

Penatalaksanaan Cedera di Sekolah Dasar
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari
indah_prasty@uny.ac.id

Pentingnya seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) untuk mengetahui dan memiliki keahlian dalam menangani cedera ketika pembelajaran maupun tidak dalam saat proses pembelajaran. Hal ini dikarenakan PJOK lebih banyak dilapangan dan tentunya resiko terjadinya cedera itu akan mungkin sering terjadi, selain itu guru PJOK mayoritas menjadi Pembina UKS di masing-masing sekolah di mana tempat mengajar. Guru PJOK yang lulusan S1 dari pendidikan olahraga tentunya sudah dibekali dengan materi pertolongan pertama pada kecelakaan saat perkuliahan, Karakteristik anak sebaiknya diperhatikan karena, anak-anak pada jenjang Sekolah Dasar itu masih dalam tahap perkembangan dan pertumbuhan sehingga memerlukan perhatian yang lebih, dan relatif senang dengan permainan, Karakteristik anak tersebut sebagai berikut:

1. Rasa keingintahuan yang besar, sehingga ingin selalu eksplorasi dirinya sendiri untuk mau tahu dan mencoba sesuatu yang buat penasaran.
2. Merasa mempunyai daya tahan dan energi yang tidak terbatas anak sekolah dasar senantiasa senang bergerak, kadang di suruh berhenti itu sangat sulit.
3. Senang bermain, Anak sekolah dasar terlihat antusia dalam bermain, mereka lebih senang bergerak dan cenderung aktif.

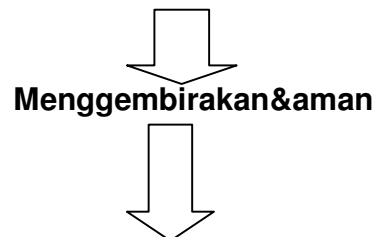
4. Kesulitan memahami isi pembicaraan orang lain, secara psikologi kemampuan untuk menanggapi komunikasi dengan orang lain masih kurang.
5. Cengeng Masih cenderung belum bisa mandiri dan membutuhkan perhatian orang tua yang lebih.
6. Senang diperhatikan
7. Pertumbuhan dan perkembangan yang cepat Masa puberitas biasanya terjadi pada usia sekolah dasar, dan pertumbuhan dan perkembangan itu akan mulai cepat setelah masa pubertas.
8. Senang meniru, anak sekolah dasar senang menjadikan seseorang idola atau model untuk dijadikan figure dalam kehidupan sehari-hari, entah itu gurunya, artis atau sesuatu yang siswa anggap memiliki kelebihan.
9. Susah untuk diatur Anak senang bermain dalam kelompok.

Cedera dapat diminimalisir salah satunya guru sebaiknya dalam memberikan aktivitas fisik hendaknya disesuaikan dengan setiap tingkat perkembangan jasmani dan rohani setiap anak. Hal yang memerlukan perhatian guru kepada siswanya

Keterbatasan anak

Rasa takutnya

Kebutuhan dan harapannya



Pertumbuhan rohani&jasmani, sosial anak

Karakteristik individu satu dengan yang lainnya tetu saja memiliki perbedaan. Dengan demikian ketika proses pembelajaran PJOK guru sebaiknya memperhatikan keterbatasan anaknya, Rasa takut perlu diminimalisir, karena ketakutan siswa dalam melaksanakan gerak itu salah satu faktor yang memicu terjadinya cedera. Gerak yang dilakukan dengan terpaksa akan menimbulkan cedera. Perhatian yang perlu adalah memfokuskan pada kebutuhan dan harapannya. Kebutuhan dan harapan siswa tentunya juga berbeda, sehingga guru perlu memfasilitasi sehingga cedera bisa diminimalisir. Pertumbuhan jasmani dan rohani serta sosia anak akan bisa terwujud apabila aspek-aspek yang perlu diperhatikan itu dapat dijadikan pedoman ketika proses pebelajaran PJOK sehingga cedera dapat dihindari.

Tujuan anak melakukan aktivitas jasmani antara lain mencari kesenangan, Sarana mencari teman, ingin mempelajari&meningkatkan gerak cabang olahraga tersebut. Dengan demikian ketika pelaksanaan proses pembelajaran sebaiknya anak tidak boleh dipaksa melakukan sesuatu cabang olahraga, Olahraga hendaknya diperkenalkan sebagai satu kegiatan yang menyenangkan&menggairahkan, menambah pengetahuan mengenai cara dan pola bermain, menambah teman&meningkatkan persahabatan.

Contoh pelaksanaan aktivitas yang ada di Australia . Petunjuk Umum Olahraga pada Anak (Federasi Sports Medicine Australia, 1988):

- 1. Pelatih hendaknya terlatih dan mendapat akreditasi.**
- 2. Supervisi adekuat hendaknya diberikan selama anak terlibat pada kegiatan olahraga**
- 3. Pelatihan pada anak hendaknya menekankan kegembiraan dan keterampilan**
- 4. Program hendaknya dirancang secara individual**
- 5. Organisasi-organisasi hendaknya didorong untuk membantu pelatih/anggota kelompok orang tua pendukung (memberikan dasar-dasar PPC olahraga)**
- 6. Anak-anak yang meningkat ke tingkat lebih tinggi hendaknya mendapat pemeriksaan kesehatan pra partisipasi**
- 7. Hendaknya didorong untuk melakukan persiapan, pembelajaran keterampilan, pemanasan dan pendinginan yang benar.**
- 8. Fleksibilitas yang sesuai dengan luas pergerakan yang diperlukan dalam berbagi sendi hendaknya dapat dicapai**
- 9. Keluhan nyeri, pembengkakan, keterbatasan gerak, kelainan pertumbuhan dan penyakit, harus di nilai oleh dokter**
- 10. Penasehat khusus medis hendaknya tersedia terutama untuk wanita**

11. Peralatan hendaknya digunakan sesuai dengan maksud pembuatannya.

Petunjuk tersebut tentu saja berbeda dengan yang dilaksanakan di Inonesia. Cedera dapat dihindari dengan:

- 1. Latihan peregangan**
- 2. Pemanasan**
- 3. Peningkatan beban yang teratur**

Selanjutnya penanganannya dapat dilakukan dengan:

- 1. Tentukan jenis dan diagnosa cedera**
- 2. Ketahui penyebab cedera**
- 3. Perbaiki kerusakan jaringan sebaik-baiknya**
- 4. Rehabilitasi fungsi organ/tubuh**
- 5. Rehabilitasi olahraga**
- 6. Pencegahan cedera berulang**