

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Aktivitas fisik atau berolahraga berkorelasi langsung dengan kesehatan seseorang, akan tetapi olahraga tidak dapat dipisahkan dengan kejadian cedera olahraga. Perlu dilakukan analisis terhadap pencapaian kebutuhan olahraga, angka kejadian cedera olahraga, dan faktor yang memicunya

**Tujuan:** Mengetahui apakah mahasiswa Universitas Diponegoro melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk menjaga kesehatan, dan mengetahui faktor resiko cedera untuk pencegahan

**Metode:** Penelitian menggunakan model retrospektif. Sampel adalah 260 orang mahasiswa Universitas Diponegoro yang diminta untuk mengisi kuesioner singkat mengenai rutinitas berolahraga dan pengalaman tentang cedera. Uji statistik menggunakan metode Chi Square

**Hasil:** Jenis olahraga dengan tingkat kontak tinggi dan gerakan intens dan atau mendadak memiliki korelasi terhadap naiknya angka kejadian cedera olahraga sementara faktor seperti kelengkapan peralatan, pelatihan, dan beberapa faktor lainnya tidak terbukti berkontribusi terhadap terjadinya cedera olahraga

**Kesimpulan:** Menghindari olahraga dengan tingkat kontak tinggi dan gerakan intens dan sebagai gantinya melakukan olahraga beritme dan tidak terlalu berat dinilai sebagai pilihan paling tepat untuk menghindari terjadinya cedera olahraga dan masih mempertahankan kesehatan tubuh melalui kegiatan berolahraga

**Kata Kunci:** *Partisipasi olahraga, cedera olahraga, faktor resiko cedera olahraga*