

PEMBEKALAN P3K CABANG BULUTANGKIS PADA GURU PJOK KECAMATAN TAMAN SARI JAKARTA BARAT

Khaeroni, Hidayat Humaid, Tirta Apriyanto
khaeronispd@yahoo.com

Abstract

Students are not required to excel, but the education unit (school) provides a forum for students to move freely and get to know and learn several sports, one of which is badminton. The learning process of PJOK, especially badminton material, is quite closely related to injuries. Like this, it is certainly very dangerous if an injury occurs to students, it can have a bad impact on their physical and mental well-being, especially for children at the elementary school (SD) education level because the child is still in the growth and development stage so it must be given. The solution offered from the above problems is to provide an understanding of P3K technical activities in the badminton branch for PJOK teachers and provide training and assistance in P3K technical activities in the badminton branch for PJOK teachers. Service activities are carried out by providing knowledge both theoretical and practical about PJOK teachers' knowledge about P3K Badminton Branch Debriefing at PJOK Teachers, Taman Sari District, West Jakarta. Community service activities have been carried out well and received enthusiastic responses from the participants of the activity. This is evident from the participation rate of activity participants of 81.08% of the total PJOK teachers in Taman Sari District, West Jakarta. The level of satisfaction of PJOK teachers in Taman Sari District, West Jakarta, for this service activity is very high, which is 85.83%.

Keywords: PJOK Teacher, Elementary School, P3K

Abstrak

Peserta didik tidak dituntut untuk berprestasi namun satuan pendidikan (sekolah) memberikan wadah kepada peserta didik untuk keleluasaan bergerak serta mengenal dan belajar beberapa cabang olahraga salah satunya adalah cabang bulutangkis. Proses pembelajaran PJOK khususnya materi bulutangkis cukup erat kaitannya dengan cedera. Seperti hal ini tentu sangat berbahaya jika cedera terjadi kepada peserta didik, hal tersebut dapat berdampak buruk terhadap fisik dan juga mentalnya, apalagi untuk anak pada jenjang pendidikan Sekolah Dasar (SD) karena anak masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan sehingga harus diberikan. Solusi yang ditawarkan dari permasalahan di atas adalah memberikan pemahaman kegiatan tehnik P3K pada cabang bulutangkis bagi guru-guru PJOK serta memberikan pelatihan dan pendampingan kegiatan tehnik P3K pada cabang bulutangkis bagi guru-guru PJOK. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan baik teori maupun praktek tentang pengetahuan guru PJOK tentang Pembekalan P3K Cabang Bulutangkis Pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang antusias dari para peserta kegiatan. Hal ini terbukti dari tingkat partisipasi peserta kegiatan sebesar 81,08% dari total guru PJOK di Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat. Tingkat kepuasan guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat terhadap kegiatan pengabdian ini sangat tinggi yaitu sebesar 85,83%.

Kata Kunci: Guru PJOK, Sekolah Dasar, P3K

1. PENDAHULUAN (Introduction)

Olahraga merupakan aktivitas yang menggunakan pikiran, jasmani, serta kemauan diri secara bersama-sama di waktu yang bersamaan. Melalui olahraga dapat memberikan manfaat serta ilmu pengetahuan. Satuan pendidikan, olahraga dikemas dalam bentuk proses pembelajaran sekolah, dengan itu peserta didik dapat menuangkan bakat serta kemampuan melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Peserta didik tidak dituntut untuk berprestasi namun satuan pendidikan (sekolah) memberikan wadah

kepada peserta didik untuk keleluasaan bergerak serta mengenal dan belajar beberapa cabang olahraga salah satunya adalah cabang bulutangkis.

Hasil penelitian (Efendi & Rochmania, 2021) didapatkan jenis cedera yang sering terjadi pada atlet bulutangkis yaitu luka lecet (92%) pada saat latihan. Bagian tubuh yang sering mengalami cedera pada atlet bulutangkis yaitu bagian pergelangan kaki (64%). Hasil penelitian (Ridwan, Afik, & Dai, 2021) menjelaskan bahwa, terjadi cedera engkel sebanyak 1 pemain, cedera pergelangan tangan 3 pemain, cedera paha 3 pemain, cedera bahu 2 pemain, cedera betis 1 pemain. Kelima cedera ini sering dialami pemain pada saat proses latihan. Berdasarkan hasil analisis dalam pencegahan cedera ini, para pemain dapat melakukan pemanasan yang baik dan benar agar terhindar dari cedera. Cedera ini terjadi tidak hanya pada saat latihan, namun dapat terjadi pada saat pembelajaran PJOK.

Proses pembelajaran PJOK khususnya materi bulutangkis cukup erat kaitannya dengan cedera. Cedera merupakan sesuatu yang sulit dihindari ketika seseorang melakukan aktivitas olahraga. Cedera dapat menyerang hampir seluruh bagian tubuh, biasanya anak kalau sudah dihadapkan dengan suatu permainan, anak lupa bahwa dibatasi dengan aturan supaya mereka tidak sampai mengalami cedera, karena jika tidak dibatasi dengan aturan kadang mereka bermain tidak sportif. Seperti hal ini tentu sangat berbahaya jika cedera terjadi kepada peserta didik, hal tersebut dapat berdampak buruk terhadap fisik dan juga mentalnya, apalagi untuk anak pada jenjang pendidikan Sekolah Dasar (SD) karena anak masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan sehingga harus diberikan.

Proses pembelajaran PJOK, alat dan fasilitas, bahan ajar, cuaca dan tempat berlangsungnya proses pembelajaran PJOK mengandung resiko terjadinya cedera yang tinggi. Materi pembelajaran yang bersifat kontak fisik lebih berpotensi mendatangkan cedera. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecelakaan saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diantaranya adalah (1) faktor lingkungan belajar, (2) faktor fasilitas, (3) faktor peralatan, (4) faktor manajemen pembelajaran, (5) faktor teknik bantuan, (6) faktor perencanaan tugas ajar (Wibowo, 2007).

Seorang guru pendidikan jasmani juga harus memiliki pengetahuan tentang pencegahan dan perawatan cedera (PPC). Menurut (Sudijandoko, 2010) PPC adalah suatu ilmu yang mempelajari tentang prinsip-prinsip dan faktor-faktor perawatan pencegahan cedera dalam olahraga. Dengan mengetahui pencegahan cedera seorang guru dapat menciptakan proses pembelajaran yang aman bagi siswa, melakukan tindakan pencegahan untuk meminimalisir terjadinya cedera, apabila masih juga ada peserta didik yang mengalami cedera guru dapat menangani dengan baik dan benar karena guru mengetahui materi dan memiliki keterampilan dalam penanganan/perawatan cedera.

Ketika dalam sebuah proses pembelajaran pendidikan jasmani, ada seorang siswa yang mengalami cedera, maka guru harus segera memberikan pertolongan/perawatan terhadap cedera yang diderita anak. Dalam hal ini guru dituntut untuk menguasai cara menangani cedera, agar dapat memberikan pertolongan terhadap siswanya yang mengalami cedera, pertolongan yang tepat dapat meringankan atau bahkan

menyembuhkan cedera dan jika cedera tersebut parah guru dapat membawanya ke tenaga medis terdekat untuk penanganan lebih lanjut.

Berdasarkan analisis situasi permasalahan yang di kemukakan di atas, mendorong tim pengabdian Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta untuk melakukan suatu pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pembekalan P3K Cabang Bulutangkis Pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat.” Kegiatan pengabdian ini untuk guru PJOK di wilayah KKGO Taman Sari merupakan salah satu program pelatihan bagi guru PJOK yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru PJOK tentang P3K Cabang Bulutangkis yang dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran PJOK.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Secara konseptual pemberdayaan masyarakat dapat didefinisikan sebagai suatu tindakan sosial dari penduduk sebuah komunitas yang mengorganisasikan diri dalam membuat perencanaan dan tindakan kolektif, untuk memecahkan masalah sosial atau memenuhi kebutuhan sosial sesuai dengan kemampuan dan sumber daya yang dimiliki (Sumodiningrat, 2009). Dalam (Alfitri, 2011), pemberdayaan masyarakat didefinisikan sebagai sebuah konsep pembangunan ekonomi yang merangkum nilai-nilai sosial. Konsep ini mencerminkan paradigma baru pembangunan, yakni bersifat *people centered* (berpusat pada manusia), *Participatory* (partisipatif), *empowering* (memberdayakan), dan *sustainable* (berkelanjutan)

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan pemberian pengetahuan baik teori maupun praktek tentang P3K pada cabang olahraga bulutangkis. Metode yang akan digunakan pada pelaksanaan Penerapan P3K pada cabang olahraga bulutangkis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada KKGO Kec. Taman Sari Jakarta Barat yaitu metode lesson study (LS) dengan tiga tahap kegiatan utama yaitu: (1) tahap perencaan dan persiapan (plan), (2) tahap pelaksanaan (do), dan (3) tahap evaluasi dan refleksi (see), Adapun uraiannya sebagai berikut:

1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- a). Tahap pertama berupa identifikasi peserta kegiatan yang diutamakan pada gur PJOK yang sama sekali belum pernah mendapat wawasan tentang P3K. Pada tahap ini tim pelaksana melakukan survei ke KKGO Kec. Taman Sari.
- b). Tahap kedua adalah penyiapan materi berupa handbook P3K pada cabang olahraga bulutangkis. Pada tahap ini tim pelaksana membuat buku panduan tutorial yang detail disertai dengan gambar-gambar tutorial agar para guru PJOK mudah untuk melakukan hal sama seperti dibuku dengan mudah dan mandiri.
- c). Tahap ketiga adalah penyiapan tempat, instrumen, materi dan sarana prasarna yang mendukung kegiatan pengabdian

2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan terbagi menjadi 2 kegiatan utama yaitu workshop dan praktek. Kegiatan workshop dilakukan dilaksanakan di KKGGO Kec. Taman Sari dengan pemateri adalah dosen pelaksana program pengabdian dan ahli dibidang bulutangkis dan P3K pada cabang olahraga bulutangkis. Dalam kegiatan workshop, para peserta diberikan materi mengenai bagaimana cara penggunaan P3K pada cabang olahraga bulutangkis. Para peserta juga diajak langsung praktek untuk perawatan dan penanganan P3K pada cabang olahraga bulutangkis dengan dibimbing langsung. Untuk meningkatkan kapasitas kemampuan para guru PJOK pasca diadakannya workshop, dilakukan aplikasi langsung pada saat pembelajaran dengan pendampingan langsung oleh tim pelaksana.

3 Tahap Evaluasi dan Refleksi

Tahap evaluasi dilakukan untuk melihat sejauhmana keberlanjutan program oleh para guru PJOK saat pembelajaran. Sedangkan Tahap pelaporan akhir untuk melaporkan bagaimana pelaksanaan dan hasil pelaksanaan kegiatan di lapangan dan melakukan pendampingan pada guru-guru PJOK yang masih kesulitan dalam penggunaan P3K pada cabang olahraga bulutangkis.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat secara umum berjalan dengan lancar dan terlaksana dengan sangat baik. Dukungan dari tim pengabdian, stakeholder dan mitra ikut andil dalam kesuksesan kegiatan pengabdian ini. hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan

Target peserta pengabdian kepada masyarakat dengan tema pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat seperti direncanakan sebelumnya sebelumnya adalah 37 guru PJOK yang terdaftar sebagai guru PJOK di Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 30 orang peserta. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai adalah 81,08%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil/sukses.

Tingkat antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan ini juga sangat baik. Melalui instrumen kuesioner tentang kepuasan terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat diperoleh nilai sebesar 85,83%. Peserta merasakan manfaat yang mereka peroleh dari kegiatan pengabdian ini.



Gambar 1. Peserta Kegiatan pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat

2. Ketercapaian tujuan

Ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat secara umum sangat baik. Berdasarkan 30 peserta yang mengikuti *coaching clinic* 30 atau 100% peserta mengalami peningkatan yang signifikan antara pretest dan postest. Peserta yang mengikuti kegiatan mengakui butuh konsentrasi dan fokus selama kegiatan berlangsung dengan keterbatasan waktu yang disediakan mengakibatkan tidak semua materi dapat diserap dengan baik. Berdasarkan hasil pretest dan postest para peserta yang lulus mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan dan mencapai angka batas kelulusan yang sesuai standar atau kriteria yang ditetapkan.



Gambar 2. Bantuan Peralatan P3K

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Ketercapaian target materi pada kegiatan pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat cukup baik, karena materi pendampingan telah dapat disampaikan secara keseluruhan. Materi kegiatan pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat yang telah disampaikan adalah: (1) Pemberian materi pengetahuan teori meliputi: Hubungan antara pendidikan jasmani, pendidikan olahraga dan pendidikan kesehatan, Pembinaan dan pengembangan olahraga bulutangkis usia dini, Teknik dasar permainan bulutangkis, Jenis cedera dan cara penanggulangannya cedera ringan pada cabang olahraga bulutangkis, Jenis cedera dan cara penanggulangannya cedera sedang pada cabang olahraga bulutangkis, Jenis cedera dan cara penanggulangannya cedera berat pada cabang olahraga bulutangkis. (2). Pemberian materi praktek meliputi: Cara penanggulangannya cedera ringan pada cabang olahraga bulutangkis, Cara penanggulangannya cedera sedang pada cabang olahraga bulutangkis, Cara penanggulangannya cedera berat pada cabang olahraga bulutangkis.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat

4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi

Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi masih kurang dikarenakan waktu yang singkat dalam penyampaian materi dan kemampuan para peserta yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan jumlah materi yang banyak hanya disampaikan dalam waktu tiga hari dengan metode luring sehingga tidak cukup

waktu bagi para peserta untuk memahami dan mempraktekkan secara lengkap semua materi yang diberikan.

Secara keseluruhan kegiatan pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK khususnya materi bulutangkis di Kecamatan Taman Sari. Keberhasilan ini selain diukur dari keempat komponen di atas, juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan. Manfaat yang diperoleh dalam kegiatan pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat adalah guru PJOK memiliki bekal yang cukup dalam penanganan P3K di sekolah khususnya saat pembelajaran bulutangkis.

Kegiatan pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan program pengabdian masyarakat dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya terutama terkait program-program pembelajaran di sekolah dasar. Pengurus KKG0 juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru PJOK dalam melaksanakan tugasnya di sekolah.



Gambar 4-6. Kegiatan praktek pencegahan dan penanganan cedera pada guru PJOK
Kec. Taman Sari

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian pembekalan P3K cabang bulutangkis pada Guru PJOK

Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat mendapatkan respon yang antusias dari para peserta kegiatan. Hal ini terbukti dari kepuasan Guru PJOK Kecamatan Taman Sari terhadap kegiatan ini sangat tinggi yaitu sebesar 85,83%.. Tingkat kepuasan guru PJOK Kecamatan Johar Baru terhadap kegiatan *coaching clinic* ini sangat tinggi yaitu sebesar 89,50%. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah menghasilkan 30 guru PJOK di Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat yang memiliki kompetensi tentang pengetahuan dan keterampilan dalam penanganan cedera olahraga khususnya pada cabang olahraga bulutangkis.

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1 Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian perlu ditambah agar tujuan kegiatan dapat tercapai sepenuhnya.
- 2 Diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti ini dapat dilakukan secara dengan sasaran masyarakat yang benar-benar membutuhkan pelayanan khususnya di cabang olahraga bulutangkis.
- 3 Diadakan kerjasama dengan instansi yang memiliki keterkaitan dengan pembinaan olahraga baik dari Dinas Pendidikan maupun Dinas Pemuda dan Olahraga sebagai tindak lanjut kegiatan pengabdian ini melalui pelatihan-pelatihan yang dapat meningkatkan kompetensi guru PJOK lainnya.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Alfitri. (2011). *Community Development, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Efendi, C. K., & Rochmania, A. (2021). Cidera Olahraga Pada Cabang Olahraga Bulutangkis (Studi pada Klub Bulutangkis FIFA BC Sidoarjo). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 139–145.
- Ridwan, A. N., Afik, M. A. S., & Dai, M. (2021). Pencegahan Cedera Pada Pemain Badminton Di Ngasem. *Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, Dan Kesehatan*, 1(1), 28–32.
- Sudijandoko, A. (2010). *Pencegahan dan perawatan cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sumodiningrat, G. (2009). *Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wibowo, H. (2007). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.