

ABSTRAK

Survey Pencegahan Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak Bola PPLP Sumatera Utara Tahun 2018, Oleh : Michael David Sinaga, NIM. 6141210017

(Pembimbing Skripsi: Dr. NURHAYATISIMATUPANG, M.Kes)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar upaya pencegahan cedera olahraga pada atlet Sepak bola PPLP Sumatera Utara baik pada saat latihan maupun bertanding. Metode penelitian menggunakan metode *Ex Post Facto* yaitu dengan teknik survei. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan mengisi pertanyaan. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan sampel 17 atlet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pencegahan lewat pemanasan, peregangan, dan pendinginan (penting melakukan pemanasan sebesar 100%, selalu melakukan pemanasan sebesar 100%, pemanasan pada bagian tubuh yang dominan sebesar 100%, pemanasan 3-10 menit sebesar 100%). Sarana dan prasarana (memeriksa lapangan sebesar 94,1%, penataan rumput yang baik sebesar 88,2%, kebersihan lapangan tetap terjaga sebesar 100%, lapangan terasa keras ketika diinjak sebesar 47,1%). Alat pelindung (peralatan aman dan memadai sebesar 100%, jenis sepatu dan kaos kaki yang cocok sebesar 100%, memakai sepatu sesuai ukuran sebesar 100%, pakaian sesuai standart sebesar 88,2%). Peraturan permainan (pernah membuat pemain lawan cedera sebesar 52,9%, emosi terkontrol sebelum latihan sebesar 94,1%, melakukan gerakan secara berhati-hati ketika merebut bola sebesar 76,5%). Berlatih secara teratur (tiba dilapangan 30 menit sebelum latihan sebesar 41,2%, melebihi program latihan yang telah ditentukan sebesar 35,3%, program latihan dianggap terlalu berat sebesar 5,9%, selesai latihan langsung kembali keasrama sebesar 64,7%, bermain-main ketika berlatih 17,6%). Berlatih dalam kondisi sehat (istirahat sebelum latihan sebesar 94,1%, waktu istirahat malam 7-8 jam sebesar 94,1%, pola makan sudah terpenuhi sebesar 100%, kesiapan fisik maupun mental sebesar 100%, memberi tahu pelatih saat tidak siap berlatih sebesar 94,1%). Pola dan pemilihan makanan (konsumsi makanan berenergi lebih kurang dua setengah jam sebesar 82,4%, minum dalam jumlah banyak sebesar 82,4%, mengonsumsi makanan mengandung mineral sebesar 100%, memperhatikan nutrisi yang baik sebesar 100%, mengonsumsi minuman pengganti cairan sebesar 100%).

Kata kunci : Pencegahan cedera olahraga, Sepak bola, PPLP Sumut