

LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN STATIC BALANCE TERHADAP RISIKO TERJADINYA CEDERA PADA PEMAIN SEPAK BOLA

Farah Ghaniyyah

Abstrak

Tujuan: Keseimbangan statis adalah keseimbangan yang diperlukan dalam berbagai aspek yang ada dalam postural control, terutama dalam permainan sepak bola. Saat ini tidak banyak diketahui adakah hubungan keseimbangan statis dengan resiko terjadinya cedera pada pemain bola. Penelitian ini dilakukan untuk tujuan menelaah literature, artikel, maupun jurnal dengan hasil penelitian mengenai hubungan static balance terhadap resiko terjadinya cedera pada pemain sepak bola. **Metode:** Sumber data yang ada dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan beberapa database seperti Google Scholar, PubMed, Science Direct dengan menggunakan beberap kata kunci yang dibutuhkan. Dari hasil pencarian literature terdapat 3 artikel dan jurnal yang memenuhi kriteria inklusi sumber. Sumber penilaian metodologi 3 arikel dengan Scimago Journal & Country Rank (SJR) dan analisa jurnal menggunakan kesesuaian metode penelitian, topik yang digunakan, parameter, dan hasil setiap artikel. **Hasil:** Setelah dilakukan telaah dengan literature sebanyak 3 artikel menunjukkan bahwa static balance dapat mengurangi resiko terjadinya cedera pada pemain sepak bola. **Kesimpulan:** Static balance dapat mengurangi resiko terjadinya cedera terhadap pemain sepak bola secara signifikan.

Kata Kunci : Keseimbangan Statis, Cedera, Pemin Sepak Bola

LITERATURE REVIEW: RELATIONSHIP OF STATIC BALANCE AGAINST RISK OF INJURY TO SOCCER PLAYERS

Farah Ghaniyyah

Abstract

Objective: Static balance is the balance needed in various aspects of postural control, especially in football games. There is currently little known relationship between static balance and the risk of injury to a soccer player. This research was conducted for the purpose of studying literature, articles, and journals with the results of research on the relationship of static balance to the risk of injury to soccer players. **Method:** The source of data in this research is to use several databases such as Google Scholar, PubMed, Science Direct by using some of the keywords needed. From the literature search results there are 3 articles and journals that meet the source inclusion criteria. Source of assessment methodology for 3 articles with Scimago Journal & Country Rank (SJR) and journal analysis using the appropriateness of research methods, topics used, parameters, and the results of each article. **Results:** After reviewing the literature with 3 articles, it shows that static balance can reduce the risk of injury to soccer players. **Conclusion:** Static balance can reduce the risk of injury to soccer players significantly.

Keywords : Static Balance, Injury, Soccer Players