

**HUBUNGAN FAKTOR RESIKO CEDERA
TERHADAP KEJADIAN *CHRONIC ANKLE
INSTABILITY* PADA KELAS KHUSUS OLAHRAGA
(KKO) DI SMAN 1 SEYEGAN**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh

Silvia Gusvina
201510301101

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN FAKTOR RESIKO CEDERA
TERHADAP KEJADIAN *CHRONIC ANKLE
INSTABILITY* PADA KELAS KHUSUS OLAHRAGA
(KKO) DI SMAN 1 SEYEGAN**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :
Nama Mahasiswa : Silvia Gusvina
NIM : 201510301101

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Fisioterapi
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Nurwahida Puspitasari, M.Or

Tanggal : 30 Januari 2021

Tanda Tangan :



**HUBUNGAN FAKTOR RESIKO CEDERA TERHADAP KEJADIAN
CHRONIC ANKLE INSTABILITY PADA KELAS KHUSUS OLAHRAGA
(KKO) DI SMAN 1 SEYEGAN¹**

Silvia Gusvina², Nurwahida Puspitasari³

Intisari

Latar Belakang: Cedera pada pergelangan kaki ini sering dialami banyak orang yang melakukan olahraga menggunakan kaki secara dinamik. Cedera pergelangan kaki berupa *ankle sprain* adalah cedera yang paling umum pada siswa sekolah dan pemain olahraga. *Chronic ankle instability* (CAI) adalah sebuah kondisi dimana bagian pergelangan kaki melemah yang dikarakteristikan oleh instabilitas pergelangan kaki. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan faktor resiko cedera terhadap kejadian *chronic ankle instability* pada kelas khusus olahraga (KKO) di SMAN 1 Seyegan. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*, analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariate. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai p-value 0,004 menunjukkan ada hubungan antara faktor resiko cedera dengan kejadian *chronic ankle instability*. Dengan nilai *Correlation Coefficient* 0,381 dapat disimpulkan bahwa keeratan hubungan dalam kategori rendah. **Saran:** Berdasarkan temuan dalam penelitian ini maka perlu adanya peningkatan pengetahuan dan kewaspadaan bagi siswa yang melakukan olahraga beserta pelatih terkait standar keamanan berolahraga. **Kesimpulan:** Ada hubungan karakteristik faktor resiko cedera terhadap kejadian *chronic ankle instability* pada kelas khusus olahraga di SMAN 1 Seyegan.

Kata Kunci: Faktor resiko cedera, Chronic Ankle Instability.

Daftar Pustaka : 33 *Referensi* (2007-2018)

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Pembimbing Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN RISK FACTORS OF INJURY AND CHRONIC ANKLE INSTABILITY IN SPORTS CLASS AT SMAN 1 SEYEGAN ¹

Silvia Gusvina², Nurwahida Puspitasari³

Abstract

Background: This ankle injury is often experienced by many people who do foot-sports dynamically. An ankle injury in the form of an ankle sprain is the most common injury in students and sports players. Chronic ankle instability (CAI) is a condition where the ankle is weakened which is characterized by ankle instability. **Objective:** This research aims to determine the correlation between risk factors for injury and chronic ankle instability in sport class (KKO) at SMAN 1 Seyegan. **Methods:** This research was a quantitative study with a cross sectional approach, the sampling technique used was total sampling, and data analysis used was univariate and bivariate analysis. **Results:** Based on the results of the Chi Square test, it showed that the p-value was 0.004, indicating that there was a correlation between risk factors for injury and chronic ankle instability. With the Correlation Coefficient value of 0.381, it can be concluded that the closeness of the relationship was in the low category. **Suggestion:** Based on the findings in this study, it is necessary to increase knowledge and alertness for students along with coaches who do sports regarding sports safety standards. **Conclusion:** There is a correlation between the characteristics of the risk factors for injury and the incidence of chronic ankle instability in sport class at SMAN 1 Seyegan.

Keywords : Injury Risk factors, Chronic Ankle Instability.

References : 33 References (2007-2018)

¹Title

²Student of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas

⁴Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Dunia olahraga saat ini sudah berkembang sangat pesat dan digemari banyak masyarakat dikalangan manapun baik dari anak-anak, dewasa, bahkan orang tua. Selain itu olahraga juga sangat penting bagi kehidupan sehari-hari, jika tidak berolahraga lambat laun dengan bertambahnya usia tubuh akan mengalami penurunan dimulai dari penurunan muskuloskeletal dan penurunan kardiopulmonal.

Kelas olahraga merupakan kegiatan ko-kurikuler yang diharapkan dapat meningkatkan minat dan menyalurkan bakat siswa untuk menjadi atlet potensial di masa yang akan datang. Kegiatan ini juga sebagai upaya-upaya memantapkan implementasi kurikulum yang berbasis kompetensi, karena kelas olahraga nantinya diharapkan dapat menghasilkan siswa yang berpotensi untuk menjadi atlet andalan yang didukung dengan program latihan yang teratur (Kemendiknas, 2010). SMAN 1 Seyegan menyediakan kelas khusus olahraga (KKO), yang mana sekolah yang mewadahi siswa yang memiliki minat dan bakat dalam bidang olahraga. Dengan begitu siswa akan dididik sejak dini untuk mempersiapkan fisik dan mental mereka dimasa mendatang untuk menggapai cita-cita menjadi seorang atlet yang professional dan berprestasi.

Berdasarkan hasil penelitian dari Budi (2013) dengan judul "Deskripsi faktor resiko dan ketepatan penanganan cedera tungkai kaki pada olahraga sepakbola di klub *BIGREDS*" dapat diketahui bahwa faktor resiko cedera tungkai yang dialami oleh pemain sepak bola *BIGREDS* Yogyakarta adalah, faktor resiko internal sebesar 52,5%, faktor penyebab cedera kurangnya pemanasan sebesar 84%. Faktor resiko eksternal sebesar 40%, faktor dominan penyebab cedera adalah benturan dengan peralatan latihan sebesar 65%. Ketepatan penanganan cedera tungkai kaki pada fase akut sebesar 57,5%, yang sering dilakukan pemain adalah langsung

mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera (*rest*) sebesar 92,5%, dan fase kronis sebesar 37,5%, dan yang paling sering dilakukan dengan memilih tempat terapi yang profesional untuk menyembuhkan cedera sebesar 72,5%.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan, penyebab cedera yang paling dominan pada pemain sepak bola *BIGREDS* Yogyakarta adalah dari Internal *violence* atau merupakan faktor yang berasal dari dalam diri atlet. Kesalahan yang mungkin terjadi dan dapat menyebabkan cedera diantaranya adalah kondisi atlet, faktor fisik, faktor psikologis dan faktor sosial yang ada di lingkungan atlet tersebut. Cedera dapat terjadi karena kurangnya pemanasan, kurang konsentrasi, ataupun olahragawan dalam keadaan fisik dan mental yang lemah. Macam cedera yang terdapat berupa robeknya otot, tendon, atau *ligamentum*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 april 2019 terdapat 108 siswa KKO. Yang sudah dilakukan studi pendahuluan sebanyak 80 siswa diketahui yang mengalami cedera *ankle* sebelah kanan sebanyak 30% dan *ankle* sebelah kiri sebanyak 15%. Cabang olahraga yang ada di kelas khusus olahraga (KKO) SMAN 1 Seyegan terdiri dari cabang olahraga atletik, sepak bola, volley putra dan putri, dan bulutangkis. Untuk mengetahui faktor resiko terhadap kejadian cedera ankle peneliti menggunakan alat ukur *cumberland ankle instability tool* (CAIT).

Chronic ankle instability (CAI) adalah suatu kondisi dimana terjadi cedera berulang akibat dari ketidakstabilan pergelangan kaki lateral disertai gejala sisa seperti nyeri, edema, "*giving way*", dan keterbatasan luas gerak sendi, yang muncul setelah cedera berulang ligamen pergelangan kaki *lateral* (Kamayoga, Silakarma, Adiputra, 2015). *Chronic ankle instability* merupakan kondisi yang memberikan ketidaknyamanan karena penurunan kontrol postural berupa instabilitas postural serta masalah

keseimbangan yang mengganggu performa saat melakukan aktivitas sehari-hari khususnya pada atlet saat berolahraga (Devinta, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Untuk mengetahui hubungan faktor resiko terhadap kejadian cedera *ankle* pada kelas khusus olahraga (KKO) di SMAN 1 Seyegan.

Dalam penelitian ini data sampel diambil dalam satu waktu, Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas khusus olahraga (KKO) di SMAN 1 Seyegan yang jumlahnya 80 dikelas khusus olahraga. Pada sampel ini menggunakan *total sampling* sehingga semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Analisis data yang dilakukan untuk mencari korelasi atau pengaruh antara dua variabel. Karena skala variabel yang digunakan ordinal dan nominal, maka pada penelitian ini akan dianalisa menggunakan *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Seyegan Sleman. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22 juli 2019. Responden dalam penelitian ini adalah siswa yang pernah mengalami cedera *ankle* berumur 16-18 tahun dengan jumlah 56 responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan faktor resiko cedera terhadap kejadian *chronic ankle instability* pada kelas khusus olahraga (KKO) di SMAN 1 Seyegan.

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
15 tahun	3	3,9
16 tahun	59	73,8
17 tahun	17	21,3
19 Tahun	1	1,3
Total	80	100%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	50	62,5
Perempuan	30	37,5
Total	80	100%

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun (38,1%), jenis kelamin responden (31,0%) adalah laki-laki.

ANALISIS DATA

Analisa univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran dari variabel-variabel yang diteliti. Pada analisa univariat ditampilkan distribusi frekuensi masing-masing variabel meliputi variabel bebas dan variabel terikat. Hasil analisa univariat adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Faktor Resiko Cedera

	Frekuensi	Presentase (%)
Faktor Resiko	Sangat Rendah	6 3,9
	Rendah	37 23,9
	Tinggi	21 13,5
	Sangat tinggi	16 10,3
Total	80	100

(Sumber : Data Primer 2020)

Berdasarkan tabel 4.2 responden pada penelitian ini (23,9%) memiliki faktor resiko cedera rendah, dan (3,9%) memiliki faktor resiko tinggi.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kejadian *Chronic Ankle Instability*

	Frekuensi	Presentase (%)
Kejadian Cedera Ankle	Cedera	45 56,3
	Tidak Cedera	35 43,8
Total		80 100

(Sumber : Data Primer 2020)

Berdasarkan tabel 4.3 responden pada penelitian ini (56,3%) mengalami kejadian *chronic ankle instability* dan (43,8%) tidak mengalami cedera.

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian yang berjudul hubungan faktor resiko cedera terhadap kejadian *chronic ankle instability* pada kelas khusus olahraga (KKO) di SMAN 1 Seyegan dapat dijelaskan pada tabel analisis Bivariat dengan menggunakan *Chi Square* sebagai berikut:

Tabel 4.4 Tabulasi Silang antara Faktor Resiko Cedera dengan Kejadian *Chronic Ankle Instability*

Faktor Resiko Cedera	Kejadian cedera Ankle		T		P-Value	
	Cedera	Tidak cedera	ot	al		
	N	%	N	%	N	
Sangat rendah	6	7,5	0	0	6	0,004
Rendah	1	23,75	1	22	3	
Tinggi	7	8,75	1	17	2	
Sangat Tinggi	1	16,25	3	3,75	1	
Total	4	56,25	3	43	8	
	5		5	,7	0	

(Sumber: Data Primer 2020)

Berdasarkan hasil tabulasi silang tabel 4.4 di atas menunjukkan nilai signifikansi $0,004 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara faktor resiko dengan kejadian cedera ankle di pada kelas

khusus olahraga di SMAN 1 Seyegan, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki resiko rendah (22,5 %) menunjukkan tidak mengalami cedera ankle, dan responden dengan faktor resiko tinggi (8,75%) mengalami cedera.

Tabel 4.5 Hubungan faktor resiko cedera terhadap kejadian *chronic ankle instability* pada kelas khusus olahraga (KKO) di SMAN 1 Seyegan

Uji korelasi	Correlation koefisien	Signifikansi
Chi Square	0,381	0,004

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai p-value 0,004 menunjukkan ada hubungan antara faktor resiko cedera dengan kejadian *chronic ankle instability* ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara faktor resiko cedera dengan kejadian *chronic ankle instability*. Dengan nilai Correlation Coefficient 0,381 dapat disimpulkan bahwa keeratan hubungan masuk dalam kategori rendah.

PEMBAHASAN

1. Faktor Resiko Cedera

Berdasarkan hasil penelitian ini mayoritas responden memiliki faktor resiko cedera rendah. Usia responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 16 tahun, jenis kelamin responden mayoritas adalah laki-laki, responden dalam penelitian ini mayoritas menyebutkan faktor resiko cedera yang dialami akibat kurang pemanasan, memiliki riwayat cedera dan *body contact*.

Ada beberapa hal yang menyebabkan cedera akibat aktivitas olahraga yang salah. Menurut Sujijandoko dalam Rosiani (2018), aktivitas yang salah ini karena pemanasan yang tidak memenuhi syarat. Kelelahan yang berlebihan pada otot, dan salah dalam melakukan gerakan olahraga termasuk faktor pendukung

terjadinya cedera dalam olahraga. kasus cedera yang banyak terjadi biasanya dialami oleh para pemula yang biasanya berambisi untuk menyelesaikan target latihan atau meningkatkan target latihan. Kecenderungan terbesar responden yang mengalami risiko cedera *ankle* pada kelompok yang tidak melakukan *warming up*, Berat badan yang berlebih juga dianggap sebagai salah satu faktor resiko cedera karena dapat meningkatkan suatu penekanan pada struktur tulang, otot, dan ligament (Ronald, 2009). Dan dalam penelitian ini diketahui responden memiliki berat badan paling besar 47% berkisar antara 46-48kg.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahajeng (2018) yang menunjukkan mayoritas atlet yang menjadi responden Berdasarkan distribusi usia sebanyak 18 orang (56%) berusia 16 tahun, (80%) berjenis kelamin laki-laki, dan (76%) menyebutkan memiliki riwayat cedera, dan (66%) memiliki faktor resiko internal berupa kurang pemanasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bimantoro (2018) menyebutkan bahwa sepak bola memperoleh persentase tertinggi dalam cedera olahraga akibat faktor berjenis *body contact* yakni 23 %.

2. Kejadian Cedera Ankle

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden mengalami kejadian cedera *ankle*. Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Sumartiningsih (2015) yang menunjukkan mayoritas atlet yang menjadi responden penelitian (80%) mengalami cedera *ankle*.

Cedera *ankle* biasanya disebabkan oleh gerakan ke sisi luar/samping (lateral) atau sisi dalam/tengah (medial) dari pergelangan kaki yang terjadi secara mendadak. Terkilir secara invesi yaitu kaki berbelok dan atau membengkok ke dalam dan terbalik. Tipe ini merupakan cedera yang paling umum terjadi pada pergelangna kaki (Arnheim, 1985; Sumartiningsih 2015). Hal ini disebabkan oleh banyaknya tulang penstabil pada sisi belah samping

yang mengakibatkan tekanan pada kaki menjadi terbalik. Jika kekuatan tersebut cukup besar, pembengkokan dari pergelangan kaki terjadi sampai medial malleolus kehilangan stabilitasnya dan menciptakan titik tumpu untuk lebih membalikkan pergelangan kaki (Arheim, 1985; 473). Ketika serabut otot *ligamentum* untuk *eversi* tidak cukup kuat untuk menahan atau melawan kekuatan *inversi*, maka serabut *ligamentum* sisi sebelah samping menjadi tertekan atau robek. Biasanya terkilir pada kaki bagian samping meliputi satu atau dua robekan pada serabut *ligamentum*. Jika satu *ligamentum* robek, biasanya termasuk juga *ligamentum calcanae fibular* akan robek. Tekanan yang kuat pada tumit menekan kaki menjadi *inverse*, membuatnya lebih mungkin untuk terjadi *sprain* pada sisi sebelah luar/samping. Kebalikannya, kaki yang *pronasi*, kelebihan gerakan atau adanya tekanan dari telapak kaki sisi sebelah dalam/tengah secara longitudinal lebih memungkinkan untuk terjadi *eversi* sebagai salah satu pola *sprain* pada pergelangan kaki (Arnheim, 1985; 473).

Cedera *ankle* dengan pola *eversi* lebih jarang terjadi daripada cedera *sprain* dengan pola *inverse*. Mekanisme yang biasa terjadi adalah olahragawan yang tiba-tiba menapakkan kakinya pada lubang di lapangan olahraga menyebabkan kaki tergerak dengan paksa dan menanamkan kaki pada gerakan yang eksternal. Dengan mekanisme ini *ligamentum anterior tibiofibular*, *ligamentum interosseus* dan *ligamentum deltoideum* menjadi robek. Perobekan pada *ligamentum* tersebut menyebabkan talus bergerak secara lateral, terutama mengakibatkan degenarasi pada persendian, dan juga berakibat adanya ruangan abnormal antara *medial malleolus* dan *talus*, Kekuatan *inversi* secara tiba-tiba dapat menyebabkan berbagai intensitas seperti menyebabkan patah pada kaki bagian bawah.

3. Hubungan Faktor resiko cedera dengan kejadian *chronic ankle instability*

Berdasarkan hasil tabulasi silang menunjukkan nilai signifikansi $0,004 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara faktor resiko cedera dengan kejadian *chronic ankle instability* di pada kelas khusus olahraga di SMAN 1 Seyegan, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki faktor resiko rendah menunjukkan tidak mengalami *chronic ankle instability*, dan responden dengan faktor resiko tinggi cenderung mengalami cedera.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Triyastika (2015) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet akan memiliki risiko cedera apabila pernah mengalami cedera sebelumnya. Angka kejadian cedera banyak terjadi pada kelompok usia remaja awal (12- 16 tahun) dan jenis kelamin laki-laki. Indeks massa tubuh normal banyak mengalami cedera, dan sisi kaki yang dominan juga akan rentan terjadi cedera. Durasi latihan yang banyak mengalami cedera yaitu 5-7 jam/hari, dan intensitas terbanyak 6-7 hari/minggu, terdapat fenomena baru yang ditunjukkan dalam penelitian bahwa kemungkinan yang menjadi faktor risiko cedera pergelangan kaki, yaitu warming-up, pengetahuan pelatih, kondisi fisik atlet, dan keadaan sosio-ekonomi atlet.

Walker (2005) mengatakan salah satu penyebab utama terjadi cedera *ankle* adalah kurangnya pengkondisian sendi, seperti tidak seimbang nya kekuatan otot belakang dengan otot depan pada tulang tibia dan fibula atau tendo Achilles yang terlalu kaku sementara otot anteriornya sangat fleksibel. Selain itu penyebab lain adalah kurangnya pemanasan dan penguluran otot dan ligamen pada sendi *ankle*. Menurut Ali Satia Graha (2012) membagi cedera *ankle* akibat aktivitas fisik antara lain,cedera tendo achilles, posterior tibial tendinitis, sindrom gesekan pada *ankle* (pergelangan kaki),*ankle sprains*

(keseleo pergelangan kaki), subluksi tendo peroneal.

Tingkatan cedera ankle dapat menentukan perawatan yang diperlukan dan sampai berapa lama perawatan tersebut dilakukan sebelum melakukan latihan-latihan tertentu. Meskipun beberapa cedera tingkat ringan mungkin akan memperbolehkan untuk melakukan aktivitas latihan kembali dalam 2 sampai 3 hari, keseriusan dari cedera sedang dan tingkat parah tidak boleh untuk diremehkan. Memberikan perawatan secara tidak tepat dapat menyebabkan pergelangan kaki menjadi tidak stabil, yang dapat menyebabkan suatu saat dapat mengalami cedera kembali, keterbatasan menekan dalam melakukan aktivitas olahraga, mengakibatkan arthritis secara dini pada sendi pergelangan kaki, dan kadang-kadang perlu untuk dilakukan pembedahan. Para atlet yang ingin menghindari terjadinya komplikasi ini, setiap mengalami cedera keseleo seharusnya dievaluasi dan dirawat sebagaimana mestinya (Sumartiningsih,2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada skripsi yang berjudul hubungan faktor resiko cedera terhadap kejadian *chronic ankle instability* pada kelas khusus olahraga (KKO) di SMAN 1 Seyegan, dapat disimpulkan hasil sebagai berikut :

1. Ada hubungan karakteristik faktor resiko cedera terhadap kejadian *chronic ankle instability* pada kelas khusus olahraga di SMAN 1 Seyegan.

SARAN

Saran yang dapat peneliti berikan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Peneliti
Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dengan bertambahnya ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dalam melaksanakan asuhan fisioterapi pada kejadian *chronic ankle instability*.

2. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk mengidentifikasi kejadian *chronic ankle instability* dengan karakteristik faktor resiko cedera yang lebih bervariasi dan memberikan intervensi pada siswa yang mengalami *chronic ankle instability*.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Identifikasi kejadian *chronic ankle instability*, data atau informasi dari penelitian ini agar bisa digunakan sebagai program pencegahan.
4. Bagi pelayanan
Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi fisioterapis tentang prevalensi kejadian *chronic ankle instability*. Serta diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pasien dengan *chronic ankle instability* akan mendapatkan pelayanan fisioterapi yang lebih baik dan sesuai.
5. Bagi responden
Dalam penelitian ini diharapkan pasien yang mengalami *chronic ankle instability* mulai peka dengan masalah gerak dan fungsi sehingga kualitas hidup meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, S.G. dan Bambang, L. (2012). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Gerak Tubuh Bagian Bawah*. Yogyakarta: Digibooks.
- Bahr, R. Holme, I. 2003. Risk factor for sport injuries-a methodological approach. Norwaygia. *British Journal Sport Medicine* 27:384-392. (di unduh 14 Febuari 2013). Available from: <http://bjsm.bmj.com/content/37/5/384.full.pdf+html>
- Bimantoro.S.N. (2016). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle Dan Terapi *Latihan Di* Persatuan Sepakbola Telaga Utama. *MEDIKORA*. 15(1); 23-38
- Budi, S. (2013). Deskripsi Faktor Resiko Dan Ketepatan Penanganan Cedera *Tungkai Kaki Pada Olahraga Sepakbola Di Klub "Bigreds" Yogyakarta Tahun 2013*. Skripsi 2013. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahajeng N.N, Muthiah M, Miranti.Y.A, (2018). *Hubungan Resiko Cedera Muskuloskeletal Ekstremitas Bawah Dengan Kekuatan Core Stability Pada Pemain Basket Sekolah Menengah Atas (Sma) Usia 15-17 Tahun*. *Journal Fisioterapi*. 16(1);124-137
- Sumartiningsih S. (2018) Cedera Kesleo Pada *Pergelangan Kaki (Ankle Sprains)*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan*. 2(1);124-135. ISSN208