

BAHAN AJAR PPC Pencegahan Cedera

**Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or
FIK UNY**

Sebelum melakukan pembelajaran, sebaiknya seorang guru melakukan pengecekan terhadap alat dan fasilitas yang akan digunakan. Contohnya dengan memeriksa keadaan bola, mengecek keadaan lapangan dengan cara menyingkirkan batu, bambu atau bahkan pecahan kaca yang berada di lapangan atau tempat pembelajaran.

Kemudian selanjutnya memberikan pemanasan kepada siswa dengan benar. Artinya pemanasan harus sesuai dengan arah atau materi yang akan diberikan. Misalnya apabila seorang guru akan memberikan materi tentang permainan kasti berarti yang diperbanyak untuk peregangan dan pemanasan adalah tubuh bagian atas terutama lengan dan tangan.

Pemanasan dan peregangan sangat diperlukan guna mempersiapkan otot untuk beraktivitas. Tujuan pemanasan dan peregangan adalah untuk menaikkan suhu otot dan menambah kelenturan otot (*flexibility*). Peregangan hanya bermanfaat apabila dilakukan dengan benar. Pemanasan dan peregangan dapat dilakukan sebanyak 15% dari alokasi waktu keseluruhan untuk jam mata pelajaran Penjasorkes selama satu pertemuan.

Menurut Michael J. Alter (1988:3) peregangan mempunyai beberapa manfaat diantaranya (1) peregangan dapat meningkatkan kebugaran fisik, (2) peregangan bisa mengoptimalkan daya tangkap, latihan dan penampilan atlet pada berbagai bentuk gerakan yang terlatih, (3) peregangan dapat meningkatkan mental dan relaksasi fisik atlet, (4) peregangan dapat meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh atlet, (5) peregangan dapat mengurangi resiko keseleo sendi dan cedera otot (kram), (6) peregangan dapat mengurangi resiko cedera punggung, (7) peregangan dapat

mengurangi nyeri otot, (8) peregangan dapat mengurangi rasa sakit yang menyiksa pada saat menstruasi (*dysmenorhea*) bagi atlet wanita, dan (9) peregangan dapat mengurangi ketegangan otot.

Menurut Andun Sudijandoko (2000: 22-27) ada beberapa macam pencegahan terhadap cedera, yaitu:

a. Pencegahan lewat keterampilan

Pencegahan lewat keterampilan memiliki andil yang besar dalam pencegahan cedera karena persiapan dan resikonya sudah dipikirkan terlebih dahulu. Semakin terampil seorang siswa dalam mengikuti suatu materi dalam mata pelajaran Penjasorkes, maka potensi cedera akan semakin berkurang.

b. Pencegahan lewat *fitness*

Fitness mempunyai dua macam yaitu *strength* atau kekuatan dan daya tahan. Kekuatan berpengaruh terhadap kualitas otot sehingga semakin kuat ototnya maka akan mampu menahan beban semakin berat. Demikian halnya dengan daya tahan, semakin bagus daya tahan seseorang maka tidak akan cepat merasa letih sehingga tidak mudah mengalami cedera.

c. Pencegahan lewat makanan

Pemilihan makanan yang bergizi tinggi akan mengurangi resiko cedera karena pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh akan cepat membantu proses *recovery* pada seorang atlet atau siswa.

d. Pencegahan lewat pemanasan

Pemanasan berfungsi untuk menyiapkan atau melenturkan otot agar tidak kaku dan menaikkan suhu tubuh khususnya pada otot yang akan mengalami kerja lebih.

e. Pencegahan lewat lingkungan

Lingkungan disaat melakukan pembelajaran juga harus benar-benar diperhatikan karena potensi terjadinya cedera juga bisa berasal dari luar.

f. Pencegahan lewat peralatan

Peralatan untuk mengajar harus dirawat dengan baik agar tidak cepat mengalami kerusakan karena peralatan yang rusak akan menimbulkan potensi cedera.

g. Pencegahan lewat pakaian

Pencegahan lewat pakaian bisa dilakukan dengan menggunakan pakaian yang seharusnya untuk berolahraga. Contohnya menggunakan pakaian yang terlalu ketat akan menyebabkan rasa tidak nyaman sehingga aktivitas akan terasa tidak leluasa.

h. Pencegahan lewat pertolongan

Setiap cedera memberi kemungkinan untuk terjadi cedera lagi yang sama atau yang lebih berat lagi karena pada otot yang sebelumnya mengalami cedera akan berakibat otot tersebut kurang stabil sehingga bisa menimbulkan cedera lagi.

Dari beberapa pengertian diatas, pencegahan dapat dilakukan sebelum proses pembelajaran terjadi, ketika proses pembelajaran berlangsung dan setelah proses pembelajaran selesai. Pencegahan sebelum proses pembelajaran dapat dilakukan dengan memperhatikan faktor intrinsik dan ekstrinsik. Sedangkan pencegahan ketika proses pembelajaran berlangsung dapat dilakukan dengan menjelaskan materi yang akan diajarkan dan teknik yang benar. Serta mengawasi setiap aktivitas yang dilakukan siswa. Pencegahan setelah proses pembelajaran dapat dilakukan dengan memberikan

pendinginan. Banyak kasus ditemukan ketika selesai memberikan pelajaran biasanya seorang guru Penjasorkes hanya membubarkan saja tanpa ada proses pendinginan terlebih dahulu.

Daftar Pustaka

- Andun Sudijandoko. (1999/2000). *Perawatan Dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Depdiknas
- Bambang Priyonoadi. (2012). *Pencegahan Cedera Olahraga. Semnar Nasional*. Yogyakarta: UNY Press
- Bompa, Tudor O. (2000). *Total Training for Young Champions (dalam Yustinus Sukarmin. Jurnal)*. USA: Human Kinetics
- Brad walker (2007) *The Anatomy of Sports Injuries*. California: North Atlantic Book
- Cava, G. La. (1995). *Pengobatan dan Olahraga Bunga Rampai*. Semarang: Dahara Prize
- Giam, C.K. dan Teh, K.C. (1992). *Ilmu Kedokteran Olahraga* (Hartono Satmoko, Tejemahan). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Hardianto Wibowo. (1994/1995) *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga* Jakarta : Buku Kedokteran
- Kartono Mohammad. (2001). *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Morgan, Lyle W. (1993). *Mengobati Cedera Secara Alamiah*. (Wendra Ali, Terjemahan). Jakarta: Bumi Aksara
- Ronald. P. Feiffer. (2009). *Sports First Aid (Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga)*. Jakarta: Erlangga
- Rusli Lutan (2001). *Penanggulangan Cedera Olahraga pada Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga