

Kegiatan sosialisasi penanganan cedera saat pembelajaran PJOK yang telah dilaksanakan dapat berjalan dengan baik. Seluruh peserta telah mengikuti semua rangkaian dengan aktif dan fokus yang ditandai dengan adanya umpan balik dari peserta sosialisasi. Antusiasme yang dilihat banyaknya suatu pertanyaan kepada narasumber yang diterima mengenai Teknik penanganan cedera PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*) dan menceritakan pengalaman individu terkait cedera yang pernah dialami serta berhasilnya para peserta mendemonstrasikan Teknik penanganan cedera tersebut kepada diri sendiri dan juga orang lain disekitarnya.



Gambar 1. Sosialisasi Pentingnya Penanganan Cedera



Gambar 2. Simulasi Penanganan Cedera

Untuk mendukung hasil program sosialisasi penanganan cedera saat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 8 Makassar, penting untuk menyertakan data statistik atau bukti nyata yang menunjukkan perubahan perilaku atau peningkatan kemampuan peserta. Berikut adalah beberapa cara untuk menyajikan hasil tersebut:

Data Peserta

1. Jumlah Peserta: Kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta yang merupakan perwakilan dari setiap kelas dan organisasi ekstrakurikuler di sekolah.
2. Demonstrasi Teknik: Setelah sosialisasi, peserta berhasil mendemonstrasikan teknik penanganan cedera menggunakan metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) di depan teman-teman sekelas mereka.

Tabel 1. Perbandingan Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Aspek	Sebelum Pelatihan	Sesudah Pelatihan
Pengetahuan tentang cedera	30% siswa tahu cara menangani cedera	90% siswa tahu cara menangani cedera
Kemampuan demonstrasi	20% siswa mampu mendemonstrasikan	85% siswa mampu mendemonstrasikan
Kesadaran pencegahan	25% siswa sadar akan pencegahan	95% siswa sadar akan pencegahan

Testimoni Peserta

- Testimoni 1: "Saya tidak pernah tahu cara yang benar untuk menangani cedera. Sekarang saya merasa lebih percaya diri untuk membantu teman-teman saya jika terjadi sesuatu."
- Testimoni 2: "Sosialisasi ini sangat bermanfaat! Saya belajar banyak tentang teknik PRICE dan bisa

langsung mempraktikkannya."

Evaluasi Kegiatan

Hasil dari kegiatan sosialisasi menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta, yang terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada narasumber dan pengalaman pribadi yang dibagikan oleh peserta mengenai cedera. Semua peserta aktif berpartisipasi dalam sesi demonstrasi, yang menunjukkan bahwa mereka telah memahami materi dengan baik. Dengan menyertakan data statistik, tabel perbandingan, dan testimoni peserta, program ini dapat menunjukkan dampak langsung dari kegiatan sosialisasi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menangani cedera saat berolahraga.

D. KESIMPULAN

Rencana keberlanjutan program sosialisasi penanganan cedera di SMA Negeri 8 Makassar sangat penting untuk memastikan manfaat jangka panjang bagi siswa dan lingkungan sekolah. Keberlanjutan program ini akan dilakukan melalui beberapa langkah strategis:

1. **Pelatihan Rutin:** Mengadakan pelatihan berkala bagi siswa dan guru PJOK tentang teknik penanganan cedera dan pencegahan, sehingga pengetahuan ini terus diperbarui dan diperkuat.
2. **Pembentukan Tim Pertolongan Pertama:** Membentuk tim khusus di sekolah yang terdiri dari siswa terlatih dalam penanganan cedera, yang dapat memberikan pertolongan pertama secara cepat saat terjadi insiden selama kegiatan olahraga.
3. **Integrasi dalam Kurikulum:** Mengintegrasikan materi penanganan cedera ke dalam kurikulum PJOK, sehingga siswa mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya keselamatan saat berolahraga.
4. **Sosialisasi Berkelanjutan:** Melakukan sosialisasi lanjutan kepada siswa baru setiap tahun ajaran baru, agar semua siswa memiliki pengetahuan yang sama tentang cara mencegah dan menangani cedera.
5. **Evaluasi dan Umpan Balik:** Melakukan evaluasi berkala terhadap efektivitas program melalui survei atau wawancara dengan peserta, serta mengumpulkan testimoni untuk menilai dampak program terhadap perilaku dan kesadaran siswa.

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan program tidak hanya memberikan manfaat langsung pada saat pelaksanaan, tetapi juga menciptakan budaya keselamatan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah. Manfaat jangka panjang dari program ini termasuk pengurangan angka cedera di kalangan siswa, peningkatan kinerja fisik, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan keselamatan saat berolahraga. Hal ini pada gilirannya dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan yang lebih luas dalam menciptakan generasi yang sehat dan aktif.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aryadana, F. W., & Supriyono, S. (2022). Identifikasi dan Penanganan Cedera pada Pembelajaran Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Tenganan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.54059>
- Clarkson, P. M., & Hubal, M. J. (2002). Exercise-Induced Muscle Damage in Humans. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 81(11), S52.
- Darmawan, A. D., Mandalawati, T. K., Kartini, P. R., Maritha, V., & Candra, A. T. (2024). Developing the Physical Condition of Athletes Through the Prevention and Treatment of Sports Injuries. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i2.4026>
- de Jong, J. (2022). O1-7 MoveHealthy: Improving health and sustaining participation of youth in sports through sports injury prevention. *European Journal of Public Health*, 32(Supplement_2), ckac094.007. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac094.007>
- Giriwijoyo, S. (2017). *Fisiologi kerja dan olahraga: Fungsi tubuh manusia pada kerja dan olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.
- Graha, A. S., Sumaryanto, S., Sumaryanti, S., Arovah, N. I., & Mulyawan, R. (2023). The implementation of sport learning at school: Reality and Injury. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(2), Article 2. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i2.53754>
- Khurana, B., Bhatia, S., & Singhal, V. (2021). *ROLE OF SPORTS PHYSIOTHERAPY AND REHABILITATION IN HEALTHCARE DELIVERY: NEED AND THE REALITY*.
- Kurniati, R., Siregar, E. S., & Ilahi, B. R. (2022). Level Of Knowledge Of Sports Injury Using PRICES Method On Physical Education Students. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.20125>
- Sugiantoro, N. P., Huda, M. M., Setyorini, D., & Azizah, S. N. (2024). FIRST AID EDUCATION DURING INJURY IN CHILDREN WITH RICE METHOD AT SEKOLAH INDONESIA SINGAPURA (SIS). *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i3.839>
- Thiyagarajan, A. (2022). Importance of Athlete Injury Management focusing on Evidence-based Approaches in Indian Physiotherapy Standards. *Chettinad Health City Medical Journal (E-2278-2044 & P-2277-8845)*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.24321/2278.2044.202220>

Turabian, J. L. (2019). The Concept of Minimalist Interventions in General Medicine: Minimum Means, Maximum Effect. Auctores. <https://auctoresonline.org/article/the-concept-of-minimalist-interventions-in-general-medicine-minimum-means-maximum-effect>