

HUBUNGAN KARAKTER LATIHAN TERHADAP CEDERA MUSKULOSKELETAL PADA PELARI REKREASIONAL

Fuat Fadilah

Abstrak

Olahraga pada masa sekarang menjadi suatu gaya hidup bagi masyarakat. Lari menjadi salah satu olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat beberapa tahun belakang. Olahraga lari juga sama seperti olahraga lainnya yaitu mempunyai resiko cedera. Berdasar penelitian diketahui ada 2,5 cedera setiap 1000 jam pada pelari profesional, dan lebih tinggi untuk pelari pemula ada 33 cedera per 1000 jam. Tujuan penelitian ini diketahui hubungan karakter latihan terhadap faktor cedera pada pelari rekrasional. Penelitian menggunakan metode *cross-sectional study* dengan 48 sampel responden melalui kuisisioner. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah Karakter Latihan sebagai variabel independen dan Cedera Muskuloskeletal sebagai variabel dependen. Berdasarkan hasil data SPSS 21 didapatkan *correlation coefficient* Spearman's rho Frekuensi Latihan dengan nilai $p=0.109$, Jarak Lari dengan nilai $p=0.095$, Durasi Lari dengan nilai $p=0.006$, Tipe Langkah Kaki dengan nilai $p=0.004$, Tipe Kaki Mendarat dengan nilai $p=0.255$, Kriteria Mengganti Sepatu dengan nilai $p=0.369$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Karakter Latihan tidak memiliki hubungan dengan terjadinya Cedera Muskuloskeletal.

Kata Kunci: olahraga, lari, cedera muskuloskeletal

ASSOCIATION CHARACTER OF TRAINING TO MUSCULOSKELETAL INJURY ON RUNNERS RECREATIONAL

Fuat Fadilah

Abstract

Sports have evolved into a way of life in today's society. In recent years, running has become one of the most popular sports. Injury is a possibility in running, as it is in any other sport. According to study, elite runners experience 2.5 injuries every 1000 hours, while amateur runners experience 33 injuries every 1000 hours. The goal of this study was to see if there was a link between the type of training and the risk of injury in recreational runners. The study employed a cross-sectional design with 48 respondents who completed a questionnaire. The independent variable in this study was the character of training, while the dependent variable was Musculoskeletal Injury. The correlation coefficient Spearman's rho Exercise Frequency has a p value of 0.109, Running Distance has a p value of 0.095, Running Duration has a p value of 0.006, Footstep Type has a p value of 0.004, Landing Foot Type has a p value of 0.255, and Criteria for Changing Shoes has a p value of 0.369. The researchers came to the conclusion that the character of training has no association on the prevalence of musculoskeletal injury.

Keywords: sport, running, musculoskeletal injury