

TINGKAT PEMAHAMAN INSTRUKTUR FITNESS TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CIDERA DI PUSAT KEBUGARAN (FITNESS CENTER) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh: Fatkurahman Arjuna, Yudik Prasetyo, Atikah Rahayu, Rizki Mulyawan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman instruktur *fitness* di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam memberikan pencegahan dan perawatan cedera di pusat kebugaran (*fitness center*).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survey*. Teknik pengumpulan data berupa tes soal pilihan ganda. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah instruktur *fitness* se-Kabupaten Sleman tentang pencegahan dan perawatan cedera di pusat kebugaran (*fitness center*). Analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman instruktur *fitness* di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam memberikan pencegahan dan perawatan cedera di pusat kebugaran (*fitness center*) masuk dalam kategori-kategori. Dengan hasil secara umum sebagai berikut, kategori "kurang sekali" sebesar 4,7% (4 instruktur), kategori "sedang" sebesar 38,6% (27 instruktur), kategori "baik" sebesar 41,4% (29 instruktur), dan kategori "baik sekali" sebesar 0% (0 instruktur).

Kata Kunci: *Pemahaman, pencegahan dan perawatan cedera, instruktur fitness*