

Hubungan Pemanasan Fisik Awal dan Gaya Berenang Terhadap Kejadian Kram Otot *Triceps Surae* Pada Atlet Renang di Semarang

Firza Yoga Baskoro¹, Sigit Moerjono², Hema Dewi Anggraheny³

ABSTRAK

Latar Belakang : Renang adalah olahraga yang bisa dilakukan oleh semua kalangan umur. Oleh karena itu renang menjadi satu dari berbagai macam olahraga yang paling digemari di Indonesia. Namun olahraga renang juga dapat menyebabkan kram otot. Kram otot dapat terjadi dikarenakan berbagai faktor seperti intensitas latihan berlebih, pemanasan fisik yang tidak optimal atau bisa dikarenakan resiko dari gaya berenang. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pemanasan fisik awal dan gaya berenang terhadap kejadian kram otot pada atlet renang di Semarang.

Metode: Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan pendekatan cross sectional yang di analisis dengan uji korelasi chi square. penelitian ini menggunakan metode total sampling dengan jumlah populasi 53 atlet dengan 42 atlet sebagai sampel dan 11 atlet yang memenuhi kriteria eksklusi. Penelitian dilakukan periode Oktober – November 2016

Hasil : Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara pemanasan fisik dengan kram otot triceps surae (p value = 0,012 ;OR=0,190) serta tidak terdapat hubungan antara gaya berenang dengan kram otot triceps surae (p value = 0,429)

Kesimpulan : Pemanasan fisik berperan penting dalam mencegah kram otot triceps surae

Kata kunci : pemanasan fisik, gaya berenang, kram otot triceps surae

Korespondensi: firzabaskoro@gmail.com

¹ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

² Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

³ Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

Correlation of Early Warm up and Swimming Stroke with Muscle Cramps of Triceps Surae Incident on Swimming Athletes in Semarang

Firza Yoga Baskoro¹, Sigit Moerjono², Hema Dewi Anggraheny

ABSTRACT

Introduction: *Swimming is a sport which can played by all ages. Therefore swimming is considered to be a popular sport compared to other sports. However swimming can cause muscle cramps. Muscle cramps is caused by many factors like; excessive exercise intensity, improper warm up and caused by the risk factors of the stroke. The purpose of this study is to analyze the correlation of early warm up and swimming stroke to incidents of muscle cramps on swimming athletes in Semarang.*

Method: *This study is an observational analytic study with cross sectional approach and then it is analyzed by chi square test. This study use total sampling technique, there are population 53 athletes with 42 athletes as a sample and 11 athletes which belong to the exclusive criteria of this study. This study was performed in October – November 2016.*

Result: *Bivariate analysis showed that there is a correlation between warm up with muscle cramps of triceps surae (p value = 0,012 ;OR=0,190) and there are no correlation between swimming stroke with muscle cramps of triceps surae (p value = 0,429).*

Conclusion: *Warm up before swimming is important to prevent muscle cramps of triceps surae*

Keywords: *warm up, swimming stroke, muscle cramps of triceps surae*

Correspondence: *firzabaskoro@gmail.com*

¹ *Student of medical faculty of muhammadiyah university of semarang*

² *Lecturer of medical faculty of muhammadiyah university of semarang*

³ *Lecturer of medical faculty of muhammadiyah university of semarang*