

**PENGARUH *PLYOMETRIC EXERCISE* TERHADAP RISIKO  
TERJADINYA CEDERA PADA PEMAIN BOLA VOLI CLUB COBERS  
KARTASURA**

Royita Azhca Ardhania<sup>1</sup>, Cahyo Setiawan<sup>2</sup>

[royitania14@gmail.com](mailto:royitania14@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung menyenangkan dan menghibur. Seiring berjalannya waktu banyak atlet yang tidak memperhatikan kondisi fisiknya sehingga dapat menyebabkan terjadinya cedera olahraga. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh *plyometric exercise* terhadap risiko terjadinya cedera pada pemain bola voli. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode Eksperimen semu (*Quasi eksperimental*) dan desain penelitian menggunakan *one group pre test and post test without control group*. Dengan jumlah sampel sebanyak 21 subjek. Instrument penelitian menggunakan alat ukur *Functional Movement Screening*. Intervensi yang digunakan *Plyometric Exercise* dilakukan 3 kali seminggu dalam 4 minggu. Analisa data menggunakan uji pengaruh *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *plyometric exercise* terhadap risiko terjadinya cedera pada pemain bola voli dengan nilai ( $p=0,013$ ). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pada pemberian *plyometric exercise* terhadap risiko terjadinya cedera pada pemain bola voli.

**Kata Kunci:** *Risiko cedera olahraga pada pemain bola voli, Plyometric exercise.*