

ABSTRAK

Dalam permainan futsal, optimalisasi aspek gerakan dan fungsi fisik tubuh sangat penting dalam permainan futsal. Keseimbangan dinamis merupakan salah satu aspek yang akan menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Keseimbangan dinamis mencakup kemampuan menjaga stabilitas saat bergerak, khususnya pada pergelangan kaki yang rentan terhadap cedera, terutama cedera *ankle sprain*. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keseimbangan dinamis atlet futsal di Kota Bandung yang pernah mengalami *ankle sprain*. Menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan *random sampling*. Hasil penelitian menemukan bahwa keseimbangan dinamis cenderung lebih rendah pada atlet yang pernah mengalami *ankle sprain*. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan ankle memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan dinamis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi dunia futsal maupun bagi para masyarakat umum, terutama dalam upaya melindungi kesehatan dan performa atlet futsal di Kota Bandung. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan informasi bagi para pelatih dan praktisi kesehatan olahraga dalam merancang program pelatihan dan rehabilitasi yang lebih efektif.

Kata kunci: keseimbangan dinamis, *ankle sprain*, atlet futsal, SEBT, CAIT.

ABSTRACT

In the game of futsal, optimizing body movement and physical function is crucial. Dynamic balance is one of the key aspects that will be the main focus of this study. Dynamic balance involves the ability to maintain stability while moving, particularly at the ankle, which is prone to injury, especially ankle sprains. This research aims to evaluate the dynamic balance of futsal athletes in Bandung who have experienced ankle sprains. Utilizing a quantitative descriptive method with random sampling, the study found that dynamic balance tends to be lower in athletes who have experienced ankle sprains. This indicates the significant role of ankle health in maintaining dynamic balance. The findings of this research are expected to make a significant contribution to the futsal community and the general public, particularly in efforts to protect the health and performance of futsal athletes in Bandung. Additionally, the study may provide valuable insights for coaches and sports health practitioners in designing more effective training and rehabilitation programs.

Keywords: *dynamic balance, ankle sprain, futsal athletes, SEBT, CAIT.*