

Abstrak

ANALISIS *FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING* (FMS) DALAM IDENTIFIKASI RISIKO CEDERA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 2 CILACAP

Devano Aryo Bagaskara¹, Topo Suhartoyo², Duaji Rahadyan Nursantiko³

Latar Belakang: Tingginya risiko cedera ekstremitas bawah pada pemain futsal menuntut adanya upaya identifikasi dini guna melindungi keselamatan fisik siswa di lingkungan sekolah. Penggunaan *Functional Movement Screening* (FMS) memungkinkan pelatih mendeteksi pola gerakan yang tidak optimal sebagai langkah preventif berbasis bukti ilmiah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis risiko cedera pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Cilacap melalui pemetaan kualitas gerak dasar.

Metodologi Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan satu waktu guna menggambarkan kondisi aktual risiko cedera secara objektif. Pengumpulan data dilakukan terhadap 34 siswa ekstrakurikuler futsal sebagai sampel penelitian dengan teknik *total sampling* tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu. Melalui pendekatan ini, skor *Functional Movement Screening* (FMS) dianalisis secara sistematis sebagai data numerik untuk mengidentifikasi potensi risiko cedera secara ilmiah. Teknik analisis data menggunakan aplikasi SPSS 25.0 untuk menganalisis statistik uji normalitas dan deskripsi data.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata tertinggi sebesar 2,90 diperoleh pada tes *Hurdle Step* dan *In-line Lunge*, yang mengindikasikan bahwa siswa memiliki stabilitas dan keseimbangan dinamis yang sangat baik pada daerah otot tungkai serta panggul. Skor rata-rata terendah ditemukan pada aspek *Rotary Stability* sebesar 2,31 dan *Active Stability Push Up* sebesar 2,35 yang menunjukkan adanya titik kelemahan pada stabilitas otot inti serta fleksibilitas otot paha belakang (*hamstring*). Kualitas gerak dasar siswa secara umum berada pada kategori sedang sebesar 18,32 meskipun tetap ditemukan celah biomekanik.

Kesimpulan: Metode *Functional Movement Screening* (FMS) mampu mengidentifikasi risiko cedera melalui deteksi kelemahan pola gerak dasar pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Cilacap.

Kata Kunci: Cedera, *Functional Movement Screening*, Futsal.

Abstract

ANALYSIS OF FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING (FMS) IN IDENTIFYING INJURY RISK AMONG FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMA NEGERI 2 CILACAP

Devano Aryo Bagaskara¹, Topo Suhartoyo², Duaji Rahadyan Nursantiko³

Background: The high risk of lower extremity injuries among futsal players requires early identification efforts to protect the physical safety of students in the school environment. The use of Functional Movement Screening (FMS) allows coaches to detect suboptimal movement patterns as an evidence-based preventive measure. This study aims to analyze the risk of injury in futsal extracurricular students at State Senior High School 2 Cilacap through mapping the quality of basic movements.

Research Methodology: This study used a quantitative descriptive design with a single-time approach to objectively describe the actual condition of injury risk. Data collection was conducted on 34 futsal extracurricular students as research samples using total sampling techniques without providing specific treatment or intervention. Through this approach, Functional Movement Screening (FMS) scores were systematically analyzed as numerical data to identify potential injury risks scientifically. Data analysis techniques used the SPSS 25.0 application to analyze normality test statistics and data descriptions.

Research Results: The results showed that the highest average score of 2.90 was obtained in the Hurdle Step and In-line Lunges tests, indicating that students had excellent dynamic stability and balance in the leg and pelvic muscles. The lowest average score was found in the Rotary Stability aspect at 2.31 and Active Straight.

Conclusion: The Functional Movement Screening (FMS) method can identify injury risks by detecting weaknesses in basic movement patterns among futsal extracurricular students at Cilacap 2 Public High School.

Keyword: Injury, *Functional Movement Screening*, Futsal.