

PENGARUH JENIS DAN DURASI PEMANASAN TERHADAP CEDERA KAKI PEMAIN FUTSAL

M. Dwitopo Pinoko¹, Merry Tiyas A.², Arfiyanti M.P.³

ABSTRAK

Latar Belakang: Cedera kaki adalah kelainan pada daerah kaki yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak. Data dari International Olympic Committee (IOC) tahun 2011 menunjukkan persentase kejadian cedera kaki pada pemain futsal sebesar 38%. Terjadinya cedera kaki dapat dipengaruhi oleh kesalahan pemanasan, kelainan struktural, dan kelemahan otot, tendon, dan ligamen. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh jenis dan durasi pemanasan terhadap cedera kaki pemain futsal.

Metode: Penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* ini menggunakan sampel sebanyak 63 pemain futsal di 4 klub futsal Kota Semarang. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas adalah jenis dan durasi pemanasan. Variabel terikat adalah cedera kaki pemain futsal. Analisis data menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95%, yang meliputi analisis univariat, dan bivariat.

Hasil: Hasil uji *Chi-square*, variabel jenis pemanasan terhadap cedera kaki didapatkan nilai ($p=0,022$), variabel durasi pemanasan terhadap cedera kaki didapatkan nilai ($p=0,001$). Menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara jenis dan durasi pemanasan terhadap cedera kaki pemain futsal.

Kesimpulan: Ada pengaruh yang signifikan antara jenis dan durasi pemanasan terhadap cedera kaki pemain futsal

Kunci: Jenis pemanasan, Durasi pemanasan, Cedera kaki pemain futsal
Email: mdwitopopinoko.unimus@gmail.com

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

²Staf Pengajar Bagian Ilmu Kedokteran Okupasi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

³Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

THE EFFECT OF TYPE AND DURATION WARM-UP FOR FOOT INJURIES OF FUTSAL PLAYERS

M. Dwitopo Pinoko¹, Merry Tiyas A.², Arfiyanti M.P.³

ABSTRACT

Background: Foot injuries are abnormalities in the foot area resulting in pain, heat, redness, swelling. Data from the International Olympic Committee (IOC) in 2011 showed the percentage of foot injury incidence in players futsal by 38%. The occurrence of foot injuries can be affected by warming errors, structural abnormalities, and weakness of muscles, tendons, as well ligaments. The purposed of this study was to analyze the effect of type and duration warm-up for foot injuries of futsal players.

Methods: Analytic observational with cross sectional design was using sample of 63 futsal players in 4 futsal clubs of Semarang City. Sampling research was using purposive sampling technique. The independent variable was the type and duration warm-up. The dependent variable was a foot injury to a futsal player. Data analyzed using Chi Square test with 95% confidence level, which included univariate analysis, and bivariate..

Result: Result of Chi square test, variable type of warm-up for foot injury got value ($p = 0,022$), variable duration of warm-up for foot injury got value ($p = 0,001$). Indicated a significant effect of type and duration of warm-up for foot injuries of futsal players.

Conclusion: There was a significant effect between the type and duration of warm-up for foot injuries of futsal players.

Keyword: Type of warm-up, Duration of warm-up, Foot injuries of futsal players
Email: mdwitopopinoko.unimus@gmail.com

¹ Student of Faculty of Medicine University of Muhammadiyah Semarang.

² Staff Teachers Medical Science Occupation Faculty of Medicine University of Muhammadiyah Semarang.

³ Staff Faculty of Medicine Faculty of Muhammadiyah University of Semarang.