

IDENTIFIKASI RISIKO CEDERA MELALUI SCREENING ATLET

¹Najwa Alia Jahra Harefa, ²Jupiter pernasipan Sibarani, ³Natanael Silaban, ⁴Edo Albert septian bangun, ⁶Dr.Nimrot Manalu M.Kes., ⁵Andes Martha Harahap S.Pd.,M.Pd.Kes.

^{1,2,3,4,5,6}Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIKK Universitas Negeri Medan

Alamat e-mail : ¹najwaaliajahra16@gmail.com, ²jupitersibarani0@gmail.com,
³natanaelslbn@gmail.com, ⁴edoalbertbangun@gmail.com,
⁵andesmartua@unimed.ac.id, ⁵nimrot@unimed.ac.id,

ABSTRACT

Sports injuries are one of the major problems frequently experienced by athletes during training and competition. The lack of early identification of injury risk often causes athletes to experience physical disorders that may affect performance and training continuity. This study aims to analyze the importance of injury risk identification through athlete screening as a preventive effort in sports. The research used a qualitative approach with a library research method. Data were collected from scientific journals, books, and relevant previous studies published between 2020–2026. The data analysis technique used content analysis through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that athlete screening plays an important role in identifying physical limitations, muscle imbalances, flexibility disorders, and movement dysfunctions that may increase the risk of sports injuries. Screening also helps coaches and medical teams design training programs according to the athlete's physical condition and needs. The study concludes that injury risk identification through screening can be an effective preventive strategy to reduce sports injuries and improve athlete performance in the long term.

Keywords: athlete screening, injury risk, sports injury prevention

ABSTRAK

Cedera olahraga merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami atlet selama proses latihan maupun pertandingan. Kurangnya identifikasi risiko cedera sejak awal sering menyebabkan atlet mengalami gangguan fisik yang dapat memengaruhi performa dan keberlangsungan latihan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pentingnya identifikasi risiko cedera melalui screening atlet sebagai upaya preventif dalam olahraga. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Data diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, dan penelitian terdahulu yang relevan pada rentang tahun 2020–2026. Teknik analisis data menggunakan analisis isi melalui tahap reduksi data, penyajian

data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa screening atlet memiliki peranan penting dalam mengidentifikasi keterbatasan fisik, ketidakseimbangan otot, gangguan fleksibilitas, serta gangguan pola gerak yang berpotensi meningkatkan risiko cedera olahraga. Screening juga membantu pelatih dan tenaga medis dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan atlet. Penelitian ini menyimpulkan bahwa identifikasi risiko cedera melalui screening dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam mengurangi cedera olahraga serta meningkatkan performa atlet secara berkelanjutan.

Kata Kunci: screening atlet, risiko cedera, pencegahan cedera olahraga

A. Pendahuluan

Cedera olahraga merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami atlet dalam proses latihan maupun pertandingan. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, gerakan berulang, serta beban latihan yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya cedera pada atlet. Cedera olahraga tidak hanya berdampak pada kondisi fisik atlet, tetapi juga dapat memengaruhi performa, kondisi psikologis, bahkan menghambat proses pembinaan prestasi olahraga. Risiko cedera dapat terjadi pada berbagai cabang olahraga, baik olahraga permainan, bela diri, maupun olahraga individu. Kondisi tersebut menyebabkan upaya pencegahan cedera menjadi bagian penting dalam dunia olahraga modern, terutama dalam proses pembinaan atlet sejak usia dini hingga tingkat prestasi. Salah satu langkah

preventif yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko cedera adalah melalui screening atau pemeriksaan kondisi fisik atlet sebelum menjalani program latihan dan pertandingan (Prasetyo & Nugraha, 2021).

Screening atlet merupakan proses identifikasi kondisi fisik dan fungsi gerak atlet melalui serangkaian tes atau pemeriksaan tertentu yang bertujuan untuk mengetahui potensi risiko cedera yang mungkin dialami atlet. Screening dilakukan untuk mendeteksi keterbatasan gerak, kelemahan otot, ketidakseimbangan tubuh, serta kondisi fisik lain yang dapat memicu terjadinya cedera olahraga. Dalam perkembangan ilmu olahraga, screening menjadi bagian penting dalam pendekatan sports science karena membantu pelatih dan tenaga medis menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Melalui proses

screening, pelatih dapat mengetahui kondisi fisik atlet secara lebih detail sehingga latihan yang diberikan dapat disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik masing-masing atlet.

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak atlet yang mengalami cedera akibat kurang optimalnya proses identifikasi risiko cedera sebelum latihan maupun pertandingan berlangsung. Cedera sering terjadi karena atlet mengalami kelelahan, ketidakseimbangan otot, dan keterbatasan fleksibilitas yang tidak terdeteksi sejak awal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penerapan screening pada atlet masih belum dilakukan secara maksimal, terutama pada tingkat pembinaan daerah dan atlet usia muda. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan dan Putri (2023) menjelaskan bahwa sebagian besar cedera olahraga pada atlet terjadi akibat kurangnya evaluasi kondisi fisik sebelum atlet menjalani latihan dengan intensitas tinggi. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa screening fisik memiliki peranan penting dalam membantu mengurangi risiko cedera karena mampu mendeteksi gangguan gerak dan kelemahan fisik atlet sejak tahap

awal (Siregar & Wijaya, 2024; Hidayat & Saputra, 2022).

Kajian mengenai identifikasi risiko cedera dalam olahraga sebenarnya telah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Akan tetapi, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada penanganan dan rehabilitasi cedera setelah cedera terjadi. Penelitian yang membahas pentingnya screening sebagai langkah pencegahan cedera masih relatif terbatas, khususnya pada pembinaan atlet di Indonesia. Beberapa penelitian terdahulu juga lebih banyak membahas risiko cedera pada cabang olahraga tertentu sehingga belum memberikan gambaran umum mengenai pentingnya screening dalam berbagai cabang olahraga. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih mendalam mengenai identifikasi risiko cedera melalui screening atlet sebagai upaya preventif dalam olahraga.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya identifikasi risiko cedera melalui screening atlet dalam proses pembinaan olahraga. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis

dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada bidang sports science dan pencegahan cedera olahraga. Dari sisi praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pelatih, atlet, dan lembaga olahraga dalam menerapkan screening sebagai bagian dari program latihan dan pembinaan atlet. Kajian ini juga diharapkan mampu meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pencegahan cedera sejak tahap awal sehingga performa dan kualitas latihan atlet dapat terjaga secara optimal.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengkajian dan analisis berbagai teori, konsep, serta hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan identifikasi risiko cedera melalui screening atlet. Metode studi kepustakaan digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya screening dalam mencegah risiko cedera olahraga pada atlet.

Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber pustaka yang relevan, seperti jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku akademik, artikel penelitian, serta dokumen pendukung lain yang berkaitan dengan screening atlet dan pencegahan cedera olahraga. Literatur yang digunakan merupakan sumber yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020–2026 agar data dan informasi yang diperoleh masih relevan dengan perkembangan penelitian terbaru dalam bidang olahraga dan sports science.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan cara mengumpulkan, membaca, mencatat, dan mengkaji berbagai referensi yang sesuai dengan topik penelitian. Literatur yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian tema, tujuan penelitian, serta keterkaitan isi dengan identifikasi risiko cedera melalui screening atlet. Proses tersebut dilakukan agar sumber data yang digunakan memiliki relevansi dan validitas yang baik dalam mendukung penelitian.

Teknik analisis data menggunakan analisis isi (content analysis). Analisis dilakukan melalui

beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti memilih dan memfokuskan informasi yang berkaitan dengan screening atlet dan risiko cedera olahraga. Tahap penyajian data dilakukan dengan menyusun hasil kajian secara sistematis agar mudah dipahami. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis berbagai sumber pustaka yang telah dikaji.

Melalui metode penelitian ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pentingnya identifikasi risiko cedera melalui screening atlet sebagai upaya preventif dalam dunia olahraga. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih, atlet, dan peneliti lain dalam mengembangkan program pencegahan cedera yang lebih efektif dan terarah.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh melalui kajian berbagai jurnal, artikel ilmiah, dan penelitian terdahulu yang membahas identifikasi risiko cedera melalui screening atlet. Berdasarkan

hasil analisis literatur, diketahui bahwa screening atlet memiliki peranan penting dalam proses pencegahan cedera olahraga. Screening dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik, fungsi gerak, fleksibilitas, keseimbangan otot, serta keterbatasan gerak yang berpotensi menyebabkan cedera pada atlet. Proses identifikasi tersebut membantu pelatih dan tenaga medis dalam menentukan program latihan yang sesuai dengan kondisi fisik atlet sehingga risiko cedera dapat diminimalkan.

Cedera olahraga umumnya terjadi akibat berbagai faktor, seperti overtraining, kurangnya fleksibilitas, ketidakseimbangan otot, teknik gerakan yang kurang tepat, dan rendahnya kondisi fisik atlet. Berdasarkan beberapa penelitian yang dianalisis, banyak kasus cedera terjadi karena atlet menjalani latihan dengan intensitas tinggi tanpa melalui pemeriksaan kondisi fisik secara menyeluruh. Kondisi tersebut menyebabkan potensi gangguan gerak atau kelemahan otot tidak terdeteksi sejak awal sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya cedera selama latihan maupun pertandingan.

Hasil penelitian Ramadhan dan Putri (2023) menunjukkan bahwa screening fisik mampu membantu mengidentifikasi kelemahan otot dan keterbatasan gerak atlet sebelum menjalani program latihan intensif. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa atlet yang menjalani screening secara rutin memiliki risiko cedera lebih rendah dibandingkan atlet yang tidak melakukan screening. Penelitian lain yang dilakukan oleh Siregar dan Wijaya (2024) juga menjelaskan bahwa screening berperan dalam mendeteksi gangguan keseimbangan tubuh dan penurunan fleksibilitas yang dapat memicu cedera olahraga. Temuan tersebut menunjukkan bahwa screening tidak hanya berfungsi sebagai evaluasi kondisi fisik atlet, tetapi juga sebagai langkah preventif dalam menjaga performa atlet selama proses latihan.

Beberapa metode screening yang sering digunakan dalam olahraga antara lain Functional Movement Screening (FMS), tes fleksibilitas, tes kekuatan otot, dan pemeriksaan keseimbangan tubuh. Functional Movement Screening menjadi salah satu metode yang banyak digunakan karena mampu mengidentifikasi pola gerak dasar atlet yang berpotensi

menyebabkan cedera. Melalui metode tersebut, pelatih dan tenaga medis dapat mengetahui bagian tubuh yang mengalami keterbatasan gerak atau ketidakseimbangan fungsi otot sehingga dapat diberikan latihan korektif sesuai kebutuhan atlet.

Penerapan screening dalam pembinaan olahraga di Indonesia masih menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan fasilitas, kurangnya tenaga ahli, dan rendahnya pemahaman mengenai pentingnya screening dalam pencegahan cedera. Pada beberapa klub olahraga dan sekolah pembinaan atlet, screening belum menjadi bagian rutin dalam program latihan. Kondisi tersebut menyebabkan proses identifikasi risiko cedera belum dilakukan secara optimal. Padahal, penerapan screening secara rutin dapat membantu meningkatkan kualitas pembinaan atlet dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera yang dapat menghambat prestasi atlet.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa screening atlet memiliki manfaat yang besar dalam dunia olahraga, terutama dalam upaya pencegahan cedera. Screening membantu pelatih memperoleh informasi mengenai kondisi fisik atlet

secara lebih detail sehingga program latihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing atlet. Atlet yang menjalani screening secara rutin juga cenderung memiliki kesiapan fisik yang lebih baik dibandingkan atlet yang tidak melakukan screening.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori sports science yang menjelaskan bahwa pencegahan cedera menjadi bagian penting dalam proses pembinaan olahraga modern. Pencegahan cedera tidak hanya dilakukan setelah cedera terjadi, tetapi juga melalui identifikasi risiko sejak tahap awal. Screening menjadi salah satu bentuk pendekatan preventif yang dapat membantu menjaga kondisi fisik dan performa atlet secara berkelanjutan.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian ilmu keolahragaan, khususnya pada bidang pencegahan cedera olahraga melalui screening atlet. Dari sisi praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih, lembaga olahraga, dan tenaga medis dalam menerapkan screening sebagai bagian dari program pembinaan atlet. Penelitian

ini juga diharapkan mampu meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya identifikasi risiko cedera sebelum atlet menjalani latihan maupun pertandingan.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena menggunakan metode studi kepustakaan sehingga data yang digunakan berasal dari berbagai hasil penelitian terdahulu dan tidak diperoleh secara langsung melalui pengamatan lapangan. Keterbatasan lain terletak pada masih terbatasnya penelitian di Indonesia yang membahas screening atlet secara menyeluruh pada berbagai cabang olahraga. Oleh karena itu, penelitian berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lapangan secara langsung mengenai efektivitas screening terhadap pencegahan cedera atlet pada cabang olahraga tertentu.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa identifikasi risiko cedera melalui screening atlet memiliki peranan penting dalam upaya pencegahan cedera olahraga. Screening membantu mendeteksi keterbatasan gerak, kelemahan otot, gangguan keseimbangan, serta kondisi fisik lain yang berpotensi

menyebabkan cedera pada atlet. Melalui proses screening, pelatih dan tenaga medis dapat mengetahui kondisi fisik atlet secara lebih detail sehingga program latihan yang diberikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan atlet.

Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan screening secara rutin mampu membantu mengurangi risiko cedera olahraga karena potensi gangguan fisik dapat diketahui sejak tahap awal sebelum atlet menjalani latihan atau pertandingan dengan intensitas tinggi. Screening juga memberikan manfaat dalam meningkatkan efektivitas latihan, menjaga kondisi fisik atlet, dan mendukung peningkatan performa olahraga secara optimal. Kajian ini memperlihatkan bahwa pendekatan preventif dalam olahraga menjadi hal yang penting untuk diterapkan dalam proses pembinaan atlet modern.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada bidang sports science dan pencegahan cedera olahraga. Dari sisi praktis, hasil penelitian dapat menjadi bahan masukan bagi pelatih, atlet, lembaga olahraga, dan tenaga medis agar lebih memperhatikan penerapan screening sebagai bagian dari program pembinaan dan evaluasi kondisi fisik atlet.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena menggunakan metode studi kepustakaan sehingga data yang digunakan berasal dari

berbagai sumber penelitian terdahulu dan belum dilakukan secara langsung melalui penelitian lapangan. Keterbatasan lain terletak pada masih sedikitnya penelitian di Indonesia yang membahas identifikasi risiko cedera melalui screening pada berbagai cabang olahraga secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pelatih dan lembaga olahraga mulai menerapkan screening secara rutin sebelum atlet menjalani program latihan maupun pertandingan. Penelitian berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lapangan dengan metode eksperimen atau observasi langsung mengenai efektivitas screening terhadap pencegahan cedera pada cabang olahraga tertentu sehingga hasil penelitian menjadi lebih mendalam dan spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka ditulis mengacu kepada standar APA 6th dengan panduan sebagai berikut :

Buku :

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ismayati. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2021). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.

Artikel in Press :

- L Rahman, A., & Wijaya, D. (2025). Sports screening sebagai langkah preventif cedera olahraga pada atlet. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 10(1), 44-53.
- Wibowo, A., & Hartanto, D. (2025). Evaluasi kondisi fisik atlet melalui sports screening. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Modern*, 10(1), 33-42.
- Jurnal :**
- Fariq, A. (2021). Identifikasi risiko cedera olahraga pada atlet usia muda melalui pendekatan screening fisik. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 112-120.
- Hidayat, R., & Saputra, M. (2022). Screening kondisi fisik atlet sebagai upaya pencegahan cedera olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(2), 101-110.
- Kurniawan, D., & Lestari, A. (2022). Analisis faktor risiko cedera pada atlet cabang olahraga permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 55-63.
- Prasetyo, B., & Nugraha, T. (2021). Pencegahan cedera olahraga melalui evaluasi kondisi fisik atlet. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 5(3), 145-154.
- Ramadhan, F., & Putri, N. (2023). Identifikasi penyebab cedera olahraga pada atlet usia muda. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(1), 67-75.
- Siregar, M., & Wijaya, R. (2024). Peran screening fisik dalam mengurangi risiko cedera atlet. *Jurnal Keolahragaan Nasional*, 9(2), 88-97.
- Utami, N., & Firmansyah, R. (2021). Functional movement screening dalam identifikasi risiko cedera atlet. *Jurnal Sport Medicine Indonesia*, 4(2), 76-84.
- Yusuf, M., & Pranata, S. (2020). Pencegahan cedera olahraga melalui pendekatan sports science. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 5(1), 20-29.