

## Optimalisasi Pencegahan Dislokasi Sendi dengan Metode PHYTREMISPRO

Nian Afrian Nuari<sup>1(CA)</sup>, Efa Nur Aini<sup>2</sup>, Yusuf Abdullah<sup>3</sup>

<sup>1(CA)</sup>Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Karya Husada Kediri, Indonesia;  
[nian.afriannuari@gmail.com](mailto:nian.afriannuari@gmail.com) (Corresponding Author)

<sup>2,3</sup>Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Karya Husada Kediri, Indonesia;

### ABSTRACT

Dislocation is a medical condition in which two ends of bones in a joint that are in contact are separated or shifted from their normal position. In athletes, dislocations are one of the injuries that often occur, especially due to physical activities that involve fast movements, high forces, and sudden changes in direction. The aim of this research is to determine the effect of PHYTREMISPRO (Physical Training, Dynamic Stretching, Sports Protective Equipment) on dislocation preventive behavior in volleyball athletes. The research design used was a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design. The sample technique used purposive sampling to obtain 38 respondents. The research instrument used an observation sheet, data analysis using the Wilcoxon test. Research provided that before implementing the PHYTREMISPRO technique, dislocation prevention behavior in volleyball athletes was less than that after providing the intervention, almost all of them had good prevention behavior. The results of the Wilcoxon test showed that there was an effect of the PHYTREMISPRO technique on dislocation prevention behavior in volleyball athletes (p value = 0.000). Providing education about the PHYTREMISPRO technique using a video presentation method that can be easily understood thereby increasing dislocation prevention behavior. It is hoped that to prevent dislocations, athletes need to undergo an exercise program that includes muscle strengthening, weakness and balance. A good warm-up before activities and playing techniques are really important in reducing the risk of injury.

**Keywords:** PHYTREMISPRO, Behavior, Prevention, Dislocation, Stretching

### ABSTRAK

Dislokasi merupakan kondisi medis di mana dua ujung tulang pada sendi yang bersentuhan terlepas atau bergeser dari posisi normalnya. Pada atlet, dislokasi adalah salah satu cedera yang sering terjadi, terutama karena aktivitas fisik yang melibatkan gerakan cepat, kekuatan tinggi, dan perubahan arah secara mendadak. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh PHYTREMISPRO (Physical training, Stretching dinamis, Protective equipment sport) terhadap perilaku pencegahan dislokasi pada atlet volley. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design dengan rancangan one group pretest-posttest design. Teknik sampel menggunakan Purposive Sampling didapatkan 38 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi, analisa data dengan uji wilcoxon. Penelitian didapatkan sebelum pemberian penerapan tehnik PHYTREMISPRO perilaku pencegahan dislokasi pada atlet volley kurang sedangkan sesudah pemberian intervensi hampir seluruhnya mempunyai perilaku pncegahan yang baik. Hasil uji wilcoxon didapatkan hasil ada Pengaruh tehnik PHYTREMISPRO terhadap perilaku pencegahan dislokasi pada atlet volley (p value = 0,000). Pemberian edukasi tentang tehnik PHYTREMISPRO dengan metode video demonstrasi dapat mudah dipahami sehingga meningkatkan perilaku pencegahan dislokasi. Diharapkan untuk mencegah dislokasi, atlet perlu menjalani program latihan yang mencakup penguatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Pemanasan yang baik sebelum beraktivitas serta teknik bermain yang benar sangat penting dalam mengurangi risiko cedera.

**Kata Kunci :** PHYTREMISPRO, Perilaku, Pencegahan, Dislokasi, Stretching

## PENDAHULUAN

Dislokasi merupakan kondisi medis di mana dua ujung tulang pada sendi yang bersentuhan terlepas atau bergeser dari posisi normalnya. Pada atlet, dislokasi adalah salah satu cedera yang sering terjadi, terutama karena aktivitas fisik yang melibatkan gerakan cepat, kekuatan tinggi, dan perubahan arah secara mendadak. Cedera ini bisa terjadi pada berbagai bagian tubuh, namun area yang paling sering mengalami dislokasi pada atlet adalah sendi bahu, siku, lutut, dan jari tangan.

Bola voli adalah permainan bola besar di mana dua tim bermain melawan satu sama lain di sebuah lapangan yang dibatasi oleh net antara tim. Permainan ini didominasi oleh gerakan cepat dan eksplosif dalam setiap gerakan. Sistem poin rally dengan serangan intens yang dilakukan berulang kali (Tawakal, I. 2020). Segala bentuk kegiatan yang dilakukan oleh setiap individu akan memberikan resiko pada individu tersebut. Kegiatan berolahraga yang dilakukan oleh setiap individu dapat menimbulkan terjadinya dislokasi atau cedera pada individu tersebut. Cedera yang terjadi selama latihan, dalam pertandingan, atau sesudah pertandingan dapat didefinisikan sebagai cedera olahraga. Faktor internal penyebab teradinya cedera seperti umur, pengalaman, tingkat latihan, teknik, kemampuan awal (warming up), recovery period, keseimbangan nutrisi, dan kondisi tubuh. Sedangkan faktor eksternal penyebab terjadinya cedera olahraga seperti peralatan dan fasilitas yang tersedia (Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H., 2021). Resiko cedera yang dialami pemain bola voli adalah sebagai berikut: lutut (26,74 persen), pergelangan kaki (19,52 persen), tulang belakang (13,44 persen), tangan (13,33 persen), dan bahu (7,9 persen) (Widhiyanti Tri, Ariawati, dan Bagia, 2022). Hasil studi pendahuluan juga ditemukan hal yang sama terdapat 55% disebabkan karena cedera bawah tubuh.

Dislokasi olahraga umumnya menimbulkan gangguan pada sistem musculoskeletal serta integumen. Ekstremitas tubuh yang mengalami gangguan bergantung pada jenis olahraga yang ditekuni. Salah satu olahraga yang seringkali menimbulkan cedera pada ekstremitas atas khususnya bahu adalah olahraga voli (Tawakal, I., 2020). Selama proses pelatihan ini, pelatihan fisik sangat penting. Sangat penting bagi pelatih untuk memahami aspek fisik yang diperlukan atlet untuk berprestasi, seperti kelenturan, kecepatan gerak (kecepatan, kecepatan, dan kecepatan), kekuatan maksimal, kekuatan cepat, daya tahan kekuatan, daya tahan anaerobik, dan daya tahan aerobik. Untuk menjadi pemain bola voli yang hebat, pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mereka dapat melakukan gerakan dan gerakan yang dibutuhkan dalam permainan. Jika pemain tidak dalam kondisi fisik yang baik, mereka tidak dapat melakukan serangan ke pertahanan lawan dengan baik, seperti melakukan smash (Tawakal, I., 2020).

Program pencegahan cedera harus berkonsentrasi pada atlet yang paling rentan. Hal ini dapat dicapai melalui penyebaran materi yang bertujuan untuk mencegah dislokasi. Berbagai elemen pembelajaran yang sinergis untuk mencapai tujuan dapat mendukung proses penyampaian informasi. Salah satu bagian adalah media pembelajaran. Media pembelajaran dapat berupa orang, bahan, alat, atau peristiwa yang dapat menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa memperoleh pengetahuan, ketrampilan, dan sikap (Nuari, NA et al, 2022). Media adalah bagian penting dari sistem pembelajaran karena media adalah proses komunikasi dan tanpanya, proses pembelajaran tidak akan berhasil (Nuari, N,

2020). Penggunaan media video dapat meningkatkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, meningkatkan pemahaman, membuat data lebih menarik dan dapat dipercaya, memudahkan penafsiran data informasi, dan memadatkan selama proses penyampaian informasi ( Wulandari T. A., 2022). Belum adanya penelitian mengenai Pengaruh tehnik PHYTREMISPRO berbasis video terhadap perilaku pencegahan dislokasi pada atlet voli merupakan alasan penting mengapa penelitian ini penting untuk dilakukan. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis Pengaruh tehnik PHYTREMISPRO (*Physical training, Stretching dinamis, Protective equipment sport*) berbasis video terhadap perilaku pencegahan dislokasi pada atlet volley.

**METODE**

Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Desain penelitian pre-experimental dirancang dengan pendekatan satu grup pre-post test (Arikunto,2019). Penelitian ini melibatkan 42 anggota Tim PULVO dari Desa X. Teknik *Purposive sampling* digunakan, dengan sampel sebesar 38 orang. Data dikumpulkan dengan lembar observasi dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Kriteria inklusi sampel penelitian ini adalah 1) Atlet volley yang bersedia menjadi responden 2) Atlet volley berjenis kelamin laki-laki usia 17-22 tahun. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah 1) Atlet volley yang mengalami cedera parah.

Prosedur penelitian dilakukan *inform consent* kepada responden terlebih dahulu kemudian dilakukan intervensi Tehnik PHYTREMISPRO (*Physical training, Stretching dinamis, Protective equipment sport*) berbasis video tentang pencegahan dislokasi diberikan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Dimulai dengan pertemuan ke-1 *pre test* responden melakukan latihan dan pemanasan seperti biasa tanpa di berikan intervensi pencegahan dislokasi, dilanjutkan intervensi 1 yaitu pemberian Tehnik PHYTREMISPRO (*Physical training, Stretching dinamis, Protective equipment sport*) berbasis video dilakukan dengan penayangan video 1 kali yang memaparkan simulasi tentang pencegahan dislokasi. Pada pertemuan ke 2 diberikan intervensi yang sama dengan metode yang sama seperti pertemuan pertama,dan pertemuan ke 3 juga diberikan intervensi sama dengan pertemuan pertama selanjutnya dilakukan *post test* dengan mengobservasi atlet saat melakukan pencegahan dislokasi dengan latihan dan pemanasan dengan benar. Penelitian ini dinyatakan layak etik pada Komite Penelitian Kesehatan STIKES Karya Husada Kediri, dengan nomer sertifikat etik 081/EC/LPPM/STIKES/KH/II/2024.

**HASIL**

Tabel 1. Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Riwayat Cidera Responden Tim Volley PULVO

	<b>Karakteristik Responden</b>	<b>n</b>	<b>(%)</b>
<b>Usia</b>	17-25 tahun	38	100
	26-35 tahun	0	0
	36-45 tahun	0	0

Karakteristik Responden		n	(%)
Jenis kelamin	Laki-laki	38	100
	Perempuan	0	0
Pendidikan	SD	0	0
	SMP	0	0
	SMA	20	52,6
	Perguruan Tinggi	18	47,4
Riwayat cedera	Pernah	18	47,4
	Tidak Pernah	20	52,6
<b>Total</b>		<b>38</b>	<b>100,0</b>

Hasil penelitian diketahui menunjukkan bahwa setiap 38 responden berjenis kelamin laki-laki dan sebagian besar berusia 17-25 tahun. Selain itu, diketahui bahwa setiap 38 responden adalah laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Pemberian Intervensi Teknik PHYTREMISPRO pada Atlet Volley

Perilaku pencegahan dislokasi	n	%
Baik	0	0
Cukup	6	15.8
Kurang	32	84.2
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Berdasarkan sebelum diberikan intervensi diketahui bahwa sebagian besar perilaku pencegahan dislokasi pada atlet volley yang kurang sebanyak 84,2 %.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Sesudah Pemberian Intervensi Teknik PHYTREMISPRO pada Atlet Volley

Perilaku pencegahan dislokasi	n	%
Baik	34	89.5
Cukup	4	10.5
Kurang	0	0
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Berdasarkan sesudah diberikan intervensi diketahui bahwa perilaku pencegahan dislokasi pada atlet volley hampir seluruhnya berperilaku baik sebanyak 89,5%.

Tabel 4. Pengaruh pemberian teknik PHYTREMISPRO berbasis video terhadap perilaku pencegahan dislokasi pada atlet volley.

Perilaku Pencegahan dislokasi	Perlakuan			
	Pretest		Posttest	
	f	(%)	f	(%)
Baik	0	0	34	84,9
Cukup	6	15,8	4	10,5
Kurang	32	84,2	0	0
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100,0</b>	<b>38</b>	<b>100</b>
<b>Uji Wilcoxon Signed Ranks Test</b>		<i>p</i> -value = 0.000 < $\alpha$ = 0.05		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa Perilaku pencegahan dislokasi responden sebelum dilakukan penerapan tehnik PHYTREMISPRO berbasis video Sebagian besar kurang (84,2%) sedangkan setelah dilakukan penyuluhan perilaku pencegahan dislokasi responden menjadi baik sebanyak (84,9%) yaitu sebanyak 34 responden. Berdasarkan tabel di atas terdapat pengaruh penerapan tehnik PHYTREMISPRO berbasis video terhadap perilaku pencegahan dislokasi pada atlet volley yang didukung oleh hasil uji korelasi *Wilcoxon* didapatkan ada pengaruh tehnik PHYTREMISPRO terhadap perilaku pencegahan dislokasi pada atlet.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian sebelum dilakukan intervensi tehnik PHYTREMISPRO pada atlet volley seluruhnya yakni sebanyak 38 orang diketahui bahwa sebagian besar perilaku pencegahan dislokasi pada atlet volley yang kurang. Dislokasi, juga dikenal sebagai luksasi, terjadi ketika hubungan normal antara kedua permukaan sendi hilang sepenuhnya atau sepenuhnya. Ini dapat terjadi hanya pada satu bagian tulang atau seluruh tulang bergeser dari tempatnya seharusnya (dari mangkuk sendi). Cedera yang terjadi saat bermain bola voli dapat mencakup segala jenis cedera yang terjadi karena berolahraga di atas kemampuan tubuh seseorang (Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & Mchugh, M., 2016). Di antara cedera yang dapat disebabkan oleh bermain bola voli adalah cedera pada tulang, bahu, lutut, dan pergelangan tangan kaki. Cedera yang disebabkan oleh bermain bola akan dapat mencakup segala bentuk aktivitas yang melampaui kemampuan tubuh seseorang karena berolahraga. Lovitasari (2021) mengatakan bahwa melakukan apa pun, seperti bermain bola voli, dapat menyebabkan cedera.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan seluruhnya (100%) responden berusia 17-25 tahun. Siregar (2015) berpendapat usia 17-25 tahun sering kali merupakan periode transisi dari masa remaja ke dewasa. Daya tangkap dan pola pikir seseorang, usia berpengaruh. Pola pikir dan daya tangkap seseorang

akan berkembang seiring bertambahnya usia ( Sulistyowati, A., & Kisdiarti, R., 2017). Kelompok usia ini sering mengalami perubahan signifikan dalam hal identitas, termasuk nilai-nilai, kepercayaan, dan tujuan hidup mereka ( Aini, E.N, 2024). Kelompok usia ini juga sering dihadapkan pada situasi yang memerlukan pengambilan keputusan yang penting, seperti memilih jurusan kuliah, karir, atau pasangan hidup. Usia 17-25 adalah periode di mana seseorang dapat mengeksplorasi berbagai kesempatan dan menghadapi berbagai tantangan. Ini adalah waktu yang penting untuk mengembangkan keterampilan, memperluas jaringan sosial, dan mengejar impian mereka pada usia 17 -25 tahun sering terlibat dalam perubahan sosial yang signifikan, seperti meninggalkan rumah orang tua, bergabung dengan perguruan tinggi. atau memasuki dunia kerja (Sulistyowati, A., & Kisdiarti, R., 2017). Pada umur tersebut responden telah berada pada usia yang cukup, sehingga umur yang matang mempengaruhi tingkat pengetahuan menjadi baik terutama dalam penerapan tehnik PHYTREMISPRO berbasis video terhadap perilaku pencegahan dislokasi pada atlet volley. Sulistyowati menyatakan pada usia 17-25 tahun untuk atlet volley sangat penting untuk dilakukan penyuluhan yang komprehensif karena dapat meningkatkan pengetahuan terutama untuk menghindari terjadinya cedera.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian responden (47,4%) memiliki riwayat cedera. Cedera adalah hal yang umum terjadi pada atlet, terutama dalam olahraga yang membutuhkan aktivitas fisik yang intens. Beberapa jenis cedera yang umum pada atlet meliputi cedera lutut seperti robekan ACL, cedera pergelangan kaki seperti sprain atau patah tulang, cedera bahu seperti dislokasi, dan cedera otot seperti strain atau kram. Faktor-faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan seorang atlet mengalami cedera meliputi kurangnya pemanasan yang cukup sebelum berolahraga, kelelahan, kurangnya latihan kekuatan dan fleksibilitas, serta teknik yang salah dalam melakukan gerakan (Kurt, C., & Firtin, I., 2016). Kebanyakan atlet memiliki riwayat cedera karena kurang dalam persiapan saat latihan. Atlet sering mengalami cedera pada saat usia remaja sampai dewasa awal, karena pada usia tersebut atlet berasumsi bahwa otot dan keelastisan sendi masih kuat tanpa adanya pemanasan terlebih dahulu. Sehingga banyak terjadi cedera pada usia tersebut. Pencegahan cedera pada atlet sangat penting dan dapat dilakukan melalui pemanasan yang baik sebelum berolahraga, latihan kekuatan dan fleksibilitas yang teratur, penggunaan alat pelindung seperti pelindung kepala atau pelindung lutut, serta menghindari overtraining atau latihan yang berlebihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (84,2%) belum pernah menggunakan teknik pencegahan dislokasi sebelumnya. Dengan melakukan pencegahan yang tepat, atlet dapat meningkatkan performa mereka. Latihan pencegahan dislokasi yang teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan performa olahraga (Bagaswara, Tri. G., 2019). Orang yang belum pernah melakukan pencegahan dislokasi mungkin akan mempengaruhi perilakunya dalam melakukan pencegahan tersebut karena kurangnya pengetahuan dan pengalaman yang spesifik terkait langkah-langkah yang harus diambil. Teknik Pencegahan dislokasi pada atlet membutuhkan teknik yang benar dalam melakukannya agar dapat mengurangi resiko cedera pada saat latihan maupun bertanding (Siregar, F. S., & Nugroho, A., 2022). Peneliti berpendapat dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden belum

pernah atau kurang melakukan teknik pencegahan dislokasi sebelum intervensi Teknik PHYTREMISPRO berbasis video terhadap pencegahan dislokasi pada atlet volley di Desa Pule.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan perilaku pencegahan dislokasi pada atlet volley menunjukkan hampir seluruhnya (89,5 %) yakni 34 atlet memiliki perilaku pencegahan dislokasi dalam kategori baik. Dislokasi olahraga umumnya menimbulkan gangguan pada sistem muskuloskeletal serta integumen. Ekstremitas tubuh yang mengalami gangguan bergantung pada jenis olahraga yang ditekuni. Salah satu olahraga yang seringkali menimbulkan cedera pada ekstremitas atas khususnya bahu adalah olahraga voli (Siregar, F. S., & Nugroho, A. 2022). Untuk bermain bola voli dengan baik, pemain harus memiliki fisik yang baik agar dapat melakukan gerakan dan pergerakan yang dibutuhkan dalam permainan. Jika pemain tidak dalam kondisi fisik yang fit, mereka tidak dapat melakukan serangan ke pertahanan lawan dengan baik, seperti dengan smash, atau dengan kecepatan mengantisipasi (Saputra & Aziz, 2020). Seperti yang dinyatakan oleh Ardyanto, S., Purnama, Y., & Anam, S. (2022), melakukan aktivitas atau kegiatan tertentu selalu membawa risiko, terutama cedera yang dapat terjadi karena bermain bola voli. Selama fase lompatan sampai mendarat, pemain yang sedang bendungan menginjak kaki tumpuannya, yang menyebabkan pergelangan kakinya terkilir. Pemain bola voli harus mempelajari teknik dasar untuk menghindari cedera yang tidak diinginkan saat bermain bola voli. Cedera yang dapat disebabkan oleh bermain bola voli termasuk trauma langsung pada pengiriman pergelangan kaki dan kaki terkilir dengan pemanjangan ligamen atau bahkan sobekan. Selain itu, penggunaan berlebihan dapat menyebabkan pecahnya tendon achilles dan luka pada sendi (Ardyanto, S., Purnama, Y., & Anam, S., 2022). Strategi pencegahan cedera pada permainan bola voli tertentu diperlukan dan harus menjadi bagian penting dari melatih dan berlatih permainan bola voli. Hal tersebut bisa dilakukan dengan penyampaian materi untuk pencegahan dislokasi. Berbagai elemen pembelajaran yang sinergis untuk mencapai tujuan dapat mendukung proses penyampaian informasi (Nuari, N. A et al, 2021). Salah satu bagian adalah media pembelajaran.

Hasil penelitian didapat distribusi jenis kelamin atlet seluruhnya (100%) yaitu 38 responden berjenis kelamin laki-laki. Menurut Ruigrok, dkk (2014) jenis kelamin mempengaruhi kemampuan dan kecerdasan seseorang. Ketidaksamaan fisiologi otak antara laki-laki dan perempuan sering dikaitkan dengan kecerdasan yang berbeda. Bersama dengan kecerdasan yang dimiliki, akan berdampak pada kemampuan seseorang. Menurut Altun (2018), Kemampuan laki-laki lebih baik daripada perempuan karena perempuan hanya berhasil dengan menghafal. Sedangkan laki-laki menggunakan metode aplikatif dimana langsung bertindak. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat kita analisis bahwa dari hasil penelitian didapatkan bahwa seluruhnya responden berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kemampuan baik, sebelum dilakukan intervensi Teknik PHYTREMISPRO (*Physical Training, Stretching dinamis, Protective Equipment Sport*) berbasis video terhadap pencegahan dislokasi pada atlet volley, sehingga bisa menerima dan memberikan perilaku yang lebih baik dari sebelum intervensi. Selain jenis kelamin, faktor yang mempengaruhi kemampuan yaitu tingkat Pendidikan.

Hasil penelitian didapat sebagian besar responden (52,6%) yaitu 20 responden berpendidikan SMA/ sederajat dan sebagian lainnya (47,4)% yaitu 18 responden berpendidikan Perguruan Tinggi.

Pendidikan, menurut Siregar (2015), adalah proses memberikan pengetahuan seseorang sehingga mereka dapat mengubah perilaku ke arah yang lebih positif. Pendidikan sangat penting untuk setiap perubahan perilaku dan tingkat kemampuan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pendidikan yang tinggi juga meningkatkan pengetahuan dan kemampuan seseorang, yang membuatnya lebih mudah untuk menerima informasi atau berperilaku positif. Responden yang mempunyai tingkat pendidikan lebih tinggi maka penerimaan informasi juga lebih tinggi daripada responden yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah (Nuari, NA et al, 2023).

Dalam penelitian Delila, K. M., Budiyo (2020), kelebihan video yang mengesankan dalam pembelajaran adalah mereka mampu meningkatkan antusiasme peserta dan mempermudah pemahaman konsep tentang materi yang dipelajari. Selain itu, video akurat dapat digunakan sebagai alternatif alat bantu guru dalam proses pembelajaran, dan bersifat efisien (Nuari et al, 2021). Dalam penelitian Siregar (2015) penerapan metode simulasi pada suatu pembelajaran sangat efektif digunakan dalam meningkatkan aktivitas belajar, ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan aktivitas belajar dengan hasil yang sangat baik dari siklus ke siklus dan perubahan peserta pembelajaran dari yang pasif menjadi aktif belajar selama penelitian berlangsung. Sedangkan dalam penelitian (Azwar S., 2019) simulasi memiliki kelebihan yaitu membangun sikap percaya diri, meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, meningkatkan pemahaman peserta tentang konsep dan prinsip yang dipelajari dan meningkatkan keaktifan belajar dengan melibatkan mereka dalam situasi kehidupan nyata. Menurut (Notoatmodjo, 2014), sumber informasi adalah segala hal yang memengaruhi perilaku dan kemampuan seseorang untuk memahami dan melakukan sesuatu. Peningkatan skor nilai setelah intervensi Teknik PHYTREMISPRO terhadap perilaku pencegahan dislokasi ini berhubungan dengan pola dan perilaku terutama saat latihan dan pemanasan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil sebelum dilakukan tehnik PHYTREMISPRO (*Physical training, Stretching dinamis, Protective equipment sport*) sebagian besar perilaku pencegahan dislokasi pada atlet volley yang kurang, sedangkan sesudah dilakukan tehnik PHYTREMISPRO perilaku pencegahandislokasi pada atlet volley hampir seluruhnya berperilaku baik. Tehnik PHYTREMISPRO ini berpengaruh pada perilaku pencegahan dislokasi pada atlet volley.

## DAFTAR PUSTAKA

- Altun, Y.A., Mulazimoglu, O., Fyon, M. (2018). *The Effect Of 6 Weekly Tabata Training On Some Physical And Motor Characteristics On Female Volleyball Players*.
- Aini, E. N., & Nuari, N. A. (2024). Edukasi Preventif Anemia Pada Remaja Putri Berbasis Aplikasi Ceria. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 4(1), 01-07.
- Ardyanto, S., Purnama, Y., & Anam, S. (2022). Identifikasi Cedera Olahraga Atlet Bola Voli PPLP Jawa Tengah. *Sportify Journal*, 2(2), 55-62.



- Bagaswara, Tri. G. (2019). Perbandingan Pengaruh Latihan Jump To Box Dengan Depth Jump Terhadap Power Otot Tungkai Dan Implikasinya Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen Pada Anggota Ssb Putra Tasik Raya U-15 Kota Tasikmalaya). Universitas Siliwangi.
- Bahtiar, 2021. Survei Penggunaan Protective Equipment In Sport (Pes) Dalam Upaya Preventif Dan Kuratif Cedera Pada Atlet Bola Besar Koni Kota Malang. Universitas Negeri Malang.
- Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & Mchugh, M. (2016). Acute Effects Of Muscle Stretching On Physical Performance, Range Of Motion, And Injury Incidence In Healthy Active Individuals: A Systematic Review. *Appl. Physiol. Nutr. Metab*
- Delila, K. M., Budiyo. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Video Animasi Materi Volume Bangun Ruang untuk SD Kelas V. *JPGSD*. 8(5), 1-11
- Kurt, C., & Firtin, I. (2016). Comparison Of The Acute Effects Of Static And Dynamic Stretching Exercises On Flexibility, Agility And Anaerobic Performance In Professional Football Players. *Turk J Phys Med Rehab*.
- Lovitasari (2021) Pengaruh Latihan Peregangan Dan Kekuatan Otot Terhadap Fleksibilitas Pada Atlet Senam Di Kota Surakarta. S2 Thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Notoatmodjo, S (2018). Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Nuari, N. (2020). Correlation Of Diabetes Burnout Syndrome And Quality Of Life In Diabetes Mellitus. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(1), 25-30. Retrieved from <https://akpervarsismd.e-journal.id/BNJ/article/view/12>
- Nuari, N. A. (2020). Factor associated with diabetes burnout syndrome among type 2 diabetes mellitus. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(3), 362-367.
- Nuari, N. A., Budury, S., & Pramesti, T. A. (2021). Understanding of School-age Children in Caring of Dental Caries by using Animated Digital Video. In *Proceedings of the 3rd International Conference on Social Sciences, Laws, Arts and Humanities (BINUS-JIC 2018)* (pp. 580-583).
- Nuari, N. A., Susanto, S., & Damayanti, D. (2021). Manajemen Edukasi Preventif dan Penatalaksanaan Covid-19 Berbasis Home Learning System Pada Remaja. *Jurnal SOLMA*, 10(3), 557-562.
- Nuari, N. A., Rahman, H. F., & Wahid, A. H. (2022). Understanding the links between glycemic control, management adherence and hemoglobin level among type 2 diabetes mellitus. *International Journal of Health Sciences*, 6(2), 1013-1022.
- Nuari, N. A., Rahman, H. F., & Wahid, A. H. (2023). Reducing diabetes burnout syndrome using self-instructional training. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*. DOI: <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i3.22849>
- Ruigrok, A. N. V., Salimi-Khorshidi, G., Lai, M.-C., Baron-Cohen, S., Lombardo, M. V., Tait, R. J., & Suckling, J. (2014). A Meta-Analysis of Sex Differences in Human Brain Structure. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 39, 34- 50.
- Siregar, J. (2015). Penerapan Metode Simulasi Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Pkn Siswa di SD Negeri 187/Iv Kota Jambi. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 8(3), 171-182
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 83-93.

- Sudarsono, H., Saochudin, & Andiana, O. (2020). Hubungan Dynamic Stretching Dengan Kelincahan Penghobi Futsal Member Di Champions Singosari. *Sport Science And Health*
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1-9.
- Sulistiyowati, A., & Kisdiarti, R. (2017). Studi Tingkat Pengetahuan Ibu yang Bekerja Tentang Perkembangan Sosial Anak Prasekolah di Desa Simogirang Kecamatan Prambon, Sidoarjo. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 6(1), 10-13
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Voli*. Ilmu Cemerlang Group.
- Wulandari T. A. (2022). *Dynamic Stretching Meningkatkan Balance Pada Atlet Junior Sepak Bola Di Ppop Ragunan Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Universitas Binawan).