

Identifikasi Cedera Atlet Olahraga Tinju Amatir Jawa Tengah Periode Tahun 2020

Khikmahtul Khasanah¹

{khikmahtulkhasanah@gmail.com¹}

Universitas Negeri Semarang¹

Article Info

History Articles

Received : 10 June 2021

Accepted : 10 June 2021

Published : 25 June 2021

Keywords

Atlet Tinju; Cedera;
Identifikasi; Jawa Tengah.

Boxing Athletes; Injury;
Identification; Central
Java

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis dan penyebab cedera apa saja yang dialami oleh atlet cabang olahraga tinju Jawa Tengah. Sehingga dengan hasil yang diperoleh dapat dijadikan pedoman bagi atlet untuk mengutamakan pencegahan cedera. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet tinju putri Jawa Tengah yang masih aktif dan berjumlah 50 atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa identifikasi cedera yang terjadi pada olahraga tinju yaitu pada cedera kepala dan wajah dengan 43%, cedera pergelangan tangan 30%, cedera pada bahu 30%, cedera pada lutut 13%, cedera pada buku-buku jari 23%, dan cedera pada ankle (pergelangan kaki) 17%. Dan faktor penyebab cedera pada saat latihan atau pertandingan 37%. Waktu kejadian cedera 33%. Alat keamanan 73%. Dari hasil dari penelitian ini mengenai analisa cedera pada atlet tinju di Jawa Tengah, dapat disimpulkan bahwa bagian tubuh yang paling sering mengalami adalah bagian kepala dan wajah dengan persentase 43%. Jenis luka yang paling sering terjadi adalah luka lecet dengan persentase 30%.

Abstract

This study aims to determine the types and injuries seen by athletes in the sport of boxing in Central Java. So that the results obtained can be made new for athletes to prioritize prevention. This research is descriptive research. The method used is a survey method with data techniques using a questionnaire. The research population used in this study were Central Java boxing athletes who were still active and cared for by 50 athletes. The results showed that the identification of injuries that occurred in boxing was head and face injuries with 43% wrist injuries 30%, shoulder injuries 30%, knee injuries 13%, knuckles injuries 23%, ankle pad injuries (ankle) 17%. And the factors causing injury during training or competition 37%. The incidence of injury was 33%. 73% security tool.

© 2021 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Tinju merupakan salah satu olahraga bela diri yang sangat populer di dunia dan banyak orang mengenal tentang olahraga ini. Sebagai olahraga bela diri, pertandingan tinju mempertemukan satu petinju berhadapan dengan petinju yang lain saat melakukan pertandingan. Setiap petarung akan selalu berusaha untuk menjatuhkan lawan dengan cara memukul (meninju). Seorang petinju dinyatakan sebagai pemenang jika dapat memukul lawannya tepat mengenai sasaran dengan jumlah yang lebih banyak. Atau bisa juga atlet dinyatakan pemenang pertandingan tinju jika berhasil merobohkan/menjatuhkan lawan sehingga lawan tidak sanggup lagi untuk meneruskan pertarungan. Akan tetapi, tinju menjadi salah satu olahraga yang memiliki potensi cedera atlet cukup tinggi.

Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul pada saat latihan ataupun pada waktu pertandingan ataupun sesudah pertandingan (Hardianto Wibowo, 1995). Menurut (G. La Cava, 1995) cedera merupakan rusaknya jaringan yang disebabkan adanya kesalahan teknis, benturan, atau aktifitas fisik yang melebihi batas beban latihan, yang dapat menimbulkan rasa sakit akibat dari kelebihan latihan akibat dari pembebanan latihan yang terlalu berat sehingga otot dan tulang tidak lagi dalam keadaan anatomis.

Seperti halnya pada cabang olahraga beladiri khususnya olahraga tinju, yang dimana dalam prakteknya tidak jauh dengan perlawanan yang berhubungan langsung dengan kontak fisik saat latihan maupun pertandingan yang berarti bahwa tidak menutup kemungkinan atlet akan mengalami cedera akibat perlawanan yang serius. Berdasarkan data dari laman *Active and Safe Central*, terdapat 17,1 sampai 23,6 cedera per 100 pertandingan tinju. Bahkan, diperkirakan terjadi 4 cedera per 100 menit, baik di pertandingan tinju profesional atau amatir.

Petinju perempuan memiliki tingkat cedera 8,9 per tahun, sementara petinju laki-laki memiliki tingkat cedera 13,3 per tahun. Landasan teori ditampilkan dalam kalimat-kalimat lengkap, ringkas serta benar-benar relevan dengan tujuan penulisan artikel ilmiah. Cedera pada atlet tinju sering terjadi pada ekstremitas tubuh bagian atas seperti kepala (gegar otak), wajah (luka dan memar), cedera hidung, cedera buku-buku jari, keseleo pada pergelangan tangan, bahu (dislokasi) dan juga pada ekstremitas tubuh bagian bawah seperti bagian bawah perut atau kemaluan akibat kesalahan memukul yang dilakukan oleh lawan.

Berbagai macam cedera yang sering terjadi adalah: 1) cedera di bagian kepala meliputi: memar, lecet dan perdarahan, 2) cedera di bagian badan meliputi: strain, sprain, lecet, memar dan fraktur, 3) cedera di bagian lengan dan tangan meliputi: lecet, memar, dislokasi, fraktur, strain dan sprain, 4) cedera di bagian kaki dan tungkai meliputi: memar, dislokasi, lecet, sprain, strain dan fraktur (Rusli, 2001; Congeni, 2002)

Cedera dapat terjadi diakibatkan oleh berbagai macam faktor, seperti menurut Zimmer. W (1986), dia mengatakan bahwa penyebab cedera otot, ligamen, tendon dan persendian adalah: 1) jatuh mengenai bagian badan tertentu, 2) ganjalan, 3) kesalahan pelaksanaan gerak, 4) terkena pukulan oleh lawan latihan, 5) tabrakan dengan lawan maupun kawan. Akan tetapi, penyebab tersebut dapat dihindari jika diketahui dengan baik. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dimana data yang diperoleh dari sampel populasi penelitian dianalisis sesuai dengan metode statistik yang digunakan. Penelitian deskriptif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran dan keterangan-keterangan mengenai cedera pada cabang olahraga tinju Jawa Tengah.,

Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah cedera olahraga dan atlet tinju. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah orang yang masih aktif dalam bertinju yakni seluruh atlet tinju Jawa Tengah dengan sampel sebanyak 50 (lima puluh) atlet tinju yang memenuhi syarat berikut: 1) terdaftar sebagai atlet tinju di sasana daerah masing-masing di Jawa Tengah, 2) perempuan, 3) menguasai tehnik dalam bertinju, 4) sudah pernah bertanding tinju. 5) bersedia menjadi subjek dalam penelitian. Sampel dipilih dengan menggunakan metode *simple random sampling*.

Instrument yang digunakan adalah kuesioner yang telah disusun oleh peneliti dan disebarakan secara online melalui *platform googel form*. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan sebelum data diuji dengan menggunakan perhitungan persentase seperti rumus berikut:

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari,

F = skor item pertanyaan, dan

N = jumlah skor maksimal item pertanyaan.

Sesudah diperoleh hasil prosentase pada tiap jawaban pada tiap item kemudian dibuat skala untuk menentukan batasan dari hasil prosentase jawaban, adapun skalanya sebagai berikut:

Angka 0% - 20% = sangat jarang

Angka 21% - 40% = jarang

Angka 41% - 60% = terkadang

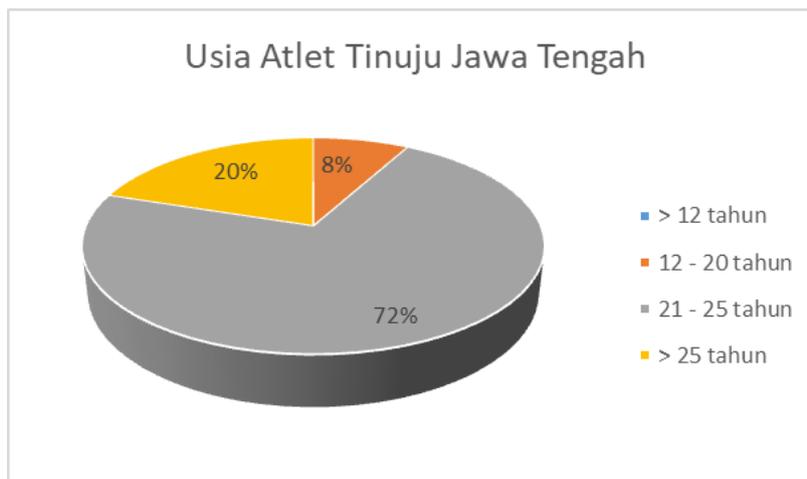
Angka 61% - 80% = sering

Angka 81% - 100% = sangat sering

HASIL DAN PEMBAHASAN

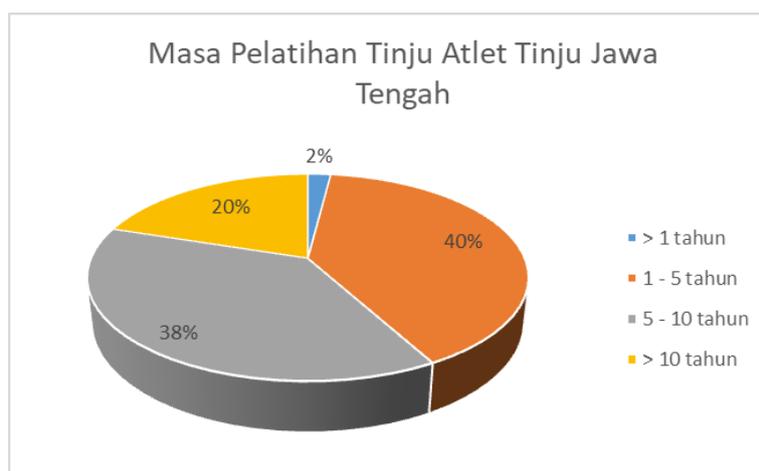
Subyek dalam penelitian ini merupakan atlet tinju Jawa Tengah yang masih aktif berlatih sebanyak 50 orang yang dipilih secara acak dari berbagai macam sasana tinju di Jawa Tengah. Karakteristik dari subyek penelitian adalah sebagai berikut:

Usia Atlet Tinju Jawa Tengah



Gambar 1. Diagram Usia Atlet Tinju Jawa Tengah

Masa Pelatihan Atlet Tinju Jawa Tengah



Gambar 2. Diagram Masa Pelatihan Atlet Tinju Jawa

Hasil Analisa Identifikasi Cedera Olahraga Tinju di Jawa Tengah

Tabel 1. Analisa cedera olahraga tinju di Jawa Tengah

No	Jenis Cedera	Skor	Persentase	Kategori
1	Cedera Kepala dan Wajah	1,3	43%	Sering
2	Cedera Pergelangan Tangan	0,9	30%	Jarang
3	Cedera Pada Bahu	0,9	30%	Jarang
4	Cedera Pada Lutut	0,5	17%	Sangat jarang
5	Cedera Pada Buku-buku Jari	0,7	23%	Sangat jarang
6	Ankle (Pergelangan Kaki)	0,5	17%	Sangat jarang
	Rata-rata	0,8	27%	Jarang

Tabel 2. Analisa Faktor Penyebab Cedera

No	Faktor	Skor	Persentase	Kategori
1	Kesalahan teknik memukul	1,2	40%	Jarang
2	Pemanasan / pendinginan yang kurang	1,2	40%	Jarang
3	Benturan atau tabrakan	1,3	43%	Jarang
4	Kurang menguasai teknik	0,7	23%	Sangat jarang
5	Latihan berat dalam waktu lama	1,3	43%	Jarang
6	Terjadi masalah pada alat	1	33%	Jarang
	Rata-rata	1,1	37%	Jarang

Sumber: Data diolah, 2021

Tabel 3. Analisa Waktu Kejadian Cedera

No	Waktu kejadian	Skor	Persentase	Kategori
1	Saat pertandingan	1,2	40%	Jarang
2	Saat pemanasan	0,6	20%	Sangat jarang
3	Saat latihan teknik	1,0	33%	Jarang
4	Saat sparing	1,3	43%	Jarang
	Rata-rata	1,0	33%	Jarang

Sumber: Data diolah, 2021.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa cedera pada atlet tinju di Jawa Tengah. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa atlet tinju di Jawa Tengah jarang mengalami cedera pada lokasi-lokasi yang dianalisa dalam penelitian. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai persentase kejadian cedera yang menunjukkan nilai 28% dan masuk dalam kategori jarang.

Cedera dengan persentase tertinggi adalah cedera pada bagian kepala dan wajah dengan persentase 43%. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kepala dan wajah menjadi sasaran utama dalam pertandingan tinju, sehingga menjadi bagian yang paling sering mengalami cedera. Hal serupa juga terjadi pada olahraga jenis bela diri lainnya seperti pada olahraga Pencak Silat dimana cedera pada bagian kepala dan wajah menjadi salah satu cedera yang paling sering terjadi (Nawawi, 2018). Penelitian lain mengenai cedera pada olahraga bela diri yaitu Tarung Derajat yang dilakukan oleh Novita dan Tohidin (2020) juga menunjukkan hasil di mana cedera pada kepala dan wajah menjadi salah satu cedera yang paling sering terjadi pada atlet. Di sisi lain, cedera dengan persentase rata-rata terendah adalah pada cedera pergelangan kaki dimana hanya mencapai 17% dan masuk dalam kategori sangat rendah. Hal tersebut dikarenakan intensitas penggunaan kaki pada olahraga tinju cukup rendah, sehingga cedera yang terjadi pada bagian tersebut juga menjadi jarang terjadi.

Dari lokasi-lokasi cedera yang dianalisa, jenis cedera yang paling banyak atau paling sering terjadi adalah luka lecet pada lokasi-lokasi tersebut dengan rata-rata persentase keseluruhan adalah 30%, tetapi masih masuk dalam kategori jarang terjadi pada atlet tinju di Jawa Tengah. Luka lecet sebagai jenis cedera yang paling sering terjadi juga ditemukan pada penelitian dari Novita dan Tohidin (2020) yang menunjukkan bahwa atlet beladiri cenderung mengalami luka lecet ketika cedera. Luka lecet paling sering terjadi dikarenakan atlet tinju harus melakukan banyak gerakan bersinggungan dengan lawan maupun peralatan latihan secara keras. Hal tersebut membuat atlet tinju tidak dapat menghindari luka lecet akibat benturan atau gesekan tersebut.

Penelitian ini juga melihat faktor-faktor yang menyebabkan cedera pada atlet tinju di Jawa Tengah. Dari hasil analisis data seperti pada Tabel 2, diperoleh hasil bahwa faktor dengan persentase tertinggi sebagai faktor penyebab cedera adalah dikarenakan kurangnya pemanasan dan pendinginan yang dilakukan oleh para atlet dan latihan yang terlalu berat dalam jangka waktu lama. Kurangnya pemanasan dan pendinginan membuat otot kurang siap untuk menerima beban dalam pertandingan maupun pelatihan, hal tersebut membuat otot lebih mudah cedera. Hal serupa ditemukan pula pada penelitian yang dilakukan oleh Nawawi (2018) yang menunjukkan bahwa kurangnya pemanasan menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan meningkatnya potensi cedera pada atlet.

Selain itu, waktu dari kejadian cedera menjadi salah satu hal yang penting untuk diketahui karena dapat menjadi informasi dasar untuk menjadikan atlet menjadi lebih hati-hati dalam melakukan aktivitasnya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa cedera paling sering terjadi ketika atlet melakukan latihan dan pertandingan dengan persentase 43%. Hal tersebut dikarenakan kurang siapnya otot ketika melakukan latihan atau pertandingan maupun dikarenakan otot yang terlalu lelah namun masih dipaksa latihan atau bertanding. Selain itu, waktu jeda antara pelatihan dan pertandingan yang terlalu dekat juga dapat menjadi alasan dikarenakan otot kurang beristirahat. Hal serupa ditemukan oleh Setiawan (2011) yang menyebutkan bahwa cedera pada atlet sering terjadi pada masa latihan dan pertandingan.

Dari pembahasan di atas, dapat diketahui bahwa bagian tubuh yang paling sering mengalami cedera pada atlet tinju di Jawa Tengah adalah bagian kepala dan wajah dengan jenis luka lecet. Selain itu, faktor utama yang menyebabkan cedera adalah kurangnya pemanasan dan pendinginan serta latihan yang terlalu berat dan dalam jangka waktu lama. Cedera paling sering terjadi ketika atlet sedang melakukan pertandingan dan latihan. Alat keamanan yang paling sering digunakan adalah pelindung tangan dan yang paling jarang digunakan adalah pelindung kemaluan.

KESIMPULAN

Dari hasil dari penelitian ini mengenai analisa cedera pada atlet tinju di Jawa Tengah, dapat disimpulkan bahwa bagian tubuh yang paling sering mengalami adalah bagian kepala dan wajah dengan persentase 43%. Jenis luka yang paling sering terjadi adalah luka lecet dengan persentase 30%.

Dari kesimpulan tersebut, peneliti memberikan saran bagi atlet untuk selalu menggunakan alat keamanan yang lengkap, memperhatikan keadaan tubuh agar tetap selalu fit sehingga otot tidak terlalu lelah, melakukan pemanasan dan pendinginan dengan baik dan benar. Bagi pelatih untuk terus melakukan analisa pada tingkat kemampuan atlet dalam menerima latihan yang diberikan, memperhatikan kondisi atlet dengan baik. Bagi organisasi untuk memfasilitasi atlet dengan peralatan yang berstandar dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Memperhatikan kelayakan dari alat keamanan yang digunakan oleh atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Congeni, J.A. 2004. "Dealing With Sports Injuries." http://kidshealth.org/teen/foodJitness/sports/sport_injuries.htm.
- G. La. Cava. 1995. Pengobatan dan Olahraga Bunga Rampai. Semarang Dahara Prize: 1st ad.
- Nawawi, Umar. 2018. Identifikasi Cedera Pada Atlet Pencak Silat Dewasa Kabupaten Magelang. E-Journal Prodi Ikor UNY Vol.VII, No.1

- Novita, W., & Tohidin, D. 2020. Evaluasi Cedera Olahraga Pada Atlet Tarung Derajat Porprov Ke-Xv Padang Pariaman Sumatera Barat. *Jurnal Stamina*, 3(6), 314-321.
- Rusli Lutan. 2001. *Penanggulangan Cedera Olahraga pada Anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga.
- Setiawan, Aris. 2011. *Faktor Timbulnya Cedera Olahraga*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 1. Edisi 1.
- W. Zimmer, 1986, *Macam-Macam Cedera Olahraga*, Jakarta: PT. Rajawali