



## **Analisis Cedera Olahraga Dalam Aktivitas Pendidikan Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 1 Nalumsari**

**Hery Supriyadi** ✉, **Supriyono**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima November 2016

Disetujui Januari 2017

Dipublikasikan Februari 2017

*Keywords:*

*Sports injuries; physical education activities*

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagian tubuh yang sering terkena cedera dan penyebab terjadinya cedera pada aktivitas pendidikan jasmani olahraga di SMA Negeri 1 Nalumsari Kabupaten Jepara tahun pelajaran 2015/2016. Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian dari 84 jumlah siswa yang mengalami cedera engkel (38 siswa), jari tangan (34 siswa), jari kaki (28 siswa) kepala, leher dan pergelangan tangan (26 siswa), betis (22 siswa), dada (18 siswa), bahu, siku, punggung (16 siswa) dan paha (10 siswa). Penyebab cedera adalah gerakan tubuh keliru (44 siswa), kondisi fisik menurun (38 siswa), benturan tubuh dengan teman (34 siswa), kurangnya pemanasan (32 siswa), gerakan tubuh berlebih (30 siswa) kondisi tubuh yang kurang bugar (26 siswa), panjang tubuh yang tidak sama (24 siswa) dan trauma karena pernah terjadi cedera (20 siswa). Simpulan dari siswa-siswi SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara bagian tubuh siswa yang terkena cedera paling banyak yaitu cedera pada engkel disebabkan gerakan tubuh yang berlebihan.

### **Abstract**

*The purpose of this study is: To determine the body that are often exposed to injury and the cause of injury to the physical education sports activities in SMAN 1 Jepara regency Nalumsari academic year 2015/2016. The method used is quantitative descriptive. The technique of collecting data using questionnaires, interviews, observation, and documentation. The results of the 84 number of students who suffered an ankle injury (38 students), the fingers (34 students), toe (28 students) of the head, neck and wrist (26 students), calves (22 students), chest (18 students), shoulders, elbows, back (16 students) and thighs (10 students). The cause of the injury is the movement of the body mistakenly (44 students), physical condition declined (38 students), bumping bodies with friends (34 students), lack of warm (32 students), the movement of excess body (30 students) body condition unfit (26 students), the length of the body that are not the same (24 students) and trauma due to injury never happened (20 students). Simpulan of students of SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara students are exposed parts of the body most injured an ankle injury that caused excessive body movement*

© 2017 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773 (online)

ISSN 2460-724X (cetak)

✉ Alamat korespondensi:

Ds.Mayong Lor, RT/01,RW/06, Kec.Mayong,Kab. Jeppara,Kode pos 59465

Email : Hsupriyadi69@gmail.com

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan ketrampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk ketrampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang menyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik (Adang Suherman, 2000:1).

Pada pembelajaran aktivitas jasmani siswa pasti memiliki resiko tersendiri. Siswa tidak jarang melakukan kelalaian atau kesalahan saat melakukan aktivitas jasmani. Resiko yang terjadi dari aktivitas olahraga yaitu terjadinya cedera.

Cedera adalah suatu akibat dari gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian dari pada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat, atau jangka lama. Dapat dipertegas bahwa hasil suatu tenaga atau kekuatan yang berlebihan dilimpahkan pada tubuh atau sebagian tubuh sehingga tubuh atau bagian tubuh tersebut tidak dapat menahan atau menyesuaikan diri (Andun Sudijandoko, 2000:6).

Cedera olahraga dapat disebabkan oleh dua jenis faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang unsur-unsurnya sudah ada dalam diri atlet tersebut. Hal ini meliputi kelemahan jaringan, infleksibilitas, atau kelebihan beban, kesalahan biomekanika, kurangnya pengkondisian. Juga meliputi ukuran tubuh keseluruhan, kemampuan kerja dan gaya bermain. Sedangkan faktor ekstrinsik meliputi perlengkapan yang salah, kekuatan-kekuatan yang dikendalikan dari luar seperti atlet-atlet lain atau permukaan bermain, dan pelatihan atau kurang latihan (Susan J.G, 2006:320).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 29 April 2016 dengan bapak Agus Sri Mulyo S.pd dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran penjas sesuai silabus kelas yang dapat materi kesehatan dan pengetahuan cedera kelas XI (sebelas). Terdapat cedera pada siswa, tingkatan cedera yang terjadi yaitu cedera ringan sampai cedera sedang. Bagian-bagian tubuh yang sering terkena cedera yaitu engkel, betis, paha, siku, pergelangan tangan dan jari tangan. Cedera tersebut seperti memar, kesleo, lecet dan lebam. Siswa tersebut dapat terjadi karena faktor gerak

siswa sendiri, dan faktor sarana dan prasarana sekolah kurang memadai. Siswa rentan terkena cedera karena sering tidak memperhatikan dengan baik, gerakan pemanasan kurang maksimal tidak melakukan gerakan yang dicontohkan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Cedera juga dapat terjadi pada aktivitas olahraga yaitu saat mempraktekan olahraga yang diberikan guru, siswa kadang mengalami cedera karena siswa kurangnya komunikatif terhadap contoh dan penjelasan guru, siswa belum faham gerakan yang benar tidak sesuai gerakan yang diajarkan. Gerakan siswa pada aktivitas olahraga cenderung ragu-ragu dan belum melakukan gerakan yang benar. Oleh karena itu dapat memicu terjadinya cedera yang dialami siswa. Dalam hal ini perlu diketahui seberapa tingkat cedera yang dialami siswa sekolah menengah atas saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pembelajaran yang dilakukan dan berlangsung apa sudah dapat dilaksanakan dengan baik dan sesuai dengan kurikulum yang ada. Seberapa banyak penerimaan siswa saat mengikuti pembelajaran sehingga siswa dapat mempraktekan gerakan-gerakan dengan benar sesuai dengan yang diberikan dan dicontohkan oleh guru PJOK. Hal ini tentu sangat berpengaruh terhadap tingkat cedera yang akan terjadi. Jika siswa dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar maka tidak akan ada cedera yang terjadi. Hal ini tentu juga sebaliknya, jika siswa tidak melakukan gerakan yang baik dan benar tentu hal ini juga dapat menyebabkan cedera. Bagi siswa mengikuti pelajaran penjas merupakan hal yang sangat menyenangkan sehingga kadang siswa lupa mengontrol dan melakukan gerakan dan aktivitas yang berbahaya dan dapat menyebabkan cedera.

Berdasarkan latar belakang masalah yang di uraikan dalam penelitian ini maka dapat di rumuskan sebagai berikut: 1) Bagian tubuh manakah yang sering terjadi cedera pada aktivitas pendidikan jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Nalumsari Kabupaten Jepara tahun ajaran 2015/2016?, 2) Apa penyebab terjadinya cedera pada siswa pada aktivitas pendidikan jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Nalumsari Kabupaten Jepara tahun ajaran 2015/2016?

Tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini yaitu sebagai berikut: 1) Untuk mengetahui bagian tubuh yang sering terjadi cedera pada aktivitas pendidikan jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Nalumsari Kabupaten Jepara tahun ajaran 2015/2016 ?, 2) Untuk mengetahui penyebab cedera pada aktivitas pendidikan jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Nalumsari Kabupaten Jepara

tahun ajaran 2015/2016 ?.

## METODE

Menurut Hadi, (2001:21) Teknik yang dipakai untuk menganalisis data penelitian adalah statistik deskriptif prosentase. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\text{Prosentase skor (\%)} = n/N \times 100\%$$

keterangan :

n = jumlah skor jawaban responden

N = jumlah Sampel

Populasi dalam penelitian ini siswa-siswi SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara dengan jumlah 669 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 84 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Untuk menguji validitas instrumen ini digunakan rumus Pearson Product Momen, berikut rumus untuk menguji validitas menurut (Suharsimi Arikunto, 2010: 226).

Keterangan

: Koefisienkorelasi antara variabel X dan Y

N: jumlah objek uji coba

X: nilai dari X (skor tiap item)

Y :nilai dari Y (skor yang diperoleh siswa)

: jumlah kuadrat nilai X

: jumlah kuadrat nilai Y

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 170) merupakan uji reliabilitas dalam metode ini ditentukan dengan menggunakan rumus metode belah dua atau split-half method sebagai berikut:

Keterangan:

: Koefisienkorelasi antara variabel X dan Y

N: jumlah objek uji coba

X: nilai dari X (skor ganjil)

Y: nilai dari Y (skor genap)

: jumlah kuadrat nilai X

: jumlah kuadrat nilai Y

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil peneliti dalam penelitian tentang "Analisis Cedera Olahraga dalam Aktivitas Pendidikan Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara tahun ajaran 2015/2016", dari siswa 226 didapatkan dari 84 siswa yang diambil sebagai sampel yang terdiri dari kelas XI (sebelas).

Hasil analisis deskriptif bagian tubuh siswa terkena cedera olahraga yang sering terjadi dalam aktivitas pendidikan jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Nalumsari pada pengamatan dapat dilihat pada table berikut ini:

Berdasarkan table di atas diperoleh gambaran bahwa jenis cedera yang dialami oleh siswa pada saat mengikuti aktivitas pendidikan jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Nalumsari adalah cedera paha. Dimana dari 84 siswa sebanyak 38 siswa atau sama dengan 45,24% mengalami cedera paha, kemudian cedera pergelangan tangan,

**Tabel 1.** hasil analisis

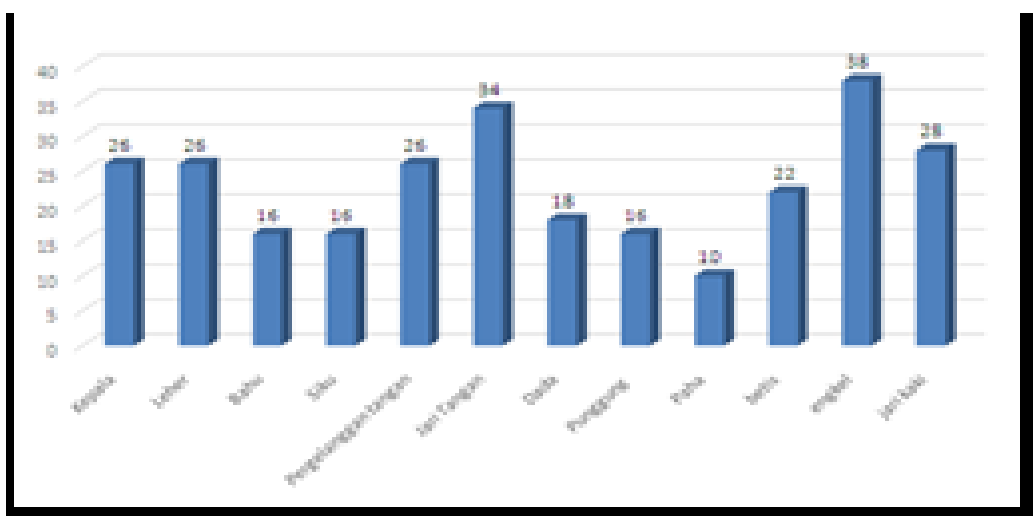
Jenis Cidera	Sampel	Frekuensi	Prosentase
Kepala	84	26	30.95%
Leher	84	26	30.95%
Bahu	84	16	19.05%
Siku	84	16	19.05%
Pergelangan tangan	84	26	30.95%
Jari Tangan	84	34	40.48%
Dada	84	18	21.43%
Punggung	84	16	19.05%
Paha	84	10	11.90%
Betis	84	22	26.19%
Engkel	84	38	45.24%
Jari kaki	84	28	33.33%

Sumber: Data hasil yang diolah peneliti tahun 2016

dimana dari 84 sampel sebanyak 34 siswa atau sama dengan 40,48% siswa mengalami cedera pergelangan tangan pada saat melakukan aktivitas pendidikan jasmani. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini.

Dari diagram diatas dapat dilihat bahwa analisis cedera yang sering terjadi dalam aktivitas olahraga di SMA Negeri 1 Nalumsari terhadap 84 sampel menunjukkan macam-macam jumlah cedera siswa.

pak bola, oleh sebab itu tubuh terkena benturan teman, tiang, lapangan dapat mengakibatkan cedera dibahu sebanyak 16 siswa atau sama dengan 19,05% siswa. Bahu merupakan bagian terpenting pada melakukan aktivitas olahraga khususnya pembelajaran olahraga di SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara. Pada pembelajaran olahraga bahu sangat penting khususnya menggunakan alat dan olahraga body contac. Yang terjadi cedera pada bahu yaitu lecet, memar, kram, dan luka. Oleh sebab itu dikarenakan gerakan yang kurang benar sehingga dapat menyebabkan cedera.



#### Cedera Kepala

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 jumlah siswa diperoleh hasil bahwa siswa yang mengalami cedera kepala pada saat siswa mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan saat aktivitas olahraga basket dan sepak bola, oleh sebab itu tubuh terkena benturan teman, tiang, lapangan dapat mengakibatkan cedera di kepala sebanyak 26 siswa atau sama dengan 30,95% siswa.

#### Cedera Leher

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 jumlah siswa diperoleh hasil bahwa siswa yang mengalami cedera leher pada saat siswa mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan saat aktivitas olahraga basket dan sepak bola, oleh sebab itu tubuh terkena benturan teman, tiang, lapangan dapat mengakibatkan cedera di leher sebanyak 26 siswa atau sama dengan 30,95% siswa.

#### Cedera Bahu

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 jumlah siswa diperoleh hasil bahwa siswa yang mengalami cedera leher pada saat siswa mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan saat aktivitas olahraga basket dan se-

#### Cedera Siku

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 jumlah siswa diperoleh hasil bahwa siswa yang mengalami cedera siku pada saat siswa mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan saat aktivitas olahraga basket dan sepak bola, oleh sebab itu tubuh terkena benturan teman, tiang, lapangan dapat mengakibatkan cedera disiku sebanyak 26 siswa atau sama dengan 30,95% siswa. Siku merupakan bagian dari lengan, siku sangat membantu keluesan gerak pada tangan. Cedera siku pada siswa yaitu lecet, kesleo, luka, dikarenakan gerakan yang berlebihan dan siswa jatuh.

#### Cedera Pergelangan Tangan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 jumlah siswa diperoleh hasil bahwa siswa yang mengalami cedera pergelangan tangan pada saat siswa mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan saat aktivitas olahraga basket dan sepak bola, oleh sebab itu tubuh terkena benturan teman, tiang, lapangan dapat mengakibatkan cedera di pergelangan tangan sebanyak 26 siswa atau sama dengan 30,95% siswa. Pada cedera bagian pergelangan tangan ini tidak begitu besar akan tetapi pergelangan tangan merupakan bagi-

an tubuh yang penting pada saat aktivitas olahraga. Siswa yang mengalami cedera pada bagian pergelangan tangan rata-rata terkilir, lecet, dan lebam karena olahraga basket, sepak bola, senam lantai, dan voli. Akan tetapi cedera tidak begitu banyak.

#### Cedera Jari Tangan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 jumlah siswa diperoleh hasil bahwa siswa yang mengalami cedera jari tangan pada saat siswa mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan saat aktivitas olahraga basket dan sepak bola, oleh sebab itu tubuh terkena benturan teman, tiang, lapangan dapat mengakibatkan cedera di jari tangan sebanyak 34 siswa atau sama dengan 40.48% siswa. Jari Tangan merupakan juga mempengaruhi gerakan pada aktivitas olahraga, apabila terkena cedera (lecet, terkilir, dan luka) sangat mengganggu. Cedera pada bagian jari tangan ini terjadi dikarenakan ketika siswa jatuh, gerakan yang berlebihan, dan bloking pada permainan voli, sepak bola, basket.

#### Cedera Dada

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 jumlah siswa diperoleh hasil bahwa siswa yang mengalami cedera dada pada saat siswa mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan saat aktivitas olahraga basket dan sepak bola, oleh sebab itu tubuh terkena benturan teman, tiang, lapangan dapat mengakibatkan cedera didada sebanyak 18 siswa atau sama dengan 21.43% siswa. Dada merupakan bagian sangat penting sehingga apabila terjadi cedera pada bagian dada tentunya akan mengganggu aktivitas olahraga yang akan dilakukan oleh siswa. Cedera yang dialami siswa saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada bagian dada tidaklah banyak, cedera yang terjadi biasanya kram, memar dan sesak nafas. hal ini karena kurangnya maksimal pemanasan dan terjadi benturan dengan teman maupun alat olahraga.

#### Cedera Punggung

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 jumlah siswa diperoleh hasil bahwa siswa yang mengalami cedera punggung pada saat siswa mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan saat aktivitas olahraga basket dan sepak bola, oleh sebab itu tubuh terkena benturan teman, tiang, lapangan dapat mengakibatkan cedera di punggung sebanyak 16 siswa atau sama dengan 19.05% siswa. Punggung merupakan bagian tubuh yang sangat utama, karena sebagai penopang perut dan syaraf utama. Cedera pada punggung ini terjadi karena jatuh, gerakan yang kurang benar, dan terkena alat olahraga. Dalam aktifitas olahraga terjadi pada lompat jauh, lom-

pat tinggi, sepak bola, dan basket.

#### Cedera Paha

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 jumlah siswa diperoleh hasil bahwa siswa yang mengalami cedera paha pada saat siswa mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan saat aktivitas olahraga basket dan sepak bola, oleh sebab itu tubuh terkena benturan teman, tiang, lapangan dapat mengakibatkan cedera di paha sebanyak 10 siswa atau sama dengan 11.90% siswa.

#### Cedera Betis

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 jumlah siswa diperoleh hasil bahwa siswa yang mengalami cedera betis pada saat siswa mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan saat aktivitas olahraga basket dan sepak bola, oleh sebab itu tubuh terkena benturan teman, tiang, lapangan dapat mengakibatkan cedera di betis sebanyak 22 siswa atau sama dengan 26.19% siswa. Betis terdapat bagian kaki, cedera pada betis ini dapat terjadi karena betis salah satu bagian untuk tumpuan tubuh, sangat penting bagi tubuh. Adapun salah satu aktivitas olahraga yang sangat membutuhkan kinerja betis yaitu, sepak bola, voli, futsal, bola basket, lari, dan lompat. Betis dapat mengalami cedera lecet, memar, lebam, dan terkilir karena kurang pemanasan, dan melakukan gerakan yang kurang baik.

#### Cedera Engkel

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 jumlah siswa diperoleh hasil bahwa siswa yang mengalami cedera engkel pada saat siswa mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan saat aktivitas olahraga basket dan sepak bola, oleh sebab itu tubuh terkena benturan teman, tiang, lapangan dapat mengakibatkan cedera engkel sebanyak 38 siswa atau sama dengan 45.24% siswa. Cedera pada Engkel ini dapat terjadi karena pergelangan kaki atau engkel merupakan tumpuan tubuh manusia, segala aktivitas olahraga sebagian besar menggunakan pergelangan kaki atau engkel. Oleh sebab itu cedera yang terjadi lebih tinggi dibandingkan bagian tubuh yang lain. Aktivitas olahraga yang membutuhkan engkel merupakan sepak bola, futsal, basket, dan voli. Cedera terjadi karena lapangan yang tidak rata, kurangnya pemanasan, gerakan engkel yang kurang baik, cedera yang terjadi yaitu lecet, keseleo, dan kram.

#### Cedera Jari Kaki

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 84 jumlah siswa diperoleh hasil bahwa siswa yang mengalami cedera jari kaki pada saat siswa mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan saat aktivitas olahraga basket dan sepak bola,

oleh sebab itu tubuh terkena benturan teman, tiang, lapangan dapat mengakibatkan cedera jari kaki sebanyak 28 siswa atau sama dengan 33.33% siswa. Jari kaki apabila terjadi cedera tentu sangat mempengaruhi gerak tubuh manusia, cedera pada jari kaki dikarenakan siswa tidak pakai sepatu, kurangnya pemanasan dan gerakan yang kurang baik. Cedera yang terjadi kesleo dan lecet.

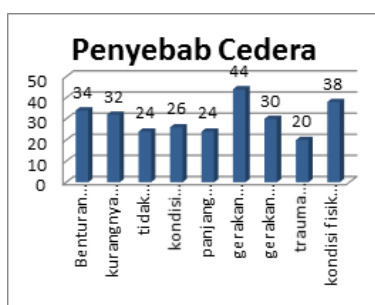
### Penyebab Terjadinya Cedera Pada Saat Siswa Mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Cedera olahraga dapat terjadi pada siswa saat pembelajaran penjas dikarenakan beberapa macam penyebab cedera yaitu siswa kurang maksimal dalam melakukan pemanasan, siswa terjadi kontak fisik dengan teman lain, pada saat

**Tabel 2.** Faktor Penyebab Cedera

Penyebab Cidera	Sampel	Frekuensi	Persentase
Benturan tubuh dengan teman	84	34	40.48%
Kurangnya pemanasan	84	32	38.10%
Tidak memakai sepatu	84	24	28.57%
Kondisi tubuh yang kurang bugar	84	26	30.95%
Panjang tubuh yang tidak sama	84	24	28.57%
Gerakan tubuh keliru	84	44	52.38%
Gerakan tubuh berlebihan	84	30	35.71%
Trauma karena pernah terjadi cedera	84	20	23.81%
Kondisi fisik menurun	84	38	45.24%

Sumber: Data Hasil yang diolah Peneliti Tahun 2016



Dari grafik diatas mengenai faktor-faktor penyebab terjadinya yang sering terjadi dalam aktivitas olahraga di SMA Negeri 1 Nalumsari terhadap 84 sampel menunjukkan nilai prosentase mengenai faktor-faktor tersebut ialah bahwa yang memiliki prosentase paling besar yaitu gerakan tubuh keliru. Dimana pada gerakan keliru sebanyak 44 siswa atau sama dengan 52.38% yang

melakukan aktivitas olahraga siswa melakukan gerakan yang melebihi fisik tidak sesuai pada kurikulum yang diajarkan guru, sarana dan prasarana yang kurang baik siswa juga bisa terjadi cedera olahraga. Cedera dapat terjadi pada siswa pada tubuh bagian tertentu menurut jenis cedera. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil penyebab terjadinya cedera yang dirangkum dalam table berikut ini.

Berdasarkan table diatas diperoleh gambaran bahwa faktor penyebab terjadinya cedera saat siswa mengikuti Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan saat aktivitas olahraga basket dan sepak bola sebagian besar disebabkan oleh gerakan tubuh yang keliru, kondisi fisik menurun dan kurangnya pemanasan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam grafik berikut ini.

mengalami cedera disebabkan oleh gerakan tubuh yang keliru. Kemudian faktor kedua adalah kondisi fisik yang menurun, dimana sebanyak 38 siswa atau sama dengan 45.24% disebabkan oleh kondisi tubuh yang menurun.

Hasil perhitungan dengan menggunakan deskriptif prosentase dapat diketahui faktor penyebab terjadinya cedera yaitu gerakan tubuh keliru yang dialami pada saat melakukan aktivitas olahraga pendidikan jasmani. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara dari 84 orang, faktor penyebab cedera biasa terjadi karena siswa melakukan gerakan yang keliru pada teknik-teknik tertentu, sehingga menyebabkan otot mengalami cedera (kesleo, kram dan lecet).

### Hasil Analisis Hasil Wawancara

Hasil deskriptif wawancara yang dilakukan

bersama guru pendidikan jasmani dan olahraga di SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara menunjukkan bahwa sebelum melaksanakan pelajaran olahraga, siswa selalu dianjurkan untuk melakukan pemanasan yang dilakukan selama 10-15 menit. Hal ini dilakukan untuk dapat mengurangi resiko terjadinya cedera dalam olahraga.

Adapun macam-macam cedera yang sering dialami oleh siswa pada saat melaksanakan kegiatan olahraga yaitu cedera pada bagian engkel, bagian engkel rentang cedera akibatnya sebagai penopang badan faktor penyebab terjadinya cedera yang sering terjadi ialah siswa sering melakukan gerakan tubuh yang keliru pada saat olahraga berlangsung. Gerakan tubuh yang tidak anatomis dengan gerakan yang salah atau berlebihan.

### Hasil Analisis Data Observasi

Hasil observasi pada siswa kelas XI (sebelas) SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara menunjukkan keadaan lapangan dengan permukaan yang tidak rata, ketersediaan alat yang kurang lengkap dan ketidakseriusan siswa saat melakukan pemanasan dengan gerakan yang kurang maksimal tidak sesuai materi yang diberikan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, sebelum aktivitas olahraga dilaksanakan. Hal ini dapat meningkatkan resiko terjadinya cedera pada siswa.

Adapun tahapan-tahapan sebelum melakukan kegiatan olahraga guru membiasakan siswanya untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu yaitu sekitar 10-15 menit. Untuk siswa kelas XI (sebelas) pemanasan masih membutuhkan bimbingan oleh guru, biasanya anak sudah mandiri dan yang ada beberapa yang harus mengetahui materi pencegahan dan perawatan cedera.

### Bagian Tubuh Siswa Sering Terjadi Cedera Pada Aktivitas Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara.

Data cedera dalam aktivitas olahraga berdasarkan analisis cedera olahraga pada siswa dalam aktivitas pendidikan jasmani olahraga siswa SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara yang ditinjau dari bagian tubuh siswa mengalami cedera adalah cedera pada bagian engkel, hasil tersebut sesuai dengan hipotesis awal yang menyatakan cedera yang sering terjadi pada aktivitas olahraga berdasarkan analisis cedera olahraga pada siswa dalam aktivitas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah engkel, Oleh sebab itu cedera engkel pada siswa terjadi kesleo dan lecet. Sedangkan faktor yang menyebabkan siswa terjadinya cedera adalah gerakan tubuh yang keliru

atau gerakan yang tidak sesuai pada fungsi dan penggunaannya digerakan berlebihan atau salah. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima.

### Penyebab Cedera Pada Aktivitas Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara.

Analisis cedera dalam aktivitas olahraga berdasarkan analisis cedera olahraga pada siswa dalam aktivitas pendidikan jasmani olahraga siswa SMA Negeri 1 Nalumsari yang ditinjau dari faktor penyebab cedera siswa yang sering terjadi ialah dikarenakan gerakan tubuh yang keliru. Gerakan tubuh yang keliru tersebut dapat mengakibatkan terjadinya cedera pada saat melaksanakan kegiatan aktivitas olahraga. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis awal yang menyatakan faktor penyebab cedera yang sering terjadi pada aktivitas olahraga berdasarkan analisis cedera olahraga pada siswa dalam aktivitas pendidikan jasmani olahraga adalah gerakan tubuh yang keliru. Gerakan yang keliru yang dimaksud gerakan pada anggota tubuh digerakkan tidak sesuai dengan anatomi tubuh atau tidak sesuai materi yang diberikan oleh guru, Dengan demikian hipotesis penelitian diterima.

Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa banyaknya cedera yang dialami pada saat melakukan aktivitas olahraga pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara yang mengalami jumlah cedera paling banyak yaitu cedera pada engkel yaitu sebanyak 38 orang atau sama dengan 45,24%.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, cedera ini terjadi karena kurangnya pemanasan pada saat sebelum memulai aktivitas olahraga sehingga otot mengalami tegang dan otot belum siap untuk melaksanakan aktifitas berolahraga, sehingga dapat mengakibatkan cedera.

### SIMPULAN

Adapun simpulan yang dapat ditarik dari penelitian yang berjudul "Analisis Cedera Olahraga dalam Aktivitas Pendidikan Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara Tahun Ajaran 2015/ 2016", telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Hasil dalam penelitian tentang bagian tubuh cedera yang dialami oleh 84 jumlah siswa SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara Tahun Ajaran 2015/ 2016 yang mengalami cedera engkel 45.24%, jari tangan 40.48%, jari kaki 33.33%, kepala, leher dan pergelangan tangan 30.95%, betis 26.19%, dada 21.48%, bahu, siku, punggung

19.05% dan paha 11.90%. Oleh karena diketahui bahwa bagian tubuh siswa cedera yang terjadi tingkat ringan, kesleo, cedera pada bagian engkel.

2. Faktor penyebab terjadinya cedera yang sering terjadi pada aktivitas pendidikan jasmani olahraga di SMA Negeri 1 Nalumsari Jepara ialah gerakan tubuh yang keliru 52.38%, kondisi fisik menurun 45.28%, benturan tubuh dengan teman 40.48%, kurangnya pemanasan 38.10%, gerakan tubuh berlebih 35.71%, kondisi tubuh yang kurang bugar 30.95%, panjang tubuh yang tidak sama 28.57% dan trauma

karena pernah terjadi cedera 23.81%. Oleh karena itu penyebab terjadi cedera yang sering terjadi karena gerakan tubuh siswa yang tidak anatomis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. Dasar-Dasar Penjasork.. Depdiknas: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Andun Sudijandoko. 2000. Perawatan dan Pencegahan Cedera. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Susan J.G. 2006. Dasar-Dasar Terapi dan Rehabilitasi Fisik. Terjemahan Anton Cahaya W. Jakarta: Hipokrates.