

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN RISIKO CEDERA PADA PEMAIN BOLA VOLI AMATIR DI KLUB BOLA VOLI JAKARTA

Ailsa Nahda Ahnafa Amsah

Abstrak

Latar belakang: Keseimbangan berperan penting pada setiap olahraga, di mana perpindahan cepat dengan keseimbangan maksimal diperlukan. Menurut hasil penelitian, keseimbangan dinamis tidak memiliki hubungan dengan risiko cedera pada pemain bola voli. **Tujuan:** Penelitian ini ditujukan untuk meneliti hubungan antara keseimbangan dinamis dengan risiko cedera pada pemain bola voli di Klub Bola Voli Jakarta. Total sampel penelitian adalah 15 pemain bola voli yang berlatih bola voli secara teratur dan berasal dari Klub Bola Voli Jakarta. **Metode:** Metode yang digunakan dalam desain penelitian ini adalah metode penelitian cross-sectional study dengan pendekatan kuantitatif. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *Functional Movement Screen* (FMS) untuk mengetahui nilai risiko cedera dan *Y Balance Test* untuk mengetahui nilai keseimbangan dinamis. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner dalam bentuk observasi secara luring. Program statistic yang digunakan untuk mengevaluasi data yaitu SPSS 25 dan Shapiro-Wilk test untuk uji distribusi normalitas data.

Kata Kunci : Keseimbangan Dinamsi, Risiko Cedera, *Functional Movement Screen Test*, *Y Balance Test*

THE RELATIONSHIP BETWEEN DYNAMIC BALANCE WITH THE RISK OF INJURY ON AMATEUR VOLLEYBALL PLAYERS IN JAKARTA VOLLEYBALL CLUB

Ailsa Nahda Ahnafa Amsah

Abstract

Background: Balance plays an important role in every sport, where fast movement with maximum balance is required. According to the results of the study, dynamic balance has no relationship with the risk of injury in volleyball players. **Objective:** This study was aimed at examining the relationship between dynamic balance and the risk of injury to volleyball players at the Jakarta Volleyball Club. The total sample of the study was 15 volleyball players who practiced volleyball regularly and came from the Jakarta Volleyball Club. **Methods:** The method used in this research design is a cross-sectional study method with a quantitative approach. The tools used to collect data are Functional Movement Screen (FMS) to determine the value of risk of injury and Y Balance Test to determine the value of dynamic balance. Data were collected through questionnaires in the form of offline observations. The statistical program used to evaluate the data is SPSS 25 and the Shapiro-Wilk test to test the normality of the data distribution.

Keywords: Dynamic Balance, Injury Risk, Functional Movement Screen Test, Y Balance Test