

## ANALISIS KESEHATAN FISIK TERHADAP PETINJU PUTRI AMATIR DI SASANA BIDORA KOTA KUPANG

*Debianan Gheru Walu<sup>a</sup>, Gregorius G. Jado<sup>b</sup>, Paulus N. Nggaa<sup>c</sup>*

*Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, [debicingo@gmail.com](mailto:debicingo@gmail.com)*

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2025

Direvisi: 5 Mei 2025

Disetujui: 10 Mei 2025

#### Keywords:

*Kesehatan fisik, Petinju putri, Tinju amatir*

### Abstrak

Tinju merupakan cabang olahraga yang menuntut kombinasi kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tinggi. Tidak hanya itu, tinju juga memerlukan kesiapan mental dan kondisi fisik yang prima untuk menghadapi intensitas latihan serta risiko cedera selama pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi kesehatan fisik petinju putri amatir di Sasana Bidora Kota Kupang, serta faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan fisik mereka selama proses latihan dan bertanding. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif, melibatkan wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun petinju putri di Sasana Bidora menunjukkan komitmen tinggi dalam menjaga kebugaran melalui latihan rutin, mereka masih menghadapi tantangan dalam mencapai standar kebugaran jasmani yang optimal. Faktor-faktor seperti kurangnya program latihan terstruktur, minimnya pemantauan kesehatan, dan keterbatasan fasilitas menjadi kendala utama. Selain itu, penanganan cedera cenderung dilakukan secara mandiri tanpa konsultasi medis yang memadai. Penelitian ini merekomendasikan perlunya intervensi sistematis dalam program pembinaan kebugaran jasmani, serta peningkatan dukungan dari instansi terkait untuk meminimalkan risiko cedera dan meningkatkan performa atlet. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan, khususnya dalam konteks kesehatan fisik atlet perempuan di Indonesia.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: [Jss45@gmail.com](mailto:Jss45@gmail.com)

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

### PENDAHULUAN

Tinju merupakan cabang olahraga yang menuntut kombinasi kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tinggi. Tidak hanya itu, tinju juga memerlukan kesiapan mental dan kondisi fisik yang prima untuk menghadapi intensitas latihan serta risiko cedera selama pertandingan. Dalam beberapa tahun terakhir, keterlibatan perempuan dalam dunia tinju meningkat secara signifikan, termasuk di berbagai daerah di Indonesia seperti Kota Kupang. Sasana Bidora merupakan salah satu sasana yang aktif dalam membina petinju putri amatir dan telah menunjukkan perkembangan prestasi, meskipun dengan fasilitas dan dukungan yang terbatas (Bull et al., 2020).

Kesehatan fisik merupakan faktor kunci dalam menunjang performa petinju. Aspek ini mencakup kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, stamina, serta kemampuan tubuh dalam melakukan pemulihan setelah latihan intensif (T. O. Bumpa & Haff, 2009). Namun, dalam praktiknya, para atlet amatir sering kali berlatih tanpa pengawasan medis yang memadai. Hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang, terlebih jika tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang tepat serta penanganan cedera yang profesional (Reilly et al., 2005).

Petinju perempuan juga menghadapi tantangan fisiologis khusus, seperti perubahan hormon selama siklus menstruasi, risiko anemia defisiensi besi, serta kebutuhan kalori dan mikronutrien yang berbeda dibandingkan petinju pria (Sundgot-Borgen & Garthe, 2013). Dalam konteks pembinaan atlet di tingkat daerah, perhatian terhadap kebutuhan spesifik tersebut masih sangat minim. Bahkan, dalam beberapa kasus, atlet perempuan harus melakukan penurunan berat badan ekstrem tanpa bimbingan ahli gizi, yang dapat menurunkan imunitas dan meningkatkan risiko cedera (Mountjoy et al., 2014).

Di sisi lain, tinju sebagai olahraga kontak juga memiliki risiko psikologis, terutama pada atlet perempuan yang sering kali menghadapi stereotip gender, tekanan sosial, dan kecemasan performa. Faktor-faktor psikologis ini juga dapat memengaruhi kondisi fisik, seperti terganggunya pola tidur, kelelahan kronis, dan stres yang berdampak pada performa saat bertanding (Cresswell & Eklund, 2006).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan dan memahami fenomena yang terjadi secara mendalam dan naturalistik, tanpa menggunakan data statistik. Dalam konteks ini peneliti fokus menggali pengalaman, persepsi, serta realitas fisik dan psikologis para petinju putri amatir melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Tempat penelitian dilakukan Di Sasana Bidora Kota Kupang, Waktu penelitian Waktu penelitian yang digunakan pada penelitian ini mulai dari bulan maret sampai selesai

Sugiyono (2017), Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh petinju putri amatir yang aktif berlatih di Sasana Bidora Kota Kupang. berjenis kelamin perempuan, usia 19-25 tahun, Populasi 10 orang petinju yang berasal dari petinju putri amatir di Sasana Bidora Kota Kupang karena mereka merupakan subjek yang memiliki pengalaman langsung terkait proses latihan, kondisi kesehatan fisik, serta tantangan yang dihadapi dalam dunia olahraga tinju amatir.

Sampel adalah menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan tujuan dan kriteria tertentu yang relevan. Berdasarkan jumlah populasi yang terdiri dari 10 orang petinju, maka Sampel penelitian yang di gunakan berjumlah 5 orang petinju putri amatir di Sasana Bidora Kota Kupang.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis kualitatif interaktif menurut Engle (2015), yang terdiri dari tiga tahap utama Data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi diseleksi, disederhanakan, dan dikelompokkan berdasarkan tema-tema utama yang berkaitan dengan kebugaran fisik petinju, Penyajian Data disajikan dalam bentuk narasi

deskriptif, tabel, dan kutipan wawancara, sehingga memudahkan peneliti dalam melihat pola dan hubungan antar aspek kebugaran, Penarikan Kesimpulan dibuat berdasarkan interpretasi terhadap temuan yang telah dianalisis. Peneliti melakukan triangulasi antar sumber data untuk meningkatkan keabsahan hasil.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatih di Sasana Bidora merupakan mantan atlet tinju daerah yang kini mendedikasikan diri sebagai pelatih amatir. Ia memiliki pengalaman melatih selama lebih dari 8 tahun dan menangani berbagai kelompok usia, termasuk petinju putri. Pelatih ini dikenal tegas namun peduli terhadap perkembangan fisik dan mental atlet binaannya. Meskipun fasilitas terbatas, pelatih menunjukkan dedikasi tinggi terhadap pembinaan atlet, termasuk perhatian terhadap kondisi fisik petinju putri. Namun, beban kerja dan kurangnya pelatihan profesional menyebabkan keterbatasan dalam hal pencegahan cedera dan manajemen kesehatan jangka panjang

Tabel 1. Data pelatih

No	Status tingkat pendidikan	Keterangan	Jumlah
1.	SMA	Pelatih tinju	2 Orang

Tempat latihan tinju adalah sebuah fasilitas yang dirancang khusus untuk melatih dan mengembangkan kemampuan atlet dalam olahraga tinju. Tempat ini biasanya disebut sebagai gym tinju dan dilengkapi dengan berbagai sarana dan prasarana pendukung seperti ring tinju untuk latihan sparring, punching bag untuk latihan kekuatan pukulan, speed bag untuk melatih kecepatan dan koordinasi, serta peralatan fitness lainnya untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan ketahanan tubuh. Sasana Bidoran Kota Kupang memiliki Atlet salah satunya Atlet Tinju putri Amatir. Dalam hal ini ada 10 Orang Atlet Tinju Amatir Yang berada di Sasana Bidora Kota Kupang.

Tabel 2 data Atlet

NO	Tahun latihan	putra	putri	jumlah
1.	2024/2025	8	10	18 orang

Berikut ini adalah hasil penelitian dan pembahasan berdasakan metode deskriptif yang mengungkapkan kualitatif pendekatan naturalistik dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Berikut adalah data hasil observasi di sasana bidora kota kupang:

Table 3 observasi

No.	Sasaran Observasi	Aspek Yang di Amati	Ada	Tidak
1.	Lokasi Penelitian	Gedung Gor Sasana Bidora Kota kupang	√	—
		Aturan Gor Sasana Bidora Kota Kupang	√	—

		Sarana dan Prasarana	√	—
2.	Sumber Daya Manusia	Pelatih Atlet Tinju	√	—
3.	Atlet	Adanya pemahaman akan keterampilan tinju	√	—
		Kemampuan melewati setiap latihan	√	—

Table 4 Jadwal Latihan

Hari	Waktu	Kegiatan Utama	Fokus Latihan	Keterangan
Senin	16.00 - 18.00	Latihan Dasar & Kondisi Fisik	Skipping, shadow boxing, push-up, sit-up	Pemanasan dan teknik dasar
Selasa	16.00 - 18.00	Teknik & Kombinasi Pukulan	Jab, cross, hook, uppercut	Latihan dengan mitra
Rabu	16.00 - 18.00	Latihan Kelincahan & Kaki	Footwork, cone drill, zigzag movement	Fokus pada pergerakan kaki
Kamis	16.00 - 18.00	Sparring Ringan & Evaluasi Teknik	Sparring 2 ronde, evaluasi pelatih	Kontrol teknik dan jarak
Jumat	16.00 - 18.00	Kekuatan dan Daya Tahan	Medicine ball, resistance band, sprint	Latihan fisik intensif
Sabtu	08.00 - 10.00	Sparring & Simulasi Pertandingan	Sparring 3 ronde, simulasi pertandingan	Persiapan kompetisi
Minggu	Libur	Istirahat / Recovery	-	Pemulihan fisik dan mental

Tabel 5 Tabel Hasil wawancara Atlet Tinju Amatir

No.	Pertanyaan	Jawaban Responden
1.	Bagaimana kondisi fisik Anda selama menjalani latihan rutin di Sasana Bidora?	"Kalau fisik saya lumayan terjaga, karena kita latihan hampir setiap hari. Tapi kadang capek sekali, apalagi kalau habis sparring. Pernah juga kaki saya keseleo

	tapi tetap latihan karena tidak enak kalau pulang dahulu."
2. Apakah Anda memperhatikan asupan makanan dan minum saat latihan?	"Seadanya saja, kadang makan sebelum latihan, kadang tidak. Saya tahu harus makan protein, tapi susah juga kalau di rumah lauknya tidak ada."
3. Bagaimana Anda menangani kelelahan dan cedera ringan selama latihan?	"Biasanya kalau capek terlalu saya istirahat lebih lama, tapi pelatih juga bantu atur. Kalau cedera, saya oles pake minyak urut dulu. Belum pernah periksa ke dokter olahraga sih."
4. Seberapa penting kesehatan fisik bagi performa Anda di ring?	"Penting sekali. Kalau fisik tidak kuat, pasti susah lawan lawan yang agresif. Kadang kita kalah karena sudah kelelahan duluan."
5. Apakah Anda pernah mengalami cedera serius? Bagaimana penanganannya?	"Pernah bahu saya sakit waktu kena pukulan keras, sempat tidak latihan seminggu. Tapi tidak ke rumah sakit, cuma dikompres es dan urut. Sekarang masih kadang sakit."

Berdasarkan hasil wawancara di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa: meskipun para atlet menunjukkan komitmen tinggi dalam menjaga kebugaran melalui latihan rutin hampir setiap hari, masih terdapat sejumlah tantangan yang dapat memengaruhi kondisi fisik mereka secara keseluruhan. Beberapa atlet mengalami kelelahan berlebihan setelah latihan intens seperti sparring, namun tetap memaksakan diri berlatih meskipun dalam kondisi cedera ringan karena merasa tidak enak untuk absen. Pola makan sebelum latihan masih kurang konsisten dan belum sepenuhnya mendukung kebutuhan gizi atletik, terutama dalam asupan protein yang penting untuk pemulihan otot. Penanganan cedera pun cenderung dilakukan secara mandiri dengan metode tradisional seperti minyak urut dan kompres es, tanpa konsultasi profesional medis. Para atlet menyadari pentingnya kondisi fisik dalam performa tanding, terutama untuk menghadapi lawan yang agresif, namun keterbatasan akses terhadap nutrisi, fasilitas pemulihan, dan tenaga medis olahraga menjadi kendala nyata dalam menjaga kebugaran optimal. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan dukungan baik dari segi edukasi gizi, pelayanan medis olahraga, hingga sistem pemulihan dan pemantauan cedera secara profesional.

Kebugaran jasmani merupakan faktor fundamental yang sangat menentukan performa atlet, khususnya dalam olahraga tinju yang menuntut kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh yang baik. Tinju putri di Kota Kupang menunjukkan perkembangan positif, ditandai dengan meningkatnya partisipasi perempuan dalam cabang olahraga ini. Namun, hasil analisis terhadap kondisi fisik atlet tinju putri menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih belum mencapai standar kebugaran jasmani yang optimal, terutama dalam

aspek daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Faktor-faktor seperti kurangnya program latihan yang terstruktur, minimnya pemantauan kondisi fisik secara berkala, serta keterbatasan fasilitas pendukung turut menjadi kendala dalam proses pembinaan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih sistematis melalui program pembinaan kebugaran jasmani berbasis evaluasi kondisi fisik yang akurat, guna meningkatkan performa serta meminimalkan risiko cedera pada atlet tinju putri di Kota Kupang.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kebugaran jasmani merupakan faktor fundamental yang sangat menentukan performa atlet, khususnya dalam olahraga tinju yang menuntut kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi tubuh yang baik. Tinju putri di Kota Kupang menunjukkan perkembangan positif, ditandai dengan meningkatnya partisipasi perempuan dalam cabang olahraga ini. Namun, hasil analisis terhadap kondisi fisik atlet tinju putri menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih belum mencapai standar kebugaran jasmani yang optimal, terutama dalam aspek daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Faktor-faktor seperti kurangnya program latihan yang terstruktur, minimnya pemantauan kondisi fisik secara berkala, serta keterbatasan fasilitas pendukung turut menjadi kendala dalam proses pembinaan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih sistematis melalui program pembinaan kebugaran jasmani berbasis evaluasi kondisi fisik yang akurat, guna meningkatkan performa serta meminimalkan risiko cedera pada atlet tinju putri di Kota Kupang.

### **Saran**

Bagi pelatih dan pengurus olahraga tinju di Kota Kupang, disarankan untuk menyusun dan menerapkan program latihan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur, berkelanjutan, dan disesuaikan dengan kebutuhan fisik masing-masing atlet. Latihan sebaiknya mencakup komponen daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas secara seimbang.

Bagi atlet tinju putri, penting untuk secara aktif menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan rutin di luar jadwal latihan utama, termasuk menjaga pola makan, istirahat, dan gaya hidup sehat agar kondisi fisik tetap optimal selama masa pembinaan maupun kompetisi.

Bagi instansi terkait seperti KONI atau Dinas Pemuda dan Olahraga Kota Kupang, perlu mendukung pengadaan fasilitas latihan yang memadai serta menyediakan tenaga pelatih profesional dan tenaga medis olahraga guna melakukan evaluasi kebugaran secara berkala.

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, seperti aspek psikologis, asupan gizi, atau teknik bertanding, agar didapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi atlet tinju putri di Kota Kupang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78–87.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization theory and methodology of training*. Human Kinetics Champaign, IL: Kendall. Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. [5-th Edition]. Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 75–87.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., & Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 219–239.
- Engle, M. (2015). Book review: *Qualitative data analysis: A methods sourcebook: The coding manual for qualitative researchers*. SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA.
- Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*, 41, 147–166.
- Fullagar, H. H. K., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2015). Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports Medicine*, 45(2), 161–186.
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., Meyer, N., Sherman, R., Steffen, K., & Budgett, R. (2014). The IOC consensus statement: beyond the female athlete triad—relative energy deficiency in sport (RED-S). *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 491–497.
- Reilly, T., Secher, N., Snell, P., Williams, C., & Williams, C. (2005). *Physiology of sports*. Routledge.
- Sundgot-Borgen, J., & Garthe, I. (2013). Elite athletes in aesthetic and Olympic weight-class sports and the challenge of body weight and body composition. *Food, Nutrition and Sports Performance III*, 101–114.
- Triadita, J., Wahyuningtyas, W., Widyatna, M. F. A., & Thafael, V. N. (2024). Edukasi Kesehatan Mental Dan Aktivitas Fisik Untuk Remaja Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis dan Fisik Pada SMAN 14 Depok Kelas 11 IPA 1. *PROFICIO*, 5(2), 770–776.
- Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2004). *Physiology of sport and exercise* (Vol. 20). Human kinetics Champaign, IL.