

Pengetahuan Cedera Olahraga pada Siswa MTsN Barito Selatan Kalimantan Tengah

Martua Pasaribu; Irvan; Atmam Amir

MTsN Barito Selatan Kalimantan Tengah; Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar Sulawesi Selatan; SMAN 9 Makassar Sulawesi Selatan.

issegremory09@gmail.com

Abstrak

Setiap pelaku olahraga memiliki resiko mengalami cedera saat melakukan aktivitas fisik seperti pada pendidikan jasmani, olahraga prestasi maupun olahraga kebugaran. Setiap lulusan dan siswa MTsN Barito Selatan diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat mencegah dan menangani cedera yang terjadi. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan cedera olahraga siswa MTsN Barito Selatan yang terkait dengan macam-macam cedera olahraga, lokasi cedera, faktor-faktor penyebab terjadinya cedera olahraga, penanganan pada cedera olahraga dan upaya pencegahan terjadinya cedera olahraga. Metode penelitian menggunakan teknik survey dengan menyebarkan angket dan wawancara yang diberikan kepada Siswa-siswi MTsN Barito Selatan. Populasi dan sampel penelitian ini adalah Siswa-siswi MTsN Barito Selatan dari kelas VII s.d IX tahun ajaran 2021/2022, pengambilan sampel menggunakan random sampling. Hasil dari penelitian ini adalah tingkat pengetahuan cedera olahraga siswa kelas IX 35% katagori tinggi sekali, 62% katagori tinggi dan 3% katagori sedang. Tingkat pengetahuan cedera olahraga siswa kelas VIII 5% katagori tinggi sekali, 86% katagori tinggi, dan 9% katagori sedang; Tingkat pengetahuan siswa kelas VII 61% katagori tinggi dan 39% katagori sedang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat pengetahuan cedera olahraga siswa MTsN Barito Selatan dalam katagori tinggi dan dalam mengimplementasikan penanganan cedera olahraga belum maksimal

Kata Kunci: Pengetahuan Cedera; Olahraga; Aktivitas Fisik

A. PENDAHULUAN

Setiap melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga baik dalam kegiatan pendidikan, pelatihan atau kebugaran, selalu dihadapkan pada kemungkinan terjadinya cedera dan pada akhirnya dapat berakibat terganggunya aktivitas fisik, psikis dan prestasi. Efek dari cedera olahraga juga dapat berdampak fatal bagi seorang atlet, dimana atlet harus berhenti berlatih secara total. Bagi peserta didik dan masyarakat yang mengalami cedera akibat berolahraga, dapat menimbulkan trauma bila cedera yang dialaminya akan mengganggu rutinitas dan aktivitas sehari-hari.

Bagi seorang olahragawan atau pelaku olahraga, cedera yang terjadi dapat menghambat dan atau menghentikan langkahnya untuk beraktivitas dan meraih prestasi yang lebih tinggi. Cedera yang terjadi harus mendapatkan pertolongan dan pengobatan sedini mungkin, agar para olahragawan atau pelaku olahraga tidak mengalami kesakitan yang lebih fatal dan dapat menimbulkan kecacatan, sehingga ia segera dapat mengikuti aktifitas fisik, berlatih dan bertanding kembali.

Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Barito Selatan adalah salah satu Sekolah yang berbasis Agama tetapi Siswanya juga banyak mendapatkan prestasi dari olahraga seperti Futsal, bulu tangkis, Athletic seperti lari jarak pendek dan lompat jauh. Lulusan dari MTsN Barsel diharapkan selain pandai dalam pendidikan agama juga dapat menjadi praktisi olahraga dengan memiliki kompetensi, antara lain sebagai pendidik jasmani, pelatih dan atau instruktur olahraga. Untuk menghasilkan lulusan dengan kompetensi yang diharapkan, maka setiap siswa yang ada harus mempersiapkan dari sekarang dengan bekal-bekal keilmuan dan keterampilan yang terkait dengan keolahragaan. Salah satu keterampilan yang harus dimiliki adalah pengetahuan tentang cedera olahraga dan bagaimana melakukan penanganan dan pencegahan cedera

Pengetahuan tentang cedera olahraga, dapat menjadi antisipasi bagi siswa dan lulusan dalam melakukan aktivitas sebagai praktisi olahraga, sehingga mereka dapat memberikan pertolongan pertama pada cedera dengan cepat dan tepat, dan dapat melakukan pencegahan terjadinya cedera baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Pentingnya memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam penanganan dan pencegahan cedera olahraga bagi praktisi olahraga, menjadi alasan untuk melakukan penelitian tentang pengetahuan cedera olahraga yang dimiliki siswa MTsN Barsel. Mengacu pada kondisi tersebut, tulisan ini akan membahas masalah bagaimana pengetahuan cedera olahraga pada siswa MTsN Barsel, dan implementasi pengetahuan cedera olahraga dalam kehidupan sehari-hari siswa MTsN Barsel. Adapun teori yang relevan tentang masalah dan nilai baru dalam penelitian sebagai berikut :

1. Olahraga

Suharni jasmani, olahraga dan kesehatan pada hakekatnya merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas fisik menyempurnakan manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan tujuan akhir pendidikan jasmani dan olahraga yang terletak pada perannya sebagaisarana untuk penyempurnakaan karakter dan sebagai wahana membentuk kepribadian yang kuat berhati mulia[1]. Eva Faridah juga mengatakan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, keterampilan berfikir kritis, stabilisasi emosional, penalaran, tindakan moral, aspek polo hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui kegiatan jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional[2].

Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dimana saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang- Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa[3].

a. Cedera Olahraga

Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligament, persendian maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan[4]. Ada dua jenis katagori cedera yang sering terjadi dan dialami pada saat atlet melakukan aktivitas fisik, yaitu trauma akut dan cedera karena pemakaian berlebih (overuse injury)[5].

Cedera merupakan masalah yang timbul dalam diri seseorang setelah melakukan aktivitas fisik ataupun olahraga baik dalam berlatih maupun bertanding, terjadinya dapat tiba-tiba dan sulit dihindari. Sudijandoko mengatakan bahwa cedera dapat diakibatkan dari gaya-gaya yang bekerja pada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, berlangsung dengan cepat atau jangka lama[6].

Cedera olahraga yang dialami seseorang akan menimbulkan rasa sakit yang disebabkan kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh seperti pada tulang, sendi, ligament dan otot, baik dalam

bentuk cedera tertutup maupun cedera terbuka Cedera olahraga merupakan cedera yang terjadi akibat kegiatan olahraga baik secara langsung atau tidak langsung, yang mengenai sistem muskuloskeletal dan semua sistem atau organ lain yang mempengaruhinya sehingga menimbulkan gangguan fungsi sistem tersebut. Wibowo menyatakan bahwa cedera olahraga (sport injury) yaitu segala macam cedera yang timbul baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan[7].

Dari beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa cedera olahraga adalah segala bentuk kelainan dan kerusakan yang terjadi dalam tubuh baik pada struktur maupun fungsi tubuh yang menimbulkan rasa sakit, diakibatkan melakukan aktifitas gerak fisik dan olahraga dan terjadi secara langsung atau tidak langsung. Macam cedera yang terjadi dalam aktivitas sehari-hari maupun berolahraga dapat dibagi menjadi 2 macam, yaitu: trauma akut dan overuse syndrome (sindrom pemakaian berlebih). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligament, otot, tendon atau terkilir, atau bahkan patah tulang. Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan profesional. Sindrom pemakaian berlebih sering dialami oleh atlet, bermula dari adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, namun berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu lama[8]. Cedera yang dialami oleh seseorang yang melakukan aktivitas fisik dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor penyebab terjadinya cedera, sebagai berikut[8].

- a) *External violence* (sebab-sebab yang terjadi dari luar) yaitu cedera yang timbul / terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar. Luka atau cedera yang timbul bisa berasal dari luar : luka lecet, robek kulit, tendon / memar dan fraktur.
- b) *Internal violence* (sebab- sebab yang berasal dari orang tersebut) cedera ini terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah sehingga menimbulkan cedera. Macam cedera dapat berupa robeknya otot, sendi atau ligamentum *Over use* (pemakai terus menerus terlalu lelah) cedera ini terjadi karena pemakaian otot yang berlebihan. Biasanya cedera akibat over use terjadinya secara perlahan-lahan (bersifat keronis). Gejala-gejala dapat ringan yaitu kekuatan otot, strain, sprain dan yang paling parah adalah terjadi stress fraktur.

2. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam terbentuknya suatu tindakan. Dengan demikian terbentuknya perilaku terhadap seseorang karena adanya pengetahuan yang ada pada dirinya terbentuknya suatu perilaku baru, terutama yang ada pada orang dewasa dimulai pada domain kognitif. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata) [9].

Pengetahuan merupakan kemampuan untuk membentuk model mental yang menggambarkan obyek dengan tepat dan merepresentasikannya dalam aksi yang dilakukan terhadap suatu obyek. Djannah dalam penelitiannya di Yogyakarta mengungkapkan bahwa semakin tinggi pengetahuan terhadap suatu objek maka akan semakin baik pula sikap seseorang terhadap objek tersebut[10]. Budiman menjelaskan bahwa jenis pengetahuan diantaranya, sebagai berikut[11].

a) Pengetahuan Implisit

Merupakan pengetahuan yang masih tertanama dalam bentuk pengalaman seseorang dan berisi faktor-faktor yang tidak bersifat nyata, seperti keyakinan pribadi, perspektif, dan prinsip Pengetahuan Eksplisit merupakan pengetahuan yang telah disimpan dalam wujud nyata, bisa dalam wujud perilaku kesehatan. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behaviour). Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu[9]

1) Tahu (know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atas materi dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

3) Aplikasi (application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.

4) Analisis (analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (synthesis)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang baru.

6) Evaluasi (evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya pengetahuan, sebagai berikut (Budiman, 2013) :

a) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah menerima informasi sehingga banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

b) Informasi/media massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru baginya terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

c) Sosial, budaya, dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran sehingga akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d) Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik maupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu

e) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

f) **Usia**

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey [12]. Penelitian survey dilakukan untuk mendapatkan fakta yang ada dilapangan terkait dengan pengetahuan siswa MTsN Barito Selatan terhadap cedera olahraga. Penelitian dilaksanakan di MTsN Barsel. Dalam pengumpulan data penelitian, ditetapkan sumber data primer yaitu informasi dari siswa MTsN Barito Selatan sebanyak 607 pada Tahun Pelajaran 2021/2022. Selanjutnya sumber data sekunder akan diungkap dari data dokumen di kelas masing-masing. Pengumpulan data menggunakan tiga teknik, yaitu: pengisian angket, wawancara dan telaah dokumen

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1: Hasil Angket tingkat pengetahuan cedera olahraga siswa MTsN Barsel

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kelas IX		
Tinggi Sekali	67	35
Tinggi	119	62
Sedang	6	3
Total	192	100
Kelas VIII		
Tinggi Sekali	11	5
Tinggi	188	86
Sedang	20	9
Total	219	100
Kelas VII		
Tinggi Sekali	0	0
Tinggi	120	61
Sedang	76	39
Total	196	100

(Sumber: Hasil Analisis Data)

Dari hasil penelitian di atas dapat dibahas beberapa hal, yaitu : Tingkat pengetahuan cedera olahraga siswa MTsN Tingkat pengetahuan cedera olahraga siswa secara keseluruhan berada dalam katagori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari persentase rata-rata item indikator dalam tiap kisi-kisi yang diberikan. Dari data yang diperoleh, tingkat pengetahuan cedera olahraga siswa kelas IX lebih baik dari siswa kelas VIII dan VII, dan siswa kelas VIII lebih baik dari siswa kelas VII. Dari keseluruhan indikator, semua kelas berada dalam katagori tinggi kecuali pada indikator penanganan cedera olahraga terlihat bahwa kelas VII berada dalam katagori sedang

1. Kelas VII

Rendahnya tingkat pengetahuan siswa kelas VII pada keseluruhan indikator ada kaitannya dengan belum diajarkannya secara spesifik materi cedera olahraga, pertolongan pertama cedera (P2C) atau pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) biasanya di ajarkan pada siswa yang sudah beranjak dikelas VIII & IX. Adapun materi cedera olahraga atau materi P3K bisa juga didapatkan pada ekstrakurikuler PMR.

Adapun Informasi yang diperoleh dari beberapa siswa kelas VII, pada tahun ajaran 2021-2022 sejak jaman pandemik Ekstrakurikuler PMR ditiadakan karena penerapan jaga mobilitas dan jarak antar siswa dan materi olahragapun diajarkan secara daring yang mengakibatkan terbatasnya dalam penyampaian dasar-dasar materi olahraga.

2. Kelas VIII

Pada siswa kelas VIII, materi cedera olahraga diberikan bersamaan dengan masa pandemik yang mengharuskan siswa belajar secara daring hanya sebatas teori dan kurangnya praktek pembelajaran/interaksi secara langsung yang mengakibatkan kurang efektifnya dalam penyampaian materi sehingga tingkat pengetahuan cedera olahraga yang dimiliki siswa kelas VIII saat ini sebatas kemampuan mengingat dari materi-materi yang disampaikan selama daring, pengalaman-pengalaman yang dialami siswa selama waktu berjalan dan informasi yang diperoleh dari media. Adapun Informasi yang diperoleh dari beberapa siswa kelas VIII, pada tahun ajaran 2021-2022, sejak jaman pandemik Ekstrakurikuler PMR kelas VIII juga terkena dampak ditiadakannya ekskul karena penerapan jaga mobilitas dan jarak antar siswa tetapi karena sudah 3 semester mendapatkan materi Penjaskes di MTsN Barito Selatan, siswapun mendapatkan materi-materi yang disampaikan selama daring, pengalaman-pengalaman yang dialami siswa selama waktu berjalan dan informasi yang diperoleh dari media yang dimana siswa kelas VIII mendapatkan pengetahuan sedikit tentang cedera olahraga

3. Kelas IX

Pada Siswa Kelas IX, materi cedera olahraga sempat diberikan tersendiri dalam mata pelajaran Penjaskes materi tentang Cedera Olahraga yang disampaikan pada semasa mereka dikelas VII (sebelum pandemik Corona Virus -19). Kondisi ini juga mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa kelas IX lebih baik dibandingkan dua kelas yang lain. Hal ini disebabkan masih kuat ingatan dan siswanya mendapatkan pembelajarannya secara langsung baik dalam penyampaian materi maupun dalam praktek dilapangan pada materi cedera yang disampaikan. Tinggi rendahnya tingkat pengetahuan siswa dipengaruhi oleh banyak faktor. Hal ini sesuai dengan pendapat Budiman yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya pengetahuan, yaitu pendidikan, informasi/media massa, sosial, budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia[13]. Mudah-mudahan saat ini mengakses informasi dari media yang tersedia seperti internet, mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa. Pengalaman selama pendidikan dan kejadian-kejadian sehari-hari yang terkait dengan cedera yang dialami, membuat siswa bisa mengetahui dan belajar dari kejadian. Pendidikan seseorang yang semakin tinggi, akan semakin mudah menerima informasi sehingga banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru baginya terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran sehingga akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Lingkungan juga berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik maupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu. Pengalaman yang diterima siswa sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi pada masa lalu. Usia siswa mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir, semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

- a) Implementasi pembelajaran materi cedera olahraga dalam kehidupan sehari-hari siswa MTsN Barito Selatan.

Dari hasil angket yang diberikan, diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa dalam penanganan cedera olahraga termasuk dalam katagori tinggi untuk kelas IX dan VIII, tetapi untuk kelas VII masuk dalam katagori sedang. Tingkat pengetahuan siswa terhadap pencegahan cedera olahraga untuk ketiga kelas termasuk dalam katagori tinggi. Dari wawancara dengan siswa, diketahui bahwa masih ada keraguan dan ketidakyakinan siswa dalam menangani pertolongan pertama pada cedera olahraga. Hal ini antara lain disebabkan pemberian materi cedera olahraga yang selama masa pandemik penyampaian materi agak terhambat dan kurang efektif karena terbatasnya interaksi dalam penyampaian (pembelajaran proses daring) hanya menyampaikan materi melalui aplikasi online yaitu e-learning, Whatsapp ataupun Youtube walaupun untuk kelas IX pernah melakukan pembelajaran dengan tatap muka pada saat mereka di kelas VII.

Materi cedera olahraga, merupakan materi terapan yang harus lebih banyak diberikan secara praktek. Sebelum materi ini diberikan sebaiknya siswa sudah diberi materi pendukung untuk cedera, seperti materi anatomi, fisiologi, patofisiologi dan ekstrakurikuler praktek cabang olahraga baik melalui PMR maupun ekstrakurikuler cabang olahraga lainnya, sehingga siswa sudah punya pemahaman tentang materi cedera dan untuk apa materi ini dipelajari. Pemberian materi cedera olahraga yang kurang efektif dan tanpa adanya interaksi secara langsung menyebabkan siswa tidak terlatih bila menghadapi suatu kejadian. Pengetahuan merupakan kemampuan untuk membentuk model mental yang menggambarkan obyek dengan tepat dan merepresentasikannya dalam aksi yang dilakukan terhadap suatu obyek. Djannah dalam penelitiannya di Yogyakarta mengungkapkan bahwa semakin tinggi pengetahuan terhadap suatu objek maka akan semakin baik pula sikap seseorang terhadap objek tersebut[10].

Pentingnya pengetahuan dan keterampilan penanganan dan pencegahan cedera olahraga bagi siswa MTsN Barito Selatan berhubungan dengan aktivitas sehari-hari dan tugas mereka pada saat terjun pada saat berada di tingkat SMA/MA, dan diperguruan tinggi hingga menjadi salah satu tenaga keolahragaan nanti kedepannya.

D. SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan cedera olahraga siswa MTsN Barito Selatan masuk dalam katagori tinggi. Tingkat pengetahuan cedera olahraga siswa kelas IX lebih baik dari siswa kelas VIII dan VII, dan tingkat pengetahuan cedera olahraga siswa kelas VIII lebih baik dari siswa kelas VII.
2. Implementasi pengetahuan cedera olahraga siswa MTsN Barito Selatan dalam kehidupan sehari-hari belum dilakukan dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Suharni, "Manajemen Kurikulum Pada PAUD AS Sakinah, Rumbai, Pekanbaru," *PERNIK J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 1, no. 1, pp. 26–37, 2019.
- [2] E. Faridah, "Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan 'Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis,'" *J. Ilmu Keolahragaan*, vol. 15, no. 2, pp. 38–53, 2016.
- [3] P. R. Indonesia, "Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional," 2007.
- [4] B. Priyonoadi, J. Ndayisenga, P. Sutopo, and A. S. Graha, "Immunoglobulin-A (IgA) Improvement through Sports and Frilage Massage," *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci.*, vol. 8, no. 5, pp. 271–282, 2020.
- [5] P. Brukner, *Brukner & Khan's clinical sports medicine*. McGraw-Hill North Ryde, 2012.
- [6] A. Sudijandoko, "Peningkatan kinerja pendidik paud dalam pengembangan kemampuan kinestetik," *J. Cakrawala Pendidik.*, vol. 1, no. 1, 2011.
- [7] D. Wibowo, "Hubungan Antara Faktor Pre-Hospital Stage Dengan Komplikasi Sekunder

- Pada Pasien Cedera Kepala Berat Setelah Kedatangan Pasien Di IGD RSUD Ulin Banjarmasin,” *Din. Kesehat. J. Kebidanan Dan Keperawatan*, vol. 7, no. 2, pp. 250–265, 2016.
- [8] A. Setiawan, “Faktor timbulnya cedera olahraga,” *Media Ilmu Keolahragaan Indones.*, vol. 1, no. 1, 2011.
- [9] S. Notoatmodjo, “Pendidikan dan perilaku kesehatan,” 2003.
- [10] V. Fadzilla and S. N. Djannah, “Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemanfaatan pusat informasi dan konseling remaja (PIK-R) pada remaja di SMA NI SInden,” *J. Cakrawala Promkes*, vol. 1, no. 1, pp. 9–16, 2019.
- [11] H. Budiman, “Peran teknologi informasi dan komunikasi dalam pendidikan,” *Al-Tadzkiyyah J. Pendidik. Islam*, vol. 8, no. 1, pp. 31–43, 2017.
- [12] F. N. Kerlinger, “Foundations of behavioral research.,” 1966.
- [13] D. Budimansyah, “Inovasi Pembelajaran,” *abmas*, vol. 82, 2009.