

# PELATIHAN PROGRAM LATIHAN DAN PEMULIHAN PADA PELATIH NASIONAL HAPKIDO

Oleh: Prof. Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.

## ABSTRAK

Hapkido merupakan sebagai salah satu cabang beladiri yang berasal dari Korea dan belum lama populer di Indonesia. Pada PON terakhir (XX) di Papua, Hapkido masih merupakan cabang ekshibisi, dan baru akan dipertandingkan secara resmi pada PON XXI Aceh-Sumatera Utara. Seperti halnya dalam cabang beladiri lainnya, risiko cedera dapat terjadi selama latihan atau pertandingan hapkido. Cedera yang paling umum terjadi adalah cedera pada bagian kepala dan anggota tubuh bagian bawah. Pada pertandingan ekshibisi di Papua, ada 2 atlet yang patah tulang, lebih dari 20 atlet mengalami sprain dan strain. Kondisi ini harus menjadi perhatian seluruh insan olahraga, seperti yang dikatakan oleh Ketua Umum KONI Pusat pada Pelantikan Pengurus Pusat Hapkido Indonesia di Yogyakarta Desember 2022. Direkomendasikan untuk mencari cara supaya atlet dapat berlatih dan bertanding dengan aman, namun tetap berprestasi. Oleh karena itu perlu dilakukan Pelatihan kepada Pelatih Hapkido Nasional tentang Program Latihan dan Program Pemulihan yang tepat, terutama dari sisi fisiologis untuk meningkatkan performa atlet. Pelatihan tersebut dilakukan karena ada kerjasama yang erat dengan Pimpinan Pusat Hapkido Indonesia, dan adanya kegiatan berkumpulnya Pelatih serta Atlet Hapkido Nasional pada event Babak Kualifikasi PON XXI di Solo. Hasil dari pelatihan yang telah dilaksanakan bahwa peserta sadar dan akan menerapkan latihan penguatan jaringan lunak sekitar sendi yang diintegrasikan dengan program latihan fisik, peserta merasa sangat tercerahkan dengan usaha pencegahan cedera dengan program latihan dan pemulihan sadar sendi, dan secara umum pelatihan mudah dipahami dan diterapkan.

Kata Kunci: *Latihan, Program latihan, Pemulihan Cedera, HAPKIDO*