



## HUBUNGAN POSTUR TUBUH DAN KETERBELAJARAN GERAK

Nunung Rudi Hartono<sup>1</sup>, Soetardji<sup>2</sup>, Taufiq Hidayah<sup>3</sup>

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Oktober 2014

Disetujui November 2014

Dipublikasikan

Desember 2014

*Keywords:*

*Knowledge; Sports Safety  
Implementation*

### Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa Ilmu Keolahragaan tentang pencegahan dan perawatan cedera, psikologi olahraga dan kesehatan olahraga, (2) untuk mengetahui implementasi keselamatan olahraga di lapangan, (3) untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan mahasiswa Ilmu Keolahragaan dengan implementasi keselamatan olahraga di lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009 sebanyak 78 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian *korelasi*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket (*kuisioner*). Uji coba instrumen dilakukan terhadap 20 mahasiswa. Instrumen yang disusun kemudian diuji validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan program SPSS. Selanjutnya data yang terkumpul dianalisis menggunakan deskriptif presentase. Hasil penelitian dengan analisis korelasi product moment diperoleh besarnya koefisien korelasi sebesar 0,595 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,00. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa  $r_{xy}$  yang diperoleh sebesar 0,595 sedangkan pada  $r$  tabel dengan  $N=78$  sebesar 0,227. Karena nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel ( $0,595 > 0,227$ ) maka terdapat hubungan antara pengetahuan mahasiswa Ilmu dengan implementasi keselamatan olahraga di lapangan pada mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009. Berdasarkan hasil penelitian, maka disimpulkan bahwa yaitu ada hubungan yang positif cukup tinggi antara pengetahuan mahasiswa Ilmu Keolahragaan dengan implementasi keselamatan olahraga di lapangan pada mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009. Sarannya, sebaiknya para mahasiswa selalu mengimplementasikan pengetahuan tentang implementasi keselamatan olahraga di lapangan agar dapat mengurangi resiko terjadi cedera.

### Abstract

*The purpose of this study was (1) to determine the level of student knowledge about prevention of Sport Sciences and treatment of injuries, sports psychology and sports health, (2) to assess the implementation of sports safety in the field, (3) to determine the relationship between the student's knowledge of Sport Science implementation in the field of sports safety. The population in this study were all students of the class of 2009 IKOR as 78 students. The sample in this study uses total sampling technique. This study is the type of correlation study. Data collection method used was a questionnaire (questionnaire). The instrument trial was conducted on 20 students. The instrumentst that arranged and then tested of validity and reliability using SPSS. Furthermore, the data have collected were analyzed using descriptive percentage. The result of the research with product moment correlation analysis was obtained magnitude of the correlation coefficient of 0.595 with a significance level of 0.00. The test results showed that the correlation  $r_{xy}$  obtained at 0.595, while the  $r$  table with  $N= 78$  at 0.227. Because the value of count  $r >$   $r$  table ( $0.595 > 0.227$ ) then there is a relationship between knowledge of sport science students in the field of sports safety implementation at IKOR students department 2009. Based on the research result, it was concluded that there is a high positive relationship between sport science students knowledge with the implementation of sports safety in the field in IKOR students department 2009. My recommendation, the students should always knowledge about the implementation of sports safety in the field in order to reduce the occurrence if injury.*

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: [nunung\\_rudihartono@yahoo.co.id](mailto:nunung_rudihartono@yahoo.co.id)

ISSN 2252-6528

## PENDAHULUAN

Kesehatan adalah kebutuhan pokok manusia. Kesehatan merupakan faktor yang penting dalam aktivitas manusia. Untuk mendapatkan kondisi yang sehat, manusia melakukan banyak cara salah satu cara yang dilakukan adalah dengan berolahraga. Selain olahraga memiliki dampak positif bagi kesehatan juga memiliki dampak negatif yang mengancam keselamatan manusia. Pengetahuan keselamatan dalam berolahraga yang masih rendah menjadi faktor penting yang menyebabkan cedera dan membahayakan keselamatan manusia.

Dalam konteks keselamatan olahraga merupakan salah satu pembahasan yang sangat penting. Muchtamadji, (2004:47-54) mengatakan bahwa keselamatan berolahraga merupakan salah satu aspek penting dalam rangkaian pendidikan keselamatan karena olahraga merupakan aktifitas yang paling sering menjadi penyebab cedera. Hal ini mengindikasikan bahwa seorang pengajar, dalam rangkaian proses memahami manusia tentang keselamatan melalui pendidikan keselamatan, aspek keselamatan berolahraga tidak boleh luput dari pembahasan.

Dengan tidak menganggap kecil faktor-faktor yang mengancam keselamatan manusia, faktor olahraga menjadi salah satu faktor yang bersifat penting untuk diketahui dan dipahami oleh manusia. Muchtamadji (2004:54) mengatakan bahwa kontak fisik yang sering terjadi dalam aktifitas olahraga adalah faktor utama yang mengancam keselamatan berolahraga. Selain itu terdapat faktor yang menyebabkan angka cedera pada olahraga cukup tinggi yaitu rendahnya pengetahuan tentang keselamatan olahraga. Pengetahuan itu sendiri merupakan hasil tahu, dan terjadi setelah orang tersebut melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia di peroleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003).

Salah satu permasalahan tentang keselamatan berolahraga juga terjadi pada

mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR) pada khususnya. Seringkali muncul kasus-kasus pada mahasiswa yang ditimbulkan oleh berbagai macam faktor ketika berolahraga. Banyak mahasiswa IKOR yang sebelum berolahraga tanpa melakukan pemanasan, langsung berolahraga tanpa memikirkan resiko terjadinya cedera, ada juga kasus tidak memakai sepatu olahraga saat berolahraga (misalnya sepakbola). Padahal waktu perkuliahan sudah dijelaskan pengetahuan tentang kronologi rangkaian dalam berolahraga yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

Implementasi diartikan sebagai pelaksanaan, penerapan dalam arti dilaksanakan dan diterapkan adalah kurikulum yang telah dirancang atau yang sudah didapat untuk kemudian dijalankan sepenuhnya, dalam hal ini kurikulum yang dimaksud adalah kurikulum yang didapat waktu masih belajar di bangku perkuliahan di fakultas Ilmu Keolahragaan. Maka harus di terapkan saat berolahraga agar tidak terjadi cedera, implementasi atau penerapan keselamatan olahraga sangat penting dilakukan mulai dari kronologi rangkaian dalam berolahraga (pemanasan, inti, dan pendinginan), pemeliharaan atau persiapan permukaan lapangan yang akan digunakan untuk berolahraga dan juga penggunaan pelindung atau pakaian dalam berolahraga. Sehingga implementasi merupakan penerapan yang dilakukan saat berolahraga sesuai yang ditentukan kurikulum yang berlaku agar tidak terjadi cedera selama melakukan olahraga.

Sikap manusia membutuhkan rasa aman, baik pada saat beraktivitas fisik seperti bekerja, berolahraga, dan berkendara. Lebih dari itu pada saat istirahat pun, manusia membutuhkan keamanan. Rasa aman ini erat sekali kaitannya dengan keselamatan Muchtamadji (2004:61) mengatakan bahwa setiap manusia membutuhkan rasa aman karena kaitan yang erat antara keamanan dan keselamatan. Oleh karenanya setiap manusia perlu menjaga dan berusaha agar selamat selama menjalankan tugasnya.

Aktifitas olahraga menjadi kebutuhan yang penting dalam kehidupan manusia. Olahraga dapat meningkatkan dan menjaga kesehatan manusia jika dilakukan dengan proporsional. Andun Sudijantoko (2000:3) mengatakan bahwa olahraga bertujuan untuk menyehatkan badan, memberi kebugaran jasmani selama cara-cara melakukannya sudah dalam kondisi yang benar. Dalam dunia olahraga, sering terjadi kasus cedera yang diderita seorang pemain karena tindakan pemain lain. Selain itu, keselamatan manusia juga dapat disebabkan kelalaian dalam bertindak.

Cedera merupakan salah satu masalah yang mengancam keselamatan manusia Muchtamadji (2004:49) mengatakan bahwa cedera akibat kelalaian merupakan masalah yang mengancam keselamatan manusia. Berolahraga yang merupakan rangkaian aktivitas yang melibatkan anggota tubuh, memang memiliki resiko tinggi dalam mengakibatkan terjadinya cedera yang membahayakan keselamatan manusia. Muchtamadji (2004:54) mengatakan bahwa olahraga merupakan penyebab terjadinya cedera yang paling sering. Jadi, manfaat besar yang diperoleh dan aktivitas olahraga ternyata menyimpan potensi besar yang mengancam keselamatan manusia. Salah satunya adalah timbulnya kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera.

Untuk dapat mengimplementasi dalam lapangan tersebut meliputi pengetahuan yang baik tentang olahraga, sikap yang baik dalam merespons intruksi selama rangkaian kegiatan olahraga, serta tindakan yang baik saat berolahraga.

**METODE**

Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian *korelasi*. Populasi dalam penelitian ini **Tabel.1** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan mahasiswa Ilmu Keolahragaan dan Implementasi keselamatan olahraga di lapangan

adalah seluruh mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan total sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 78 mahasiswa.

Variabel penelitian ini terdiri dari pengetahuan sebagai variabel bebas dan implementasi keselamatan olahraga sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan metode angket (*kuesioner*). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuesioner tertutup atau pernyataan yang telah berisi jawabannya. Uji coba instrument dilakukan terhadap 20 mahasiswa. Instrumen yang disusun kemudian diuji validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan program SPSS. Selanjutnya data yang terkumpul dianalisis menggunakan deskriptif presentase.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009 dengan tingkat pengetahuan yang terkait seperti pencegahan dan perawatan cedera, psikologi olahraga, dan kesehatan olahraga termasuk dalam kategori sedang sebanyak 53,85%. Analisis deskriptif implementasi keselamatan olahraga di lapangan termasuk dalam kategori sedang sebanyak 69,23%. Analisis korelasi menggunakan analisis product moment dengan program SPSS versi 15,00 diperoleh besarnya koefisien korelasi sebesar 0,595 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,00. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa  $r_{xy}$  yang diperoleh sebesar 0,595 sedangkan pada  $r$  tabel dengan  $N=78$  sebesar 0,227. Karena nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel ( $0,595 > 0,227$ ) maka terdapat hubungan antara pengetahuan mahasiswa Ilmu Keolahragaan dengan implementasi keselamatan olahraga di lapangan pada mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009.

No	Interval	Kategori	Pengetahuan Resp.	%	Implemntasi Resp.	%
1.	85% skor ≤ 100%	Sangat Tinggi	3	3.85%	0	0.00%

2.	69% skor ≤ 84%	Tinggi	29	37.18%	20	25.64%
3.	53% skor ≤ 68%	Sedang	42	53.85%	54	69.23%
4.	37% skor ≤ 52%	Rendah	4	5.13%	4	5.13%
5.	20% skor ≤ 36%	Sangat Rendah	0	0.00%	0	0.00%
		Total	78	100%	78	100%

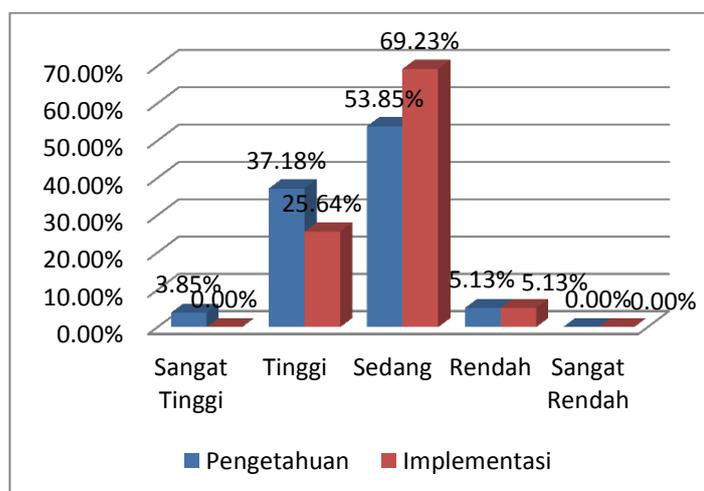
Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009 dengan tingkat pengetahuan yang terkait seperti pencegahan dan perawatan cedera, psikologi olahraga, kesehatan olahraga termasuk dalam kategori sedang, hal ini terlihat sebanyak 53,85% mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009 termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 37,18% mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009 termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 5,13% mahasiswa. Hal ini berarti bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009 dalam hal pencegahan dan perawatan cedera, psikologi olahraga, kesehatan olahraga termasuk dalam kategori sedang.

Sedangkan dalam Implementasi

keselamatan olahraga di lapangan yang

**Tabel.2** Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan dan implementasi keselamatan olahraga di lapangan

termasuk dalam kategori sedang, hal ini terlihat sebanyak 69,23% mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009 termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 25,64% mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009 yang termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi dan sangat rendah tidak ada (0,00%). Hal ini memberikan gambaran mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009 dalam Implementasi keselamatan olahraga di lapangan masih termasuk dalam kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dan gambar prosentase tingkat pengetahuan dan implementasi keselamatan olahraga di lapangan dapat dilustrasikan dalam diagram berikut ini.



## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan bahwa ada hubungan antara pengetahuan mahasiswa ilmu keolahragaan dengan implementasi keselamatan olahraga di lapangan pada mahasiswa program studi IKOR angkatan 2009. Sehingga semakin tinggi tingkat pengetahuan mahasiswa ilmu keolahragaan maka implementasi keselamatan olahraga di lapangan akan semakin baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sudijandoko, Andun. 2000. *Perawatan dan Pencegahan Cedera*, Jakarta: Depdikbud.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Muchtamadji, Ali. 2004. *Konsep dan Penerapan Pendidikan Keselamatan*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Paul M. Taylordan Diana K. Taylor. 2002. *Mencegah dan mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono . 2008. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta, ISBN : 979-518-018-5.
- . 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- . 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- . 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.