



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

KARYA TULIS ILMIAH

**AILSNA NAHDA AHNAFA AMSAH
1910702062**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2022**



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

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

**AILSANAHDA AHNAFA AMSAH
1910702062**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ailsa Nahda Ahnafa Amsah
NIM : 1910702062
Tanggal : 15 Juni 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksamaan dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Juni 2022

Yang Menyatakan



(Ailsa Nahda Ahnafa Amsah)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ailsa Nahda Ahnafa Amsah
NIM : 1910702062
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Keseimbangan Dinamis dengan Risiko Cedera Pada Pemain Bola Voli Amatir di Klub Bola Voli Jakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 15 Juni 2022

Yang menyatakan,



Ailsa Nahda Ahnafa Amsah

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh :

Nama : Ailsa Nahda Ahnafa Amsah
NIM : 1910702062
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan Keseimbangan Dinamis dengan Risiko Cedera Pada Pemain Bola Voli Amatir di Klub Bola Voli Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

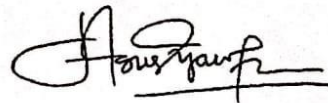


Suci Wahyu Ismiyasa, S.Ft, M.Erg, AIFO

Ketua Penguji



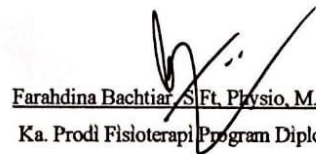
Darnanda Darnani, SST.FT., SKM., M.Fis., AIFO
Penguji I



Agustiyawan, SST.FT., M.Fis., Ftr., AIFO
Penguji II (Pembimbing)



Dr. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO
Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 18 Mei 2022

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

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Keseimbangan Dinamis Dengan Risiko Cedera pada Pemain Bola Voli Amatir di Klub Bola Voli Jakarta”.

Dengan telah selesainya penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Agustiyawan, SST.FT, M.Fis, Ftr, AIFO selaku Kepala Jurusan Fisioterapi UPN Veteran Jakarta dan dosen pembimbing karya tulis ilmiah dengan penuh kesabaran membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah akhir ini. Terimakasih kepada seluruh dosen dan staff Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga yang telah mendidik dan memberikan ilmu kepada penulis.

Terimakasih kepada keluarga khususnya kedua orang tua Umi, Papa, Abi, Fia, Adit dan Farah yang telah memberikan dukungan, doa dan kasih sayang selama ini untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah akhir ini. Terimakasih kepada teman-teman Fisioterapi UPN Veteran Jakarta 2019 yang selalu saling menguatkan satu sama lain dan saling berjuang untuk dapat lulus bersama-sama khususnya untuk Aby Bima Kesuma. Terimakasih kepada sahabat ambyar dan butil yang memberikan doa, dukungan dan berjuang bersama-sama untuk kelulusan tahun ini.

Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua orang yang membutuhkan penulisan ini. Penulis mohon maaf karena karya tulis ilmiah ini masih banyak memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna.

Jakarta, 25 Februari 2022

Penulis

(Ailsa Nahda Ahnafa Amsah)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1. Latar Belakang.....	3
I.2. Identifikasi Masalah.....	4
I.3. Rumusan Masalah.....	4
I.4. Tujuan Penelitian	4
I.5. Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	
II.1 Landasan Teori	6
II.2 Kerangka Berpikir	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
III.1. Kerangka Konsep	22
III.2. Hipotesa Penelitian.....	22
III.3. Definisi Operasional.....	23
III.4. Desain Penelitian	24
III.5. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
III.6. Populasi dan Sampel	25
III.7. Instrumen Penelitian.....	26
III.8. Metode Pengumpulan Data	26
III.9. Analisis Data	27
III.10. Etika Penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
IV.1 Hasil Penelitian.....	29
IV.2 Pembahasan	34
BAB V PENUTUP.....	37
V.1 Kesimpulan	37
V.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39

RIWAYAT HIDUP
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Sistem Penilaian Y Balance Test.....
Tabel 2	Normatif Data Y Balance Test pada Pemain Bola Voli.....
Tabel 3	Kriteria Skor Functional Movement Test.....
Tabel 4	Variabel Independen.....
Tabel 5	Variabel Dependen.....
Tabel 6	Desain Penelitian.....
Tabel 7	Kekuatan Korelasi Secara Statistik.....
Tabel 8	Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia, Indeks Massa Tubuh, dan Gerakan FMS.....
Tabel 9	Karakteristik Variabel Independen Keseimbangan Dinamis.....
Tabel 10	Karakteristik Variabel Dependen Risiko Cedera.....
Tabel 11	Uji Normalitas Data Independen Keseimbangan Dinamis dan Dependen Risiko Cedera.....
Tabel 12	Uji Analisis Statistik Hubungan Variabel Independen dan Dependen.....

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Posisi awal.....
Gambar 2	Posisi Anterior.....
Gambar 3	Posisi Posterolateral.....
Gambar 4	Posisi Posteromedial.....
Gambar 5	Servis Atas.....
Gambar 6	Servis Bawah.....
Gambar 7	Pasing Atas.....
Gambar 8	Pasing Bawah.....
Gambar 9	Blocking.....
Gambar 10	Smash.....
Gambar 11	Deep Squat.....
Gambar 12	Hurdle Step.....
Gambar 13	Inline Lunge.....
Gambar 14	Shoulder Mobility.....
Gambar 15	Active Straight-Leg Raise.....
Gambar 16	Trunk Stability Push Up.....
Gambar 17	Rotary Stability.....

DAFTAR SINGKATAN DAN NOTASI

Daftar Singkatan

FMS	: Funtional Movement Screen
YBT	: Y Balance Test
SEBT	: Star Excursion Balance Test
IMT	: Indeks Massa Tubuh
N	: Nominal
H ₀	: Hipotesis Nol
H _a	: Hipotesis Alternatif

Daftar Notasi

/	: Per
%	: Persen
°	: Derajat
≤	: Kurang Dari Sama Dengan
>	: Lebih Dari
X ²	: Kuadrat
p-value	: Nilai Hubungan
<i>e</i>	: Persentase Kesalahan Pendataan Sampel

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Penjelasan Setelah Penelitian (PSP).....
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian.....
Lampiran 4	Hasil Uji Statistik.....
Lampiran 5	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism.....
Lampiran 6	Hasil Uji Turnitin.....