

## PEMAHAMAN PENANGANAN DAN PEMBERIAN PERTOLONGAN PERTAMA DALAM CEDERA OLAHRAGA PADA ANGGOTA PMR SMP NEGERI 20 JAKARTA

**Muhamad Reza Kusuma<sup>1</sup>, Junaedi<sup>2</sup>, Yasep Setiakarnawijaya<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Kampus B, Jakarta.

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana tingkat pemahaman penanganan dan pemberian pertolongan pertama dalam cedera olahraga pada anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta Timur. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMP Negeri 20 Jakarta yang berlokasi di Jalan Rantai Mas, KPAD Bulak Rantai Kramat Jati, Jakarta Timur. Pada tanggal 9 Juni 2016.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Sampel yang digunakan adalah anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta Timur yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling* menggunakan kuisioner yang digunakan dalam berbentuk pernyataan dengan menggunakan Skala Guttman.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : sebanyak 23 anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta Timur (92%) memiliki pemahaman penanganan dan pemberian pertolongan pertama dalam cedera olahraga yang baik, sebanyak 2 anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta Timur (8%) memiliki pemahaman yang cukup serta tidak ada anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta Timur (0%) yang memiliki pemahaman yang kurang dan tidak baik.

**Kata Kunci:** Pemahaman, Penanganan, Pertolongan Pertama, Cedera Olahraga

### PENDAHULUAN

Di era globalisasi ini, masyarakat mempunyai mobilitas yang tinggi dalam melakukan suatu aktifitas. Meskipun demikian, masyarakat juga harus menyempatkan diri untuk berolahraga agar mendapatkan tubuh yang sehat, karena dengan tubuh yang sehat masyarakat dapat melakukan aktifitas sehari-harinya dengan baik.

Belakangan ini, kegiatan olahraga telah menjadi bagian dari barometer masyarakat kita, baik pada

masyarakat atau golongan dengan sosial ekonomi yang rendah sampai yang paling baik. Namun kegiatan olahraga tersebut tidak didasari dengan pemahaman akan dampak negatif yang dialami oleh masyarakat khususnya dalam penanganan dan pemberian pertolongan pertama cedera olahraga. Untuk dapat memahami penanganan dan pemberian pertolongan pertama alangkah baiknya masyarakat mengetahui jenis-jenis dari cedera,

sehingga masyarakat dapat melakukan tindakan penanganan dan memberikan pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan langkah yang tepat. Selain itu dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh manusia memberikan respon terhadap cedera tersebut, masyarakat dapat mengetahui apa yang harus dilakukan ketika terjadinya cedera, bagaimana mendeteksi suatu cedera agar tidak terjadi parah, bagaimana menanganinya dan kapan waktu yang tepat dalam meminta pengobatan kepada ahlinya. Akan tetapi penyembuhan cedera juga tergantung dari derajat kerusakan yang diderita dan cepat lambat serta ketepatan penanggulangan secara dini.

Palang Merah Indonesia (PMI) merupakan suatu perhimpunan yang bertujuan memberikan pertolongan secara sukarela kepada setiap manusia yang sedang menderita tanpa membedakan bangsa, golongan, agama dan politik. Salah satu pengembangan dari Palang Merah Indonesia adalah anggota Palang Merah Remaja. Terbentuknya PMR (Palang Merah Remaja) di Indonesia dilatarbelakangi oleh peristiwa Perang Dunia ke-1, pada saat itu Palang Merah Australia mengerahkan anak-anak sekolah supaya serta turut membantu sesuai dengan kemampuannya, tugas-tugas ringan yang saat itu dilakukan adalah memberikan pertolongan P3K, mengumpulkan pakaian bekas, dan majalah-majalah bekas dari dermawan.

Palang Merah Remaja (PMR) dibentuk pada kongres Palang Merah Indonesia (PMI) pada tanggal 25 – 27 Maret Januari 1950 di Jakarta kemudian didirikan pada tanggal 1 Maret 1950 dipimpin oleh Nn Siti Darsimah. Hal itu merupakan perwujudan dari keputusan perhimpunan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah.

Anggota Palang Merah Remaja adalah wadah pembinaan dan pengembangan anggota remaja yang dilaksanakan oleh Palang Merah Indonesia. Anggota-anggota Palang Merah Remaja sudah menjadi salah satu kekuatan Palang Merah Indonesia dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan kemanusiaan di bidang sosial maupun kesehatan. Sehingga untuk mendirikan serta menjadi anggota Palang Merah Remaja di sekolah diperlukan suatu pembinaan untuk menguasai ilmu-ilmu yang bersangkutan dalam menjalankan tugasnya.

Anggota PMR berasal dari kalangan siswa-siswi di lingkungan sekolah. Dalam keanggotaannya, PMR selalu memegang teguh prinsip kesukarelaan, artinya tak ada paksaan atau tekanan untuk menjadi anggota PMR. Oleh sebab itu anggota PMR merupakan siswa-siswi yang tergerak hatinya untuk menolong dan membantu sesama. Kegiatan PMR ini pun termasuk kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan dari pihak sekolah dengan tujuan siswa-siswi dapat mengembangkan kepribadian, bakat serta kemampuan di berbagai bidang selain bidang akademik.

Anggota Palang Merah Remaja (PMR) memiliki tugas penting yang bergerak di bidang kesehatan serta sosial. Adapun tugas-tugas tersebut antara lain adalah gerakan kepalangmerahan, pertolongan pertama, sanitasi dan kesehatan, kesiapsiagaan bencana serta donor darah. Selain berperan di lingkungan sekolah anggota PMR juga memiliki peranan di lingkungan masyarakat, seperti pemberian bantuan ketika bencana terjadi serta mempersiapkan diri menjadi pendonor dan turut membantu dalam kegiatan donor darah.

SMP Negeri 20 Jakarta merupakan salah satu sekolah yang

melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) di sekolahnya. Ekstrakurikuler ini menjadi salah satu ekstrakurikuler yang diminati oleh para siswa-siswi. Salah satu tugas utama anggota PMR SMP Negeri 20 adalah memberikan pertolongan pertama pada siswa-siswi yang terluka serta cedera saat berolahraga. Sehingga para anggota PMR harus memiliki pemahaman akan cedera olahraga.

Pertolongan pertama pada cedera olahraga ditujukan untuk memberikan perawatan darurat secara cepat setelah seseorang cedera sebelum pertolongan yang lebih mantap dapat diberikan oleh dokter. Penanganan dalam pemberian pertolongan pertama merupakan langkah yang sangat penting yang harus dilakukan anggota PMR kepada siswa atau siswi yang mengalami cedera guna meringankan rasa sakit dan juga mencegah agar cedera tersebut tidak berdampak lebih buruk selain itu pertolongan pertama membantu mempertahankan daya tahan korban hingga penanganan yang utama diberikan.

Mengetahui macam-macam jenis cedera juga merupakan salah satu hal yang penting dalam penanganan dalam pemberian pertolongan pertama dalam cedera olahraga. Karena dengan mengetahui cedera yang dialami, kita bisa memberikan pertolongan pertama yang paling tepat untuk cedera tersebut, karena setiap cedera tidak selalu sama dalam penanganannya. Cedera yang pada umumnya terjadi saat berolahraga antara lain goresan, strain dan sprain atau yang parah seperti patah tulang serta lainnya. Selain itu mengetahui hal-hal yang tak boleh dilakukan dalam pemberian pertolongan pertama merupakan hal yang harus dipahami anggota PMR agar korban tak semakin parah cedera ataupun justru membuat cedera lebih lama proses

penyembuhannya. Dengan memiliki pemahaman akan macam-macam cedera anggota PMR SMP Negeri 20 dapat memberikan penanganan dan pertolongan pertama yang tepat dan menjalankan tugasnya dengan baik.

Dapat disimpulkan, untuk memenuhi kewajiban sebagai anggota Palang Merah Remaja (PMR), alangkah baiknya para anggota PMR di SMP Negeri 20 memiliki pemahaman dalam melaksanakan penanganan dan pemberian pertolongan pertama secara tepat pada setiap jenis cedera yang dialami siswa-siswi yang menjadi korban, sehingga korban dapat merasakan ketenangan saat terluka akan penanganan yang benar.

Dengan memahami penanganan dan pemberian pertolongan pertama yang benar para anggota PMR di SMP Negeri 20 membantu korban untuk mengurangi tingkat risiko cedera ke arah yang lebih parah dan telah berhasil menjalankan tugasnya secara baik. Dalam uraian tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji suatu penelitian mengenai “Pemahaman Penanganan dan Pemberian Pertolongan Pertama Dalam Cedera Olahraga Pada Anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta Timur”.

**Tinjauan Pustaka.** Pemahaman adalah kemampuan memahami arti atau konsep, situasi serta fakta yang diketahui, dalam hal ini tidak hanya hafal secara verbalitas namun memahami konsep dari fakta yang ditanyakan

*Sport injuries* (cedera olahraga) ialah segala macam cedera atau yang timbul baik pada waktu latihan, maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudahnya. Berdasarkan macamnya cedera, cedera olahraga dapat dibagi atas penyebabnya yaitu *External Violence*, *Internal Violence*, dan *Over-Use*, cedera olahraga terjadi

disebabkan karena ketidakmampuan jaringan yaitu otot, persendian, tendon, ligamen dan organ tubuh lainnya dalam menerima beban latihan pada saat berolahraga. Berdasarkan lamanya waktu cedera, cedera dibedakan menjadi cedera akut yaitu cedera yang terjadi secara seketika dan cedera kronis yaitu cedera yang berkembang dalam waktu yang lama.

Pertolongan pertama adalah perawatan pertama yang diberikan oleh penolong kepada orang yang mendapat kecelakaan atau sakit yang tiba-tiba datang sebelum mendapatkan pertolongan dari tenaga medis, pertolongan pertama harus dilakukan secara cepat dan tepat berdasarkan tujuan dari pertolongan pertama yaitu menyelamatkan jiwa korban, mencegah cacat berlanjut, memberikan rasa nyaman pada korban dan menunjang proses penyembuhan korban.

Bagian-bagian yang biasa terkena cedera boleh dikatakan seluruh bagian tubuh, misalnya pada jaringan yang lunak dan jaringan keras. Jaringan lunak terdiri dari kulit, jaringan ikat atau jaringan di bawah kulit, pembuluh darah dan saraf, otot atau tendon, ligamen sedangkan jaringan keras terdiri dari tulang, tulang rawan, dan sendi. Berikut ini adalah beberapa jenis cedera dan cara menanganinya :

#### 1. Luka

Pertolongan pertama pada luka ialah, luka dibersihkan terlebih dahulu dengan air mengalir tanpa menggosoknya, lalu beri antiseptik seperti dettol atau betadine supaya tidak timbul infeksi, setelah luka dikeringkan lalu diberikan obat-obatan yang mengandung antiseptik dan apabila luka robek lebih dari 1cm sebaiknya dijahit.

#### 2. Memar, *Sprain* dan *Strain*

Merupakan cedera yang disebabkan oleh benturan benda keras

pada jaringan lunak tubuh, pertolongan pertama pada memar, *strain* dan *sprain* adalah menggunakan metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression dan Elevation*).

#### 3. Dislokasi

Dislokasi sendi adalah keadaan ketika tulang-tulang yang menyusun sendi (seluruh atau sebagian) terlepas dari sendi yang berakibat lepasnya kompresi tulang dari kesatuan sendi karena adanya tekanan, tarikan atau dorongan yang sangat kuat, penanganan yang dilakukan pada saat terjadi dislokasi adalah dengan imobilisasi, melakukan metode *RICE*, dan segera mengirim ke rumah sakit untuk secepatnya dilakukan reposisi.

#### 4. Patah Tulang

Patah tulang atau fraktur adalah keadaan ketika terputusnya kontinuitas tulang akibat benturan yang keras ataupun tekanan yang kuat yang dialami tulang. Adapun cara pertolongan pertama pada korban patah tulang, adalah menghentikan pendarahan bila terjadi, merawat bila adanya luka agar tak terjadi infeksi, dan pasang bidai (*spalk* atau *splint*) pada bagian tulang yang patah guna memberikan imobilisasi pada tulang yang patah dan jangan memindahkan korban sebelum pembidaian dikerjakan.

#### 5. Pingsan

Pingsan adalah keadaan kehilangan kesadaran yang bersifat sementara dan singkat, disebabkan oleh berkurangnya aliran darah dan oksigen yang menuju ke otak. Pertolongan pingsan ini dilakukan dengan: Periksa jalannya nafas, adakah benda yang menghalangi jalannya nafas, pindahkan korban ke tempat yang lebih sejuk dan longgarkan pakaian, baringkan korban dengan posisi kaki lebih tinggi dari kepala ini bertujuan agar peredaran darah menuju otak menjadi lancar.

## 6. Kram

Kram otot terjadi karena terjadinya penumpukan asam laktat di otot karena mengalami kelelahan selain itu kram dapat terjadi karena kekurangannya beberapa jenis mineral tertentu. Pertolongan pertama pada penderita kram adalah dengan meregangkan otot tersebut secara perlahan. Prinsip peregangan otot yang mengalami kram adalah dengan menarik otot yang berkontraksi berlawanan dengan arah kontraksi otot.

Palang Merah Remaja (PMR) adalah wadah pembinaan dan pengembangan anggota remaja PMI yang berpusat di sekolah-sekolah ataupun kelompok-kelompok masyarakat (sanggar, kelompok belajar dll) yang bertujuan membangun dan mengembangkan karakter kepalangmerahan agar siap menjadi relawan PMI pada masa depan, Pada hakikatnya anggota PMR memiliki peranan yang sama seperti PMI yaitu memberikan pelayanan kesehatan di ruang lingkup sekolah dan salah satu tugas pokok anggota PMR adalah dapat memberikan penanganan dan pertolongan pertama secara benar. PMR sendiri terbagi menjadi 3 tingkatan yaitu : PMR Mula pada tingkatan Sekolah Dasar (SD), PMR Madya pada tingkatan Sekolah Menengah Pertama dan PMR Wira pada tingkatan Sekolah Menengah Atas (SMA). Adapun tugas-tugas tersebut antara lain adalah gerakan kepalangmerahan, pertolongan pertama, sanitasi dan kesehatan, kesiapsiagaan bencana serta donor darah.

SMP Negeri 20 Jakarta merupakan sebagian Sekolah Menengah Pertama yang menjalankan kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR). PMR SMP Negeri 20 Jakarta merupakan PMR dengan tingkatan PMR Madya yang sudah berdiri pada

tahun 2000 organisasi yang bergerak di bidang sosial kemanusiaan ini dibentuk dari pihak siswa-siswi SMP Negeri 20 yang saat ini jumlah dari anggotanya berjumlah 25 orang. PMR SMP Negeri 20 Jakarta menjalankan peran serta fungsi layaknya anggota PMR antara lain dapat memberikan penanganan dan pertolongan pertama pada siswa-siswi sekolah yang mengalami cedera ketika berolahraga sehingga Anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta telah dibekali pemahaman serta pengetahuan sebagai anggota PMR dari pelatihan-pelatihan yang membuat anggota mampu beradaptasi dalam melaksanakan tugasnya dalam praktek sesungguhnya di lapangan dengan baik dan tepat.

## **KERANGKA BERPIKIR.**

Olahraga merupakan aktifitas yang kini sudah membudaya pada masyarakat. Tak mengenal status, golongan ataupun usia olahraga merupakan milik semua kalangan masyarakat, yang mana pencapaian prestasi, menjaga kebugaran diri atau hanya sebagai alat penghilang kejenuhan setelah beraktivitas rutin menjadi tujuannya. Namun dari sekian banyak manfaat positif yang didapat dari berolahraga, olahraga pun memiliki sisi negative yaitu cedera. Cedera ialah sebuah gangguan di olahraga, yang dapat menjadi hambatan dalam melaksanakan olahraga apalagi jika cedera ini terjadi dalam jangka waktu yang lama. Pertolongan pertama cedera olahraga merupakan tindakan yang mampu mengurangi risiko cedera ke arah yang lebih parah, maka dari itu memahami pemberian pertolongan pertama dalam cedera olahraga merupakan hal yang baik.

Pemahaman adalah suatu kata yang digunakan untuk menunjuk kepada apa yang dimengerti secara benar oleh seseorang tentang sesuatu. Pemahaman

senantiasa mempunyai subjek yang dimengerti, karena tanda adanya yang mengerti tidak mungkin akan ada pemahaman. Jika ada subjek adapun objek, yaitu sesuatu yang seharusnya dipahami atau hendak dipahami. Tanpa objek tidak mungkin adanya pemahaman.

Ekstrakurikuler ialah kegiatan yang sangat bermanfaat untuk para pelajar di sekolah, dengan ekstrakurikuler para siswa belajar memahami cara berorganisasi, mengembangkan potensi yang dimiliki, menyalurkan minat akan suatu hal, serta sebagai wadah siswa-siswi menerima pengetahuan-pengetahuan yang lebih khusus. Palang Merah Remaja merupakan sebuah ekstrakurikuler sekaligus organisasi yang terdapat di sekolah-sekolah pada umumnya, ekstrakurikuler ini memiliki peranan kesehatan bagi sekolah.

SMP Negeri 20 Jakarta merupakan SMP yang menjalankan Ekstrakurikuler PMR, sehingga dengan salah satu tugasnya yang memberikan pertolongan pertama cedera olahraga maka para anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta wajib membekali dirinya dengan pemahaman penanganan cedera olahraga sehingga mampu memberikan reaksi dengan langkah yang tepat ketika terjadi suatu hal yang tak diinginkan dari siswa-siswi saat berolahraga yaitu cedera. Selain itu dengan memiliki pemahaman akan penanganan dan pemberian pertolongan pertama dalam cedera olahraga baik, anggota SMP Negeri 20 Jakarta dapat mengurangi potensi siswa-siswi yang mengalami cedera menjadi lebih sehingga tidak lebih parah, serta mampu menyelamatkan jiwa korban.

Maka dari itu anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta harus memiliki kesadaran akan pentingnya memiliki pemahaman dalam pemberian

pertolongan pertama dalam cedera olahraga agar dapat menjalankan peranan sebagai anggota PMR yang mampu memberikan rasa aman dan nyaman bagi para siswa-siswi dari bidang kesehatan di sekolah serta melaksanakan kewajibannya sebagai anggota palang merah remaja.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif.

Dalam penelitian ini populasi merupakan anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta yang berjumlah 25 orang. Dimana teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Total Sampling (pengambilan sampel secara keseluruhan) sebanyak 25 orang anggota Palang Merah Remaja (PMR) SMP Negeri 20 Jakarta Timur yang masih aktif.

**Instrumen Penelitian.** Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuisioner yang bersifat

tertutup, yaitu kuisioner yang telah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Kuisioner yang digunakan berbentuk pernyataan Skala Guttman, skala pengukuran dengan tipe ini akan didapat dengan jawaban yang tegas yaitu “ya atau tidak”, “benar atau salah”, “pernah atau tidak pernah”, “positif atau negatif”.

**Teknik Pengumpulan Data.** Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket. Teknik ini dilakukan dengan mengedarkan suatu daftar pertanyaan yang berupa formulir, diajukan secara tertulis kepada sejumlah responden

untuk mendapatkan tanggapan, informasi, jawaban dan sebagainya. Penelitian ini akan menggambarkan pemahaman pada penanganan dan pemberian pertolongan pertama cedera olahraga pada peserta anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta Setelah data terkumpul melalui angket, maka data akan melalui beberapa tahapan yaitu: Seleksi data (*Editing*) yaitu penulis melakukan penelitian terhadap data yang diperoleh dan diteliti apakah terdapat kekeliruan atau tidak dalam penelitian, Pemberian kode(*Coding*) yaitu penulis memberikan kode tertentu pada tiap-tiap data sehingga memudahkan dalam melakukan analisis data, Pengelompokan data (*Tabulating*) yaitu jawaban-jawaban responden yang sama dikelompokkan dengan teliti dan teratur lalu dihitung dan dijumlahkan, kemudian dituliskan dalam bentuk tabel-tabel. Setelah melakukan tiga tahapan diatas, selanjutnya kita melakukan analisa data untuk mengetahui distribusi frekuensi dari tiap dimensi yang diteliti sehingga dapat diketahui tingkat gambaran dari tiap dimensi. Untuk menghitung sebaran persentase dari frekuensi digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P :Persentase

f :frekuensi (jumlah soal yang dijawab benar)

N : Jumlahseluruhpertanyaan

Untuk pengelompokkan kategori penelitian, penulis membagi tingkat pemahaman menjadi empat kelompok yaitu : dalam kategori baik, cukup baik, kurang baik dan tidak baik. Menurut

Budiarto, untuk penentuan kategori penelitian dinilai sebagai berikut :

1. Kategori baik, 76 – 100% pertanyaan yang dijawab benar oleh responden.
2. Kategori cukup baik 51 – 75% pertanyaan yang dijawab benar oleh responden.
3. Kategori kurang baik, 25 – 50% pertanyaan yang dijawab benar oleh responden.

Kategori tidak baik, jika kurang dari 25% pertanyaan yang dijawab benar oleh responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Deskripsi Data.** Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian peneliti menghitung dengan petunjuk teknik pengolahan data. Untuk mengetahui hasil data penelitian yang telah dilaksanakan, maka langkah selanjutnya peneliti melakukan analisis data dan pengolahan data terhadap hasil penelitian berupa angket yang diisi oleh responden. Berikut data lengkapnya Pemahaman Anggota PMR Tentang Cedera Olahraga

Didapatkan data informasi pemahaman anggota PMR tentang cedera olahraga dengan nilai tertinggi sebesar 100 dan nilai terendah 40, dengan rentang nilai 60 dan memiliki standar deviasi 19,56.

Dari hasil perhitungan dimensi cedera olahraga, terdapat 8 anggota PMR yang dapat menjawab semua pertanyaan 5 soal dengan benar, 11 anggota PMR dapat menjawab 4 soal dengan benar, 3 anggota PMR menjawab 3 soal dengan benar dan 3 anggota PMR menjawab 2 soal dengan benar.

### **1. Pemahaman Anggota PMR Tentang Tujuan Pertolongan Pertama Dalam Cedera Olahraga**

Didapatkan data informasi pemahaman anggota PMR tentang tujuan pertolongan pertama dalam cedera olahraga dengan nilai tertinggi sebesar 100 dan nilai terendah 50, dengan rentang nilai 50 dan memiliki standar deviasi 17,79.

Dari hasil perhitungan dimensi tujuan pertolongan pertama dalam cedera olahraga, terdapat 17 anggota PMR yang dapat menjawab semua pertanyaan 4 soal dengan benar, 5 anggota PMR dapat menjawab.

### **2. Pemahaman Anggota PMR Tentang Sistemika Dalam Pertolongan Pertama Cedera Olahraga**

Didapatkan data informasi pemahaman anggota PMR tentang sistemika dalam pertolongan pertama cedera olahraga dengan nilai tertinggi sebesar 100 dan nilai terendah 57, dengan rentang nilai 43 dan memiliki standar deviasi 11,12.

Dari hasil perhitungan dimensi sistemika dalam pertolongan pertama cedera olahraga, terdapat 16 anggota PMR yang dapat menjawab semua pertanyaan 7 soal dengan benar, 7 anggota PMR dapat menjawab 6 soal dengan benar, 1 anggota PMR menjawab 5 soal dengan benar dan 1 anggota PMR menjawab 4 soal dengan benar.

### **3. Pemahaman Anggota PMR Tentang Jenis-Jenis Cedera dan Tata Pelaksanaan Pertolongan Pertama**

Didapatkan data informasi pemahaman anggota PMR tentang jenis-jenis cedera dan tata pelaksanaan pertolongan pertamadengan nilai

tertinggi sebesar 100 dan nilai terendah 78, dengan rentang nilai 22 dan memiliki standar deviasi 6,27.

Dari hasil perhitungan dimensi jenis-jenis cedera dan tata pelaksanaan pertolongan pertama, terdapat 4 anggota PMR yang dapat menjawab semua pertanyaan 19 soal dengan benar, 7 anggota PMR dapat menjawab 18 soal dengan benar, 8 anggota PMR menjawab 17 soal dengan benar, 4 anggota PMR menjawab 16 soal dengan benar dan 2 anggota PMR menjawab 15 soal dengan benar.

### **4. Pemahaman Anggota PMR Tentang Hal-Hal Yang Tidak Boleh Dilakukan pada pertolongan pertama dalam cedera olahraga**

Didapatkan hasil memberikan informasi pemahaman anggota PMR tentang hal-hal yang tidak boleh dilakukan pada pertolongan pertama dalam cedera olahraga dengan nilai tertinggi sebesar 100 dan nilai terendah 20, dengan rentang nilai 80 dan memiliki standar deviasi 528,86.

Dari hasil perhitungan dimensi hal-hal yang tidak boleh dilakukan pada pertolongan pertama dalam cedera olahraga, terdapat 7 anggota PMR yang dapat menjawab semua pertanyaan 5 soal dengan benar, 3 anggota PMR dapat menjawab 4 soal dengan benar, 7 anggota PMR menjawab 3 soal dengan benar, 4 anggota PMR menjawab 2 soal dengan benar dan 4 anggota PMR menjawab 1 soal dengan benar.

## **PENUTUP**

**Kesimpulan.** Hasil penelitian pemahaman penanganan dan pemberian pertolongan pertama dalam cedera olahraga pada anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta Timur menunjukkan sebesar 23 anggota PMR SMP Negeri



20 Jakarta Timur memiliki pemahaman yang baik (92%).

**Saran.** Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran yang kiranya dapat bermanfaat bagi anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta Timur, yaitu:

1. Anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta Timur perlu menambah wawasan kembali tentang pemahaman penanganan dan pemberian pertolongan pertama dalam cedera olahraga terutama pada hal-hal yang tidak boleh dilakukan pada pertolongan pertama dalam cedera olahraga.
2. Diharapkan kepada semua pihak sekolah yang memiliki organisasi PMR khususnya pada SMP Negeri 20 Jakarta Timur, untuk memberikan pelatihan-pelatihan tentang penanganan dan pertolongan pertama dalam cedera olahraga dari pihak ahli di bidang tersebut.
3. Guru turut serta aktif mengarahkan dan membimbing anggota PMR untuk mampu secara mandiri melakukan peningkatan pemahaman penanganan dan pemberian pertolongan pertama dalam cedera olahraga.
4. Diharapkan kepada semua pihak sekolah yang memiliki organisasi PMR khususnya pada SMP Negeri 20 Jakarta Timur, untuk meningkatkan fasilitas-fasilitas yang diperuntukan pada anggota PMR di sekolah agar menjalankan tugas secara maksimal.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.
- Arikunto, Suharsimi. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta, 2007.
- Budiarto. *Metode Penelitian Kedokteran*, Jakarta: EGC, 2004.
- Dimiyati dan Mujiono. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Griffith, H Winter. *Complete Guide To Sport Injuries How To Treat: Fractures, Bruises, Strains, Dislocation, Head Injuries*. USA: The Body Press A Division of Hpbooks, 1986.
- Lutan, Rusli. *Penanggulangan Cedera Olahraga Pada Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Diknas, 2001.
- Mansyur, Arif. *Buku Ajar Ilmu Bedah*, Jakarta: EGC, 1997.
- Mohammad, Kartono. *Pertolongan Pertama*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Pfeiffer, Ronald P. *Sport First Aid Pertolongan Pertama dan Pencegahan cedera olahraga*, Jakarta: Erlangga, 2009.
- Purwanto, Ngalim. *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*, Bandung: PT Remaja Rodaskarya, 1997.
- Rahardjo, Budi. *Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan*, Depdikbus, 1992.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2010.
- Swasanti, Nilluh dan Winkanda Satria Putra. *Pedoman Praktis Pertolongan Pertama Pada Kedaruratan*. Yogyakarta : KATAHATI, 2014.
- Taylor, Paul M. *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002.

- Tilong, Adi D. *Pertolongan Pertama Pada Beragam Penyakit* Yogyakarta: Flashbook, 2014.
- Wibowo, Hardianto. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1994.
- Williams J.G.P, P. N Sperryn. *Sport Medicine. Second Edition*. London: Edward D Arnold, 1976.
- Pertolongan Pertama Pada Cedera <http://www.rumahsehatpadu.or.id/>(diakses 6 Februari 2016)
- Palang Merah Remaja [http://id.m.wikipedia.org/wiki/Palang Merah Remaja](http://id.m.wikipedia.org/wiki/Palang_Merah_Remaja) (diakses 3 Februari 2016)
- Tugas Mulia Palang Merah Remaja <http://edukasi.kompas.com> (diakses 4 Februari 2016)