

# **PELATIHAN PROGRAM FIVE® SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA FUTSAL BAGI PELATIH FUTSAL USIA MUDA DI YOGYAKARTA – JAWA TENGAH.**

**Oleh: dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.K.O., Saryono, S.Pd.Jas., M.Or., Dr. Komarudin, S.Pd., M.A., Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or.**

## **ABSTRAK**

Survey nasional yang dilakukan di Belanda menunjukkan futsal termasuk dalam 10 olahraga yang memiliki angka kejadian cedera tinggi.

Pemanasan neuromuskular adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko terjadinya cedera.

FIVE merupakan program latihan yang dapat diterapkan setiap awal sesi sebagai pengganti pemanasan. FIVE memiliki 5 komponen latihan yang terdiri dari (1) Cardiovascular warm up (2) Dynamic Stretching (3) Strengthening & Power (4) Balance & Agility dan (5) Prepare to Play.

Penyebarluasan program pencegahan cedera FIVE ini sangat penting dilakukan terutama bagi pelatih tim amatir (misalnya tim futsal sekolah) yang memiliki keterbatasan tenaga dan waktu dalam mempersiapkan pengondisian fisik pemainnya.

Kata Kunci: *FIVE, CEDERA, FUTSAL*