

TINGKAT PEMAHAMAN GURU PJOK SMP DAN MTs TERHADAP PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA *ANKLE* MENGGUNAKAN METODE *RICE* DI KOTA PROBOLINGGO

Satriya Dwi Bimantoro¹, Joesoef Roepajadi²

^{1,2} Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya
Email: satriyabima6@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman Guru PJOK SMP dan MTs terhadap pertolongan pertama pada cedera *ankle* menggunakan metode *RICE* di Kota Probolinggo. Penelitian ini menggunakan jenis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode pengumpulan data menggunakan metode survei dengan instrumen angket kuesioner melalui *google form* sebanyak 32 butir pernyataan untuk mengukur tingkat pemahaman guru PJOK terhadap pertolongan pertama pada cedera. Teknik sampling menggunakan *total sampling* dengan sasaran penelitian ini kepada 24 guru PJOK SMP dan MTs. Teknik analisis data menggunakan analisis data deskripsi kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman guru PJOK SMP dan MTs terhadap pertolongan pertama pada cedera *ankle* menggunakan metode *RICE* di Kota Probolinggo adalah sebanyak 2 responden (8,33%) kategori sangat baik, 3 responden (12,50%) kategori baik, 14 responden (58,33%) kategori sedang, 3 responden (12,50%) kategori kurang baik, dan 2 responden (8,33%) kategori sangat kurang baik. Sehingga kesimpulan rata-rata pemahaman guru PJOK tersebut adalah sedang dengan persentase sebesar 58,33%. Hal ini berarti tingkat pemahaman pada guru PJOK belum baik dan harus ditingkatkan dengan mencari informasi dari pelatihan, media sosial internet, dan juga pengalaman selama mengajar.

Kata Kunci: Guru, Pemahaman, Cedera, *RICE*.

ABSTRACT

This study aims to determine the level of understanding of junior high school and MTs PJOK teachers on first aid in ankle injuries using the RICE method in Probolinggo City. This study used a descriptive type with a quantitative approach. The data collection method uses a survey method with a questionnaire instrument through a google form of 32 statement items to measure the level of understanding of PJOK teachers on first aid in injuries. The sampling technique uses total sampling with the target of this study to 24 junior high school and MTs PJOK teachers. The data analysis technique uses quantitative description data analysis with percentages.

The results of this study showed that the level of understanding of junior high school and MTs PJOK teachers on first aid in ankle injuries using the RICE method in Probolinggo City was as many as 2 respondents (8.33%) in the very good

Article History

Received: Mei 2024

Reviewed: Mei 2024

Published: Mei 2024

Sejarah Artikel

Received: Mei 2024

Reviewed: Mei 2024

Published: Mei 2024

category, 3 respondents (12.50%) in the good category, 14 respondents (58.33%) in the medium category, 3 respondents (12.50%) in the poor category, and 2 respondents (8.33%) in the very poor category. So that the average conclusion of the understanding of PJOK teachers is medium with a percentage of 58.33%. This means that the level of understanding in PJOK teachers is not good and must be improved by seeking information from training, internet social media, and also experience during teaching.

Keywords: *Teacher, Comprehension, Injury, RICE.*

dan abstraknya dipermudah dengan kata-kata kunci tersebut.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah metode edukasi yang memiliki tujuan guna membentuk dan mengembangkan siswa mulai dari aspek fisik hingga perilaku yang dilaksanakan dalam aktivitas fisik atau gerak tubuh. Tujuannya adalah untuk bisa menjadi manusia yang sehat dan bermanfaat sehingga dapat berpengaruh pada kualitas hidupnya di waktu kemudian hari (Mustafa, 2022).

PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) juga adalah unsur keseluruhan dari pembelajaran yang memegang peran pada perkembangan masing-masing peserta didik melalui media alamiah kegiatan fisik. Pembelajaran ini merupakan rangkaian pengalaman pembelajaran yang telah dilakukan rencana dan dirancang demi dapat mengembangkan setiap kebutuhan sikap masing-masing siswa (Setiyawan, 2017). Pembelajaran ini juga menjadi sebuah mata pelajaran yang berusaha memanfaatkan peran olahraga secara maksimal yang mengandung aspek keilmuan, perilaku, dan gerak yang diajarkan untuk konsep siswa agar menjadi lebih berkualitas. Tujuan dari PJOK adalah harus dapat memiliki sasaran dalam kegiatan fisik, psikologis, dan tak kalah pentingnya dalam aspek perasaan (Wicaksono & Prihanto, 2017)

Tujuan utama pembelajaran pendidikan jasmani adalah pada keahlian siswa seperti keahlian fisik, keahlian berpikir dan keahlian menyelesaikan suatu masalah, serta keahlian emosional. Maka dari itu pendidikan wajib mengerti bahwa mekanisme dari suatu pembelajaran untuk belajar gerak ternyata lebih baik daripada hasil. Pengalaman belajar yang diberikan dapat menolong peserta didik untuk mengerti penyebab manusia bisa bergerak dan bagaimana strategi mempraktikkan gerakan yang aman dan mudah (Arifin, 2017).

Beberapa unsur seperti guru, siswa, hingga lingkungan yang mendukung benar-benar menunjukkan kesuksesan serta kelancaran dalam kegiatan belajar mengajar (KBM) pendidikan jasmani. Guru adalah aspek yang paling meyakinkan keberhasilan dari pembelajaran tersebut. Tetapi, dalam kegiatan mata pelajaran PJOK sangat berhubungan dengan cedera karena hal tersebut susah untuk dihindari saat peserta didik melakukan kegiatan fisik atau olahraga (Oka Mahendra dkk., 2021). Cedera sering dialami baik dalam aktivitas sehari-hari maupun saat berada di lapangan ketika berlatih ataupun bertanding (Nurpratiwi dkk., 2023). Guru PJOK memiliki kewajiban penuh kepada siswa selama pembelajaran PJOK berlangsung. Hal ini disebabkan karena pembelajaran PJOK lebih banyak dilakukan di lapangan dengan aktif menggerakkan seluruh anggota gerak tubuh, sehingga memiliki resiko cedera yang besar. (Ramadhan dkk., 2021). Pengetahuan tentang mencegah dan merawat cedera untuk guru PJOK amatlah berguna untuk dikuasai sebab ketika peserta didik mengalami cedera ketika pembelajaran berlangsung maka langsung bisa diatasi oleh guru PJOK tanpa langsung dibawa ke rumah sakit maupun pihak lain dalam masa pemulihan (Nurpratiwi dkk., 2023). Maka dari itu itu fungsi guru sangat berguna ketika mengatasi cedera yang merupakan salah satu penghambat dalam mencapai

keberhasilan pembelajaran.

Cedera atau luka adalah sebuah gangguan yang terjadi di bagian dan peran tubuh yang disebabkan oleh suatu tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera merupakan rasa sakit yang dialami oleh sistem otot dan bagian tubuh karena aktivitas fisik (olahraga). Hal tersebut memicu terjadinya cacat, luka dan rusak pada otot, sendi, maupun anggota badan yang lain. Sehingga jika tidak diberikan pertolongan atau penanganan dengan cepat dan benar maka akan menimbulkan rasa tidak nyaman dan kerusakan pada anggota tubuh (Setiawan, 2021). Cedera olahraga biasanya diketahui melalui adanya radang dengan ciri-ciri *rubor* (merah), *tumor* (bengkak), *kalor* (panas), *dolor* (nyeri) dan *functiolaesa* (penurunan fungsi). Faktor timbulnyacedera olahraga dibagi dalam 3 bagian yaitu faktor dari luar, faktor dari dalam, dan *overuse*. Faktor dari luar seperti sarana dan prasarana. Faktor dari dalam, yaitu terjadi dari dalam diri sendiri seperti anatomi tubuh dan gerakan yang dilakukan. Dan yang terakhir *overuse*, yaitu gerakan secara berlebihan dan terulang dalam jangka waktu relatif lama sehingga dapat menimbulkan cedera (Setiawan, 2011). Cedera olahraga lebih banyak terjadi saat bertanding (13.8 cedera per 1000 atlet) daripada pada saat latihan (4 cedera per 1000 atlet). Cedera tersebut mayoritas dialami oleh tubuh bagian bawah sebanyak 50%. *Sprain* pada ligamen *ankle* adalah cedera yang sering dialami oleh semua cabang olahraga dengan persentase 15% dari seluruh cedera yang ditemukan (Setyaningrum, 2019).

Sedangkan pengertian dari cedera *ankle* adalah cedera pada daerah pergelangan kaki yang terjadi karena ligamen yang mengikat tulang sendi mengalami peregangan atau robekan secara berlebihan (Presdenta, 2022). Pergelangan kaki adalah bagian tubuh yang mudah terjadicedera dan diprediksi memperoleh 19% dari semua cedera olahraga (Naufal dkk, 2022). Cedera pada bagian ini adalah cedera yang sering timbul dengan mencup sekitar 80% kasus, di mana 77% di antaranya adalah keseleo lateral. Dari keseleo lateral ini, sekitar 73% terjadi karena disebabkan oleh pecah atau robeknya ATFL (Marta & Kawiyana, 2016). Angka kejadian cedera semakin naik dan jenis cedera terbanyak yang telah ditemukan dalam pengamatan adalah pergelangan kaki terkilir (keseleo) sebesar 41,1% kasus, lalu tungkai bagian bawah adalah anggota tubuh yang paling banyak terkena cedera dengan persentase mencapai 60% kasus (Marta & Kawiyana, 2016). Cedera ini adalah kategori cedera kedua setelah cedera lutut yang paling banyak terjadi pada atlet cabang olahraga bola besar seperti sepak bola, voli, hingga basket (Waritsu dkk., 2022).

Ketika terjadinya cedera tentunya dapat mengurangi kinerja serta performa atlet pada saat latihan maupun pertandingan sehingga menjadi penghambat prestasi siswa. Menurut (Naufal dkk, 2022) cedera akan berpengaruh pada psikis, kegiatan gerak tubuh, dan prestasi. Hal itu juga didukung oleh pendapat dari (Khadavi & Ulfah, 2019) bahwa pada saat melakukan kegiatan fisik dalam berolahraga baik dalam dunia pendidikan, pelatihan, dan kebugaran, cedera tidak dapat dihindarkan sehingga aktivitas mereka dalam hal fisik, psikis, prestasi maupun kinerja pasti akan terganggu. Untuk meminimalkan dampak dari cedera tersebut maka harus ada percepatan proses pemulihan yang tepat dan baik. Oleh karena itu, penting untuk mempunyai ilmu dan keahlian dasar ketika memberikan penanganan pertama pada cedera pergelangan kaki.

Pertolongan pertama pada cedera pergelangan kaki tersebut menjadi sangat penting. Hal itu tidak hanya berlaku bagi pelatih atau tenaga medis, tetapi juga berlaku bagi setiap guru PJOK. Banyak metode yang digunakan untuk pertolongan pertama pada cedera ini. Beberapa masyarakat memanfaatkan cara *PRICE* (*Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation*) dan ada juga salah satu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya yang juga mengampu mata kuliah Terapi Masase Olahraga memanfaatkan cara *RICER* (*Rest, Ice, Compression, Elevation, Refferal*). Namun, pada umumnya masyarakat lebih memanfaatkan cara *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Cara ini adalah cara yang banyak dilakukan untuk mengobati peradangan setelah otot mengalami trauma, seperti cederapergelangan kaki yang baru atau disebut dengan cedera akut. Metode ini terdiri dari istirahat, penggunaan es di bagian cedera, penekanan pada bagian cedera, dan peninggian untuk mempercepat aliran darah kembali ke jantung dan mencegah cedera lebih lanjut serta menghilangkan rasa nyeri (Aprianti dkk., 2023).

Pada saat peneliti mengikuti salah satu program MBKM (Merdeka Belajar Kampus Mengajar) yaitu program Kampus Mengajar angkatan 4 pada tahun 2022 yang diadakan oleh

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan terdapat sebuah fenomena terjadi di SMP PGRI 1 Kota Probolinggo. Karena kekurangan tenaga pendidik, di sekolah tersebut yang menjadi guru PJOK juga merupakan guru mata pelajaran IPS. Ketika melakukan kegiatan pembelajaran PJOK terdapat salah satu siswa mengalami cedera *ankle* atau keseleo. Hal itu terjadi pada saat siswa tersebut berlari dan terjatuh karena faktor lapangan yang tidak rata. Setelah itu, karena keterbatasan pemahaman yang dimiliki oleh guru tersebut maka siswa yang mengalami keseleo atau cedera *ankle* hanya diarahkan untuk melakukan *rest* (istirahat) ke pinggir lapangan.

Hal itu juga terjadi pada saat saya melakukan wawancara di SMP Islam Al- Mukarromah, karena kekurangan tenaga pendidik sehingga yang menjadi guru PJOK adalah pelatih pramuka di sekolah tersebut. Beliau mengatakan pernah mendapatkan materi pertolongan pertama pada kecelakaan saat kegiatan pramuka.

Maka dari itu dilihat dari permasalahan diatas, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah seluruh guru PJOK SMP dan MTs di Kota Probolinggo memiliki pemahaman dalam hal praktek terhadap pertolongan pertama pada kecelakaan atau cedera *ankle* dengan memanfaatkan cara *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu dengan mendeskripsikan data ketika data telah terkumpul. Metode pengumpulan data adalah metode survei dan menggunakan instrumen kuesioner sebanyak 32 butir pernyataan tertutup.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemahaman adalah ketika seseorang memahami atau mengerti sesuatu baik secara konsep, informasi, situasi, maupun perasaan yang melibatkan gabungan antara pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan kognitif untuk bisa menghasilkan pemahaman yang luas serta menyeluruh mengenai suatu hal. Pemahaman juga melibatkan kemampuan untuk menghubungkan pengetahuan baru dengan yang sudah ada, dan penerapan pengetahuan yang sudah diterima, serta mampu menjelaskan pemahaman tersebut dengan cara yang sesuai. Terdapat sejumlah pengertian pemahaman menurut para ahli (Herdian, 2010 dalam Sariningsih, 2014) yaitu:

1. Menurut Polya, pemahaman dibedakan menjadi empat:
 - a. Pemahaman mekanikal adalah pemahaman yang dapat dilakukan dengan cara mengingat dan melakukan sesuatu secara konsisten.
 - b. Pemahaman induktif adalah pemahaman yang didapat dengan menguji sebuah hal berdasarkan peristiwa sederhana lalu mengetahui bahwa sesuatu tersebut berlaku dalam peristiwa yang sama.
 - c. Pemahaman rasional adalah pemahaman yang bisa dibuktikan dengan kebenaran.
 - d. Pemahaman intuitif adalah pemahaman yang dapat memprediksi kebenaran suatu hal tanpa ragu meskipun belum menganalisis secara analitik.
2. Menurut Polattsek, pemahaman dibedakan menjadi dua:
 - a. Pemahaman komputasional adalah pemahaman yang mampu melakukan sesuatu pada perhitungan rutin atau mengerjakan sesuatu hanya dengan menggunakan algoritma.
 - b. Pemahaman fungsional adalah pemahaman yang mampu menghubungkan sesuatu hal dengan lainnya secara benar serta mengetahui setiap proses yang dilakukan.
3. Menurut Copeland, pemahaman juga dibedakan menjadi dua:
 - a. *Knowing how to* adalah pemahaman yang mampu melakukan suatu hal secara rutin atau algoritmik.
 - b. *Knowing* adalah pemahaman yang mampu melakukan sebuah hal secara sadar terhadap proses yang dikerjakannya.
4. Menurut Skemp, pemahaman dibedakan menjadi dua:
 - a. Pemahaman instrumental adalah pemahaman yang hafal terhadap sesuatu dengan terpisah atau juga mampu melakukan sesuatu pada perhitungan dengan rutin atau sederhana serta mengerjakannya secara algoritmik saja.

- b. Pemahaman relasional adalah pemahaman yang mampu mengaitkan sesuatu dengan hal lainnya secara benar dan mengetahui proses yang dilakukan.

Dalam konteks pertolongan pertama pada cedera, pemahaman merupakan tujuan utama karena memungkinkan seseorang untuk menerapkan pengetahuan mereka secara mudah dalam berbagai situasi. Kurangnya pengetahuan dan informasi yang tepat dalam penanganan cedera kemungkinan dapat menimbulkan kurangnya kepedulian terhadap korban yang mengalami cedera. Maka dari itu dibutuhkannya informasi yang lengkap pada pelatih, atlet, maupun tenaga medis untuk meningkatkan pemahaman mengenai cedera agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan.

Metode atau cara pertolongan pertama pada cedera yang harus dilakukan adalah metode *RICE*. Metode ini digunakan untuk memberikan perawatan pertama pada cedera sehingga tidak ada terjadinya cedera yang berkelanjutan. Oleh karena itu, jika tingkat pemahaman yang dimiliki guru PJOK SMP dan MTs mengenai pertolongan pertama pada cedera yang dipengaruhi karena sebuah pengalaman maupun keahlian yang baik maka akan mempengaruhi penanganan suatu cedera. Tingkat pemahaman yang baik dalam pertolongan pertama pada cedera merupakan kemampuan yang bagus untuk dimanfaatkan membantu siswa ketika mengalami cedera. Karena sebelum ditangani oleh tenaga medis, dokter, atau terapis, guru PJOK adalah orang pertama ketika siswa mengalami cedera atau kecelakaan.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian (Syahadatina dkk., 2022) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi pemahaman seseorang mengenai pertolongan pertama pada cedera maka akan terhindar dari cedera olahraga yang begitu fatal. Dan apabila semakin rendah pemahaman seseorang mengenai pertolongan pertama pada cedera maka semakin tinggi risiko terjadinya cedera yang dialami. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian (Rukmana, 2021) yang menunjukkan bahwa pengetahuan maupun pemahaman terhadap penanganan pertama cedera yang cukup maka untuk melakukan penanganan menjadi lebih baik. Pemahaman pertolongan pertama menggunakan metode *RICE* ini menjadi sangat penting karena sangat berpengaruh pada proses penyembuhan lebih cepat dan tepat.

Pemahaman guru PJOK SMP dan MTs tentang pertolongan pertama pada cedera dengan menggunakan metode *RICE* terbagi menjadi empat kategori yaitu *Rest*, *Ice*, *Compression*, dan *Elevation*. Menurut (Oktavian & Roepajadi, 2021) *RICE* merupakan salah satu metode sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri. Dari empat kategori tersebut, pembahasan mengenai tingkat pemahaman masing-masing kategori dijelaskan sebagai berikut:

1. *Rest*

Rest adalah memberikan masa istirahat pada bagian tubuh yang mengalami cedera agar tidak semakin parah. Memberi waktu istirahat pada bagian tubuh yang cedera ini sangat penting karena berguna untuk mengurangi bertambah parah kerusakan yang terjadi dan juga membantu proses pemulihan luka lebih cepat. Berdasarkan penelitian ini, menghasilkan bahwa tingkat pemahaman guru PJOK SMP dan MTs di Kota Probolinggo mengenai *Rest* rata-rata tergolong sedang. Hasil tersebut menunjukkan jika pemahaman antar guru PJOK masih banyak perbedaan pendapat dan persepsi. Seperti waktu yang diberikan untuk istirahat, sebagian guru beranggapan bahwa cedera tidak terlalu parah dan tidak butuh waktu lama untuk beristirahat.

2. *Ice*

Ice adalah pemberian efek dingin di anggota tubuh yang cedera. Hal ini dilakukan untuk menurunkan suhu, memperkecil bengkak, dan mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh penderita pada bagian tubuh yang cedera. Berdasarkan penelitian ini, menghasilkan bahwa tingkat pemahaman guru PJOK SMP dan MTs di Kota Probolinggo mengenai *Ice* rata-rata tergolong sedang. Hasil tersebut menunjukkan jika pengetahuan guru PJOK mengenai pertolongan pertama pada cedera adalah dengan memberikan kompres es. Namun, karena keterbatasan fasilitas yang dimiliki pihak sekolah membuat para guru PJOK sering tidak menggunakan metode ini. Sehingga rata-rata jawaban dari pernyataan kategori *Ice* memperoleh rata-rata sedang.

3. *Compression*

Compression adalah memberikan tekanan pada area cedera dengan cara dibalut dengan kain atau lainnya yang bersifat elastis. Hal ini dilakukan untuk mengurangi pembengkakan dan jika terjadi pendarahan dapat menghentikan pendarahan. Tekanan dilakukan tidak terlalu erat dan juga tidak terlalu longgar agar penderita merasa nyaman serta darah tetap bisa mengalir. Berdasarkan penelitian ini, menghasilkan bahwa tingkat pemahaman guru PJOK SMP dan MTs di Kota Probolinggo mengenai *Compression* rata-rata tergolong sedang. Hasil penelitian itu menunjukkan bahwa pemahaman guru PJOK mengenai penanganan dengan cara ini cukup baik. Tetapi karena keterbatasan alat sehingga kebanyakan guru melakukan tekanan dengan hanya ditempel dan menggunakan alat seadanya seperti kaos, handuk, plester.

4. *Elevation*

Elevation adalah metode peninggian bagian tubuh yang cedera setinggi 15-25 cm diatas jantung yang bertujuan agar peredaran darah menjadi cepat kembali ke jantung sehingga tidak terjadi pembengkakan yang parah. Berdasarkan penelitian ini, menghasilkan bahwa tingkat pemahaman guru PJOK SMP dan MTs di Kota Probolinggo mengenai *Elevation* rata-rata tergolong kurang baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru PJOK tidak terlalu memperhatikan metode *Elevation* namun hanya fokus pada metode *Rest, Ice, Compression* saja.

Berdasarkan empat kategori yang sudah dijelaskan tersebut, diperoleh hasil pembahasan penelitian sebagai berikut:

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat pemahaman guru PJOK SMP dan MTs di Kota Probolinggo mengenai pertolongan pertama pada cedera *ankle* menggunakan metode *RICE* sebanyak 24 responden dapat dijelaskan bahwa sebanyak 2 responden (8.33 %) termasuk dalam kategori sangat baik, 3 responden (12.50 %) kategori baik, 14 responden (58.33 %) kategori sedang, 3 responden (12.50 %) kategori kurang baik, dan 2 responden (8.33 %) kategori sangat kurang baik.

Maka dari itu dapat diambil kesimpulan bahwa pemahaman guru PJOK SMP dan MTs terhadap pertolongan pertama pada cedera *ankle* menggunakan metode *RICE* di Kota Probolinggo adalah sedang sehingga perlu ditingkatkan bagi setiap guru agar semuanya memiliki pemahaman yang baik dan merata. Hal tersebut dikarenakan faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman sehingga tingkat pemahaman masing-masing guru PJOK berbeda. Faktor-faktor tersebut adalah:

1. Faktor Pendidikan

Latar belakang pendidikan adalah unsur yang penting dalam pemahaman seseorang khususnya guru PJOK. Guru yang mempunyai latar belakang pendidikan dari jurusan Pendidikan Olahraga mengaku telah menerima mata kuliah PPC (Pertolongan Pertama Cedera) yang didalamnya sudah ada materi mengenai metode *RICE* ini. Berdasarkan hasil penelitian, maka dari 24 responden hanya 20 responden yang berasal dari Pendidikan Olahraga. Berdasarkan data yang telah diambil, maka dapat dilihat pada tabel 4.6 diatas.

2. Faktor Informasi

Informasi yang diperoleh dari pelatihan, seminar, dan forum yang diselenggarakan oleh beberapa pihak juga dapat meningkatkan pemahaman yang dimiliki seseorang khususnya guru PJOK. Berdasarkan hasil penelitian, maka dari 24 responden hanya 5 responden yang bukan dari jurusan Pendidikan Olahraga. Meskipun demikian, mereka tetap memiliki pengetahuan setelah mengikuti kegiatan pelatihan, seminar, dan forum. Berdasarkan data yang telah diambil, maka dapat dilihat pada tabel 4.7.

3. Faktor Pengalaman

Lamanya waktu mengajar seorang guru PJOK dan menangani siswa saat cedera merupakan suatu pengalaman yang dapat mengembangkan pemahaman serta keterampilan dalam memberikan penanganan pertama pada cedera. Dari hasil penelitian, maka dapat dilihat tabel lama waktu bekerja dari guru PJOK SMP dan MTs di Kota Probolinggo sebanyak 24 responden pada tabel 4.8

Hal ini juga diperkuat oleh teori Edgar Dale dalam (Zaman, 2020) yang menyebutkansebuah

kerucut pengalaman (*Cone Experience*) adalah pengalaman pembelajaran yang diperoleh melalui kejadian langsung (kongkrit) hingga paling abstrak. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa pengalaman dapat diperoleh dari kejadian atau mengalami sendiri tentang apa yang dipelajari melalui pengamatan dan mendengarkan. Contohnya yaitu praktik secara langsung sehingga semakin banyak seseorang melakukan praktik maka semakin banyak juga pengalaman yang diperoleh. Hal itu dapat meningkatkan kemampuan dan pengetahuan seseorang karena memperoleh pembelajaran serta pengalaman langsung menggunakan objek manusia seperti praktik di lapangan.

Dalam penelitian (Wijaya, 2023) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Penanganan Pertama Pada Cedera Dalam Pembelajaran Dengan Metode *Rest Ice Compression Elevation (RICE)* Di SMP Dan SMA Wilayah Sleman Barat” sebanyak 21 responden menunjukkan hasil bahwa sebanyak 15 responden (71,4%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, dan 6 responden (28,6%) termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan guru, informasi yang diterima dengan memanfaatkan kemajuan teknologi, dan pengalaman guru selama mengajar di sekolah.

Hasil penelitian (Firmansyah, 2023) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Se-Kapanewon Piyungan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Dengan Metode *Rest Ice Compression Elevation (RICE)*” juga menunjukkan sebanyak 12 responden memperoleh hasil bahwa sebanyak 11 guru (91,67%) termasuk dalam kategori sangat tinggi dan 1 guru (8,33%) termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan guru dan pengalaman mengajar selama puluhan tahun. Meskipun demikian, terdapat beberapa faktor yang masih menjadi perhatian. Contohnya tidak adanya pelatihan secara berkala dan kurangnya kesadaran guru untuk memperluas ilmunya dengan memanfaatkan informasi melalui kemajuan teknologi.

Maka dari itu, beberapa faktor seperti latar belakang pendidikan, informasi, dan pengalaman sangat berpengaruh terhadap pengetahuan maupun pemahaman seorang guru dalam melakukan pertolongan pertama pada cedera menggunakan metode *RICE*.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari data yang telah diperoleh maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pemahaman guru PJOK SMP dan MTs terhadap pertolongan pertama pada cedera *ankle* menggunakan metode *RICE* di Kota Probolinggo adalah sejumlah 2 responden (8.33 %) termasuk dalam kategori sangat baik, 3 responden (12.50 %) kategori baik, 14 responden (58.33 %) kategori sedang, 3 responden (12.50 %) kategori kurang baik, dan 2 responden (8.33 %) kategori sangat kurang baik.

Hal ini didasari dengan latar belakang yang dimiliki oleh guru sebagai mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga, informasi yang didapatkan dalam Pendidikan formal dan non-formal dengan memanfaatkan pelatihan, seminar, dan forum untuk mencari informasi mengenai pertolongan pertama pada cedera *ankle* dengan metode *RICE* dan pengalaman selama bekerja yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan guru pada penanganan pertama pada cedera *ankle* dengan metode *RICE* semakin baik. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari data yang telah diperoleh maka dapat diambil saran sebagai berikut:

1. Bagi guru

Guru yang memiliki pemahaman terhadap pertolongan pertama pada cedera *ankle* menggunakan metode *RICE* diharapkan agar meningkatkan pengetahuannya melalui berbagai informasi dari pelatihan, seminar, forum dan sejenisnya.

2. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan sekolah untuk melengkapi sarana dan prasarana alat kesehatan agar penanganan terhadap siswa yang cedera bisa maksimal.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebaiknya menggunakan sampel dan populasi secara banyak, luas, serta menambah variabel lain yang dapat menganalisa pemahaman guru PJOK di daerah lain mengenai pertolongan pertama pada cedera *ankle* dengan metode *RICE*.

Daftar Referensi

- Anggraini, Fitria Dewi Puspita., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). *Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas*. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Aprianti, A. N., Susanto, L., & Lisdiantoro, G. (2023). *Analisis Pengetahuan Atlet Terhadap Penanganan Pertama Cedera Ankle Pada UKM Hockey Dengan Metode RICE Di Universitas Negeri Surabaya*. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 49–56. <https://doi.org/10.55933/pjga.v3i2.588>
- Arifin, S. (2017). *Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik*. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Aspa, A. P. (2020). *Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau*. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 116–122. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1044>
- Ayu Tri Widhiyanti, K. (2018). *Pencegahan dan Perawatan Cidera Olahraga*. Pustaka Panasea.
- Bambang Priyonoadi, Agri Fera Endah Setiani. (2015). *Identifikasi Pemahaman Guru Penjas Dalam Pengetahuan, Penyebab, Klasifikasi Dan Jenis Cedera Olahraga*. XIV(1).
- Barlian Eri. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. 282.
- Chen, Y., Bunman, S., & Prakobsrikul, P. (2020). *Management of Acute Sport Injuries*. *The Bangkok Medical Journal*, 16(1), 88–94. <https://doi.org/10.31524/bkkmedj.2020.13.001>
- Destya, F. N. (2020). *Latihan Proprioseptif Dan Theraband Exercise Lebih Meningkatkan Stabilitas Daripada Latihan Proprioseptif Dan Antero Posterior Glide Pada Pemain Basket Yang Mengalami Ankle Sprain Kronis*. 2(February), 1–9.
- Dwi, H. (2020). *Apa Itu RICE?* <https://halimun-medical.com/apa-itu-rice-2102>
- Faris Naufal, A., Pristiano, A., Fadhilah Saly, F., Mella Pratama, A., Kurniawati, I., & Gayatry, R. (2022). *Edukasi Penanganan Pertama dan Rehabilitasi Fungsional Ankle Sprain pada Anggota UKM Hockey UIN Raden Fatah*. *Proceedings.Ums.Ac.Id*, 43–49. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/kkn/article/view/2338>
- Fauzi, I. B., & Priyonoadi, B. (2018). *Klasifikasi Dan Pemahaman Penanganan Cedera Pada Saat Latihan Menari*. 44–53.
- Firmansyah, A. R. (2023). *Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Se-Kapanewon Piyungan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Dengan Metode Rest Ice Compression Elevation (RICE)*. 4(1), 1–23.
- Flex Free. (2016). *Ankle Sprain. Pergelangan Kaki Terkilir/Keseleo*. <https://flexfreeclinic.com/infokesehatan/detail/72?title=ankle-sprain-pergelangan-kaki-terkilirkeseleo>
- Indiati, P., Puspitasari, W. D., & Febriyanto, B. (2021). *Pentingnya Media Tangram Terhadap Kemampuan*. *Seminar Nasional Pendidikan, FKIP UNMA*, 3(1), 290–294. [file:///C:/Users/acer/Downloads/609-Article Text-1233-1-10-20211007.pdf](file:///C:/Users/acer/Downloads/609-Article%20Text-1233-1-10-20211007.pdf)
- Irawan, R. J., Sulistyarto, S., & Rimawati, N. (2022). *Supplementation Of Kencur (Kaempferia Galanga Linn) Extract on Malonaldehyde (MDA) and IL-6 Plasma Levels Post Aerobic Training Activity*. *AmertaNutrition*, 6(1SP), 140–145. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.140-145>
- Jeff, P. (2018). *RICE Treatment - is it right?* <https://ruffinitwithrufus.blogspot.com/2018/04/rice-treatment-is-it-right.html>
- Jodi, S., & Kushartanti, B. M. W. (2019). *Efektivitas Terapi Masase Terhadap Nyeri Gerak Dan Fungsi Gerak Sendi Ankle Pasca Cedera Ankle*. *Medikora*, 18(2), 92–99. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29202>
- Junaedi, A., & Wibawa, M. (2021). *Perancangan Buku Ilustrasi Panduan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Bola Basket*. *MAVIS : Jurnal Desain Komunikasi Visual*, 3(1), 34–44.

- <https://doi.org/10.32664/mavis.v3i1.545>
- Kanca, I. N. (2018). *Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Abad 21*. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 1(1), 21–27.
- Kemala, A., & Mamesah, E. D. (2020). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Atletik Dki Jakarta Yang Pernah Mengalami Cedera Akut Dan Cedera Kronis*. Motion: Jurnal Riset Physical Education, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.33558/motion.v11i1.1860>
- Khadavi, M. R., & Ulfah, W. A. (2019). *Workshop Pelatihan Pencegahan Dan Perawatan Cedera (PPC) Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kecamatan Gerunggung Kota Pangkalpinang*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3, 1–25. <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/alq/article/download/619/203/>
- Marketing RSOT Surabaya. (2021). *Cedera Pergelangan Kaki (Terkilir / Ankle Sprain) Segera Lakukan "Price."* <https://surabayaorthopedi.com/2021/07/27/cedera-pergelangan-kaki-terkilir-ankle-sprain-segera-lakukan-price/>
- Marta, K. K. A., & Kawiyana, I. K. S. (2016). Management of acute ankle sprain: A literature review. Indonesia Journal of Biomedical Science, 10(2), 20–26. <https://doi.org/10.15562/ijbs.v10i2.130>
- Mega Widya Putri, Gilang Nuari Panggraita, Idah Tresnowati, Ati safitri, & Resty Agustriyani. (2021). *Understanding On The Management Of Sport Injuries Through Sport Massage And Rice Method For Ipsi Pencaksilat Athletes In Pekalongan District*. GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 176–183. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v2i2.1316>
- Meilita, I. W., & Jatmiko, T. (2021). *Analisis Penanganan Rehabilitasi Cedera Atfl Tear Pada Atlet Pustlatda Jawa Timur Tahun 2021 (Studi Kasus)*. Jurnal Prestasi Olahraga, 2021, 115–123.
- Mustafa, P. S. (2022). *Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional*. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nurpratiwi, R., Alfian Triardhana, Y., Ciptorini, A. D., Lestari, B., Suyoko, A., Sidik, M. A., Pendidikan, S., Olahraga, K., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (2023). *Peningkatan Pemahaman Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Guru PJOK di Kecamatan Lakarsantri Surabaya*. Journal of Sport Moovera), 1(1), 2023–2024.
- Oka Mahendra, I. B. P., Budaya Astra, I. K., & Semarang, I. K. (2021). *Survei Sarana dan Prasarana Penunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)*. Indonesian Journal of Sport & Tourism, 2(2), 53. <https://doi.org/10.23887/ijst.v2i2.34858>
- Oktavian, M., & Roepajadi, J. (2021). *Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16-23 Tahun*. Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK), 1(1), 55–65. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n1.p55-65>
- Pratama, A. D., & Nabel, M. (2023). *Penggunaan Whole Body Vibration Training Pada Kasus Chronic Ankle Instability Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Atlet: Studi Literatur*. Jurnal Vokasi Indonesia, 11(1). <https://doi.org/10.7454/jvi.v11i1.1190>
- Presdenta, K. A. G. & W. E. S. (2022). *Pengaruh Cedera Ankle Pada Saat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Psikologi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi*. Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri, 2, 595–602. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.136>
- Putri, M. W. (2019). *Hubungan strenght, endurance, dribbling, passing dan shooting terhadap resiko cedera olahraga*. Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan danSains), 1(1), 1–19.
- Ramadhan, R. R., Resita, C., & Yuda, A. K. (2021). *Survey Pengetahuan Guru PJOK Tentang Penanganan Cedera Olahraga dengan Metode Rice*. Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(1), 46. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4379>
- Rofik, M. N., & Kafrawi, F. R. (2022). *Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga*

- Metode PRICES*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 10(02), 245–252.
- Rukmana, A. (2021). *Hubungan Pengetahuan RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) Dengan Penerapan Penanganan Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola Di Kecamatan Kutawaluya*. 1–11.
- Sariningsih, R. (2014). *Pendekatan Kontekstual Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemahaman Matematis Siswa Smp*. Infinity Journal, 3(2), 150. <https://doi.org/10.22460/infinity.v3i2.60>
- Setiawan, A. (2011). *Faktor Timbulnya Cedera Olahraga*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 1(1), 94–98.
- Setiawan, A. (2021). *Cedera Olahraga Takraw*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 1(2), 161–169.
- Setiyawan, S. (2017). *Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jurnal Ilmiah PENJAS, 3(1), 74–86.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). *Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga*. Jurnal Biomedika dan Kesehatan, 2(1), 39–44. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.39-44>
- Setyowati, E., Hidayati, I. S., & Hermawan, T. (2020). *Pengaruh Penggunaan Multimedia Interaktif Terhadap Pemahaman Konsep Dalam Pembelajaran Matematika Di MTs Darul Ulum Muhammadiyah Galur*. 5(2).
- Simatupang, N. (2016). *Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED*. Jurnal Pedagogik Keolahragaan, 02(01), 31–34.
- Sudijandoko, A. (2000). *Perawatan dan Pencegahan cedera*. Jakarta: Depdiknas.
- Sumadi, D., Hariyanto, T., & Candrawati, E. (2018). *Analisis Faktor Risiko Injury pada Atlet Futsal di Champion Futsal Tlogomas Malang*. Nursing News, 3(1), 777–786.
- Syahadatina, Suhairi, M., & Sari, S. (2022). *Gambaran Umum Penanganan Cedera Pada Saat Aktivitas Olahraga (Studi Kasus Pada Atlit Futsal Club The Boom)*. Sport Pedagogy Journal, 11(2), 1–8. <https://doi.org/10.24815/spj.v11i2.25435>
- Thoyfur, M., Kinanti, R. G., & Abdullah, A. (2021). *Analisis Tingkat Keberhasilan Program Latihan Pasca Cedera Olahraga pada Atlet Olahraga Permainan Bola Besar*. Sport Scienceand Health, 3(8), 595–602. <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p595-602>
- Ulfa Kumala, Alifah Athiyaturrofi, Tri Mukti Handayani, & Wahyu Tri Sudaryanto. (2022). *Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Cedera Ankle Sprain Pada Atlet Voli Di Komunitas Sonik Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Jurnal Mahasiswa Manajemen dan Akuntansi, 1(2), 01–05. <https://doi.org/10.30640/jumma45.v1i1.292>
- Usman, Almumtahanah, Kawuryan, U., Kartika, W., Halwa, A. S., & Wariani. (2021). *Kejadian Cedera Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 12(1), 58–62. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/download/831/579>
- Waritsu, C., Mulyadi, M., & Widyatna, Y. (2022). *Analisis Tingkat Persentase Cedera Ankle Pada Atlet Profesional*. Jurnal Sport Science, 12(2), 71. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p71-75>
- Waruwu, M. (2023). *Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*. Jurnal PendidikanTambusai, 7(1), 2896–2910.
- Wicaksono, P. Y., & Prihanto, J. B. (2017). *Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pendidikan Kesehatan Di SMA Dan MA se-Kecamatan Sooko*. 05, 92–97.
- Wijaya, M. A. (2023). *Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Tentang Penanganan Pertama Pada Cedera Dalam Pembelajaran Dengan Metode Rest Ice Compression Elevation (RICE) Di SMP Dan SMA Wilayah Sleman Barat*. 4(1), 88–100.
- Zaman, B. (2020). *Penerapan Active Learning Dalam Pembelajaran Pai*. Jurnal As-Salam, 4(1), 13–27. <https://doi.org/10.37249/as-salam.v4i1.148>