

# KECELAKAAN DALAM PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

Oleh:

*Yustinus Sukarmin*

Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

## Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui jenis-jenis cedera yang terjadi akibat kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas di SD. Di samping itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui penyebab terjadinya kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas di SD.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah guru penjas SD Negeri di Kabupaten Bantul. Peneliti menggunakan 50 orang dari 287 orang guru penjas sebagai sampel yang diambil secara *random*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan satu variabel, yaitu: kecelakaan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket. Untuk menganalisis data yang telah terkumpul, peneliti menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa cedera yang banyak dialami oleh para siswa SD Negeri Kabupaten Bantul pada waktu mengikuti proses pembelajaran penjas adalah cedera ringan, yaitu berupa: cedera lecet pada bagian tungkai dan perdarahan pada bagian kaki. Adapun faktor yang menjadi penyebab terjadinya cedera tersebut adalah faktor manusia, yang berkaitan dengan unsur sosial, yaitu: anak tidak memperhatikan guru pada waktu menerima penjelasan dan faktor lingkungan, yang berkaitan dengan unsur alat dan fasilitas, yaitu: lapangan yang kondisinya rusak.

**Kata kunci:** kecelakaan, pendidikan jasmani.

Wuest dan Bucher (1995: 6) menyatakan bahwa pendidikan jasmani (penjas) adalah suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kinerja dan meningkatkan perkembangan manusia dengan menggunakan media aktivitas jasmani yang terpilih untuk merealisasikannya. Banyak macam dan bentuk aktivitas jasmani yang dapat dijadikan media bagi proses pembelajaran penjas di sekolah, seperti: bermain, olahraga, dan bentuk-bentuk aktivitas jasmani lainnya.

Semua cabang olahraga yang dijadikan media pembelajaran penjas di sekolah mempunyai potensi menimbulkan kecelakaan yang tinggi. Besar dan kecilnya risiko cedera yang ditimbulkan oleh kecelakaan tersebut bergantung pada jenis olahraga yang dilakukan dan pihak-pihak yang terkait dengan kegiatan tersebut, seperti: guru dan murid (Healey, 1996: 98). Sepakbola lebih potensial menimbulkan cedera bagi pelakunya daripada bulutangkis. Guru yang lalai dan kurang disiplin mempunyai risiko mendatangkan kecelakaan bagi para muridnya daripada guru yang mengajar dengan konsentrasi penuh dan mempunyai disiplin tinggi. Murid yang *sembrono* mengikuti pelajaran akan mendapatkan risiko kecelakaan yang tinggi daripada murid yang serius mematuhi peraturan dan mengikuti petunjuk guru.

Menurut Azrul Ananda (2002: 20) sekitar empat juta anak di AS setiap tahun terpaksa dibawa ke rumah sakit akibat cedera pada saat berolahraga. Sekitar 95% cedera olahraga yang dialami oleh anak-anak tersebut berupa luka iris, lecet, memar, cedera otot, dan beberapa kondisi serupa. Kejadian seperti inilah kiranya yang menjadi penyebab ketidaksukaan beberapa orang tua pada olahraga.

Moeslim (1974: 35) mengatakan kendatipun banyak keuntungan yang dapat diperoleh dari kegiatan penjas (olahraga), beberapa orang tua dan guru meng- hendaki agar program kegiatan tersebut dikurangi atau dihilangkan. Pendapat mereka tentu bukan tanpa alasan, kendatipun terasa emosional dan tidak rasional. Tingginya angka kecelakaan yang terjadi dalam kegiatan tersebut menjadi pendorong mereka membuat pernyataan seperti itu.

Kendatipun demikian, menjamin keselamatan dengan cara membatasi atau bahkan meniadakan kegiatan penjas (olahraga) bukan merupakan tindakan yang bijaksana dan tidak akan menyelesaikan masalah. Yang lebih utama adalah mencari akar permasalahannya, yaitu penyebab terjadinya kecelakaan dalam kegiatan penjas (olahraga).

Di antara beberapa penyebab terjadinya kecelakaan di sekolah menurut Creighton (1974: 30) adalah: (1) peralatan yang kurang baik, (2) keterampilan yang kurang memadai, (3) kesembronoan, (4) kegagalan melakukan usaha perlindungan, (5) tempat yang tidak baik (licin), dan (6) kelelahan. Secara lebih khusus lagi Moeslim (1974: 36)

mengemukakan penyebab terjadinya kecelakaan di dalam proses pembelajaran penjas itu meliputi: (1) kurangnya kepemimpinan, (2) ketidakbaikan alat-alat, (3) tingkah laku anak-anak yang tidak dapat dipertanggungjawabkan, (4) keterampilan yang tidak memadai, (5) kondisi fisik yang tidak baik, dan (6) risiko yang terdapat dalam kegiatan tersebut.

Jika dicermati secara saksama, penyebab terjadinya kecelakaan dapat dikelompokkan ke dalam dua kelompok besar, yaitu: tingkah laku yang berbahaya atau kegagalan manusia dan lingkungan yang berbahaya (Aaron, 1972: 17). Dalam kaitannya dengan penyebab terjadinya kecelakaan (cedera), Pfeiffer dan Mangus (1998: 40) mengelompokkannya ke dalam dua kelompok, yaitu: faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

Pendapat beberapa pakar di atas sesuai dengan teori model ekologi yang mengatakan bahwa kecelakaan tidak dapat disebabkan hanya oleh satu faktor saja. Menurut Florio (1979: 42) kecelakaan terjadi akibat ada interaksi yang dinamis antara faktor manusia (*human factors*) dan faktor lingkungan (*environmental factors*). Secara lebih rinci dikatakan oleh Elkow (1970: 14-15) bahwa faktor penyebab yang berasal dari manusia itu meliputi: (1) aspek fisiologis, seperti: jenis kelamin, usia, dan kelelahan, (2) aspek psikologis, seperti: agresi dan *stress*, dan (3) aspek sosial, seperti: tekanan keluarga dan keinginan orang tua. Faktor lainnya adalah faktor lingkungan meliputi: (1) aspek fisik, seperti: suara, polusi, dan tekanan udara, (2) aspek cuaca, seperti: panas dan dingin, dan (3) aspek elektrik-radiologik, seperti: petir dan alat-alat elektrik.

Hendaknya disadari bahwa kecelakaan senantiasa mendatangkan malapetaka dengan membawa konsekuensi kehilangan waktu, kerugian harta benda, cedera, cacat, atau bahkan kehilangan nyawa (AAHPER, 1968: 7; Elkow, 1970: 4). Oleh Soemilah (1998: 3) dikatakan bahwa kecelakaan menjadi penyebab kematian ketujuh di Indonesia. Di Amerika Serikat, penyebab utama kematian di antara anak usia sekolah menengah adalah kecelakaan (Diehl, 1980: 343). Pendapat tersebut diperkuat oleh Merki (1996: 484) yang menyatakan, "*Accidents are major cause of death among young people ... Although many accidents that young people have are not fatal, they can cause serious problems.*"

Giam dan Teh (1993: 137-138) membedakan cedera sebagai akibat kecelakaan menjadi tiga macam, yaitu: (1) cedera ringan adalah cedera yang tidak sampai mengganggu *performance* atlet, seperti: lecet dan memar, (2) cedera sedang adalah cedera yang menimbulkan gangguan pada *performance* atlet, seperti *strain* dan *sprain*, dan (3) cedera berat adalah cedera yang memerlukan istirahat total dan pengobatan intensif, bahkan harus operasi, seperti: *fractur* tulang dan ligamen atau otot putus total atau hampir total.

Di dalam buku *Physical Education for Lifelong Fitness* dinyatakan bahwa untuk mencegah terjadinya cedera perlu diciptakan lingkungan belajar yang aman untuk seluruh program pengajaran. Terkait dengan hal ini, guru harus selalu melakukan pemeriksaan secara teratur terhadap alat dan fasilitas yang digunakan untuk proses pembelajaran (AAHPERD, 2001: 185).

Hasil survai Gunanto, dkk. (1998: 9) menunjukkan bahwa kecelakaan yang terjadi di sekolah, baik dalam proses pembelajaran penjas maupun dalam kegiatan lainnya menunjukkan tingkatan yang cukup tinggi. Di dalam laporannya dijelaskan bahwa survai yang dilakukan hanya terbatas pada sekolah-sekolah yang mengikuti asuransi pada Asuransi Bumi Putramuda 1967 Cabang Yogyakarta. Hasil ini menarik untuk ditindaklanjuti dengan menggunakan sampel yang lebih luas, tidak hanya terbatas pada sekolah-sekolah yang mengikuti asuransi tertentu.

Menyadari segala akibat yang harus ditanggung oleh manusia jika kecelakaan terjadi, maka sudah semestinya dilakukan usaha-usaha pencegahan kecelakaan. Pengeluaran biaya yang sangat besar tetapi sia-sia ini sungguh sangat tidak menguntungkan bagi berlangsungnya proses pembelajaran penjas. Oleh sebab itu, dengan pertimbangan kemanusiaan, produktivitas, dan demi keberlangsungan proses pembelajaran penjas yang lebih berkualitas, pencegahan kecelakaan perlu segera mendapatkan perhatian dan penanganan serius dari pihak-pihak yang terkait, utamanya kepala sekolah dan guru penjas.

Cara yang dapat ditempuh adalah dengan menelusuri faktor-faktor penyebab terjadinya kecelakaan dan menghilangkannya sekaligus. Penyelidikan terhadap kasus kecelakaan sangat penting dalam rangka

menentukan siapa yang harus bertanggung jawab atas terjadinya suatu peristiwa dan untuk mencegah terulangnya peristiwa serupa (Florio, 1997: 121; Suma'mur, 1985: 11; Andreas, 1989: 39).

Di samping itu, penelusuran terhadap suatu kasus kecelakaan adalah dalam rangka menemukan etiologinya. Dengan bantuan etiologi tersebut beberapa kemungkinan timbulnya kecelakaan dapat diantisipasi. Begitu juga, potensi terjadinya kecelakaan dapat diungkapkan, dijabarkan, dan diatasi atau dikendalikan (Bennet, 1995: 28).

Sejalan dengan saran Gunanto, dkk., dan dalam usaha memutus mata rantai untuk mencegah terjadinya kecelakaan khususnya dalam proses pembelajaran penjas, peneliti berkeinginan melakukan penelitian tentang, "Kecelakaan dalam Proses Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar". SD dijadikan sebagai objek penelitian, karena pada saat di SD ini anak mulai dihadapkan dengan risiko terjadinya kecelakaan yang lebih besar ketika mengikuti pelajaran penjas. Kepada anak harus diajarkan mencegah risiko itu sedini mungkin agar tidak menjelma menjadi malapetaka. Hal ini sekaligus menanamkan sikap hidup selamat kepada anak selagi mereka masih mudah dipengaruhi.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui jenis-jenis cedera yang terjadi akibat kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas di SD. Di samping itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab terjadinya kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera dalam proses pembelajaran penjas di SD.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak-pihak yang terkait dengan bidang keselamatan, utamanya kepala sekolah dan guru penjas. Informasi tersebut diperlukan dalam rangka menentukan kebijakan yang berhubungan dengan pencegahan kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera dan akibat-akibat lainnya dalam proses pembelajaran penjas di SD.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan populasi guru penjas SD Negeri di Kabupaten Bantul, yang berjumlah 287 orang. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak lima puluh orang yang diambil secara acak (*random sampling*) dari populasi (Mantra, 1989: 155). Jumlah sampel ini

dipandang representatif, karena sudah sesuai dengan pendapat Suharsimi (1993: 107) yang menyatakan jika jumlah subjek kurang dari seratus diambil semua, tetapi jika jumlah subjek besar dapat diambil 10%-15% atau 20%-25% atau lebih.

Dengan berpatokan pada angka 15%, jika anggota populasi berjumlah 287 orang, jumlah sampel yang harus ada tidak boleh kurang dari 43 orang (pembulatan dari 43,05). Oleh karena itu, jumlah lima puluh orang merupakan jumlah yang sudah melebihi batas normatif. Jadi, jumlah sampel lima puluh orang itu dipandang sudah representatif, karena menggunakan patokan 17,42%.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel maupun lebih (independen), tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan beberapa variabel (Sugiyono, 2004: 11). Dalam penelitian ini hanya ada satu variabel yang diteliti, yaitu: kecelakaan (cedera).

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah butir-butir pertanyaan yang tersusun dalam suatu angket. Pertanyaan-pertanyaan yang membangun angket tersebut berjumlah 45 butir. Setiap butir pertanyaan disertai dengan dua alternatif jawaban, yaitu: "Ya" dan "Tidak". Setiap jawaban "Ya" mendapat skor 1, sedangkan jawaban "Tidak" mendapat skor 0.

Angket disusun melalui langkah-langkah yang dianjurkan oleh Suharsimi (1990: 178), yaitu: (1) mengidentifikasi variabel, (2) menjabarkan variabel menjadi subvariabel, (3) menentukan indikator dari setiap variabel, (4) menguraikan setiap indikator ke dalam deskriptor, (5) merumuskan setiap deskriptor menjadi butir-butir instrumen, dan (6) melengkapi instrumen dengan pedoman atau instruksi dan kata pengantar.

Karena ini merupakan angket buatan sendiri, uji coba merupakan tahapan yang harus dilalui setelah langkah-langkah di atas terpenuhi semua dalam rangka mendapatkan instrumen yang baik, dalam arti sah dan andal. Subjek yang dijadikan sampel untuk uji coba terdiri atas guru-guru penjas SD Negeri berjumlah 25 orang. Mereka itu merupakan

sebagian dari populasi yang nantinya tidak diikutsertakan dalam penelitian sesungguhnya.

Untuk mengetahui kesahihan dan keandalan butir instrumen yang diujicobakan digunakan analisis kesahihan butir dan teknik Alpha Cronbach dengan menggunakan jasa program SPS-2000 edisi Soetrisno Hadi. Hasil analisis menunjukkan ke-45 butir pertanyaan yang disusun semuanya sah, sedangkan dari analisis dengan teknik Alpha Cronbach diperoleh  $r_{tt} = 0,985$ ,  $p = 0,000$  yang berarti butir-butir instrumen tersebut andal.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survai dengan teknik angket. Berkaitan dengan hal ini, peneliti memberikan angket kepada lima puluh orang guru penjas SD untuk mengetahui macam cedera dan penyebabnya dalam kurun waktu lima tahun terakhir.

Peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk menganalisis data penelitian yang terkumpul. Adapun langkah-langkahnya mengikuti pendapat Suharsimi (1990: 348), yaitu: (1) menjumlahkan skor jawaban responden, (2) membandingkan jumlah skor jawaban responden dengan skor yang diharapkan, dan (3) membuat persentase.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Adapun langkah-langkah analisisnya seperti yang sudah dijelaskan pada bagian teknik analisis data. Hasil analisis data disajikan pada tabel 1 sampai dengan tabel 9.

Tabel 1. Tabulasi Akibat Kecelakaan

NO.	AKIBAT KECELAKAAN	FREKUENSI	PERSENTASE
1.	Cedera ringan	165	27,5
2.	Cedera sedang	23	5,8
3.	Cedera berat	89	29,7

Dari tabel 1 diperoleh informasi bahwa cedera akibat kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas sebagian besar berupa cedera ringan. Cedera berat justru lebih sering terjadi daripada cedera sedang. Untuk cedera ringan ada 12 pertanyaan yang harus dijawab oleh 50 orang responden. Dari kemungkinan 600 frekuensi/kejadian ternyata ada 165 frekuensi/kejadian. Jika dipersentase menjadi 27,5 persen.

Untuk cedera sedang dan cedera berat, masing-masing ada 8 pertanyaan dan 6 pertanyaan yang harus dijawab oleh 50 orang responden. Dari kemungkinan 400 frekuensi/kejadian ada 23 frekuensi/kejadian atau 5,8 persen untuk cedera sedang, sedangkan dari kemungkinan 300 frekuensi/kejadian ada 89 frekuensi/kejadian atau 29,7 persen untuk cedera berat.

Tabel 2. Tabulasi Penyebab Kecelakaan

NO.	PENYEBAB KECELAKAAN	FREKUENSI	PERSENTASE
1.	Faktor manusia	182	40,4
2.	Faktor lingkungan	145	29

Dari tabel 2 ditunjukkan bahwa penyebab terjadinya kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera dalam proses pembelajaran penjas lebih didominasi oleh faktor manusia daripada faktor lingkungan. Untuk faktor manusia disediakan 9 pertanyaan, sedangkan untuk faktor lingkungan disediakan 10 pertanyaan yang masing-masing harus dijawab oleh 50 orang responden. Dari kemungkinan 450 frekuensi/kejadian ada 182 frekuensi/kejadian atau 40,4 persen untuk faktor manusia, sedangkan dari kemungkinan 500 frekuensi/kejadian ada 145 frekuensi/kejadian atau 29 persen untuk faktor lingkungan.



Tabel 3. Tabulasi Macam Cedera Ringan

NO.	CEDERA RINGAN	FREKUENSI	PERSENTASE
1.	Memar	44	17,6
2.	Lecet	73	48,7
3.	Kram	27	18
4.	Pingsan	21	42

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar macam cedera ringan yang terjadi dalam proses pembelajaran penjas adalah lecet dengan 73 frekuensi/kejadian atau 48,7 persen. Urutan macam cedera ringan berikutnya adalah pingsan dengan 21 frekuensi/kejadian atau 42 persen, kram dengan 27 frekuensi/kejadian atau 18 persen, dan memar dengan 44 frekuensi/kejadian atau 17,6 persen.

Tabel 4. Tabulasi Macam Cedera Sedang

NO.	CEDERA SEDANG	FREKUENSI	PERSENTASE
1.	<i>Strain</i>	5	3,3
2.	<i>Sprain</i>	9	6
3.	Dislokasi	9	9

Macam cedera sedang yang terjadi dalam proses pembelajaran penjas relatif rendah. Hal itu ditunjukkan oleh tabel 4 yang menginformasikan bahwa dislokasi hanya ada 9 frekuensi/kejadian atau 9 persen, *sprain* ada 9 frekuensi/kejadian atau 6 persen, bahkan *strain* hanya ada 5 frekuensi/kejadian atau 3,3 persen. Meskipun demikian, sekecil apa pun cedera itu tetap harus dihindari semaksimal mungkin.

Tabel 5. Tabulasi Macam Cedera Berat

NO.	CEDERA BERAT	FREKUENSI	PERSENTASE
1.	Perdarahan	62	31
2.	Fraktur	27	27

Dibandingkan cedera sedang, cedera berat relatif lebih banyak frekuensi dan persentasenya. Tabel 5 menunjukkan perdarahan ada 62

frekuensi/kejadian atau 31 persen, sedangkan fraktur ada 27 frekuensi/kejadian atau 27 persen.

Tabel 6. Tabulasi Penyebab Kecelakaan dari Faktor Manusia

NO.	FAKTOR MANUSIA	<i>FREKUENSI</i>	PERSENTASE
1.	Fisiologis	72	36
2.	Psikologis	31	31
3.	Sosial	79	52,7

Dari tabel 6 diperoleh informasi bahwa penyebab kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera, dari faktor manusia, aspek sosial lebih banyak berperan dengan 79 frekuensi/kejadian atau 52,7 persen daripada aspek fisiologis dengan 72 frekuensi/kejadian atau 36 persen dan aspek psikologis dengan 31 frekuensi/kejadian atau 31 persen.

Tabel 7. Tabulasi Penyebab Kecelakaan dari Faktor Lingkungan

NO.	FAKTOR LINGKUNGAN	<i>FREKUENSI</i>	PERSENTASE
1.	Alat dan Fasilitas	82	41
2.	Cuaca	6	6
3.	Kepemimpinan	22	22
4.	Peraturan	35	35

Tabel 7 menunjukkan alat dan fasilitas menjadi penyebab utama terjadinya kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera dalam proses pembelajaran penjas dengan 82 frekuensi/kejadian atau 41 persen. Urutan berikutnya adalah peraturan dengan 35 frekuensi/kejadian atau 35 persen, kepemimpinan dengan 22 frekuensi/kejadian atau 22 persen, dan yang terakhir cuaca dengan 6 frekuensi/kejadian atau 6 persen.

Tabel 8. Tabulasi Macam dan Letak Cedera

NO.	PENYEBAB CEDERA	FREKUENSI	PERSENTASE
1.	Memar di bagian kepala	4	8
2.	Memar di bagian muka	5	10
3.	Memar di bagian badan	8	16
4.	Memar di bagian lengan	15	30
5.	Memar di bagian tungkai	12	24
6.	Lecet di bagian muka	10	20
7.	Lecet di bagian lengan	22	44
8.	Lecet di bagian tungkai	41	82
9.	Kram di bagian paha	10	20
10.	Kram di bagian betis	7	14
11.	Kram di bagian perut	10	20
12.	Pingsan	21	42
13.	<i>Strain</i> di bagian otot paha	1	2
14.	<i>Strain</i> di bagian otot betis	3	6
15.	<i>Strain</i> di bagian otot lengan	1	2
16.	<i>Sprain</i> di bagian sendi lutut	3	6
17.	<i>Sprain</i> di bagian pergelangan kaki	2	4
18.	<i>Sprain</i> di bagian pergelangan tangan	4	8
19.	Dislokasi sendi bahu	2	4
20.	Dislokasi ibu jari	7	14
21.	Perdarahan di bagian tangan	19	38
22.	Perdarahan di bagian kepala	7	14
23.	Perdarahan di bagian muka	8	16
24.	Perdarahan di bagian kaki	28	56
25.	Patah tulang kering	11	22
26.	Patah tulang lengan	16	32

Tabel 8 menunjukkan secara lebih rinci cedera yang paling banyak terjadi adalah lecet pada bagian tungkai dengan 41 frekuensi/kejadian atau 82 persen, disusul perdarahan pada bagian kaki dengan 28 frekuensi/kejadian atau 56 persen, dan lecet pada bagian lengan dengan 22 frekuensi/kejadian atau 44 persen. Untuk cedera yang paling sedikit terjadi adalah *strain* otot paha dan otot lengan, masing-masing ada 1 frekuensi/kejadian atau 2 persen.

Tabel 9. Tabulasi Penyebab Cedera

NO.	PENYEBAB CEDERA	FREKUENSI	PERSENTASE
1.	Kurang keterampilan	22	44
2.	Kurang pemanasan	15	30
3.	Kelelahan	17	34
4.	Kurang sehat	18	36
5.	Takut	19	38
6.	Sires	12	24
7.	Tidak memperhatikan guru	34	68
8.	Terbebani pihak lain	12	24
9.	Gangguan teman	33	66
10.	Alat rusak	18	36
11.	Alat tidak standar	12	24
12.	Lapangan rusak	28	56
13.	Lapangan tidak standar	24	48
14.	Kepanasan	3	6
15.	Kedinginan	3	6
16.	Guru tidak bertanggung jawab	12	24
17.	Guru tidak mempersiapkan diri	10	20
18.	Kebebasan	9	18
19.	Pelaksanaan peraturan tidak baik	26	52

Tabel 9 menunjukkan secara lebih rinci penyebab cedera yang terjadi dalam proses pembelajaran penjas. Tidak memperhatikan guru dengan 34 frekuensi/kejadian atau 68 persen, gangguan teman dengan 33 frekuensi/kejadian atau 66 persen, lapangan yang rusak dengan 28 frekuensi/kejadian atau 56 persen, dan peraturan yang tidak dilaksanakan dengan baik dengan 26 frekuensi/kejadian atau 52 persen merupakan faktor yang paling sering menimbulkan kecelakaan. Kepanasan dan kedinginan menjadi faktor yang paling jarang menimbulkan kecelakaan. Masing-masing hanya ada 3 frekuensi/kejadian atau 6 persen.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar cedera yang terjadi dalam proses pembelajaran penjas di SD berupa lecet-lecet pada tungkai dan perdarahan pada kaki. Hal ini tidak terlepas dari kebiasaan para siswa SD, lebih-lebih di desa, yang lebih senang tanpa alas kaki pada waktu mengikuti pelajaran penjas. Mereka bermain sepakbola, bola voli, kasti, atau melakukan aktivitas olahraga lainnya di sekolah dengan kaki telanjang, tanpa menghiraukan bahaya yang dapat menimpa dirinya.

Kondisi ini diperparah lagi dengan ketersediaan alat dan fasilitas pendukung proses pembelajaran penjas yang tidak baik. Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh keterangan bahwa kondisi lapangan yang rusak menduduki peringkat ketiga penyebab terjadinya kecelakaan atau cedera dalam proses pembelajaran penjas di SD.

Dari biodata yang diisikan oleh responden didapat informasi bahwa hampir semua SD tidak ada yang memiliki alat dan fasilitas olahraga sendiri secara lengkap. Seandainya memiliki pun kualitas dan kuantitasnya sangat jauh dari memadai. SD yang tidak memiliki fasilitas olahraga sama sekali dan hanya memiliki beberapa alat olahraga, untuk pelaksanaan penjas terpaksa menumpang pada SD tetangga secara bersama-sama. Keadaan seperti ini tidak jarang terjadi dan bahkan dilakukan oleh SD-SD yang mungkin kondisinya jauh lebih baik lagi.

Dengan demikian, kesemrawutan dalam pelaksanaan penjas mempunyai andil yang sangat besar bagi terjadinya cedera. Bagaimana para siswa dapat berkonsentrasi penuh dalam mengikuti proses pembelajaran penjas kalau suasananya gaduh menjurus kacau, karena mereka berada dalam satu tempat secara bersama-sama dalam jumlah yang besar. Ini sangat relevan dengan hasil analisis data yang mengatakan bahwa tidak adanya perhatian siswa terhadap penjelasan guru dalam proses pembelajaran penjas menjadi penyebab utama terjadinya cedera.

Menurut klasifikasinya, lecet termasuk cedera ringan sedangkan perdarahan termasuk cedera berat. Sekecil apa pun, cedera tidak dapat dipandang enteng dan sedapat mungkin harus dihindari, karena cedera dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh. Jikalau seorang siswa mengalami cedera lecet tumit kaki, misalnya, ia sudah pasti tidak akan dapat menggerakkan kakinya dengan enak, apalagi untuk berolahraga.

Cedera berat, seperti perdarahan yang hebat, di samping membutuhkan biaya besar untuk perawatannya, juga dapat berakibat fatal bagi penderita.

Beberapa teori mengatakan bahwa kecelakaan yang dapat menimbulkan terjadinya cedera disebabkan oleh dua faktor, yaitu: faktor manusia dan faktor lingkungan yang berinteraksi secara dinamis. Oleh sebab itu, untuk menghindari kecelakaan yang dapat mengakibatkan cedera hubungan mata rantai kedua faktor tersebut harus diputus. Lapangan boleh rusak tetapi pengguna lapangan, guru dan siswa, harus ekstra hati-hati dan berkonsentrasi tinggi pada waktu menggunakan lapangan tersebut. Siswa yang mengalami *stress* atau sedang sakit sebaiknya tidak usah diikutsertakan dalam proses pembelajaran penjas. Jika tidak ada interaksi yang dinamis antara faktor manusia dan faktor lingkungan, kecelakaan yang dapat mengakibatkan cedera tidak akan terjadi.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Cedera yang terjadi akibat kecelakaan dalam proses pembelajaran penjas di SD sebagian besar berupa lecet pada tungkai dan perdarahan pada kaki.
2. Kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera yang terjadi dalam proses pembelajaran penjas di SD pada umumnya disebabkan oleh tidak adanya perhatian siswa pada waktu dijelaskan oleh guru dan kondisi lapangan yang tidak baik.

Sehubungan dengan hasil penelitian seperti tersebut di atas, peneliti menyarankan kepada para guru penjas SD agar segera mengambil langkah-langkah antisipatif untuk menanggulangi terjadinya kecelakaan yang dapat menimbulkan cedera, sebagai berikut:

1. Mengusulkan kepada Pemda melalui kepala sekolah untuk mengusahakan tersedianya alat dan fasilitas olahraga yang memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitas.

2. Menyelenggarakan semacam sarasehan bagi guru-guru penjas SD untuk menyamakan persepsi tentang kecelakaan olahraga dan usaha-usaha penanggulangannya.
3. Memberikan teladan yang baik dalam hal disiplin dan tanggung jawab kepada para siswa, karena kedisiplinan dan tanggung jawab mempunyai peran yang sangat besar bagi terciptanya keselamatan dalam segala hal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- AAHPER. (2001). *Physical Education for Lifelong Fitness*. USA: Human Kinetics.
- (1968). *School Safety Policies: with Emphasis on Physical Education, Athletics, and Recreation*. New York: AAHPER.
- Aaron, J.E., dkk. (1972). *First Aid and Emergency Care: Prevention and Protection of Injuries*. New York: Mcmillan Publishing Co., Inc.
- Andreas S.A. (1989). *Pencegahan Kecelakaan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Azrul Ananda. (2002). "Cegah Cedera Olahraga pada Anak." *Jawa Pos*. (23 April 2002). Halaman 20.
- Bennet B.S. dan Rumondong B.S. (1995). *Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: PT. Pustaka Binaman Pressindo.
- Creighton, H. (1974). *Health Education: Safety*. Sydney: The Health Commision of MSW.
- Diehl, H.S., dkk. (1980). *Health and Safety for You*. New York: McGraw Hill Book Company.
- Elkow, J.D. (1970). "The Injury Problem in Sport." Dalam Yost, C.P. (Ed.). *Sport Safety*. Washington D.C.: The Association.

- (1970). "Phylosophy of Sport Accident Prevention and Injury Control." Dalam Yost, C.P. (Ed.). *Sport Safety*. Washington D.C.: The Association.
- Florio, A.E., dkk. (1979). *Safety Education*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Giam, C.K dan The, K.C. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. (Hartono Satmoko. Terjemahan). Jakarta: Binarupa Aksara. Buku asli diterbitkan tahun 1992.
- Gunanto. (1998). "Riwayat Kecelakaan di Sekolah-sekolah se-Daerah Istimewa Yogyakarta." *Laporan Survai*. Yogyakarta: FPOK IKIP YOGYAKARTA.
- Healey, D. (1996). *Sport and The Law*. Sydney: UNWS Press.
- Ida. BM. dan Kasto. (1989). "Penentuan Sampel." Dalam Masri Singarimbun dan Sofian Effendi (Ed.). *Metode Penelitian Survai*. Jakarta: LP3ES.
- Merki, M.B. (ed). (1996). *Teen Health*. Course 2. New York: McGraw-Hill.
- M. Moeslim. (1974). *Pendidikan Keselamatan dalam Keolahragaan dan Rekreasi*. Jakarta: Ditjen Olahraga dan Pemuda.
- Pfeiffer, R.P. dan Mangus, B.C. (1998). *Concepts of Athletic Training*. Boston: Jones and Bartlett Publishers, Inc.
- Soemilah. (1998). "Perkembangan Pola Makan di Indonesia." *Makalah Seminar*. Yogyakarta: Radisson Yogya Plaza.



- Sugiyono. (2004). *Metode Penelitian Administrasi*. Edisi ke-11. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suma'mur. (1985). *Keselamatan Kerja dan Pencegahan Kecelakaan*. Jakarta: PT. Gunung Agung.
- Wuest, D.A. dan Bucher, C.A. (1995). *Foundations of Physical Education and Sport*. St. Louis: Mosby-Year Book, Inc.