

Fauziyyah  
 Tambunan<sup>1</sup>  
 Yeremia Revaldo  
 Nainggolan<sup>2</sup>  
 Johan Stevan  
 Simarmata<sup>3</sup>  
 Nurhayati  
 Simatupang<sup>4</sup>

## **STUDI LITERATUR CEDERA BAHU ATLET TINJU PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) PROVINSI SUMATERA UTARA: TINJAUAN TERHADAP PENYEBAB DAN PENANGANAN CEDERA**

### **Abstrak**

Cedera bahu adalah salah satu cedera paling umum yang dialami oleh atlet tinju, terutama pada kelompok usia siswa yang berlatih di pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP). Studi literatur ini bertujuan untuk menganalisis literatur terkait jenis, penyebab, dan penanganan cedera bahu pada atlet tinju, dengan fokus pada konteks PPLP Provinsi Sumatera Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai jurnal dan artikel ilmiah tentang cedera bahu. Analisis menunjukkan bahwa cedera bahu pada atlet tinju umumnya disebabkan oleh gerakan berulang, teknik yang kurang tepat, dan kurangnya program untuk mencegah cedera. Penanganan yang disarankan termasuk intervensi terapi fisik, rehabilitasi aktif dan pelatihan teknis yang benar. Studi ini merekomendasikan perlunya intervensi program khusus untuk mencegah cedera pada atlet-siswa di PPLP.

**Kata Kunci:** Cedera Bahu, Atlet Tinju, PPLP, Penyebab Cedera, Menangani Cedera.

### **Abstract**

Shoulder injury is one of the most common injuries experienced by boxers, especially in the student age group who train at the Student Sports Education and Training Center (PPLP). This literature study aims to analyze literature related to the types, causes, and treatment of shoulder injuries in boxers, with a focus on the context of PPLP in North Sumatra Province. The research method used is a literature study by reviewing various journals and scientific articles on shoulder injuries. The results of the analysis indicate that shoulder injuries in boxers are generally caused by repetitive movements, improper techniques, and lack of programs to prevent injuries. Recommended treatments include physical therapy interventions, active rehabilitation, and correct technique training. This study recommends the need for special program interventions to prevent injuries in student athletes at PPLP.discipline and publisher requirements. Abstracts are typically sectioned logically as an overview of what appears in the paper.

**Keywords:** Shoulder Injuries, Boxing Athletes, PPLP, Causes of Injuries, Handling Injuries.

### **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan, maupun prestasi. Olahraga melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan keseimbangan. Selain manfaat olahraga untuk fisik, olahraga juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental, sosial, dan emosional. Olahraga merupakan bagian penting dari kehidupan masyarakat di seluruh dunia dan bahkan banyak juga yang menjadikan olahraga sebagai profesi kerja. "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang

<sup>1,2,3</sup>Ikor, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan  
 email: fauziyyahtambunan@gmail.com<sup>1</sup>, yeremianainggolan03@gmail.com<sup>2</sup>,  
 johansimarmata51@gmail.com<sup>3</sup>, nurhayati@unimed.ac.id<sup>4</sup>

teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya." (Giriwijoyo., 2005, hlm. 30).

Berolahraga tidak terlepas dari yang namanya cedera. Cedera atau luka adalah kerusakan struktur atau fungsi tubuh akibat kekuatan atau tekanan fisik (Mubarok et al., 2021). Cedera atau luka pada awalnya dapat diartikan sebagai peristiwa kekerasan yang menyerang jaringan tubuh secara mendadak, benturan yang sangat keras, dan serius (Semarayasa, 2014). Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang menimbulkan rasa nyeri, panas, kemerahan, bengkak, dan ketidak mampuan fungsi otot, tendon, ligamen, atau tulang secara normal akibat gerakan berlebihan atau kecelakaan. Cedera olahraga merupakan cedera pada otot-otot tubuh dan kerangka tubuh yang disebabkan oleh aktivitas berolahraga. Cedera Olahraga adalah rasa sakit yang disebabkan gerakan dan dapat menyebabkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh.

Banyak terjadi pada beberapa atlet yang mengalami cedera pada bahu. Cedera bahu sering dialami dalam berbagai cabang olahraga, terutama pada atlet yang melibatkan gerakan pada bahunya dalam aktivitas yang bersifat intensif salah satunya atlet cabang olahraga tinju. Tinju termasuk cabang olahraga yang menggunakan intensitas tinggi yang menuntut kekuatan, kecepatan, dan ketahanan, terutama pada ekstremitas atas seperti bahu. Atlet tinju pelajar, seperti yang berada PPLP Provinsi Sumatera Utara, sering kali mengalami cedera akibat bahu kurangnya teknik dasar yang baik dan program penguatan otot yang memadai. Bahu merupakan sendi pada tubuh yang kompleks dan rentan terkena cedera karena memiliki rentang gerak yang luas dan juga struktur anatomis yang begitu rumit. Cedera bahu bisa berdampak signifikan sehingga mempengaruhi fisik atlet saat bertanding dan bahkan mengakhiri karier atlet jika tidak diberikan penanganan dengan efektif. Cedera olahraga ketika tidak ditangani dengan segera dan tepat, cedera tersebut akan menyebabkan gangguan atau keterbatasan fisik. Oleh karena itu, penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara disiplin (Artanayasa & Putra, 2014).

Cedera umumnya memerlukan pertolongan yang profesional dengan secepatnya. Cara yang tepat untuk mengatasi cedera dapat dilakukan dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali tubuh kita terhadap respon cedera yang terjadi. Maka dari itu, studi ini mengkaji cedera bahu pada atlet tinju dan mengevaluasi penanganan apa saja yang diberikan untuk kasus cedera bahu secara efektif berdasarkan kajian literatur dari beberapa jurnal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yaitu mengumpulkan data dari database utama, yaitu data Google Scholar dan Google Book yang terkait dengan cedera bahu pada atlet tinju. Pengumpulan data dilakukan dengan mereview artikel jurnal penelitian dalam 5 tahun terakhir berbahasa Indonesia dengan subjek cedera bahu pada atlet tinju.

Penelitian literatur umumnya didefinisikan sebagai ringkasan yang diperoleh dari sumber bacaan yang terkait dengan diskusi penelitian. Latar belakang termasuk fungsi persiapan dari pengumpulan data faktual yang umumnya akan dimasukkan dalam tinjauan pustaka dalam setiap penelitian dan studi penelitian. Ridwan (2021), "Melalui pandangan baru pada penelitian terbaru, tinjauan pustaka ini juga digunakan untuk menciptakan sebuah konteks masa lalu.". Syafnidawaty (2020), "Literature review meliputi ulasan penulis, ringkasan, dan pemikiran dari berbagai sumber di perpustakaan (bisa berupa Jurnal, informasi dari internet, slide, buku, dan sebagainya) mengenai topik yang dibahas oleh peneliti selanjutnya dan biasanya terdapat pada bab awal.". Fokus utama penelitian adalah atlet tinju PPLP SUMUT yang akan diidentifikasi penyebab dan penanganan cedera bahu melalui kajian literatur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan, terdapat beberapa faktor utama penyebab cedera bahu pada atlet tinju dan juga penanganan terhadap cederanya.

## 1. Penyebab Cedera Bahu Pada Atlet Tinju

Tabel 1. Penyebab cedera bahu pada atlet tinju

No	Penyebab Utama	Penjelasan	Sumber
1	Gerakan yang berulang.	Gerakan pukulan yang berulang memungkinkan stres pada sendi bahu.	Mao et.al (2023)
2	Adanya benturan.	benturan yang terjadi saat pertandingan akibat adu kontak fisik hal ini menyebabkan terjadinya cedera.	Astuti et al. (2022)
3	Latihan kekuatan yang salah	Menjadikan tubuh terlalu menghadapi beban-beban sehingga kurang fleksibel, dan hal ini justru menyebabkan otot-otot kecil yang seharusnya bisa menambah kekuatan pukulan tidak bekerja dan konsep kekuatan yang salah justru akan menyebabkan cedera.	Saputra (2021)
4	Kelemahan/ketidakseimbangan otot	Ketidakseimbangan otot penstabil bahu menyebabkan gangguan gerak dan beban tidak merata.	Jariwala et al. (2020)
5	Kurangnya pemanasan dan pendinginan	Kurangnya pemanasan dan pendinginan membuat otot kuat siap untuk menerima beban dalam pertandingan maupun pelatihan, hal tersebut membuat otot lebih mudah cedera.	Khasanah (2020)

## 2. Penangan Cedera Bahu Atlet Tinju

Cedera bahu sering dialami oleh atlet tinju, karena intensitas dan frekuensi gerakan lengan yang terlalu tinggi, terutama saat melakukan pukulan berulang. Penanganan cedera bahu pada atlet tinju harus dilakukan secara tepat dan bertahap untuk memastikan proses penyembuhan yang optimal serta mencegah terjadinya cedera ulang. Berdasarkan hasil kajian literatur, penanganan cedera bahu dapat dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

- 1) Metode RICE
 

Metode RICE adalah metode penanganan cedera dengan menggunakan ice, yang bertujuan untuk mencegah tidak terjadi cedera lebih lanjut. Dimana R=rest (istirahat), I=ice (es), C=Compresion (kompres), E=elevation (elevasi) RICE adalah metode yang diterima secara umum untuk mengobati peradangan setelah trauma, pada awal mula terjadinya cedera, penanganan RICE bertujuan untuk mengurangi inflamasi dan rasa nyeri.
- 2) Rehabilitasi dan Fisioterapi
 

Setelah fase akut terlewati, rehabilitasi dimulai dengan tujuan untuk mengembalikan fungsi sendi bahu. Proses rehabilitasi meliputi:

  - a) Peningkatan rentang gerak sendi.
  - b) Melakukan bentuk latihan penguatan otot rotator cuff dan otot stabilisator scapula yang dikerjakan secara bertahap menggunakan resistance band atau beban ringan.
  - c) Melakukan latihan stabilisasi sendi, untuk meningkatkan kontrol neuromuskular dan mengurangi risiko cedera yang berulang.
- 3) Intervensi Medis
 

Apabila penanganan yang dilakukan tidak berhasil perlu dilakukannya pendekatan medis. Salah satunya adalah suntikan kortikosteroid, khususnya pada kasus tendinopati kronis atau impingement syndrome. Untuk cedera berupa robekan total rotator cuff atau

dislokasi berulang, tindakan operasi (bedah ortopedi) diperlukan, disusul dengan program fisioterapi pasca dilakukannya operasi (Jariwala et al., 2023).

4) Kembali Bertanding

Atlet tinju tidak disarankan untuk bertanding sebelum seluruh fungsi bahu (kekuatan, fleksibilitas, dan stabilitas) sembuh sepenuhnya. Proses ini membutuhkan waktu pemulihan sekitar 4 hingga 12 minggu, berdasarkan dari tingkat keparahan cedera dan kepatuhan terhadap program rehabilitasi.

## SIMPULAN

Cedera bahu merupakan cedera yang umum dialami oleh atlet tinju di PPLP Provinsi Sumatera Utara. Penyebab terjadinya cedera bahu adalah penggunaan beban berlebih dan teknik yang tidak tepat, sehingga memerlukan perawatan konservatif sampai operasi bergantung pada keparahan. Pencegahan dengan latihan yang tepat dan manajemen pemulihan sangat penting untuk meminimalkan risiko cedera. Kasus cedera bahu terjadi pada berbagai cabang olahraga, terutama penggerakan overhead dan benturan langsung. Pembelajaran lebih lanjut dibutuhkan agar pengembangan metode rehabilitasi yang lebih efektif untuk atlet cedera bahu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. P., Darumoyo, K., & Utomo, A. W. B. (2022). Identifikasi Cedera Atlet SPOP Cabang Olahraga Tinju Amatir Jawa Timur Periode 2021. *Jurnal Jendela Olahraga*, 7(2), 203-210.
- Jariwala, A. S., Patel, V. H., & Chauhan, H. M. (2023). Prevalence of rotator cuff injury in amateur boxers. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 12(6), 71–74.
- Khasanah, K. (2020). Identifikasi Cedera Atlet Olahraga Tinju Amatir Jawa Tengah Periode Tahun 2020. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 44-50.
- Mao, Y., Ge, Y., Liu, J., & Wu, X. (2023). Incidence rates and pathology types of boxing-specific injuries: A systematic review and meta-analysis of epidemiology studies in the 21st century. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 10071201.
- Mubarok, K., Julianto, M. A., & Dai, M. (2021). Pencegahan Cedera Dalam Permainan Sepak Bola. Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, Dan Kesehatan, 1(2), 71–78.
- Saputra, A. 2021. Sains Dibalik Olahraga Tinju: Pedoman Peraktis Berlatih dan Menjadi Atlet Tinju. Badung: Nilacakra.
- Semarayasa, I. K. (2014). Pencegahan Dan Penanganan Cedera Pada Atlet Sepak Takraw. FMIPA Undiksha, 4, 282–288.