

ABSTRAK

Wisnu Hidayah. 2025 “ Efektivitas Pemanasan Dinamis Upaya Mengurangi Risiko Cedera Lutut Pada Atlet Club Sepak Bola Ps Rimbo Ilir”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Pembimbing (1) Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd. Pembimbing (2) David Iqroni, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Pemanasan dinamis, cedera lutut, atlet sepak bola, efektivitas, Y-Balance

Berdasarkan hasil Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif pemanasan dinamis dalam mengurangi kemungkinan cedera lutut pada atlet klub sepak bola PS Rimbo Ilir. Penelitian ini dilakukan melalui metode pre-experimental dengan desain satu kelompok pretest-posttest. Dalam penelitian ini, lima atlet yang pernah mengalami cedera lutut termasuk dalam sampel. Instrument pengumpulan data menggunakan tes Y-Balance yang dilakukan sebelum dan sesudah 16 pertemuan program pemanasan dinamis selama dua bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara skor rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan. Uji statistik paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa skor rata-rata meningkat dari 47,9 menjadi 73,4. Hal ini menunjukkan bahwa pemanasan dinamis efektif dalam mengurangi risiko cedera lutut. Penelitian ini menganjurkan penerapan pemanasan dinamis sebagai bagian dari latihan sehari-hari karena ini dapat membantu atlet club sepak bola Ps Rimbo Ilir menjadi lebih baik dalam mencegah cedera lutut dan meningkatkan kinerja mereka.