

# round 1

*by* Risma Yuliana Risma Yuliana

---

**Submission date:** 16-Apr-2020 11:35AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1298908108

**File name:** Risma\_Yuliana\_pengembangan\_bahan\_ajar.docx (19.07K)

**Word count:** 1080

**Character count:** 6455

## BAB 13

### CIDERA

Sebelumnya <sup>4</sup> kita sudah mempelajari berbagai macam olahraga. Nah, sekarang kita akan mempelajari tentang cedera yang menjelaskan materi isi pengertian cedera, berbagai jenis cedera, dan aktivitas apa saja yang dapat menyebabkan cedera dalam kehidupan sehari-hari. Ayo kita belajar dengan giat agar pengetahuan kita juga akan bertambah.

#### A. Pengertian Cedera

Cedera adalah sesuatu yang dirasakan tubuh karena adanya suatu kegiatan yang mengenai tubuh diluar kemampuan tubuh tersebut. Cedera dapat diketahui melalui adanya gejala, gejala tersebut dapat dirasakan dalam waktu yang cepat maupun dalam waktu lambat. Misalnya, kamu sedang bermain sepakbola bersama teman-temanmu, tiba-tiba kakimu tidak sengaja tertendang temanmu. Lalu kamu merasakan sakit dikakimu. Jika kamu paksakan, maka sakit dikakimu akan bertambah parah. Maka dari itu, dalam melakukan aktivitas sehari-hari kita harus berhati-hati. Apapun yang dilakukan harus difikirkan dengan baik, jangan memaksakan diri apabila tak kuasa menjalankannya sesuai batas kemampuan tubuh.

##### 1. Cedera dalam Olahraga

Saat kamu olahraga, apakah kamu sudah melakukannya dengan baik? Kegiatan olahraga <sup>6</sup> harus dilakukan dengan baik dan benar. Apabila tidak dilakukan dengan disiplin, maka bahaya cedera akan terjadi pada tubuh. Disiplin dalam berolahraga adalah hal yang sangat penting untuk dilakukan.

Cedera olahraga adalah suatu cedera yang terjadi karena melakukan kegiatan olahraga. Cedera ini dapat terjadi dengan berbagai macam. Cedera biasanya terjadi saat melakukan pertandingan olahraga ataupun pada saat masih latihan olahraga. Cedera dalam olahraga biasanya terjadi karena adanya suatu benturan, dorongan, ataupun gesekan saat berolahraga. Agar tidak terjadi cedera dalam berolahraga, maka harus disiplin dan menjunjung tinggi sportivitas saat melakukan olahraga.

##### 2. Penyebab Cedera

Setiap hari seseorang melakukan banyak sekali kegiatan. Kegiatan yang dilakukan misalnya, berolahraga, membantu orangtua di rumah, atau bahkan bermain dengan teman dapat menyebabkan terjadinya cedera pada tubuh. Perlu

diketahui, bahwa cedera tidak mengenal waktu dan tempat. Kapanpun dan dimanapun dapat menyebabkan cedera. Adapun beberapa penyebab cedera yang perlu diketahui, yakni sebagai berikut:

a. Benturan pada Tubuh

Benturan yang terjadi pada tubuh saat bermain dengan teman atau saat berolahraga dapat menyebabkan cedera. Hal itu bisa terjadi ketika tubuh terjatuh atau tertabrak. Maka dari itu, diharapkan sangat berhati-hati saat melakukan olahraga atau bermain.

b. Latihan yang Salah

Saat melakukan latihan, harus dilakukan dengan baik dan benar. <sup>5</sup> Jika tidak dilakukan dengan baik dan benar, maka cedera dapat terjadi. Agar latihan dapat dilakukan dengan baik dan benar, bisa meminta dampingan orang-orang disekitar yang faham betul tentang latihan yang baik dan benar. Misalnya dapat meminta bantuan orangtua ataupun guru.

c. Kurangnya Sportivitas dan Disiplin

Saat melakukan kegiatan apapun harus dengan sportivitas, bukan pada saat olahraga saja. Dimanapun harus menjunjung tinggi sportivitas dan taat pada peraturan yang berlaku. Kedisiplinan dapat juga menghindarkan dari cedera.

## B. Jenis-Jenis Cedera

Ada berbagai macam jenis cedera. Cedera <sup>3</sup> ada yang dapat dilihat dan ada yang tidak dilihat. Cedera yang dapat dilihat biasanya terjadi di tubuh bagian luar. Sedangkan cedera yang tidak dapat dilihat, biasanya terjadi di tubuh bagian dalam. Adapun jenis-jenis cedera yakni sebagai berikut:

1. Kram Otot

Kram otot adalah otot yang menegang secara berlebihan dan terjadi mendadak saat melakukan kegiatan. Tiba-tiba seseorang dapat merasakan sakit ketika tanpa disadari orang tersebut mengalami kram otot. Kaki merupakan bagian tubuh yang sering terkena kram otot.

2. Memar

Memar adalah cedera yang terjadi pada jaringan lunak tubuh yang disebabkan oleh suatu benturan benda keras. Saat memar pada tubuh, yang mengalami kerusakan adalah jaringan bagian bawah kulit. Yang terjadi saat memar adalah

pembulu darah yang di dalamnya pecah. Maka dari itu, darahnya dapat merembes atau mengalir ke daerah di sekitar luka memar tersebut.

### 3. Pingsan

Pingsan adalah kondisi dimana seseorang telah mengalami kehilangan kesadaran. Pingsan merupakan kehilangan kesadaran yang bersifat sementara atau sebentar. Biasanya, hal yang dirasakan sebelum pingsan adalah pusing, pandangan mata kabur atau berkunang-kunang. Pingsan dapat terjadi karena seseorang merasakan lelah yang berlebihan, aktivitas fisik yang sangat berat, ataupun karena terjadi benturan.

### 4. Dislokasi

Dislokasi adalah suatu keadaan sendi yang terlepas dari tempatnya. Nyeri akan dirasakan karena bergesernya sendi. Bagian tubuh yang sering terkena dislokasi adalah bagian bahu ataupun sendi pinggul.

## C. Aktivitas Fisik Sehari-hari yang dapat menyebabkan Cidera

Aktivitas fisik adalah salah satu cabang olahraga yang kegiatannya menggerakkan anggota tubuh, sehingga otot-otot dan rangka tubuh melakukan pergerakan lalu akan membakar lemak yang ada pada tubuh dan dapat menurunkan kolesterol pada tubuh. Aktivitas fisik bermanfaat untuk memperlancar aliran darah dan juga dapat meningkatkan daya kemampuan otak. Dalam kehidupan, manusia pasti melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Namun, perlu diketahui aktivitas fisik sehari-hari yang dapat menyebabkan cidera. Adapun contohnya yakni sebagai berikut:

### 1. Jalan Cepat

Jalan cepat adalah suatu gerakan kaki melangkah yang bergerak ke arah depan dengan kaki tidak putus dari permukaan tanah, sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

### 2. Skipping

Skipping adalah suatu gerakan kaki dan tangan yang menggunakan tali sebagai alatnya. Skipping salah satu aktivitas yang mudah untuk dilakukan. Skipping sering disebut dengan lompat tali.

### 3. Lari

Lari adalah salah satu aktivitas fisik yang menggunakan kaki untuk berlari. Ketika berlari, kaki tidak menapak permukaan tanah. Lari ada dua macam yaitu lari pelan dan lari cepat.

#### 4. Taekwondo

Taekwondo adalah salah satu olahraga bela diri yang menggunakan teknik-teknik tertentu. Taekwondo mempunyai berbagai ragam gaya, sehingga digemari oleh banyak kalangan, mulai dari anak kecil hingga dewasa.

#### **Rangkuman**

1. Cidera adalah sesuatu yang dirasakan tubuh karena adanya suatu kegiatan yang mengenai tubuh diluar kemampuan tubuh tersebut.
2. Cidera Olahraga adalah suatu cidera yang terjadi karena melakukan kegiatan olahraga.
3. Penyebab Cidera adalah benturan pada tubuh, latihan yang salah, dan kurangnya sportivitas dan disiplin.
4. Jenis-jenis cidera yakni: kram otot, memar, pingsan, dan dislokasi.
5. Aktivitas sehari-hari yang dapat menyebabkan cidera yakni: jalan cepat, skipping, lari, dan taekwondo.

#### ***Jawablah soal isian berikut ini dengan cermat dan benar!***

1. Cidera adalah . . .
2. Cidera olahraga adalah . . .
3. Cidera dapat diketahui melalui . . .
4. Cidera dapat dirasakan waktu yang . . . dan . . .
5. Bagian tubuh yang sering terkena kram otot . . .
6. Yang terjadi saat memar adalah . . .
7. Dislokasi adalah . . .
8. Aktivitas fisik yang menggunakan tali sebagai alatnya adalah . . .
9. Sebutkan macam-macam lari . . .
10. Taekwondo digemari oleh . . .

#### ***Jawablah soal essay berikut ini dengan cermat dan benar!***

1. Sebutkan penyebab cidera yang kamu ketahui.  
Jawaban: . . .
2. Sebutkan jenis-jenis cidera yang kamu ketahui.  
Jawaban: . . .

3. Sebutkan aktivitas fisik sehari-hari yang dapat menyebabkan cedera.

Jawaban: . . .

4. Buatlah contoh cedera yang tidak dapat dilihat ketika bermain sepakbola.

Jawaban: . . .

5. Buatlah contoh cedera yang disebabkan oleh aktivitas fisik skipping atau lompat tali.

Jawaban: . . .

# round 1

---

## ORIGINALITY REPORT

---

5%

SIMILARITY INDEX

3%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

---

## PRIMARY SOURCES

---

1

[www.pesenmakan.id](http://www.pesenmakan.id)

Internet Source

1%

---

2

Submitted to Universitas Kristen Satya Wacana

Student Paper

1%

---

3

[www.portalberitaeditor.com](http://www.portalberitaeditor.com)

Internet Source

1%

---

4

Submitted to Universitas Muria Kudus

Student Paper

1%

---

5

[mtalaqidah.blogspot.com](http://mtalaqidah.blogspot.com)

Internet Source

1%

---

6

Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia

Student Paper

1%

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off