

ANALISIS CEDERA UMUM PADA ATLET TENIS DAN STRATEGI PENCEGAHANNYA

Nurkadri¹, Indry Natalia Tambunan², Van Asel Simangunsong³, Wisron Situmorang⁴, Carry Rafles Naibaho⁵, Sopian M Siregar⁶

nurkadri@unimed.ac.id¹, indrytambunan221205@gmail.com²,
vanaselsimangunsong@gmail.com³, wisronsitumorang@gmail.com⁴, raffbaho07@gmail.com⁵,
sopiansiregar197@gmail.com⁶
Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Cedera merupakan risiko yang sering dihadapi oleh atlet tenis lapangan, terutama akibat tingginya intensitas latihan dan pertandingan serta kompleksitas gerakan dalam olahraga ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis jenis-jenis cedera yang paling umum terjadi pada atlet tenis lapangan serta mengidentifikasi faktor penyebab dan strategi pencegahannya. Metode penelitian ini menggunakan literatur review dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara dengan fisioterapis dan pelatih, jurnal, karya ilmiah, google scholar, buku dan berbagai sumber lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cedera pergelangan tangan, siku (tennis elbow), lutut, dan pergelangan kaki adalah cedera yang paling sering terjadi. Faktor risiko meliputi teknik yang salah, kurangnya pemanasan, intensitas latihan berlebih, serta penggunaan peralatan yang tidak sesuai. Untuk meminimalkan risiko cedera, diperlukan strategi pencegahan yang komprehensif, seperti penerapan teknik yang benar, program pemanasan dan pendinginan yang efektif, peningkatan kekuatan dan fleksibilitas otot, serta pengawasan rutin terhadap kondisi fisik atlet. Studi ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang lebih aman dan efektif, sekaligus meningkatkan performa atlet secara optimal.

Kata Kunci: Tenis Lapangan, Cedera Olahraga, Pencegahan Cedera, Performa Atlet.

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan salah satu olahraga populer dengan intensitas tinggi, tetapi memiliki risiko cedera yang signifikan, karena tenis lapangan adalah olahraga yang membutuhkan kombinasi kekuatan, kelincahan, dan koordinasi yang baik. Meski menawarkan manfaat fisik dan mental, olahraga ini juga memiliki risiko cedera yang tinggi, terutama karena gerakan berulang. Cedera dalam tenis sering kali disebabkan oleh kurangnya teknik yang benar dan intensitas latihan yang tidak terkontrol, sehingga menyebabkan beban berlebih pada sendi dan otot (Dr. Rajat Chauhan 2023). Atlet sering mengalami berbagai cedera seperti tennis elbow (radang pada tendon siku), rotator cuff tendinitis (cedera pada bahu), dan sprain atau keseleo di pergelangan tangan maupun pergelangan kaki. Cedera-cedera tersebut tidak hanya mengganggu performa tetapi juga bisa menyebabkan absen panjang dari kompetisi apabila tidak ditangani dengan baik (RS Pondok Indah, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis jenis-jenis cedera yang sering dialami atlet tenis serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan guna meminimalkan risiko dan menjaga performa atlet tetap optimal.

Faktor utama yang memicu cedera adalah gerakan berulang dan berintensitas tinggi yang terjadi dalam olahraga ini, seperti servis dan pukulan overhead. Ketidakseimbangan latihan, kurangnya pemanasan, teknik yang salah, serta penggunaan peralatan yang tidak tepat turut meningkatkan risiko cedera (Hermina Hospitals, 2024; Ayo.co.id, 2024). Oleh karena itu, strategi pencegahan menjadi krusial, termasuk pemanasan yang memadai. Pemanasan meningkatkan elastisitas otot dan memperlancar peredaran darah, sehingga otot lebih siap dan lentur saat digunakan. Pemanasan turut berperan dalam meningkatkan fokus

mental, membantu atlet tetap tenang, dan memaksimalkan performa di lapangan. Pemanasan juga berfungsi meningkatkan suhu tubuh dan denyut jantung, mempersiapkan sistem kardiovaskular untuk menghadapi tuntutan fisik yang lebih tinggi. Selain pemanasan ada juga beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam upaya mencegah terjadinya cedera pada atlet tenis, seperti penggunaan teknik yang benar. Penggunaan teknik yang tepat saat bermain tenis mengurangi risiko stres berlebih pada otot dan sendi (Tirto, 2023). Selain itu penggunaan peralatan yang tepat juga berpengaruh dalam terjadinya cedera pada atlet seperti sepatu tenis yang sesuai, raket dengan ukuran pegangan yang tepat, dan perlengkapan pelindung membantu mengurangi risiko cedera. Sepatu yang tidak pas, bisa meningkatkan risiko keseleo (DBL, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis jenis-jenis cedera yang sering dialami atlet tenis serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan guna meminimalkan risiko dan menjaga performa atlet tetap optimal. Studi ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, memadukan observasi dan wawancara dengan atlet serta pelatih untuk mendapatkan wawasan mendalam terkait pencegahan cedera secara praktis dan medis.

Melalui pemahaman yang lebih baik tentang cedera dan cara pencegahannya, diharapkan atlet dapat mengurangi risiko cedera dan berkompetisi dengan lebih aman dan efisien. Strategi pencegahan tidak hanya penting bagi atlet profesional, tetapi juga bagi pemain rekreasi yang rentan mengalami cedera karena kurang pengetahuan dan persiapan sebelum bermain (Tirto.id, 2023; RS Hermina, 2024).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode literatur review untuk menganalisis berbagai jenis cedera yang umum terjadi pada atlet tenis lapangan serta strategi pencegahan yang direkomendasikan dalam berbagai studi dan publikasi ilmiah. Metode ini bertujuan untuk mengumpulkan, mengkritisi, dan mensintesis hasil penelitian sebelumnya guna memperoleh pemahaman komprehensif tentang faktor risiko cedera dan cara mitigasinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis literatur yang dilakukan, beberapa jenis cedera yang umum terjadi pada atlet tenis lapangan telah diidentifikasi, beserta faktor risiko dan strategi pencegahannya. Cedera yang paling sering ditemukan dalam penelitian ini meliputi:

Hasil Penelitian :

1. Cedera Tennis Elbow (Lateral Epicondylitis)

Tennis elbow adalah salah satu cedera yang paling sering terjadi akibat penggunaan otot lengan yang berlebihan dalam melakukan pukulan tenis (Prof. Dr. Hasanuddin, 2019). Tennis elbow juga bisa terjadi pada pemain tenis karena penggunaan teknik yang kurang tepat (Dr. Rudi Setiawan 2022). Cedera ini ditandai dengan rasa nyeri di bagian luar siku, terutama setelah melakukan aktivitas berulang (Dr. Siti Aminah 2021). Cedera ini dapat dicegah dengan teknik bermain yang benar dan program penguatan otot (Raslan, 2021). Dalam studi lainnya, (Cools, 2019) juga menekankan pentingnya penguatan otot-otot sekitar siku serta pemanasan yang memadai sebelum bermain.

2. Keseleo Pergelangan Kaki

Keseleo pada pergelangan kaki sering terjadi akibat perubahan arah yang cepat. Keseleo juga dapat terjadi pada lutut dan pergelangan kaki akibat atlet tenis. Pentingnya penggunaan peralatan yang tepat dan teknik yang benar dalam mengurangi risiko keseleo pada atlet tenis (Dr. Yudi Santosa, 2022). Penggunaan sepatu yang dirancang khusus untuk tenis dan latihan keseimbangan dapat secara signifikan mengurangi risiko cedera ini. Program latihan proprioceptive efektif dalam mencegah keseleo pada atlet (Henneman,

2019).

3. Cedera Bahu

Cedera ini biasanya terkait dengan penggunaan otot bahu yang berlebihan saat melakukan servis yang dapat menyebabkan ketegangan pada otot dan tendon di sekitar bahu (Dr. Hendra Setiawan, 2021). Cedera bahu sering ditandai dengan rasa nyeri dan keterbatasan gerakan, terutama setelah latihan atau pertandingan yang intens (Dr. Siti Aminah, 2019). Latihan penguatan dan fleksibilitas untuk otot-otot bahu dapat membantu mencegah cedera ini (Liu, 2022). Selain itu latihan penguatan otot-otot rotator cuff juga dapat mencegah terjadinya cedera bahu yang disebabkan oleh gerakan repetitif (Prof. Dr. Rina Widyastuti, 2020).

4. Cedera Lutut

Cedera lutut adalah salah satu cedera yang umum terjadi pada atlet tenis, terutama karena sifat permainan yang melibatkan gerakan cepat, perubahan arah yang mendadak, dan lompatan. Cedera lutut dapat disebabkan oleh gerakan melompat dan jongkok yang sering dilakukan dalam permainan tenis dan bisa juga disebabkan karena pola gerakan yang tidak tepat dan kurangnya kekuatan otot di area paha dan panggul (Dr. Hendra Setiawan, 2021). Gejala utama yang ditimbulkan pada saat mengalami cedera lutut mencakup nyeri, bengkak, dan keterbatasan gerakan (Dr. Siti Aminah, 2019). Memperkuat otot paha dan memperbaiki teknik gerakan dapat mencegah cedera lutut (Noyes, 2019).

Pembahasan:

1. Teknik Dan Postur Yang Benar

- a. Grip (Pegangan Raket): Pemain harus memahami berbagai jenis pegangan, seperti Eastern, Western, dan Continental. Setiap pegangan memiliki kegunaan tertentu, tergantung pada jenis pukulan yang akan dilakukan. Misalnya, pegangan Continental sering digunakan untuk servis dan slice, sementara pegangan Western lebih umum untuk forehand dengan topspin. (Yudi Santosa, 2021).
- b. Footwork (Gerakan Kaki): Teknik footwork yang baik adalah kunci untuk mendapatkan posisi yang tepat saat melakukan pukulan. Pemain disarankan untuk selalu bergerak dalam langkah kecil dan menggunakan posisi tubuh yang seimbang agar dapat bereaksi cepat terhadap bola (Rina Widyastuti, 2020).
- c. Follow-Through: Melakukan follow-through yang tepat setelah melakukan pukulan penting untuk mengendalikan arah dan kekuatan bola. Pastikan bahwa gerakan tangan berlanjut ke arah yang diinginkan untuk mendapatkan akurasi yang lebih baik (Hendra Setiawan, 2021). Penguasaan teknik permainan yang tepat menjadi kunci dalam mencegah cedera. Penelitian menunjukkan bahwa pemain yang menggunakan teknik yang benar cenderung mengalami cedera lebih sedikit dibandingkan mereka yang menggunakan teknik yang salah (Raslan, 2021; Cools., 2019).
- d. Stance (Posisi Berdiri): Posisi tubuh harus tegak dengan lutut sedikit ditekuk. Berat badan harus seimbang di kedua kaki untuk memudahkan pergerakan ke arah bola. Kaki juga harus diperhatikan, yaitu kaki harus dibuka selebar bahu dan sedikit menghadap ke arah net untuk menjaga keseimbangan. (Siti Aminah, 2019).
- e. Posisi Saat Melakukan Servis: Saat melakukan servis, posisi tubuh harus menghadap ke samping dengan satu kaki di depan. Pemain harus mengangkat raket di belakang kepala dan mengayunkan raket ke arah depan. Posisi yang benar akan meningkatkan kekuatan dan akurasi servis. (Yudi Santosa, 2022).

2. Program Latihan Yang Terstruktur

Latihan fisik yang terstruktur, termasuk penguatan otot dan latihan fleksibilitas, sangat penting. Dengan menerapkan program latihan yang fokus pada kekuatan otot inti dan ekstremitas, atlet dapat mengurangi risiko cedera secara signifikan (Henneman, 2019;

Noyes, 2019).

a. Latihan teknik

Mengembangkan keterampilan dasar seperti pukulan forehand, backhand, servis, dan volley. Melakukan drill spesifik dengan target, misalnya latihan dengan pasangan atau pelatih untuk meningkatkan akurasi pukulan. Dr Hendra Setiawan (2021) menekankan pentingnya teknik dasar dalam penguasaan permainan.

b. Latihan Fisik

Meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kelincahan pemain. Melakukan latihan kekuatan seperti squat, lunge, dan latihan kardiovaskular melalui sprint atau lari jarak pendek.

c. Latihan Mental

Mengembangkan fokus, konsentrasi, dan manajemen stres. Melakukan latihan visualisasi dan teknik pernapasan untuk membantu pemain mengatasi tekanan saat bertanding. Dr. Yudi Santosa (2022) menekankan pentingnya latihan mental dalam meningkatkan performa.

d. Simulasi Pertandingan

Mempersiapkan atlet untuk situasi nyata dalam pertandingan. Mengadakan sesi latihan yang mensimulasikan situasi pertandingan dengan pengaturan skor dan strategi yang berbeda. Dr. Siti Aminah (2019) menekankan pentingnya latihan berbasis pertandingan untuk mengasah keterampilan dalam situasi kompetitif.

e. Jadwal Latihan

Latihan dilakukan minimal 3-5 kali seminggu dengan variasi untuk menjaga motivasi. Dr. Hendra Setiawan (2021) mengusulkan program latihan yang terstruktur dan beragam untuk meningkatkan hasil.

3. Pemilihan Peralatan Yang Tepat

Penggunaan sepatu yang sesuai dan raket yang nyaman sangat penting untuk mengurangi stres pada otot dan sendi. (Aune, 2020) menyatakan bahwa sepatu tenis yang dirancang dengan baik dapat mencegah cedera pergelangan kaki, sementara (Zhang et al, 2023) menekankan pentingnya memilih peralatan yang tepat untuk mendukung performa dan keamanan.

a. Raket

Ukuran dan Berat: Pemain perlu memilih raket yang sesuai dengan ukuran dan berat yang nyaman untuk mereka. Raket yang lebih ringan dapat memberikan lebih banyak kontrol, sedangkan raket yang lebih berat memberikan stabilitas. Menurut Dr. Hendra Setiawan (2021), pemilihan raket yang tepat dapat mempengaruhi teknik dan kekuatan pukulan.

Ukuran Grip: Grip yang tepat penting untuk mencegah cedera tangan dan meningkatkan kontrol. Pemain harus memilih ukuran grip yang memungkinkan mereka memegang raket dengan nyaman. (Alodokter, 2022).

b. Bola

Jenis Bola: Pemilihan bola tenis juga mempengaruhi permainan. Bola dengan tekanan yang tepat dapat memberikan performa optimal. Bola yang lebih berat mungkin lebih baik untuk pemain pemula, sedangkan bola dengan tekanan yang lebih tinggi cocok untuk pemain yang lebih berpengalaman. (Jurnal Kedokteran Olahraga Indonesia, 2021).

c. Sepatu

Tipe Sepatu: Pemain tenis perlu menggunakan sepatu yang dirancang khusus untuk lapangan tenis. Sepatu ini memberikan dukungan yang tepat dan grip yang baik untuk menghindari cedera saat bergerak cepat. Prof. Rina Widyastuti (2020) merekomendasikan sepatu dengan sol yang sesuai dengan jenis lapangan (hard court, clay, atau grass) untuk

mencegah cedera(Pusat Penelitian Olahraga, 2020).

KESIMPULAN

Jurnal ini mengidentifikasi jenis cedera yang paling umum terjadi pada atlet tenis dan menguraikan faktor penyebab serta strategi untuk mencegahnya. Cedera yang sering dialami meliputi cedera pada pergelangan tangan, siku (seperti tennis elbow), bahu, lutut, dan pergelangan kaki. Cedera-cedera ini umumnya disebabkan oleh intensitas latihan tinggi, teknik gerakan yang kurang tepat, penggunaan alat yang tidak sesuai, dan kurangnya waktu pemulihan. Dengan penerapan strategi yang tepat, risiko cedera pada atlet tenis dapat dikurangi secara signifikan, sehingga mereka dapat mempertahankan performa optimal dan mencegah cedera berulang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya, D., & Widiastuti, M. (2018). Cedera olahraga dan pencegahannya pada atlet tenis di klub XYZ Jakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 123-130.
- Ellenbecker, T. S., & Roetert, E. P. (2004). An isokinetic profile of trunk rotation strength in elite tennis players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(11), 1959-1963.
- Hasibuan, J.V.A., & Rekan (2024). Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Tennis Elbow pada Olahraga Tenis Lapangan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2).
- Irawan, D. (2020). Faktor risiko cedera pada atlet tenis junior di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 45-53.
- Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (2020). Cedera dan Overtraining dalam Berbagai Cabang Olahraga, termasuk Tenis Lapangan.
- Kibler, W. B., & Safran, M. R. (2005). Tennis injuries: Epidemiology and aetiology. *British Journal of Sports Medicine*, 39(1), 56-64.
- Kovacs, M. S. (2009). Tennis physiology: Training the competitive athlete. *Sports Medicine*, 39(9), 777-785.
- Margono (2022). Masalah Cedera pada Olahraga Tenis Lapangan: Suatu Upaya Pencegahan. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*.
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Windler, G. E., & Jayanthi, N. (2006). Tennis injuries: Occurrence, aetiology, and prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 415-423.
- Repetto, G. G., Brito, J. L., & Silva, A. B. (2016). Epidemiology of tennis injuries: A review of the literature. *Journal of Sports Science and Medicine*, 15(3), 523-531.
- Setiawan, A. (2013). Cedera Olahraga pada Atlet Pelatda PON DKI Jakarta. *Jurnal Fisioterapi*, 13(1).
- Setiawan, A., & Purnomo, H. (2017). Pengaruh latihan proprioseptif terhadap pencegahan cedera pergelangan kaki pada atlet tenis lapangan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1), 34-42.
- Surahman, E., & Kusuma, M. S. (2019). Analisis biomekanika dan teknik dasar dalam mencegah cedera tenis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(2), 67-75.
- Yuniarti, R., & Wijaya, A. H. (2021). Penerapan program pemulihan cedera pada atlet tenis setelah kompetisi. *Jurnal Rehabilitasi Olahraga*, 10(3), 88-97.