

## PERSEPSI MAHASISWA/I PENJASKESREK TERHADAP MATA KULIAH PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAGA UNIVERSITAS ISLAM RIAU TAHUN AJARAN 2018/2019

NOVIA NAZIRUN, DEA KESFILA FITRI

Universitas Islam Riau

novianazirudin@gmail.com, deakeslifafitri@gmail.com

**Abstrak:** *Injury prevention and treatment material is part of the courses in Physical Education Health and Recreation. With this course, it is necessary to provide students with material on preventing and treating sports injuries to them. With this subject, students' perceptions about learning arise. This study aims to determine the perceptions of the fourth semester students of Social Security about injury, prevention and treatment of sports injuries at Riau Islamic University. This research is a quantitative descriptive study with data collection techniques using a questionnaire or questionnaire. The population in this study were all semester IV students of Penjaskesrek, Riau Islamic University, totaling 210 people. The data analysis technique used in this study is descriptive statistics with percentages. The subjects in this study were the fourth semester students of Penjaskesrek at Riau Islamic University, with a total sample of 30 students. Based on the results of research and discussion, it can be described perceptions of semester IV students of Physical Education about injury, prevention and treatment of sports injuries in Penjaskesrek, Islamic University of Riau as follows, the category of "unfavorable" by 13.33% (3 students / i), the category "less" by 30% (9 students / i), the category of "moderate" by 36.67% (11 students / i), the category of "good" by 10% (3 students / i), and the category of "very good" by 10% (3 students / i).*

**Keywords:** *Perception, Prevention, Sports Injury Care*

**Abstrak:** Materi pencegahan dan perawatan cedera merupakan bagian dari mata kuliah dari Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Dengan adanya mata kuliah tersebut maka perlu diberikan kepada mahasiswa/i materi tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga kepada mereka. Dengan adanya mata kuliah ini maka timbul persepsi mahasiswa/i tentang pembelajaran tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa/i semester IV penjaskesrek tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di Universitas Islam Riau. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan angket atau kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i semester IV penjaskesrek Universitas Islam Riau yang berjumlah 210 orang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i semester IV penjaskesrek di Universitas Islam Riau yang berjumlah sampel 30 mahasiswa. Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan dapat dideskripsikan persepsi mahasiswa/i semester IV penjaskesrek tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di penjaskesrek Universitas Islam Riau sebagai berikut, kategori “kurang baik” sebesar 13,33% (3 mahasiswa/i), kategori “kurang” sebesar 30% (9 mahasiswa/i), kategori “sedang” sebesar 36,67% (11 mahasiswa/i), kategori “baik” sebesar 10% (3 mahasiswa/i), dan kategori “sangat baik” sebesar 10% (3 mahasiswa/i).

**Kata Kunci:** *Persepsi, Pencegahan, Perawatan Cedera Olahraga*

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah merupakan penyebab terjadinya cedera yang paling sering terjadi, kemungkinan terjadinya kecelakaan lebih sering dialami saat proses belajar mengajar pendidikan jasmani baik di luar maupun di dalam ruangan, dibandingkan dengan pada saat proses belajar mengajar mata pelajaran lain yang umumnya berlangsung dalam ruangan. Kurangnya perhatian dan pengetahuan tentang tata cara pencegahan akan terjadinya kecelakaan, mengakibatkan lebih seringnya terjadi kecelakaan yang mengakibatkan cedera pada para mahasiswa dan mahasiswi. Cedera dapat terjadi pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, disebabkan beberapa kemungkinan bersumber pada beberapa faktor sebagai berikut: faktor lingkungan belajar, faktor fasilitas, faktor peralatan, faktor manajemen pembelajaran, faktor teknik bantuan dan faktor perencanaan tugas ajar.

Cedera Olahraga (sport injury) yaitu “segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan”. Semua jenis cedera saat berolahraga, dikarenakan pembebanan yang berlebihan terhadap jaringan tubuh. Aktifitas fisik yang berlebihan mengakibatkan robekan jaringan minimal (*mikrotrauma*) yang tidak terlihat dari luar. Apabila *mikrotrauma* ini berlangsung berulang kali, maka menimbulkan cedera seperti keseleo, memar otot, patah tulang dan lain-lain.

Latihan fisik yang berat pada olahragawan tanpa waktu pemulihan yang memadai, karena jadwal latihan atau kompetisi yang padat akan mengakibatkan resiko cedera dengan adanya pengetahuan tentang cedera olahraga berguna untuk mempelajari cara terjadinya cedera olahraga. Mengobati atau menolong atau menanggulangi (kuratif) serta tindakan preventif (pencegahan). Cara efektif mengatasi cedera olahraga dengan memahami beberapa jenis cedera, mengenali bagian tubuh, memberi respon terhadap cedera tersebut, hal ini juga dapat memahami tubuh sehingga kita dapat mengetahui apa yang harus kita lakukan untuk mencegah terjadinya cedera dan untuk mengidentifikasi suatu cedera agar tidak lebih parah, yang dilakukan adalah dengan diberi penanganan yang secara professional. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa cedera olahraga diakibatkan oleh beban yang berlebihan, cedera tersebut bisa timbul dari akibat benturan baik dari dalam tubuh maupun luar tubuh seseorang.

### B. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan tehnik pengambilan data menggunakan angket atau kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i semester IV penjaskesrek Universitas Islam Riau yang berjumlah 210 orang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i semester IV penjaskesrek di Universitas Islam Riau yang berjumlah sampel 30 mahasiswa/i.

### C. Hasil dan Pembahasan

Hasil mahasiswa/i semester IV tentang persepsi cedera, pencegahan dan perawatan cedera oalaharaga di Universitas Islam Riau

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$\geq 27,39$	Sangat baik	4	13.33%
2	24.04 - 27.38	Baik	9	30%

3	20.7 – 24.04	Sedang	11	36,7%
4	17.36 – 20.7	Kurang	3	10%
5	≤ 17.35	Kurang baik	3	10%
	<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan dari tabel diatas menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa/i semester IV tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di Penjaskesrek Universitas Islam Riau berada pada kategori “sangat baik” 13,3% (4 mahasiswa/i), kategori “baik” 30% (9 mahasiswa/i), kategori “sedang” 36,7% (11 mahasiswa/i), kategori “kurang” 10% (3 mahasiswa/i) dan kategori “kurang baik” 10% (3 mahasiswa/i) sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 22,37 dengan standar deviasi 3,34. Maka dari itu dapat dipersentasekan banyak terdapat dikategori sedang.

Rincian mengenai persepsi mahasiswa/i semester IV Penjaskesrek di Universitas Islam Riau tentang persepsi cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga terbagi menjadi 3 faktor yaitu:

1. Faktor pencegahan cedera. Pengetahuan mahasiswa/i semester IV penjaskesrek tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di Universitas Islam Riau (UIR) berdasarkan faktor pencegahan cedera menghasilkan rata-rata 7,75 dan standar deviasi 1,78 adapun tabel distribusi persepsi mahasiswa/i semester IV tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga berdasarkan faktor pencegahan cedera di penjaskesrek Universitas Islam Riau (UIR), sebagai berikut:

Hasil cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di Penjaskesrek Universitas Islam Riau berdasarkan faktor pencegahan cedera.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	≥ 10.43	Sangat baik	7	23,33%
2	8.64 - 10.42	Baik	6	20%
3	6.86 - 8.64	Sedang	10	33,33%
4	5.08 - 6.86	Kurang	7	23,33%
5	≤ 5.07	Kurang baik	0	0%
	<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahawa persepsi mahasiswa semester IV tentang pencegahan dan perawatan cedera di penjaskesrek Universitas Islam Riau berdasarkan faktor pencegahan cedera berada pada katagori “sangat baik” 23,33 (7 mahasiswa/i), kategori “baik” 20% (6 siswa), kategori “sedang” 33,33% (10 mahasiswa/i), kategori “kurang” 23,33% (7 mahasiswa/i) dan kategori “kurang baik” 0.0% (0 siswa) sedangkan nilai rata-rata 7,75. Oleh karena itu persentasekan keseluruhan tingkat persepsi mahasiswa semester IV tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di Universitas Islam Riau berdasarkan faktor pencegahan cedera banyak terdapat dikategori sangat baik.

2. Faktor Cedera Olahraga, persepsi mahasiswa/i tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di penjaskesrek Universitas Islam Riau berdasarkan faktor cedera olahraga menghasilkan rata-rata 8,05 dan standar deviasi 1,58 adapun tabel distribusi persepsi mahasiswa/i semester IV tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga ditampilkan sebagai berikut :

Hasil cedera olahraga, pencegahan dan perawatan cedera di Penjaskesrek Universitas Islam Riau berdasarkan faktor cedera olahraga.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$\geq 10.43$	Sangat baik	6	20%
2	8.84 – 10.42	Baik	10	33,33%
3	7.26 – 8.84	Sedang	12	40%
4	5.68 – 7.26	Kurang	2	6,67%
5	$\leq 5.67$	Kurang baik	0	0%
	<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas persepsi mahasiswa/i semester IV penjaskesrek tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di Universitas Islam Riau berdasarkan faktor cedera olahraga berada pada kategori “sangat baik” 20% (6 mahasiswa/i), kategori “baik” 33,33% (10 mahasiswa/i), kategori “sedang” 40% (12 mahasiswa/i), kategori “kurang” 6,67% (2 mahasiswa/i), dan kategori “kurang baik” 0,0% (0 mahasiswa/i). Berdasarkan nilai rata-rata 8,05. Maka dari itu dapat di persentasekan bahwa persepsi mahasiswa/i semester IV penjaskesrek tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di Universitas Islam Riau berdasarkan faktor cedera olahraga banyak pada kategori sangat baik.

3. Faktor pencegahan cedera. Persepsi mahasiswa/i semester IV tentang , pencegahan dan perawatan cedera olahraga di penjaskesrek Universitas Islam Riau berdasarkan faktor pencegahan cedera menghasilkan rata-rata 8,11 dan standar deviasi 1,42 adapun tabel distribusi persepsi mahasiswa/i semester IV penjaskesrek tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di Universitas Islam Riau berdasarkan faktor perawatan cedera, sebagai berikut:

Hasil cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di penjaskesrek Universitas Islam Riau berdasarkan faktor cedera olahraga.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$\geq 10.25$	Sangat baik	7	23,33%
2	8.82 – 10.24	Baik	7	23,33%
3	7.4 – 8.82	Sedang	14	46,67%
4	5.98 – 7.4	Kurang	2	6,67%
5	$\leq 5.97$	Kurang baik	0	0%
	<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas persepsi mahasiswa/i semester IV tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di penjaskesrek Universitas Islam Riau berdasarkan faktor perawatan cedera berada pada kategori “sangat baik” 23,33% (7 mahasiswa/i), kategori “baik” 23,33% (7 mahasiswa/i), kategori “sedang” 46,67% (14 mahasiswa/i), kategori “kurang” 6,67% (2 mahasiswa/i) dan kategori “kurang baik” 0,0% (0 mahasiswa/i). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu: 8,11. Maka dari itu dapat dipersentasekan bahwa persepsi mahasiswa/i semester IV tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di penjaskesrek Universitas Islam Riau berdasarkan faktor perawatan cedera banyak pada kategori baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat persepsi mahasiswa/i semester IV tentang pencegahan dan perawatan cedera di Universitas Islam Riau terbagi menjadi 3 faktor yaitu: (1) pencegahan cedera, (2) hakikat cedera dan (3) perawatan cedera. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilakukan bahwa persepsi mahasiswa/i semester IV tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera

olahraga di penjaskesrek Universitas Islam Riau berada di dalam kategori “sangat baik” sebesar 13,33% (4 mahasiswa/i), kategori “baik” sebesar 30% (9 mahasiswa/i), kategori “sedang” sebesar 36,67% (11 mahasiswa/i), kategori “kurang” sebesar 10% (3 mahasiswa/i), dan kategori “kurang baik” sebesar 10% (3 mahasiswa/i). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata 22,37. Jadi dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat persepsi mahasiswa/i semester IV tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di penjaskesrek Universitas Islam Riau dapat di kategorikan sedang. Di dalam pembelajaran penjaskesrek masih ada beberapa mahasiswa/i yang belum begitu mengerti dan paham tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Mahasiswa/i di dalam pembelajaran tidak hanya sekedar tau tetapi harus paham makna dari apa yang di pelajari, sehingga mahasiswa/i mampu mempraktekan apa yang telah mahasiswa/i pahami di dalam pembelajaran maupun di kehidupan sehari-hari. Mahasiswa/i harus mengerti dan paham tentang pentingnya cara mencegah dan merawat cedera agar proses pembelajaran berjalan dengan baik.

#### D. Penutup

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian dan pembahasan dapat di ambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa/i semester IV penjaskesrek tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera olahraga di Universitas Islam Riau berada pada kategori “kurang baik” dengan persentase 13,3% (4 mahasiswa/i), kategori “kurang” dengan persentase 30% (9 mahasiswa/i), kategori “Sedang” dengan persentase sebesar 36,67% (11 mahasiswa/i), karegori “baik” dengan persentase sebesar 10% (3 mahasiswa/i), dan kategori “sangat Baik” dengan persentase sebesar 10% (3 mahasiswa/i).

#### Daftar Pustaka

- AAOS. 2010. *Pertolongan Pertama Pencegahan Cedera Olahraga*. Jakarta:PT.Erlangga.
- Fahmi Ramdani. (09-12-2016), *Cara Mempercepat Sembuh Patah Tulang*.
- Fahmi Ramdani. (08-12-2016), *Patah Tulang Selangka Kiri*.
- Fahmi Ramdani. (22-04-2016), *Obat Ampuh Patah Tulang Rusuk*.
- Fuji Agung Prasetya. (03-08-2014). *Cara Menghilangkan Luka Memar Alami*.
- Hardianto Wibowo, 1994/1995. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Buku Kedokteran
- Peterson, L, Renstrom, P. 1996. *Sport Injuries*. CIBA.
- Santosa, Andy, A. 1994. *Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia*. Jakarta: Akper Carolus
- Sobotta. 2000. *Atlas Anatomi Manusia*. Jakarta: EGC
- Sutarmo, Setiaji. V. D. 1990. *Buku Kuliah Anatomi Fisiologi*. Jakarta: FKUI
- Taylor. M. Paul. 1995 *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: Rajawali
- Wibowo, Hardianto. 1994. *Pencegahan dan Penatalaksana Cedera*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wijanarko, Bambang, dkk. 1990. *Massase Terapi Cedera Olahraga*. Jakarta: Yudi press
- Matho Yani Irfa'. 2013 *Tingkat Pemahaman Guru Penjasorkes Sekolah Negeri Se-Kecamatan Bambangliporo Kabupaten Bantul Terhadap Faktor- factor Penyebab Cedera Pada Saat Pembelajaran*. Skripsi. UNY
- Suharsimi Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta.