



TINJAUAN SISTEM PEMULIHAN CEDERA UNTUK ATLET TINJU SASANA ELANG
EMAS AIR TAWAR BARAT PADANG UTARA

Neci Mukherji, Anton Komaini, Donal Syafrianto, Septri

¹ Universitas Negeri Padang, Padang 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang 25132, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang, Padang 25132, Indonesia.

⁴ Universitas Negeri Padang, Padang 25132, Indonesia.

E-mail necimukherji0701@gmail.com

Received: 11 juli artikel dikirim; 11 juli Revised: artikel revisi; Accepted: 12 juli artikel diterima

Abstract:

The study aims to review the injury recovery system for boxing athletes at Sasana Elang Emas Air Tawar Barat Padang Utara. Injury is one of the main obstacles that hinders athlete performance, especially in contact sport such as boxing. This study highlights the importance of an effective recovery system so that injuries do not develop into chronic and athletes can return to training. This type of research is descriptive with a qualitative approach. Data were collected through interviews and observations of athletes, coaches, and medical personnel. The results showed that most athletes experienced wrist injuries, bruises, and sprains, with recovery that was not fully structured. Lack of facilities, professional medical personnel, and education are the main obstacles in the recovery process. Therefore, it is necessary to improve rehabilitation programs and awareness of the importance of post injury recovery for the sake of continuing athlete achievement.

Keywords : *Injury recovery system, boxing athlete, and rehabilitation.*

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau sistem pemulihan cedera pada atlet tinju di Sasana Elang Emas Air Tawar Barat Padang Utara. Cedera merupakan salah satu kendala utama yang menghambat performa atlet, terutama dalam cabang olahraga kontak fisik seperti tinju. Studi ini menyoroti pentingnya sistem pemulihan yang efektif agar cedera tidak berkembang menjadi kronis dan atlet dapat kembali berlatih. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi terhadap atlet, pelatih, dan tenaga medis. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami cedera pergelangan tangan, memar, dan keseleo, dengan pemulihan yang belum sepenuhnya terstruktur. Kurangnya fasilitas, tenaga medis profesional, dan edukasi menjadi hambatan utama dalam proses pemulihan. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan program rehabilitasi dan kesadaran terhadap pentingnya pemulihan pasca cedera demi keberlangsungan prestasi atlet.

Kata kunci: Sistem pemulihan cedera, atlet, dan rehabilitasi.

PENDAHULUAN

Dalam Undang-undang No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, Pasal 1 ayat 6 Keolahragaan menyebutkan bahwa “olahraga adalah perorangan yang mengikuti pelatihan dan kejuaraan olahraga secara teratur, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan untuk kejuaraan prestasi (Hidayat, Muhamad Fiqri Noor, Danu Suryani, 2025). Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran tubuh dari seseorang (Lombu, 2023). Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mengurangi stres (Bangun, 2016).

Tinju merupakan olahraga bela diri yang melibatkan kotak fisik langsung antara dua atlet dengan tujuan memperoleh poin atau kemenangan melalui pukulan yang sah (Khasanah, 2021). Dalam pelaksanaan, atlet tinju memerlukan kemampuan fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan serta keterampilan teknis dan strategi (Duhe et al., 2024). Resiko cedera pada atlet tinju sangat tinggi, baik dalam fase latihan maupun pertandingan (Walu et al., 2025). Pencegahan cedera olahraga dapat dilakukan dengan memperhatikan kondisi tubuh, kondisi lingkungan, pemulihan sarana dan prasarana. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pengurus klub, diketahui bahwa program pembinaan fisik dan pemulihan cedera belum berjalan sesuai kebutuhan atlet yang diduga menjadi penyebab rendahnya prestasi.

Penanganan yang baik dan tepat sangatlah penting untuk diterapkan karena hal tersebut merupakan penentu seberapa lamanya cedera tersebut sembuh kembali (Rofik & Kafrawi, 2022). Upaya dalam tindakan pertama cedera yang dikenal dengan secara umum yaitu menggunakan metode (RICE) Rest, Ice, Compression, Elevation (Siregar & Nugroho, 2022). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meninjau sistem pemulihan cedera pada atlet tinju di Sasana Elang Emas Air Tawar Barat Padang Utara.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitiann

Jenis Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, “penelitian kualitatif adalah metode peneltitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (Wijaya, 2018). Menurut (Apriyanti et al., 2021) dalam penelitian ini adalah data primer yang merupakan sumber data yang berlangsung menyampaikan data kepada pengumpulan data, sumber data ini diperoleh langsung dari sumber asli atau tidak melalui perantaraan.

Populasi dan Sampel

Populasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakter tertentu oleh peneliti untuk studi kasus dan penarikan kesimpulan. Dan sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Apriyanti et al., 2021).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di klub sasana Elang Emas Air Tawar Barat Padang Utara, waktu pengambilan data penelitian adalah pada tanggal 24 April 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Jenis Cedera Paling Umum Dialami Atlet Tinju

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan altet Sasana Elang Emas Air Tawar Barat Padang Utara, cedera yang paling sering dialami atlet tinju

seperti:

- Cedera pada pergelangan tangan dan bahu (dislokasi).
- Cedera kepala seperti gegar otak dan pendarahan.
- Cedera hidung akibat pukulan langsung.
- Cedera ringan seperti luka dangkal dan memar yang dapat sembuh sendiri.
- Cedera serius seperti patah tulang dan cedera kepala berat yang memerlukan perawatan medis darurat.

2. Sistem Pemulihan Cedera Yang Diterapkan

Sistem pemulihan cedera dilakukan berdasarkan tingkat keparahan cedera:

- Untuk cedera ringan, cukup dengan peregangan, istirahat, kompres es, atau berendam air dingin.
- Untuk cedera berat, melibatkan tim medis profesional dan latihan pemulihan ringan seperti senam dan jogging pendek.
- Pelatihan selalu berkoordinasi dengan tim medis sebelum atlet kembali berlatih. Namun, beberapa atlet menyampaikan keterbatasan seperti minimnya sumber daya dan belum adanya tim medis tetap disasana.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pemulihan Cedera

Faktor yang mempengaruhi efektivitas pemulihan antara lain:

- Kurangnya pemanasan dan teknik latihan yang tepat.
- Atlet tetap berlatih meskipun belum pulih sempurna.
- Kurangnya pemanasan dan edukasi terkait pencegahan serat penangan cedera. Metode RICE (Rest, Ice, Elevation, Compression) dan penggunaan obat anti-inflamasi juga digunakan dalam penanganan awal.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sistem pemulihan cedera di Sasana Elang Emas Air Tawar Barat Padang Utara masih perlu ditingkatkan, baik dari segi fasilitas, tenaga medis, hingga edukasi kepada atlet agar proses pemulihan berjalan lebih optimal dan mencegah cedera berulang. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa:

1. Banyak cedera terjadi karena teknik yang salah dan minimnya pemanasan sebelum latihan.
2. Tingkat pengetahuan atlet terhadap sistem pemulihan, pencegahan, dan penanganan cedera masih dalam kategori rendah hingga sedang.

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Neci Mukherji, Anton Komaini, Donal Syafrianto, Septri

3. Kegiatan edukasi terhadap sistem pemulihan seperti penggunaan metode RICE dan penguatan otot perlu ditingkatkan untuk meminimalisir cedera berulang.
4. Pelatih perlu meningkatkan materi latihan terkait pemulihan cedera sebelum dan sesudah latihan agar atlet lebih siap dan terhindar dari cedera.

SIIMPULAIN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa jenis cedera yang paling umum dialami oleh atlet tinju di Sasana Elang Emas Air Tawar Barat Padang Utara meliputi: memar, cedera pada pergelangan tangan, dislokasi bahu, cedera kepala (seperti gegar otak), cedera pada hidung, serta cedera otot akibat teknik latihan atau pertandingan yang salah. Sistem pemulihan cedera yang diterapkan di Sasana Elang Emas Air Tawar Barat Padang Utara masih bersifat sederhana dan belum sepenuhnya didukung oleh tenaga medis profesional secara rutin, penanganan, pencegahan dilakukan berdasarkan tingkat cedera dengan metode RICE(Rest, Ice, Compression, Elevatioan), istirahat, terapai ringan, dan penggunaan komres dingin atau obat-inflamsi. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemulihan cedera antara lain: kurangnya edukasi tentang pencegahan dan penanganan cedera, keterbatasan fasilitas dan tenaga medis, serta kecenderungan atlet untuk tetap berlatih meskipun belum pulih sepenuhnya. Faktor pemanasan dan teknik latihan juga menjadi penyebab utama cedera berulang. Dan perlu adany peningkatan sistem pemulihan cedera yang lebih terstruktur dan melibatkan pelatih, tenaga medis, serta edukasi bagi atelt agar cedera dapat diminimalisir dan pemulihan berlangsung optimal. Dengan sistem yang lebih baik, diharapkan performa dan karier atlet dapat ditingkatkan tanpa terganggu oleh cedera berulang.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, D., Maspuroh, U., & Rosalina, S. (2021). Analisis Nilai Cinta Kasih Pada Novel Mariposa Karya Luluk Hidayatul Fajriyah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 5865–5872.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Duhe, E. D. P., Haryanto, A. I., Horman, J., & Punu, D. (2024). Analisis Biomotorik Atlet Tinju: Optimalisasi Kemampuan Kekuatan Fisik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 120–126. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1647>
- Hidayat, Muhamad Fiqri Noor, Danu Suryani, R. S. M. (2025). Implementasi Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang. *Karimah Tauhid*, 4, 614–644.
- Khasanah, K. (2021). Identifikasi Cedera Atlet Olahraga Tinju Amatir Jawa Tengah Periode Tahun 2020. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 5(1), 44–50.
- Lombu, D. (2023). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3, 67–78. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/2083>
- Rofik, M. N., & Kafrawi, F. R. (2022). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode PRICES. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 245–252. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48025>
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 83–93. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.601>
- Walu, D. G., Jado, G. G., & Nggaa, P. N. (2025). ANALISIS KESEHATAN FISIK TERHADAP PETINJU PUTRI. 7(1), 490–496.
- Wijaya, H. (2018). Analisis Data Kualitatif. *Research Gate, March*, 1–9.