



**HUBUNGAN PENGGUNAAN SEPATU BASKET
DAN KAOS KAKI UNTUK MENCEGAH
ANKLE SPRAIN PADA *SPORT ENTHUSIAST* REMAJA
DI BEKASI**

Skripsi

Abbel Pringgo Dirgantoro

021811001

**PROGRAM STUDI D-IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN & TEKNOLOGI
UNIVERSITAS BINAWAN**

JAKARTA

2022



**HUBUNGAN PENGGUNAAN SEPATU BASKET
DAN KAOS KAKI UNTUK MENCEGAH
ANKLE SPRAIN PADA *SPORT ENTHUSIAST* REMAJA
DI BEKASI**

Skripsi

**Diajukan sebagai salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Fisioterapi**

Abbel Pringgo Dirgantoro

021811001

**PROGRAM STUDI D-IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN & TEKNOLOGI
UNIVERSITAS BINAWAN
JAKARTA
2022**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Untuk
Mencegah *Ankle Sprain* Pada *Sport Enthusiast* Remaja Di Bekasi

Nama : Abbel Pringgo Dirgantoro

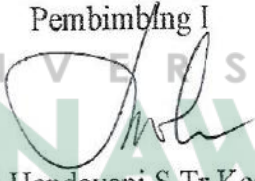
NPM : 021811001

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program
Studi D4 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan

Jakarta, 15 Agustus 2022

Komisi Pembimbing

Pembimbing I


dr. Dwi Ratna Sari Handayani, S.Tr.Kes., M.Si., (H)MKK

NIDN. 031709601

Penguji I



Robiatun Amalia Ranti, SST.Ft., M.KM

NIDN. 0315068905

Penguji II



Yulis Susanti, SST.FT., M.KM

NIDN. 0301018902

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Fisioterapi



Noraeni Arsyad, SST.FT., M.Pd

NIDN. 0308058803

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abbel Pringgo Dirgantoro
NPM : 021811001
Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Program Studi : D4 Fisioterapi

dengan ini menyatakan bahwa judul Skripsi Hubungan Penggunaan Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Untuk Mencegah *Ankle Sprain* Pada *Sport Enthusiast* Remaja Di Bekasi adalah Benar **Bebas dari Plagiat**, dan apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



BINAWAN
UNIVERSITY
Jakarta, 15 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,

Abbel Pringgo Dirgantoro

PERNYATAAN ORISINALITAS
PERNYATAAN ORISINALITAS DAN SUMBER INFORMASI SERTA
PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Hubungan Penggunaan Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Untuk Mencegah *Ankle Sprain* Pada *Sport Enthusiast* Remaja Di Bekasi adalah benar karya saya dengan arahan dari komisi pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Universitas Binawan.




Abbel Pringgo Dirgantoro

NIM. 021811001

PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai civitas akademik Universitas Binawan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Abbel Pringgo Dirgantoro

NPM : 021811001

Program Studi : D4 Fisioterapi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Binawan **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti-Freeright*)** atas karya saya yang berjudul :

Hubungan Penggunaan Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Untuk Mencegah

Ankle Sprain Pada Sport Enthusiast Remaja Di Bekasi

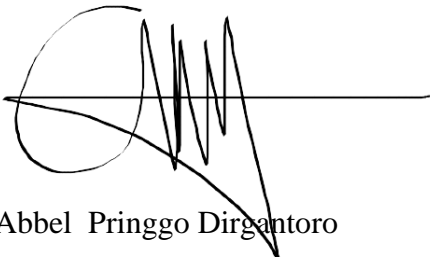
Beserta perangkat yang ada (apabila diperlukan). Dengan Hak bebas royalti Non-Eksklusif ini Program studi Fisioterapi Universitas Binawan berhak menyimpan, mengalih media / memformatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya dan menampilkan / mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam berkarya ilmiah ini menjadi tanggung jawan pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat yang sebenarnya.

Jakarta, 15 Agustus 2022

Yang menyatakan,



Abbel Pringgo Dirgantoro

HAK CIPTA

© Hak Cipta Milik Universitas Binawan, Tahun 2015

Hak Cipta Dilindungi Undang- Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh skripsi ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah; dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan Universitas Binawan.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh skripsi ini dalam bentuk apa pun tanpa izin Universitas Binawan.



RIWAYAT HIDUP



Nama : Abbel Pringgo Dirgantoro
NIM : 021811001
Tempat Tanggal Lahir : Bontang, 4 Januari 2001
Jenis Kelamin : Pria
Alamat : Harapan Indah, Kota Bekasi
Agama : Islam
No. HP : 085156360640
Email : abbel.pringgo@gmail.com
Pendidikan : SMAN 10 Kota Bekasi
SMPIT Global Insani
SDN Ujung Menteng 07 Pagi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Sepatu Basket dan Kaos Kaki Untuk Mencegah *Ankle Sprain* Pada *Sport Enthusiast* Remaja Di Bekasi”.

Proposal penyusunan penelitian ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa program studi D-IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan & Teknologi Universitas Binawan Jakarta dalam Tugas Akhir.

Proposal penelitian ini disusun atas kerjasama dan berkat bantuan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Noraeni Arsyad, SST.FT..M.Pd selaku Ketua Jurusan Diploma Fisioterapi dan pembimbing akademik.
2. dr. Dwi Ratna Sari Handayani.,S.Tr.Kes.,M.Si,(H)MKK selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan bimbingan dengan baik hingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Hafna Rosyinta selaku dosen pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan bimbingan dengan baik hingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik
4. Seluruh Dosen Program Studi Diploma IV Fisioterapi Program Studi Diploma Fakultas Ilmu Kesehatan & Teknologi Universitas Binawan.
5. Orang tua yang tak henti-hentinya selalu mendoakan dan memotivasi untuk senantiasa bersemangat dan tak mengenal kata putus asa. Terima kasih atas segala dukungannya, baik secara material maupun spiritual hingga terselesaikannya laporan ini.
6. Teman – teman Fisioterapi 2018 yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan laporan ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama peneliti kuliah di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan
8. Bapak dan Ibu staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.

9. Nazla Amirah Dini yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan laporan ini.
10. Rizqia Salsabila yang telah membantu dukungan agar laporan ini dapat diselesaikan
11. Gizka Nurizki Amalia yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan kuliah saya.
12. Audy dan Kristiadi yang telah memberikan motivasi dan dukungan dalam bentuk mental untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Aditya Setiawan S,Tr.Kes,Ftr yang telah memberikan saran sebagai salah satu ahli yang memberikan saran untuk laporan ini.
14. Komunitas *Hustlegrind* yang telah memberikan informasi, semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan laporan ini.
15. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya proposal ini.
16. Last but not least, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just being me at all times.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna.

Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan dunia pendidikan khususnya dalam bidang olahraga.

Jakarta, 15 Agustus 2022

Abbel Pringgo Dirgantoro

Hubungan Penggunaan Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Untuk Mencegah Ankle Sprain Pada Sport Enthusiast Di Bekasi

ABSTRAK

Latar Belakang : Cedera *Ankle Sprain* merupakan cedera bagian kaki yang memiliki resiko cedera yang tinggi dikalangan *Sport Enthusiast* maupun atlet. Cedera *Ankle Sprain* merupakan kasus paling sering terjadi pada atlet yang mengikuti PELATDA PON DKI Jakarta tahun 2013 yakni 41,1%. Penelitian bertujuan untuk mengetahui bahwa hubungan antara sepatu basket dan kaos kaki dengan *Ankle Sprain*.

Metode : Konsep yang dipakai dalam penelitian ini merupakan penelitian *Cross Sectional*. Subyek dari penelitian ini merupakan semua *Sport Enthusiast* remaja *Hustlegrind* Bekasi, dengan jumlah 50 orang. Pengumpulan informasi memakai kuesioner dengan 3 pertanyaan yang mewakili 2 aspek penting yang hendak diamati pengetahuannya. Metode analisa data memakai analisa deskriptif kuantitatif serta dikelompokkan menjadi 4 jenis.

Hasil : Hasil Penelitian ini menunjukkan kalau 27 orang (54%) mengalami cedera *Ankle Sprain* pada saat melakukan aktivitas bola basket dan sebanyak 23 orang (46%) tidak mengalami cedera *Ankle Sprain* pada saat melakukan aktivitas bola basket di *Hustlegrind* Bekasi. Dari hasil olah data menyatakan bahwa sepatu basket dan kaos kaki dengan *Ankle Sprain* tidak berhubungan.

Kesimpulan dan Saran : Diperoleh hasil data yang sudah diolah bahwa tidak adanya hubungan sepatu basket dan kaos kaki dengan *Ankle Sprain* di *Hustlegrind* Bekasi. Sebanyak 28 *Sport Enthusiast* (56%) di *Hustlegrind* Bekasi yang mengalami *Ankle Sprain*. Dari kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi *Sport Enthusiast Hustlegrind* untuk selalu memakai sepatu yang tepat pada saat melakukan aktivitas basket, karena sepatu dapat mencegah terjadinya cedera yang tidak diinginkan.

Kata Kunci : Sepatu Basket, Kaos Kaki, Cedera *Ankle Sprain*

Correlation Between The Use Of Basketball Shoes And Socks To Prevent

Ankle Sprains At Sports Enthusiasts In Bekasi

ABSTRACT

Background : *Ankle Sprain Injury is an injury to the foot that has a high risk of injury among athletes and athletes. Ankle sprain injury was the most common case in athletes who participated in the 2013 PON DKI Jakarta PELATDA, namely 41.1%. This study wanted to find out the relationship between basketball shoes and socks with Ankle Sprain.*

Method : *The design used in this research is a cross sectional research. The subjects of this study were all teenage sportsmen of Hustlegrind Bekasi, with a total of 50 people. Collecting data using a questionnaire with 3 questions that represent the 2 main factors that will be seen knowledge. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis and was grouped into 4 categories.*

Result : *The results of this study showed that 27 people (54%) had Ankle Sprain injuries while doing basketball activities and as many as 23 people (46%) did not experience Ankle Sprain injuries during basketball activities at Hustlegrind Bekasi. From the results of data processing, it is stated that basketball shoes and socks with Ankle Sprain are not related.*

Conclusion : *The results of the data that have been processed show that there is no relationship between basketball shoes and socks with Ankle Sprain in Hustlegrind Bekasi. A total of 28 sportsmen (56%) in Hustlegrind Bekasi who experienced Ankle Sprain. From the conclusions of the research above, there are several suggestions that can be conveyed, namely: For Hustlegrind Athletes to always wear the right shoes when doing basketball activities, because shoes can prevent unwanted injuries.*

Keywords : *Shoes Basketball, Socks, Ankle Sprain Injury*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
HAK CIPTA	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Remaja	5
2.3 <i>Ankle Sprain</i>	7
2.4 Sepatu Basket.....	16
2.5 Kaos kaki.....	20
2.6 Kerangka Teori	21
BAB III	22
KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPRASIONAL DAN HIPOTESIS	22

3.1 kerangka konsep.....	22
3.2 Definisi Oprasional Penelitian	23
3.3 Hipotesis.....	23
BAB IV	24
METODE PENELITIAN.....	24
4.1 Desain Penelitian.....	24
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian	24
4.3 Populasi, Sampel, dan Tehnik Sampling.....	24
4.4 Instrumen Penelitian	26
4.5 Pengolahan Data	27
4.6 Uji Relabilitas dan Validitas	28
4.7 Etika Penelitian	28
BAB V	31
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
5.1 Deskripsi Waktu dan Tempat Penelitian.....	31
5.2 Analisa Univariat	31
5.3 Uji Normalitas.....	41
5.4 Analisa Bivariat.....	42
BAB VI	44
PEMBAHASAN	44
6.1 Keterbatasan Penelitian.....	44
6.2 Deskripsi variabel Penelitian.....	44
BAB VII.....	48
PENUTUP.....	48
7.1 Kesimpulan	48
7.2 Saran	48
Daftar Pustaka	49
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kelompok Otot <i>Ankle</i>	11
Tabel 3.1 Definisi Oprasional	23
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas dan Relabilitas	28
Tabel 5.1 Data Jenis Kelamin Komunitas <i>Hustlegrind</i> Bekasi	31
Tabel 5.2 Data Usia <i>Sport Enthusiast Hustlegrind</i> Bekasi	32
Tabel 5.3 Distribusi sampel berdasarkan usia di <i>Hustlegrind</i> Bekasi.....	33
Tabel 5.4 Tipe sepatu yang digunakan pada saat bermain basket oleh <i>Sport Enthusiast Hustlegrind</i> Bekasi.....	34
Tabel 5.5 tipe kaos kaki yang digunakan pada saat bermain basket oleh <i>Sport Enthusiast Hustlegrind</i> di Bekasi	35
Tabel 5.6 riwayat cedera <i>Ankle Sprain</i>	36
Tabel 5.7 distribusi frekuensi sampel berdasarkan tipe sepatu basket dan kaos kaki di <i>Hustlegrind</i> Bekasi	37
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Tipe Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Yang Mangalami <i>Ankle Sprain</i> Di <i>Hustlegrind</i> Bekasi	39
Tabel 5.9 Tabel Distribusi Sampel Berdasarkan Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Yang Mengalami <i>Ankle Sprain</i> Yang Digunakan <i>Sport Enthusiast</i> Di <i>Hustlegrind</i> Bekasi.....	40
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Tipe Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Yang Mangalami <i>Ankle Sprain</i> Di <i>Hustlegrind</i> Bekasi.	40
Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Tipe Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Yang Tidak Mangalami <i>Ankle Sprain</i> Di <i>Hustlegrind</i> Bekasi.....	41
Tabel 5.12 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 5.13 Hasil Uji Coba Hipotesa Menggunakan Chi – Square Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Dengan <i>Ankle Sprain</i>	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Ankle Joint</i>	8
Gambar 2.2 <i>Medial Collateral Ligament</i>	8
Gambar 2.3 <i>Ligamentum Lateral</i>	8
Gambar 2.4 Kelompok Otot <i>Anterior Ankle</i>	9
Gambar 2.5 Kelompok Otot <i>Lateral Ankle</i>	9
Gambar 2.6 Otot Penyusun Sendi <i>Ankle</i>	10
Gambar 2.7 Komponen Sepatu Basket	18
Gambar 5.1 Frekuensi Penggolongan Jenis Kelamin <i>Sport Enthusiast Basket Hustlegrind</i> Bekasi	32
Gambar 5.2 Frekuensi Penggolongan Usia <i>Sport Enthusiast Hustlegrind</i> Bekasi....	33
Gambar 5.3 Tipe Sepatu Yang Digunakan <i>Sport Enthusiast Hustlegrind</i>	34
Gambar 5.5 Tipe Sepatu Yang Digunakan Pada Saat Bermain Basket.....	35
Gambar 5.6 Riwayat Cedera yang Pernah Dialami	36
Gambar 5.7 Distribusi tipe sepatu basket dan kaos kaki yang digunakan pada saat bermain basket	38
Gambar 5.8 P – Plot Normalitas	42

DAFTAR SINGKATAN

1. FIBA (Federation Internasional Basketball)
2. HG (*Hustlegrind*)
3. US\$ (United States Dollar)
4. KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)
5. BMI (Body Masa Index)
6. PELATDA (Pemusatan Latihan Daerah)
7. USA (*United States America*)



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori..... 21
Bagan 3.1 Kerangka Konsep 22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan Expert Judgement.....	52
Lampiran 2 Surat Izin Uji Coba Penelitian.....	53
Lampiran 3 Surat Izin Kode Etik Penelitian.....	54
Lampiran 4 Penjelasan Sebelum Penelitian.....	55
Lampiran 5 Informed Consent.....	57
Lampiran 6 Analisa Data Chi – Square SPSS	58
Lampiran 7 Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov & Shapiro-Wilk.....	59
Lampiran 8 Kuesioner	61
Lampiran 9 Dokumentasi penelitian.....	63



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hidup segar ialah impian untuk tiap orang. Kesehatan amat berarti untuk orang, sebab tanpa kesehatan yang bagus, tiap orang hendak susah dalam melakukan aktifitasnya tiap hari. Kegiatan raga ialah usaha guna meningkatkan kesehatan ataupun menghindari tampaknya penyakit(Yudik Prasetyo, 2013). Bagi *World Health Organization*(2019) kegiatan raga didefinisikan selaku tiap aksi badan yang diperoleh oleh otot bagan yang menginginkan pengeluaran tenaga serta salah satu wujud dari kegiatan raga merupakan berolahraga.

Kegiatan berolahraga dicoba oleh semua orang tanpa memandang perbandingan umur. Aktivitas berolahraga amat disukai oleh golongan remaja pada dikala ini. Berdasarkan dari Badan Pusat Statistik(BPS) telah mengeluarkan hasil sensus penduduk 2020. Diketahui dari hasil sensus yang dilakukan selama Februari-September 2020, jumlah generasi Z meraih 75, 49 juta jiwa atau sebanding dengan 27, 94 % dari keseluruhan populasi di Indonesia.(BPS, 2020).

Berolahraga ialah sesuatu wujud kegiatan raga yang terencana serta tertata yang menyertakan aktivitas tubuh berulang- ulang serta tertuju guna menaikkan kesegaran badan(Pramadanus, 2019). Tiap melaksanakan kegiatan fisik khususnya berolahraga selalu dihadapkan mungkin terbentuknya luka. *Ankle sprain* ialah salah satu luka muskuloskeletal yang sangat biasa serta mempunyai peristiwa amat besar pada orang yang aktif secara fisik seperti olahraga(Herzog et al., 2019).

Sprain merupakan cedera pada sendi, dimana terjadinya sobekan dari ligamen. *Ankle sprain* dapat terjalin karena terkilir dengan cara tiba- tiba kearah lateral ataupun medial yang berdampak robeknya serabut ligamentum pada sendi pergelangan kaki(Sumartingsih, 2012). Prevalensi setinggi 28 % hingga 73 % atlet alami *Ankle Sprain* berulang. *Ankle Sprain* lateral mewakili lebih dari 75 %. Cedera *Ankle Sprain* akut, yang cedera terisolasi pada ligamen talofibular anterior terjadi

pada 66%, kebalikannya cedera pada ligamen talofibular anterior dan ligamen kalkaneofibular yang terjadi dengan cara bersamaan sebesar 20%.

Mekanisme luka biasanya melibatkan kombinasi dari inversi pergelangan kaki yang melewati batasan secara mendadak, rotasi internal, dengan tanpa plantar fleksi, yang membuat ligamen ini jadi over stretch. Misalnya, imendarat di permukaan yang terbalik(misalnya kaki lawan), yang merupakan peristiwa pemicu yang sering diamati untuk terkilir pergelangan kaki lateral dalam bola basket dan bola voli atau gerakan memotong lateral yang mendadak dalam tenis.(Lai J. H.-C., 2020)

Setiap berolahraga termasuk basket penuh dengan resiko yang dapat menimbulkan cedera. Cedera pada pergelangan kaki(*Ankle*) ialah luka yang sangat kerap dirasakan oleh olahragawan basket. Sebesar 35, 9 Persen olahragawan basket SMA wanita serta 43, 2% olahragawan basket SMA pria di Amerika Serikat hadapi cedera *Ankle* dengan diagnosis yang sangat biasa merupakan sprain pada ligamen bagian lateral. Di Indonesia, cedera sprain *Ankle* ialah permasalahan yang sangat kerap terjalin pada olahragawan yang mengikuti pemusatan latihan daerah Pekan Olahraga Nasional DKI Jakarta tahun 2012 ialah sebesar 41, 1%.(Junaidi, 2013) Pada tahun 2013, peristiwa terkilir bertambah jadi tipe cedera ke- 2 terbesar di Indonesia dengan proporsi 27, 5%(Kementrian Kesehatan RI r., 2013).

Bedasarkan informasi yang ditaksir ada kurang lebih 450 juta pemain di seluruh dunia, bola basket ialah olahraga beregu dalam ruangan yang amat populer di dunia, serta merupakan berolahraga kelompok yang amat banyak ditonton di Olimpiade FIBA(Federation Internasional Basketball). Bagian inti bermain bola basket yakni sepatu bola basket, serta sepatu basket sudah berkembang selama seratus tahun terakhir dengan materi terkini, teknologi, dan peningkatan manufaktur. Inovasi sepatu basket terus memainkan kedudukan berarti dalam pengembangan dan profil permainan. Sepatu bola basket tidak lagi jadi domain eksklusif pemain bola basket tetapi telah bermigrasi ke fashion global.(Kong, 2018)

Perubahan sepatu telah diaplikasikan untuk mengurangi kejadian cedera kaki dan pergelangan kaki pada olahragawan. Perubahan ini terdiri dari bantalan, kekerasan midsole, kekakuan kaki depan, traksi outsole, tinggi kerah, dan massa

sepatu. Traksi sol luar yang mencukupi dan kekakuan kaki depan ialah aspek paling utama untuk menaikkan kemampuan atletik dalam bola basket. Secara biomekanik, sepatu basket telah berkaitan dengan resistensi momen inversi 29, 4% lebih besar apabila dibandingkan dengan sepatu basket low- top. Tidak cuma itu, pita pergelangan kaki telah terjamin meningkatkan resistensi momen inversi sebesar 7, 8 Persen. Guna klinis dari sepatu basket high- top belum ditunjukkan dalam literatur. Baru- baru ini menciptakan kalau sepatu dengan kekakuan torsi sedang mengurangi cedera ekstremitas bawah sebesar 49% dan cedera akibat pemakaian melewati batas sebesar 52% dibandingkan dengan sepatu dengan kekakuan torsi minimal. (Laver, 2020)

Oleh karena itu, peneliti mengambil sampel yang berada di Bekasi dengan nama komunitas HG untuk dilakukannya penelitian. Penelitian ini bersifat survey yang berarti memberikan wawancara atau memberikan pertanyaan kepada masyarakat untuk mendapatkan apakah penggunaan sepatu basket pada saat melakukan olahraga basket dapat menurunkan terjadinya *Ankle Sprain*.

1.2 Rumusan Masalah

Berolahraga basket penuh dengan resiko yang dapat menimbulkan cedera. Sebesar 35, 9 Persen olahragawan basket SMA wanita serta 43, 2% olahragawan basket SMA pria di Amerika Serikat hadapi cedera *Ankle* dengan penaksiran yang sangat umum merupakan sprain pada ligamen bagian lateral. Di Indonesia, cedera sprain *Ankle* ialah permasalahan yang sangat kerap terjalin pada olahragawan yang menjajaki pelatda PON DKI Jakarta tahun 2012 ialah sebesar 41, 1 Persen. Pada tahun 2013, peristiwa terkilir bertambah jadi tipe luka ke- 2 terbanyak di Indonesia dengan proporsi 27, 5%. (Kementrian Kesehatan RI r., 2013).

Modifikasi sepatu sudah diterapkan guna mengurangi insiden cedera kaki serta pergelangan kaki pada atlet. Modifikasi ini tercantum bantalan, kekerasan midsole, kekakuan kaki depan, traksi outsole, tinggi kerah, serta massa sepatu. Secara biomekanik, sepatu basket sudah berhubungan dengan resistensi momen inversi 29, 4% lebih besar bila dibanding dengan sepatu basket low- top. Lalu, pita pergelangan kaki sudah teruji menaikkan resistensi momen inversi sebesar 7, 8%. Manfaat klinis dari sepatu basket high- top belum ditunjukkan dalam literatur.

Akhir - akhir ini menciptakan bahwa sepatu dengan kekakuan torsi sedang mengurangi cedera ekstremitas bawah sebesar 49% serta cedera akibat pemakaian melampaui batas sebesar 52% dibanding dengan sepatu dengan kekakuan torsi minimum. (Laver, 2020)

1.3 Pertanyaan Penelitian

Atas dasar uraian latar belakang diatas maka ada pertanyaan yang perlu dibahas untuk mengetahui jawaban dari latar belakang sebelumnya, peneliti dapat merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- a. Bagaimana hubungan penggunaan sepatu basket dan kaos kaki untuk mencegah terjadinya *Ankle Sprain* pada *sport enthusiast* remaja di Bekasi?

1.4 Tujuan Penelitian

- a. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan penggunaan sepatu basket untuk mencegah terjadinya *Ankle Sprain*

- b. Tujuan khusus

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan alas kaki untuk mencegah pada *Ankle Sprain*

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Akademik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambahkan kepustakaan dan menjadi referensi dalam teori yang berkaitan dengan penggunaan sepatu untuk mencegah terjadinya *Ankle Sprain*

- b. Bagi para *Sport Enthusiast* remaja di *Hustlegrind*

Hasil studi ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai tambahan informasi, bahan evaluasi, masukan dan edukasi bagi para olahraga rekreasi serta tenaga Kesehatan khususnya fisioterapi untuk bisa mencegah terjadinya *Ankle Sprain*.

- c. Masyarakat

Hasil studi ini diharapkan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dan menambah pengetahuan tentang betapa

pentingnya menggunakan sepatu basket dan kaos kaki untuk mencegah terjadinya *Ankle Sprain*.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

Waktu remaja merupakan rentang waktu di mana seseorang orang hadapi pergantian fisik, psikologis, serta penuh emosi(*World Health Organization*, 2011). Remaja berawal dari Bahasa latin *adolescere*(kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang maksudnya“ berkembang” ataupun“ berkembang mengarah dewasa”. Sebutan *adolescens* mempunyai maksud besar, mencakup kedewasaan psikologis, penuh emosi, social, serta raga.(Hurlock 2004 dalam Alkatiri 2017).

Santrock(2003) Mendeskripsikan remaja selaku era kemajuan peralihan antara kanak- kanak serta era dewasa yang melingkupi pergantian biologis, kognitif, social- emosional. Pergantian biologis, kognitif, social- emosional yang terjalin berkisar dari kemajuan fungsi seksual, cara berasumsi abstrak hingga pada kemandirian.

Periode remaja berjalan dari umur 10 tahun hingga 13 tahun serta selesai di 18 tahun hingga 22 tahun. Hendak namun banyak pakar kemajuan yang melainkan antara remaja dini serta remaja akhir.(Santrock, 2003)

Tidak hanya konsep mengenai remaja, batas umur untuk remaja juga tidak terbebas dari bermacam pemikiran serta tokoh. Untuk penduduk Indonesia, orang yang dibilang remaja yakni orang yang berumur 11- 18 tahun serta belum menikah. Status pernikahan sungguh menentukan di Indonesia, sebab maksud pernikahan sedang sangat berarti di warga pada biasanya. Seseorang yang telah menikah, pada umur berapa juga di kira serta diperlakukan selaku orang dewasa penuh, baik dengan cara hukum ataupun dalam kehidupan warga serta keluarga(Sarwono, 2011).

Melalui bermacam arti diatas peneliti merumuskan kalau era remaja terjalin di umur pada umumnya 13– 24 tahun dimana terdapatnya pergantian biologis, kognitif, serta sosial- emosional yang terjalin berkisar dari kemajuan fungsi seksual, cara berasumsi abstrak hingga pada kemandirian.

2.2 *Sport Enthusiast*

2.2.1 Definisi *Sport Enthusiast*

Sport Enthusiast adalah orang yang suka atau gemar berolahraga. *Sport Enthusiast* juga disebut untuk orang yang senang olahraga atau orang yang banyak melakukan serta mengambil bagian dalam berolahraga. Contohnya semacam senam lantai, main sepak bola, voli, basket, bulu tangkis dan lain sebagainya. *Sport Enthusiast* merupakan pengolahraga(ataupun orang yang olahraga dalam upaya meningkatkan potensi jasmani, rohani, serta sosial). (Poer, 2019)

2.2.2 Pengertian *Sport Enthusiast* menurut para ahli

Menurut Rusdianto(Saputro, 2014), Olahragawan merupakan orang(seorang) yang mempunyai karakteristik serta mempunyai talenta tertentu kemudian mempunyai pola sikap serta pula karakter khusus, dan mempunyai latar belakang kehidupan yang pengaruhi khusus pada dirinya.(Poer, 2019)

Bagi Satiadarma(dalam Yuwanto& Sutanto, 2012), olahragawan merupakan orang(seseorang) yang ikut serta dalam kegiatan olahraga dengan mempunyai hasil di aspek berolahraga itu serta bisa dibilang kalau orang seperti itu yang diartikan dengan olahragawan.(Poer, 2019)

2.2.3 Manfaat menjadi *Sport Enthusiast*

Manfaat jadi *Sport Enthusiast* merupakan membuat badan jadi segar serta fit, memperlancar peredaran darah, menaikkan kemampuan fungsi otak dengan optimal, serta pasokan zat asam mengarah otak bisa beredar secara lancar. Tidak hanya itu, guna berolahraga dapat menolong seorang untuk lebih percaya diri.

Berolahraga tidak hanya guna membuat badan jadi segar, melainkan terdapat tujuan khusus kenapa orang melaksanakan kegiatan olahraga. Sebagian orang menyangka kalau berolahraga cuma selaku kegemaran, tetapi yang lain terdapat yang olahraga dengan tujuan guna diet, ataupun membuat otot sehingga bentuk badan jadi lebih bagus.

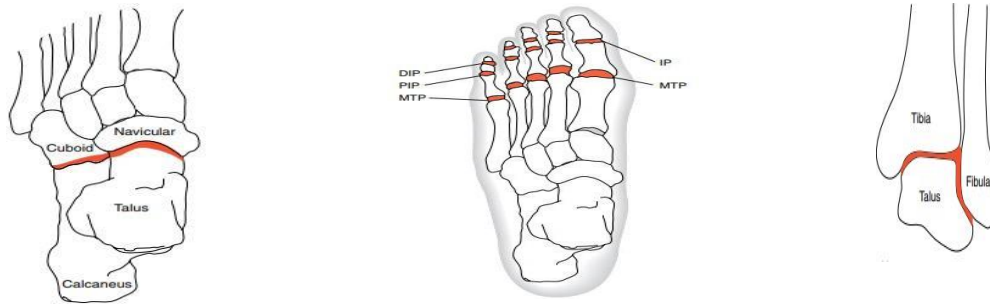
2.3 *Ankle Sprain*

2.3.1 Definisi

Cedera *Ankle* merupakan cedera muskuloskeletal yang paling umum dialami oleh atlet, cedera ini dapat menyerang ligament, tendon, atau otot. (Kim et al., 2017). Berdasarkan penyebab yang terjadi, cedera *Ankle* dapat dikategorikan menjadi cedera akut dan kronis. Cedera akut adalah cedera yang terjadi secara tiba-tiba pada area yang belum pernah mengalami cedera sebelumnya. Gejala yang timbul dari cedera akut dapat hilang dalam periode waktu yang singkat dan tidak menimbulkan efek lanjutan. Sedangkan cedera kronis adalah cedera berulang yang terjadi karena aktifitas dengan waktu yang lama dan beban yang berat diluar kemampuan tubuh. Pada cedera *Ankle* kronis dapat terjadi kembali sehingga dapat menimbulkan terjadinya *chronic Ankle instability* yang membutuhkan waktu penyembuhan yang lebih lama (Kadel, 2018).

2.3.2 Anatomi & Fisiologi

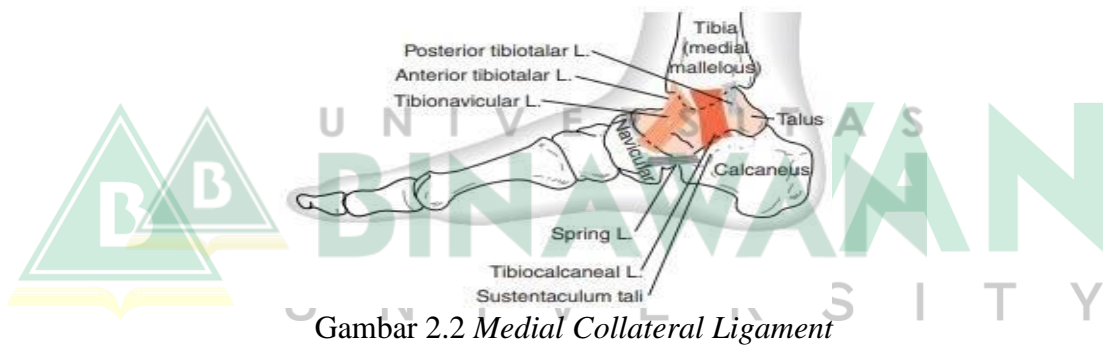
Sendi *Ankle* terdiri dari tibia bagian distal, yang terletak di talus dengan medial dan lateral, serta fibula yang berada sekitar aspek lateral *Ankle*. Sendi *Ankle* memungkinkan 30° hingga 50° plantar fleksi dan 20° dorso fleksi. Secara anatomis, *Ankle* berada pada posisi netral. Karena sumbu rotasinya berada pada sebuah sudut, yang disebut triplanar. Pada *Ankle* dan *foot joint* terdapat tiga sendi utama yaitu, subtalar joint, transvers tarsal joint, dan metatarsophalangeal joint (Clinical Kinesiology and Anatomy Fifth Edition, 2011)



Gambar 2.1 Ankle Joint

Sumber: (*Clinical Kinesiology and Anatomy Fifth Edition, 2011*)

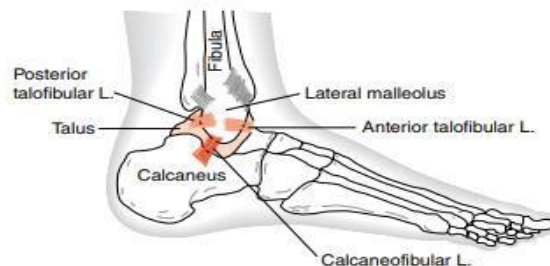
Ligamen sisi *medial* yaitu *triangular deltoid ligament*, terletak di sepanjang ujung *maleolus medial*. Areanya menempel pada *talus, navicular, dan calcaneus* dalam empat bagian (*Clinical Kinesiology and Anatomy Fifth Edition, 2011*)



Gambar 2.2 Medial Collateral Ligament

Sumber : (*Clinical Kinesiology and Anatomy Fifth Edition, 2011*)

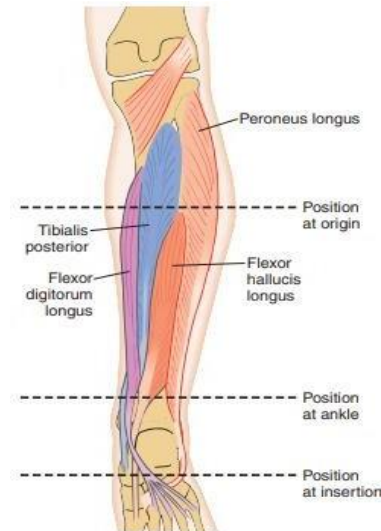
Di sisi *lateral* sendi Ankle adalah kelompok tiga ligamen umumnya dan secara kolektif disebut sebagai *ligamentum lateral*. Tiga bagian *ligamentum* ini menghubungkan *maleolus lateral* ke *talus* dan *calcaneus*. *Ligamentum talofibular anterior* yang agak lemah menempel pada *maleolus lateral* ke *talus* (*Clinical Kinesiology and Anatomy Fifth Edition, 2011*)



Gambar 2.3 Ligamentum Lateral

Sumber : (*Clinical Kinesiology and Anatomy Fifth Edition, 2011*)

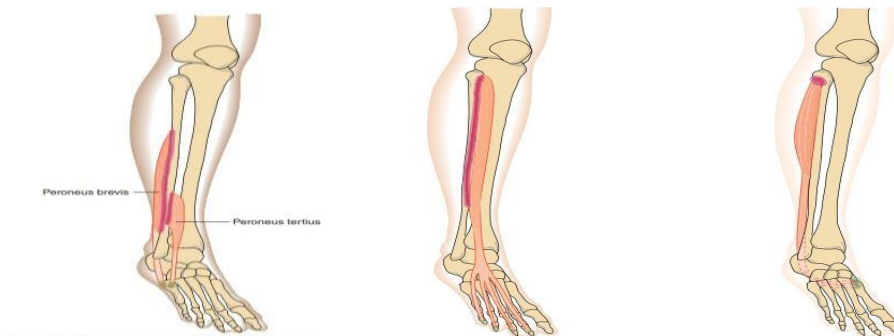
Kelompok otot anterior *Ankle* terdiri dari otot tibialis anterior, ekstensor hallucis longus, dan otot ekstensor digitorum longus. Mereka semua menempel secara proksimal di kaki bagian lateral anterior dan melintasi ke sisi anterior *Ankle* (Clinical Kinesiology and Anatomy Fifth Edition, 2011)



Gambar 2.4 Kelompok Otot Anterior *Ankle*

Sumber : (Clinical Kinesiology and Anatomy Fifth Edition, 2011)

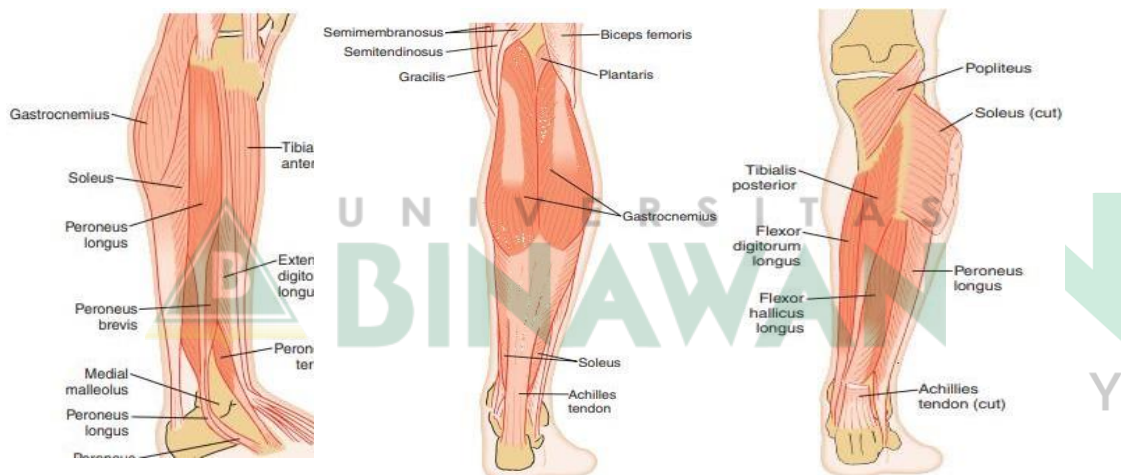
Kelompok otot *lateral Ankle* terdiri dari *peroneus longus*, *peroneus brevis*, dan *peroneus tertius*. Mereka semua berasal dari proksimal fibula dan berjalan ke *distal* kaki. Dua menyilangkan ke sendi posterior *Ankle*, dan satu melintasi *anterior Ankle* (Clinical Kinesiology and Anatomy Fifth Edition, 2011).



Gambar 2.5 Kelompok Otot *Lateral Ankle*

Sumber : (Clinical Kinesiology and Anatomy Fifth Edition, 2011)

Otot intrinsik memiliki keterikatan pada bagian *distal* sendi *Ankle*. Karena otot-otot ini tidak melakukan pergerakan yang rumit Semua otot intrinsik terletak di *plantar surface*, pada dasarnya letaknya berlapis-lapis untuk, kecuali otot *ekstensor digitorum brevis*, otot *ekstensor hallucis brevis*, dan *dorsal interossei*, yang berada di antara *metatarsal* dan *dorsal ke plantar interossei*. Otot penyusun sendi *Ankle* adalah otot *gastrocnemius*, otot *soleus*, otot *extensor digitorum longus*, otot *extensor halucis longus*, otot *fleksor halucis longus*, otot *fleksor digitorum longus*, otot *tibialis anterior*, otot *tibialis posterior*, otot *peroneus longus*, otot *peroneus brevis*, otot *fibularis tertius*, otot *fibularis longus*, otot *fibularis brevis* dan disatukan oleh *tendon achiles* (*Clinical Kinesiology and Anatomy Fifth Edition*, 2011



Gambar 2.6 Otot Penyusun Sendi *Ankle*

Sumber : (*Clinical Kinesiology and Anatomy Fifth Edition*, 2011)

Tabel 2. 1 Kelompok Otot *Ankle*

Sumber : (Syaifudin, 2012)

Nama Otot	Origo	Inersio	Inervasi	Fungsi
M. Gastrocnemius	<i>Epicondylus medial dan lateral femur</i>	<i>Tendon achiles dan tendo calcaneus</i>	<i>Tibialis nerve</i>	<i>Plantar fleksi</i>
M. Soleus	<i>Fascia posterior dan 1/3 fibula dan medial tibia</i>	<i>Dalam calcaneus dengan tendon achiles</i>	<i>Tibialis nerve L4 – S2</i>	<i>Plantar fleksi</i>
M. Fleksor Halucis Longus	<i>Fascia posterior dan posterior fibula</i>	<i>Phalanx terakhir ibu jari</i>	<i>Tibialis Nerve</i>	<i>Plantar fleksi</i>
M. Fleksor Digitorum Longus	<i>Fascia posterior, medial dan posterior tibia</i>	<i>Permukaan plantar dasar phalanx distal jari kedua sampai kelima</i>	<i>Tibialis Nerve</i>	<i>Plantar fleksi</i>
M. Tibialis Anterior	<i>Lateral epicondylus, dan fascia lateralis tibia</i>	<i>Metatarsal 1 dan os cunaiform medial</i>	<i>Nerve Digitorum Longus</i>	<i>Dorsofleksi dan supinasi kaki</i>
M. Tibialis Posterior	<i>Fascia posterior bagian proksimal tibia fascia medialis fibula</i>	<i>Tuberositas os.navicular dan os.cunaiform</i>	<i>Nerve Tibialis</i>	<i>Plantar fleksi dan supinasi kaki</i>

M. Peroneus Longus	<i>Condylus lateralis tibiae</i>	Sisi lateral	<i>os. cuneiform</i> dan <i>metatarsal 1</i>	<i>Nerve Peroneus superficialis</i>	<i>Plantar</i>	<i>fleksi</i> dan <i>eversio</i>
M. Peroneus Brevis	2/3 bagian bawah <i>fibular lateralis</i> ,	<i>Tuberositas os. metatarsal 5</i>	<i>Nerve Peroneus Superficialis L4, S1</i>	<i>Plantar</i>	<i>fleksi</i> dan <i>eversio</i>	
M. Extensor Digitorum Longus	<i>Tibia</i> dan <i>membran interossei</i>	<i>Phalanx</i> medial dan <i>distal digitorum II-IV</i>	<i>Nerve Fibularis Longus</i>	<i>Dorsofleksi</i> dan <i>abduksi</i>		
M. Extensor Hallucis Longus	<i>Fibula</i> dan <i>membran interossea</i>	<i>Phalax</i> <i>distal digiti 1</i>	<i>Nerve Fibularis Posterior</i>	<i>Dorsofleksi</i>		
M. Fibularis Tertius	<i>Fibula</i> dan <i>membran interossea</i>	<i>Os. metatarsal 5</i>	<i>Nerve Fibularis Posterior</i>	<i>Dorsofleksi</i> dan <i>pronasi</i>		
M. Fibularis Longus	<i>Fibula</i>	<i>Os. Metatarsal 1</i>	<i>Nerve Fibularis Superficialis</i>	<i>Plantar</i>	<i>Fleksi,</i> <i>eversio,</i> dan <i>abduksi</i>	
M. Fibularis Brevis	<i>Fibula</i>	<i>Tuberositas os metatarsal 5</i>	<i>Nerve Fibularis Superficialis</i>	<i>Plantar</i>	<i>fleksi,</i> <i>abduksi</i> dan <i>eversio</i>	

2.3.3 Mekanisme Cedera *Ankle*

Mekanisme cedera *Ankle* dapat terjadi karna faktor *internal* maupun *external*. Faktor *internal* merupakan faktor penyebab cedera *Ankle* yang berasal dari diri individu itu sendiri, yaitu ketidakseimbangan koordinasi otot dan sendi, serta adanya *overuse* yaitu penggunaan otot yang berlebih diluar batas kemampuan otot tersebut (Simatupang, 2016). Dalam permainan basket, faktor *internal* yang dapat menyebabkan cedera *Ankle* yaitu kesalahan melakukan pendaratan sehingga menyebabkan tumpuan pada *Ankle* mengalami disposisi atau posisi yang salah baik dalam keadaan *inversi* maupun *eversi* (Ihsan, 2017), dan ketika pemain melakukan *acceleration* atau *deceleration* secara cepat sehingga memberikan penekanan berlebih pada *Ankle*.

Apabila *ligament*, otot, atau tendon pada area *eversi* tidak cukup kuat untuk menahan gerakan *inversi* yang berlebih, maka *Ankle* akan kehilangan kemampuan untuk mempertahankan stabilitasnya, sehingga menyebabkan terjadinya *overstretch* atau *tears injury* (Sumartiningsih, 2012). Sedangkan, faktor *external* adalah penyebab terjadinya cedera *Ankle* yang berasal dari luar individu itu sendiri, yaitu akibat *contact* dimana terjadi benturan atau tabrakan secara langsung sehingga membuat *Ankle* bergerak secara berlebih baik kearah *inversi* ataupun *eversi* (Toreshdahl, 2016).

2.3.4 Etiologi

Sprain Ankle disebabkan trauma *inversi* yang bisa menimbulkan cedera ligament kompleks lateral, kadangkala diiringi cedera tendon. Faktor- faktor yang memudahkan terjadinya *sprain Ankle* antara lain, aspek intrinsik serta ekstrinsik, aspek ekstrinsik tercantum dalam kesalahan pelatihan, kemampuan yang kurang baik, teknik yang salah serta menapak pada dataran yang tidak datar, aspek intrinsik termasuk kerusakan jaringan penyangga, ketidakstabilan aktif oleh otot- otot penggerak *foot and Ankle* (*muscle weaknes*), *poor proprioceptive*, *hypermobile foot and Ankle*. Aspek resiko cidera *sprain Ankle* kronis dapat disebabkan abnormal *17 foot posture* ialah: *pes planus dinamis*, *pes cavus*, *flat foot* (Kisner dan Colby, 2012).

2.3.4.1 Faktor Ekstrinsik

1. Jenis Olahraga : Bola Basket, Bola Voli, Panjat Tebing, Sepak bola
2. Menggunakan Sepatu hak tinggi

2.3.4.2 Faktor Intrinsik

1. Jenis Kelamin Wanita
2. ROM terbatas
3. Berkurangnya proprioepsi
4. Memiliki Gangguan pada Keseimbangan
5. *Body Mass Index* yang rendah
6. Kurangnya kekuatan, koordinasi dan ketahanan pada kardiorespiratori
7. Abnormalitas anatomi dari kesejajaran lutut dan *Ankle*
8. Indeks dari postur kaki (*Flat foot*)

2.3.4.3 Pemeriksaan Penunjang.

1. MRI
2. X-ray
3. CT-Scan

2.3.5 Patofisiologi

Ali Satia Graha dalam bukunya Terapi Massase Frirage(2012) berkata Tendo Achilles kerap hadapi cedera serta kadangkala terasa nyeri. Tendo Achilles dapat saja alami strain tingkatan I serta II. Bila tendo ini putus, mudah diraba sebab terdapat cekungan pada tendo itu serta kaki tidak bisa melaksanakan gerakan plantarfleksi. Cedera Tendo Achilles antara lain:

1. Peradangan Tendo Achilles. Terjalin karna otot gastrocnemius menarik dengan cara berlebih alhasil terjadi strain. Perihal ini lazim terjadi pada pelari pendaatang baru sebab program latihan yang sangat berlebihan(jarak ataupun kecepatan).

2. Footballer' s Ankle. Perihal ini kerap terjalin pada pemain sepak bola sebab kerap terjadi hiperdorsofleksi atau hiperplantarfleksi yang menyebabkan sobek kapsul sendi Ankle yang menimbulkan penulangan-penulangan(osteofit) yang berdampak sendi susah bergerak. Tidak hanya pemain sepak bola pula kerap terjadi pada pelari lintas alam(cross country).

Walker(2005) berkata salah satu pemicu penting terjadi cedera Ankle merupakan kurangnya pengkondisian sendi, semacam tidak seimbangny kekuatan otot belakang dengan otot depan pada tulang tibia serta fibula ataupun tendon Achilles yang sangat kaku sedangkan otot anteriornya sangat fleksibel. Tidak hanya itu pemicu lain merupakan minimnya pemanasan serta penguluran otot serta ligamen pada sendi Ankle. Ali Satia Graha(2012: 59) memilah cedera Ankle dampak aktivitas fisik antara lain:(1) cedera Tendo Achilles,(2) Posterior Tibial Tendinitis,(3) Sindrom Gesekan Pada Ankle(Pergelangan Kaki),(4) Ankle Sprains(Terkilir Pergelangan Kaki),(5) Subluksi Tendo Peroneal.

2.3.6 Faktor Resiko

2.3.6.1 Aktivitas olahraga

Cedera *Ankle* merupakan cedera berolahraga yang sangat lazim. Situasi ini kerap terjalin pada olahraga yang memerlukan gerakan melompat, ataupun memutar pada olahraga tenis, sepak bola, bola basket, serta lari.(Hosea, 2000)

2.3.6.2 Permukaan Tidak Rata

Berjalan ataupun berlari di dataran yang tidak datar ataupun situasi lapangan yang kurang baik bisa menaikkan resiko cedera *Ankle*.

2.3.6.3 Riwayat Cedera *Ankle*

Anda cenderung akan alami situasi ini bila pernah hadapi luka *Ankle Sprain* sebelumnya.

2.3.6.4 Kondisi Fisik yang Buruk

Kekuatan, fleksibilitas, ataupun keseimbangan yang kurang baik di Ankle bisa menaikkan resiko cedera dikala melaksanakan kegiatan berolahraga.

2.3.6.5 Ukuran Sepatu yang kurang tepat

Ukuran sepatu yang tidak cocok ataupun tidak sesuai untuk sesuatu aktivitas, dan sepatu hak tinggi membuat *Ankle* lebih rentan hadapi cedera.(Petersen, 2013)

2.3.7 Gejala Klinis

Tanda yang lazim serta pertanda termasuk rasa sakit(nyeri), bengkak, serta lenyapnya kemampuan untuk bergerak serta memakai sendi(daya fungsional). Tetapi, tanda–tanda serta gejala bisa bermacam-macam dalam intensitas, tergantung pada tingkatan keparahan terkilir itu. Sprain Ankle dipecah jadi 3 tingkatan, ialah:

1. Grade I

Pada cedera ini ada sedikit hematoma dalam ligamen serta cuma sebagian serabut yang putus. Cedera memunculkan rasa nyeri tekan, nyeri gerak, pembengkakan serta rasa sakit pada wilayah itu.

2. Grade II

Pada cedera ini lebih banyak serabut dari ligament yang putus, namun lebih setengah serabut ligamen yang utuh. Luka memunculkan rasa sakit, nyeri tekan, nyeri gerak, pembengkakan, efusi(cairan yang keluar) serta umumnya tidak bisa menggerakkan persendian tersebut.

3. Grade III

Pada cedera ini semua ligamen putus, alhasil kedua ujungnya terpisah. Persendian yang berhubungan merasa sangat sakit, ada darah dalam persendian, pembekakan, tidak bisa bergerak seperti biasa, serta ada gerakan–gerakan yang tidak normal.(Czajka, 2014)

2.4 Sepatu Basket

2.4.1 Definisi Sepatu

Sepatu ialah alas kaki yang telah mendunia. Sepatu bisa dipakai dikala olahraga, bekerja, acara resmi, ataupun hanya membuat cantik performa ketika kita lagi berjalan. Sepatu pula jadi alas kaki yang bisa mencegah kedua kaki kita dengan cara

kelesuruhan, mulai dari telapak kaki hingga dengan mata kaki. Sepatu juga beragam rupanya, terkait dari tujuan pemakaian sepatu itu sendiri. Industri sepatu yang dikala ini hadapi kemajuan cepat merupakan sepatu berolahraga. Angka pemasaran sepatu Nike mendiami tingkatan awal di dunia, ialah menggapai 13364 US\$ serta mempunyai keseluruhan pemasaran di pasar sekitar 36.4 % (Kementerian Perdagangan Republik Indonesia).

2.4.2 Bahan yang digunakan dalam sepatu

1. Kulit Asli

Bahan yang biasanya dipakai untuk pembuatan sepatu biasanya adalah kulit hewan. Sepatu kulit sudah dikenal sejak jaman manusia ada di Bumi. Manusia membutuhkan alas kaki karena kaki manusia tidak sekuat telapak kaki hewan.

2. Kulit Sintesis

Kulit sintesis adalah bahan yang menyerupai kulit. Tapi, bukan berarti palsu. Biasanya kulit sintesis ini dibuat untuk penggemar sepatu kulit namun tidak cocok dengan harganya. Maka dari itu kulit sintesis menjadi pilihan yang tepat untuk bahan menjadi sepatu yang harganya relatif lebih murah dibandingkan dengan sepatu kulit asli.

3. Kanvas atau Kets

Bahan ini biasa yang digunakan untuk melukis. Bahan ini memiliki karakteristik berserat lebih besar dan kuat. Sepatu ini juga memiliki sirkulasi udara yang baik, terbuat dari kain yang ringan dan berpori sehingga nyaman dipakai.

2.4.3 Komponen Sepatu Basket

Sepatu olahraga didesain dengan bentuk dan struktur yang berbeda dibandingkan dengan sepatu fashion, dan lebih menekankan pada fungsi, dengan proses pembuatan yang lebih kompleks. Tuntutan fungsional khusus sepatu basket, memiliki perbedaan yang jelas dengan sepatu lari atau sepatu olahraga lainnya. Sepatu basket umumnya membutuhkan perlindungan pergelangan kaki dan stabilitas lateral yang lebih baik (Frederick & Himmelsbach, 1995). Dalam pengembangan desain, beberapa elemen struktur mungkin berkurang atau

bertambah, tetapi bab ini adalah panduan untuk menunjukkan bagian-bagian dasar sepatu yang diperlukan dan menjelaskan tujuan dari komponen-komponen tersebut. Berikut informasi dari artikel jurnal . (Frederick & WOJCIESZAK, Woodhead Publishing Series, 2005)



Gambar 2.7 Komponen Sepatu Basket

Sumber : (Frederick & WOJCIESZAK, Woodhead Publishing Series, 2005)

1. *Tongue*

komponen antara tali sepatu dan kaki, dinamakan demikian karena bentuknya yang sedikit mirip lidah. Lidah umumnya dianggap sebagai penguat dan berkontribusi pada kecocokan khusus.

2. *Ankle Collar*

Ankle collar bertujuan untuk kenyamanan dan penyangga pergelangan kaki, dan biasanya diisi dengan busa lembut agar pas dengan pergelangan kaki. Istilah *high-cut* dan *low-cut* digunakan untuk menggambarkan ketinggian kerah pergelangan kaki.

3. *Heel Counter*

Penghitung tumit diperkuat atau diberi bantalan untuk menopang tumit, dan memberikan stabilitas pada tumit.

4. *Midsole*

Ini terletak di antara area jari kaki dan tumit, pada sol sepatu, dan fungsinya untuk menyerap guncangan tekanan saat mendarat, dan untuk memberikan stabilitas medial dan lateral dalam gerakan bola basket tertentu. Midsole adalah tempat sebagian besar teknologi sepatu diterapkan.

5. *Heel*

Di bagian belakang sepatu, bantalan tumit diperlukan.

6. *Outersole*

Lapisan sol yang bersentuhan dengan tanah dan seringkali terbuat dari bahan karet yang keras. Sepatu basket membutuhkan traksi yang baik saat bergerak, sehingga merek yang berbeda biasanya mendesain pola yang berbeda pada sol luar dan menggunakan berbagai kualitas kekerasan karet untuk tujuan ini.

7. *Forefoot*

Bagian di depan sepatu ini, merespon fleksibilitas akselerasi sehingga memungkinkan pergerakan yang mudah.

8. *Insole*

Ini adalah lapisan yang bersentuhan dengan plantar kaki, dan perannya terkait dengan kenyamanan sepatu, custom fit, dan bantalan untuk kaki.

9. *The toe box*

Area ini memberikan perlindungan ekstra pada jari kaki, menggunakan bahan yang kuat.

10. *Eyelet*

Juga disebut eyestays, ini digunakan untuk tali pengikat kecepatan atau penguatan ekstra.

11. *Shoe lace*

Sistem penutupan untuk sepatu, terutama untuk tujuan stabilitas.

12. *Upper*

Permukaan atas sepatu memberikan perlindungan, stabilitas, dan sirkulasi udara.

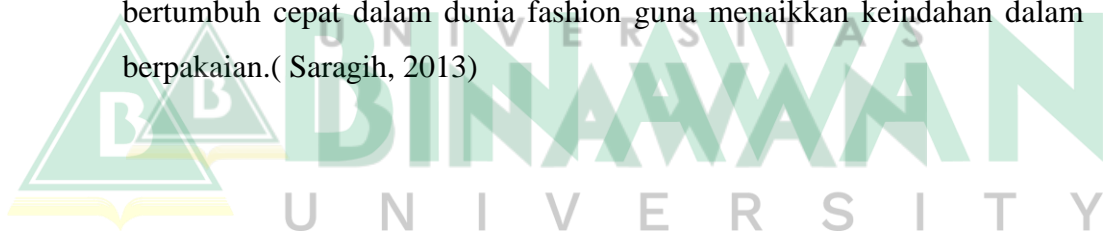
2.5 Kaos kaki

2.5.1 Definisi Kaos Kaki

Menurut kamus besar bahasa Indonesia kaos kaki merupakan sarung kaki yang bermanfaat guna menutupi kaki. Pada awal mulanya kaos kaki terbuat dengan metode dirajut. Kaos kaki berperan guna mencegah kaki dari gesekan langsung dengan alas kaki, meresap keringat, serta melindungi kaki supaya senantiasa hangat.(Saragih, 2013)

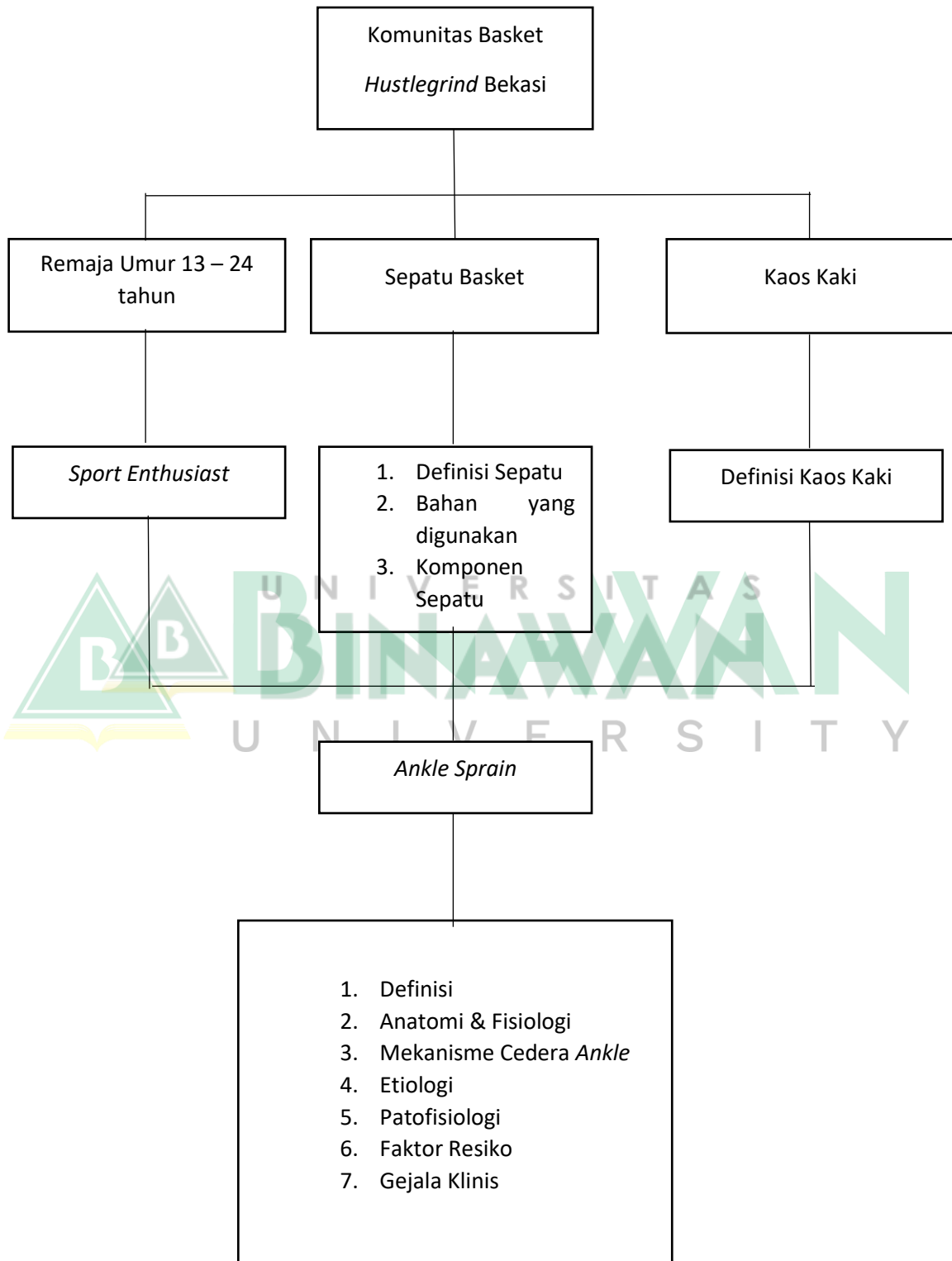
Pada awal mulanya kaos kaki dibuat dari bulu hewan yang ikal, materi untuk pembuatan kaos kaki umumnya dibuat dari wol, katun, akrilik, apalagi kombinasi dari nilon, pada kemajuannya ada banyak tipe kaos kaki bagus dari segi panjang, ketebalan, warna, apalagi gunanya.(Saragih, 2013)

Saat ini ini peranan kaos kaki tidak cuma hingga guna berikan rasa hangat, menghindari gesekan, serta meresap keringat dikaki namun sudah bertumbuh cepat dalam dunia fashion guna menaikkan keindahan dalam berpakaian.(Saragih, 2013)



2.6 Kerangka Teori

Bagan 2.1 Kerangka Teori

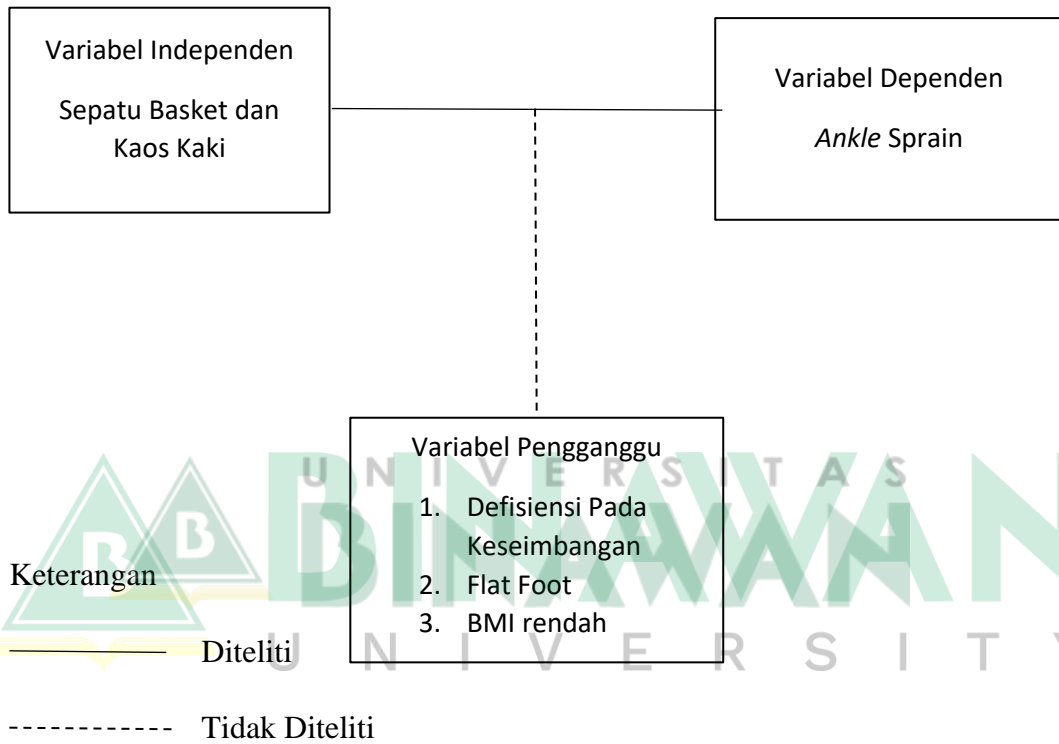


BAB III

KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS

3.1 kerangka konsep

Bagan 3.1 Kerangka Konsep



3.2 Definisi Oprasional Penelitian

Tabel 3.1 Definisi Oprasional

No	Variable	Definisi Operasional	Pengukuran	Skala	Hasil Ukur
1.	Sepatu Basket dan Kaos Kaki	Sepatu merupakan alas kaki yang bersifat universal. Sepatu dapat digunakan saat berolahraga (kementrian perdagangan RI)	Kuesioner	Skoring	SB High Collar + KK Olahraga = 4, SB High Collar + KK Casual = 3, SB Low Collar + KK Olahraga = 2, SB Low Collar + KK Casual = 1.
2.	<i>Ankle Sprain</i>	Cedera Moskuloskeleta l paling umum yang erringg terjadi oleh atlet , cedera ini dapat menyerang ligament, tendon, atau otot. (Kim et al, 2017)	Kuesioner	Skoring	Pernah Mengalami <i>Ankle Sprain</i> = 2, Belum pernah mengalami <i>Ankle Sprain</i> = 1.

3.3 Hipotesis

- a. Adanya hubungan penggunaan sepatu basket dan kaos kaki untuk mencegah terjadinya *Ankle Sprain*
- b. Tidak ada hubungan penggunaan sepatu basket dan kaos kaki untuk mencegah terjadinya *Ankle Sprain*

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ialah konsep penelitian yang disusun yang sedemikian rupa alhasil bisa menuntun peneliti untuk bisa mendapatkan jawaban kepada pertanyaan penelitian. Dalam penafsiran yang lebih luas konsep penelitian melingkupi bermacam perihal yang dilakukan oleh periset, mulai dari pengenalan permasalahan, kesimpulan hipotesis, hingga pada analisa data(Sastroasmoro, 2011).

Bersumber pada tujuan penelitian konsep yang dipakai merupakan penelitian Analitik hubungan dimana peneliti berusaha mencari ikatan antara variabel yang satu dengan variabel yang yang lain. Tipe penelitian ini memakai pendekatan cross sectional, penelitian cross sectional merupakan penelitian dari sebagian populasi yang beraneka ragam dicermati pada durasi yang serupa, serta peneliti observasi ataupun pengukuran variabel pada satu saat tertentu(Sastroasmoro, 2011).

Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan penggunaan sepatu basket dan kaos kaki untuk mencegah terjadinya *Ankle Sprain* di *Sport Enthusiast* HG yang berada di Bekasi.

4.2 Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan *Hustlegrind*, Bekasi

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan selama 1 Bulan di *Hustlegrind*, Bekasi pada bulan April 2022

4.3 Populasi, Sampel, dan Tehnik Sampling

4.3.1 Populasi

Populasi target penelitian ini adalah *Sport Enthusiast* yang berusia 13 – 24 tahun di komunitas *Hustlegrind* ,Bekasi

4.3.2 Sample dan Teknik sampling

Sampel merupakan populasi yang penuh kriteria inklusi, dimana jumlah sampel yang ditargetkan diperoleh dengan metode di bawah ini. Sampel merupakan populasi yang penuh kriteria inklusi, dimana jumlah sampel yang ditargetkan diperoleh dengan metode di bawah ini:

Penelitian ini memakai rumus slovin. Rumus ini mula- mula kali dipublikasikan oleh Slovin pada tahun 1960. Rumus slovin merupakan metode ataupun resep guna membagi jumlah sampel minimum bila perilaku dari suatu populasi yang tidak dikenal dengan cara pasti. Rumus slovin bisa diamati bersumber pada notasi sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

N : Populasi

n : Jumlah sampel minimal

e : Error margin

Populasi *Sport Enthusiast* basket di *Hustlegrind*, Bekasi. Berjumlah 50 orang yang terdiri dari pria dan wanita. Maka hasil sampel yang akan digunakan seperti berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{58}{1 + 58(0.05)^2}$$

$$n = \frac{58}{1 + 58(0.0025)}$$

$$n = \frac{58}{1 + 0,145}$$

$$n = \frac{58}{1,145}$$

$$n = 50$$

$$n \approx 50 \text{ Sampel}$$

Maka dapat diambil kesimpulan bahwa sampel yang akan digunakan untuk penelitian sebesar 50 *Sport Enthusiast* di komunitas *Hustlegrind*, Bekasi.

4.3.3 Kreteria Inklusi dan Eksklusi, Kreteria Drop Out

4.3.3.1 Inklusi

- a) *Sport Enthusiast* yang berusia 13 – 24 tahun
- b) *Sport Enthusiast* yang menjadi anggota komunitas HG minimal 1 bulan

4.3.3.2 Eksklusi

- a) *Sport Enthusiast* yang tidak komunikatif atau kooperatif.
- b) *Sport Enthusiast* yang memiliki gangguan kejiwaan.
- c) *Sport Enthusiast* yang sakit secara psikis sehingga tidak memungkinkan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

4.3.3.3 Drop Out

- a) *Sport Enthusiast* di drop out jika tidak mampu menjawab kurang dari 80% pertanyaan
- b) *Sport Enthusiast* di drop out tidak mengikuti aturan penelitian.
- c) *Sport Enthusiast* yang berumur > 25 tahun dan < 12 tahun
- d) *Sport Enthusiast* yang menjadi anggota kurang dari 1 bulan

4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah handpone yang memiliki paket internet. Maka dari itu *Sport Enthusiast* yang sedang dilaksanakannya penelitian dapat mengisi jawaban pada lembar formulir *google* yang telah peneliti siapkan. Dan *Sport Enthusiast* dapat mengisi formulir dimanapun dan kapanpun.

4.5 Pengolahan Data

Langkah-langkah dalam pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

a. Editing

Saat sebelum data diolah, informasi itu perlu diedit terlebih dulu dengan tujuan guna membetulkan data yang mencakup kelengkapan pengisian jawaban, konsisten atas jawaban, kesalahan jawaban, serta jumlah daftar pertanyaan yang sudah diisi alhasil bisa diperbaiki bila dialami sedang terdapat kekeliruan serta keraguan data. Editing dilakukan ditempat riset, supaya cepat dapat dikoreksi bila terjalin kesalahan.

b. Coding (mengkode)

Memberikan kode jawaban yang terdapat untuk memudahkan dalam cara pengelompokan serta pengolahan data. Mengkode jawaban merupakan berikan nilai pada tiap tanggapan.

c. Skoring (Penilaian)

Penilaian dilakukan dengan pedoman nilai yang telah ditentukan sebelumnya.

d. entry data

kegiatan memasukkan data yang diperoleh dengan menggunakan fasilitas laptop/komputer.

e. Tabulation

Data kemudian dimasukkan ke dalam table yang sesuai dengan kreteria, dalam hal ini juga menggunakan fasilitas laptop/komputer.

f. Entry

Data yang telah dikelompokkan kemudian dimasukkan dan diolah menggunakan laptop/komputer.

g. Cleaning

Mengecek Kembali data yang terdapat deprogram komputer dalam bentuk table distribusi frekuensi untuk memastikan kalau tidak terdapat kekeliruan dalam entry data.

4.6 Uji Relabilitas dan Validitas

Uji instrument ini bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrument yang digunakan. Variabel yang dikatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Sedangkan reliabilitas kuesioner dapat diketahui dengan melihat nilai Cronbach alpha. Variabel dikatakan reliabel apabila nilai cronbach alpha $\geq 0,6$ (Priyo dan lukis,2012).

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

No.	r Tabel	r hitung	Keterangan
1.	0.279	0.540	Valid
2.	0.279	0.605	Valid
3.	0.279	0.703	Valid
Nilai alpha Cronbach's			0.881

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 2 Kuesioner yang valid. Hasil uji Kuesioner tersebut menunjukkan nilai alpha Cronbach sebesar $0.881 > 0.6$ sehingga dapat disimpulkan 2 kuesioner valid dan reliabel.

4.7 Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah mendapat izin pelaksanaan penelitian dari pembimbing penelitian, Tim Uji Etik URINDO dengan Nomor surat Perizinan **152/SK.KEPK/UNR/IV/2022** serta setelah mendapatkan izin dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi. Aspek-aspek yang meyakinkan responden dalam penelitian :

a. Dokumen PSP

Dokumen PSP atau Penjelasan sebelum persetujuan dan informed consent, berisi mengenai pertanyaan kesediaan peserta menjadi subjek atau responden penelitian ini dari awal hingga akhir. (Dokumen Terlampir)

b. Informed Consent

Peneliti membagikan uraian hak-hak klien dalam penelitian mencakup: tujuan penelitian, manfaat penelitian, jaminan kerahasiaan responden. Berikutnya peneliti memohon keikhlasan responden

penelitian untuk menandatangani lembar informed consent selaku fakta kemauan responden.(Dokumen terlampir)

c. Confidentiality

Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiannya oleh peneliti.

4.8 Analisis Data

Analisis data dilakukan secara bertahap yang dapat dijelaskan seperti berikut :

1. Analisis Univariat

Analisis univariat ialah analisa yang dicoba masing- masing variabel-variabel dari hasil penelitian. Analisa univariat digunakan untuk mendapatkan cerminan penyaluran frekuensi serta proporsi dari variabel yang diteliti, baik itu variabel dependen ataupun independent dengan menggunakan presentase menggunakan metode sebagai berikut:

$$f = \frac{x}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

f = presentase

x = jumlah yang didapat

n = jumlah populasi

2. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi variabel terikat dan variabel bebas keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah data sampel berdistribusi normal atau tidak (Priyatno, 2010). Cara yang bisa ditempuh untuk menguji kenormalan data adalah dengan menggunakan Grafik Normal P-P Plot dengan cara melihat penyebaran datanya. Jika pada grafik tersebut penyebaran datanya mengikuti pola garis lurus, maka datanya normal. Jika pada tabel test of normality dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov nilai sig > 0.05, maka data

berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai Sig < 0.05 maka data tidak terdistribusi normal.

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara variabel independen (sepatu basket, kaos kaki, remaja) dengan variabel dependen (*Ankle Sprain*). Maka selanjutnya dilakukan uji *chi-square*. Uji *chi-square* digunakan karena variabel yang akan digunakan berupa data kategori. Dari hasil uji *chi-square* akan didapatkan nilai p untuk menilai hubungan kemaknaan dan Odds Ratio (OR) untuk menilai derajat hubungan. Rumus uji statistic Chi-Square sebagai berikut:

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

x^2 = Kai Kuadrat

O (Observed) = Nilai Observasi

E (Expected) = Nilai Harapan

Uji signifikan dilakukan dengan menggunakan batas kemaknaan alpha (0,05) dan Confidence Interval (tingkat kepercayaan) 95% dengan ketentuan, sebagai berikut:

- a. Bila $p \text{ value} \leq \alpha$ (0,05) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima artinya signifikan.
- b. Bila $p \text{ value} \geq \alpha$ (0,05) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak signifikan.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Deskripsi Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di sebuah komunitas bola basket bernama *Hustlegrind*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 dan 24 April 2022. Pemilihan tanggal dan hari disesuaikan dengan jadwal permainan *Hustlegrind* yakni hari Sabtu dan Minggu pukul 15.30-20.00 WIB. Pada tanggal 23 April 2022 hari Sabtu didapatkan 22 sampel dari jumlah keseluruhan 50 *Sport Enthusiast*, maka penelitian dilanjutkan pada tanggal 24 April 2022 hari Minggu dan didapatkan 28 sampel yang menjadikan jumlah 50 *Sport Enthusiast* sudah tercapai dan pengambilan data sampel penelitian berakhir, sehingga jumlah sampel menjadi 50 orang *Sport Enthusiast*.

5.2 Analisa Univariat

Sampel pada penelitian ini dapat digambarkan dalam beberapa karakteristik data seperti usia, jenis kelamin, tipe sepatu dan tipe kaos kaki.

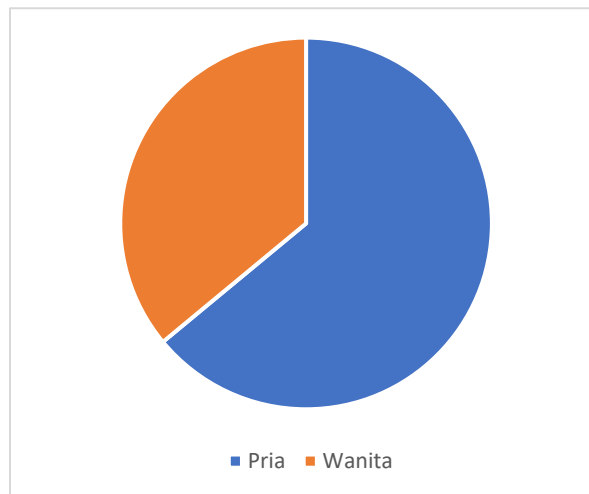
5.2.1 Penggolongan Jenis Kelamin

Hasil kuesioner yang telah diisi oleh 50 subjek penelitian menunjukkan perbedaan jenis kelamin subjek penelitian dengan pria sebanyak 32 orang dan wanita 18 orang, ini dapat dilihat pada Tabel 5.1.

Tabel 5.1 Data Jenis Kelamin Komunitas *Hustlegrind* Bekasi

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Pria	32	64%
2.	Wanita	18	36%
Total		50	100%

Distribusi penggolongan usia *Sport Enthusiast* komunitas *Hustlegrind* Bekasi bisa dilihat pada gambar 5.1



Gambar 5.1 Frekuensi Penggolongan Jenis Kelamin *Sport Enthusiast* Basket *Hustlegrind* Bekasi

Dari tabel 5.1 dan gambar 5.1 hasil data yang telah dianalisis sebagai berikut: *Sport Enthusiast* basket komunitas *Hustlegrind* Bekasi dari 50 orang sebanyak 32 orang (64%) berjenis kelamin laki-laki dan 18 orang (36%) berjenis kelamin perempuan. Jadi dapat disimpulkan hasil data yang telah di analisis paling banyak 32 orang (64%) yang berjenis kelamin laki-laki.

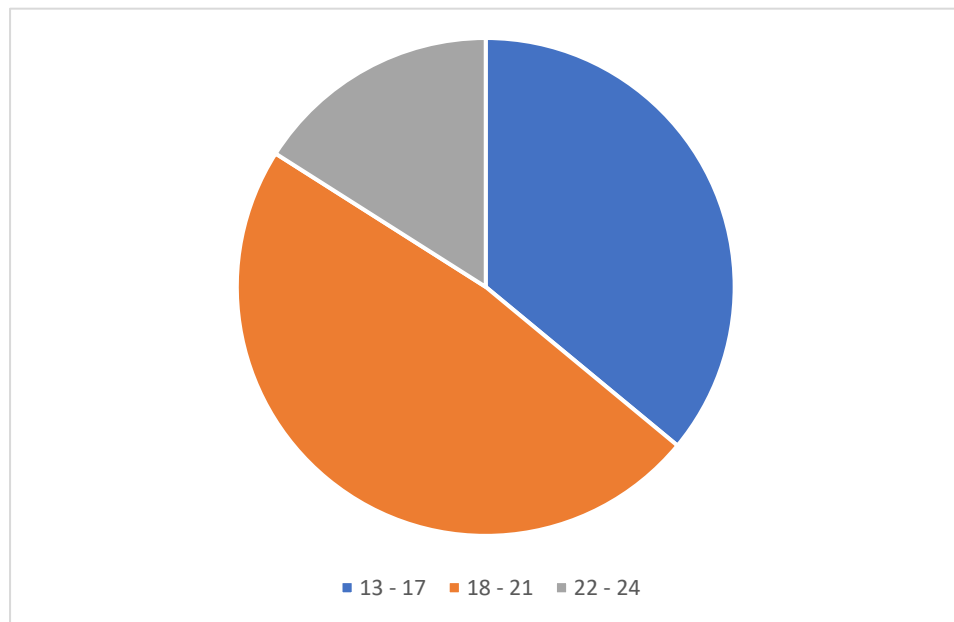
5.2.2Penggolongan Usia

Hasil kuesioner yang telah diisi oleh 50 subjek penelitian menunjukkan golongan umur subjek penelitian cukup bervariasi dengan usia paling muda 13 tahun dan usia paling tua 24 tahun, ini dapat dilihat pada Tabel 5.2.

Tabel 5.2 Data Usia *Sport Enthusiast Hustlegrind* Bekasi

No	Usia	Jumlah	Presentase
1.	13 – 17	18	36
2.	18 – 21	24	48
3.	22 – 24	8	16
Total		50	

Distribusi penggolongan usia *Sport Enthusiast Hustlegrind* Bekasi dapat dilihat pada gambar 5.2



Gambar 5.2 Frekuensi Penggolongan Usia *Sport Enthusiast Hustlegrind* Bekasi

Tabel 5.2 dan Gambar 5.2 hasil data yang telah dianalisis sebagai berikut: *Sport Enthusiast* basket *Hustlegrind* Bekasi dari 50 *Sport Enthusiast* sebanyak 18 orang (36%) berusia antara 13-17 tahun, 24 orang (48%) berusia antara 18-21 tahun, dan 8 orang (16%) berusia antara 22-24 tahun. Jadi, dapat disimpulkan hasil data yang telah dianalisis paling banyak 24 orang (48%) berusia antara 18 – 21 tahun.

Tabel 5.3 Distribusi sampel berdasarkan usia di *Hustlegrind* Bekasi

Min	Maks	Mean	Median	SD	95%CI
13	24	18,78	21	2,943	17,94 ± 19,61

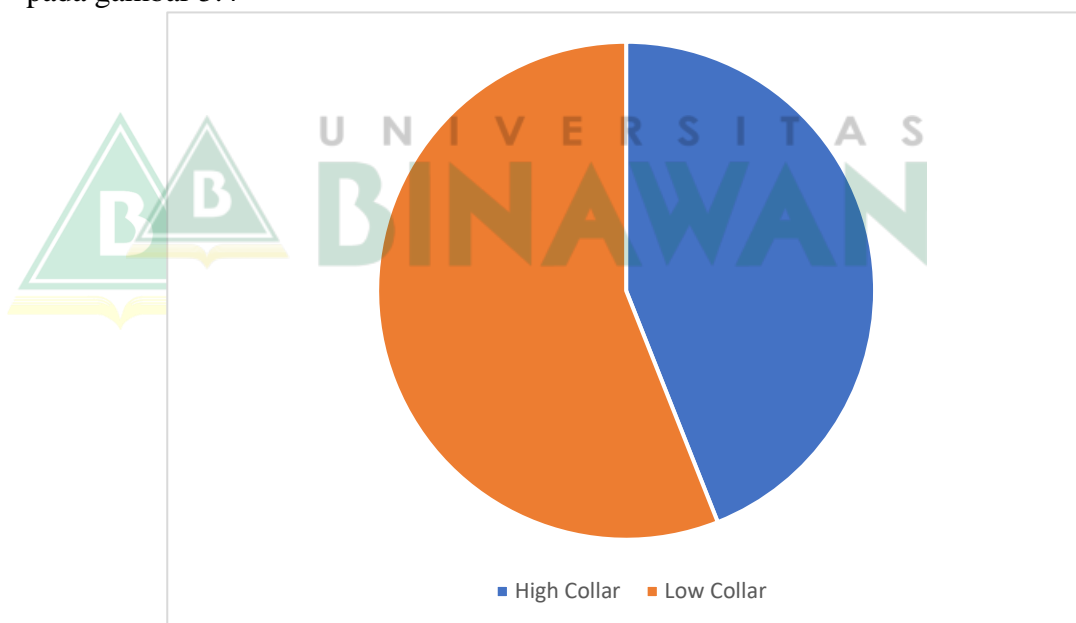
5.2.3 Peggolongan Tipe Sepatu Basket Yang Digunakan Pada Saat Bermain Basket

Hasil kuesioner form tipe sepatu yang digunakan terdapat 2 kategori yang dapat dilihat pada tabel 5.4

Tabel 5.4 Tipe sepatu yang digunakan pada saat bermain basket oleh *Sport Enthusiast Hustlegrind* Bekasi

No	Jenis Sepatu Basket	Jumlah	Presentase
1.	<i>High Collar</i>	22	44%
2.	<i>Low Collar</i>	28	56%
Total		50	100%

Distribusi tipe sepatu yang digunakan pada saat bermain basket dapat dilihat pada gambar 5.4



Gambar 5.4 Tipe Sepatu Yang Digunakan *Sport Enthusiast Hustlegrind*

Dari tabel 5.4 dan gambar 5.4 menunjukkan hasil data yang telah dianalisis sebagai berikut: *Sport Enthusiast Hustlegrind* Bekasi yang menggunakan *High Collar* pada saat melakukan aktivitas bermain basket sebanyak 22 orang (44%) dan *Sport Enthusiast* yang menggunakan *Low Collar* pada saat melakukan aktivitas bermain basket sebanyak 28 orang (56%). Jadi dapat disimpulkan bahwa banyak *Sport Enthusiast Hustlegrind* menggunakan *Low Collar* sebanyak 28 orang (56%).

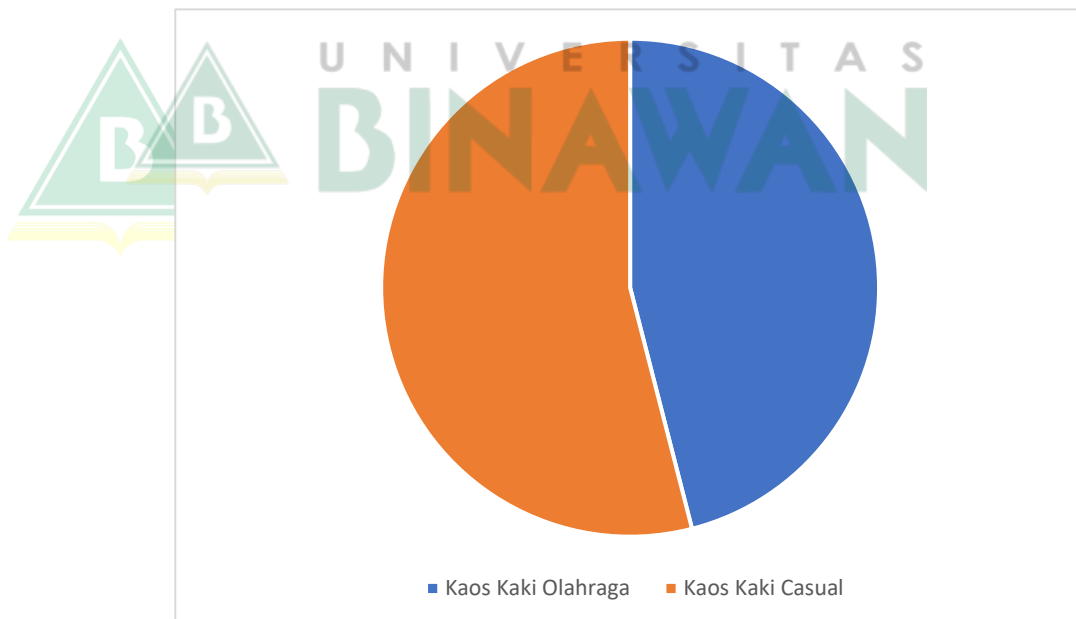
5.2.4 Penggolongan Tipe Kaos Kaki yang digunakan pada saat bermain basket.

Hasil kuesioner form tipe kaos kaki yang digunakan terdapat 2 kategori yang dapat dilihat pada tabel 5.5.

Tabel 5.5 tipe kaos kaki yang digunakan pada saat bermain basket oleh *Sport Enthusiast Hustlegrind* di Bekasi

No	Tipe kaos kaki	Jumlah	Presentase
1.	Kaos Kaki Olahraga	23	46%
2.	Kaos Kaki Kasual	27	54%
Jumlah		50	100%

Distribusi tipe kaos kaki yang digunakan pada saat bermain basket dapat dilihat pada gambar 5.5



Gambar 5.5 Tipe Sepatu Yang Digunakan Pada Saat Bermain Basket

Dari tabel 5.5 dan gambar 5.5 menunjukkan hasil data yang telah dianalisis sebagai berikut: *Sport Enthusiast Hustlegrind* Bekasi yang menggunakan Kaos Kaki Olahraga pada saat melakukan aktivitas bermain basket sebanyak 23 orang (46%) dan *Sport Enthusiast* yang menggunakan Kaos Kaki Kasual pada saat melakukan aktivitas bermain basket sebanyak 27 orang (54%). Jadi dapat

disimpulkan bahwa banyak *Sport Enthusiast Hustlegrind* menggunakan Kaos Kaki Kasual sebanyak 27 orang (54%).

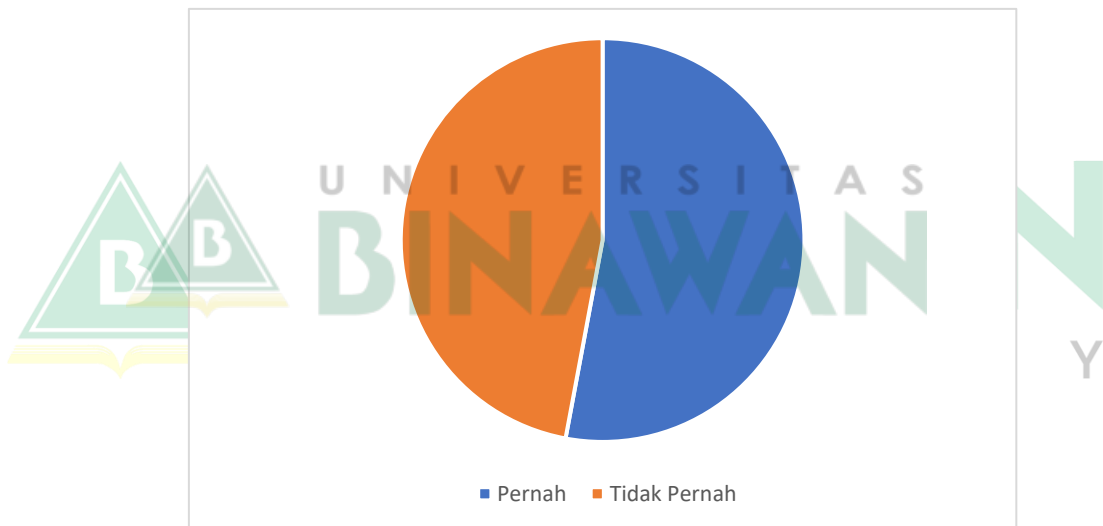
5.2.5 Penggolongan Riwayat Cedera *Ankle Sprain*

Hasil kuesioner pada form cedera *Ankle Sprain* yang pernah dialami (riwayat cedera) yang dapat dilihat pada Tabel 5.6

Tabel 5.6 riwayat cedera *Ankle Sprain*

No	Riwayat Cedera <i>Ankle</i>	Jumlah
1.	Pernah	27
2.	Belum Pernah	24

Distribusi riwayat cedera *ankle sprain* dapat dilihat pada gambar 5.6



Gambar 5.6 riwayat cedera *Ankle Sprain* yang Pernah Dialami

Dari tabel 5.6 dan gambar 5.6 menunjukkan hasil data yang telah dianalisis sebagai berikut: *Sport Enthusiast Hustlegrind* Bekasi yang memiliki Riwayat cedera *Ankle Sprain* pada saat melakukan aktivitas bermain basket sebanyak 27 orang (54%) dan *Sport Enthusiast* yang tidak pernah mengalami riwayat cedera *Ankle Sprain* pada saat melakukan aktivitas bermain basket sebanyak 24 orang (46%). Jadi dapat disimpulkan bahwa banyak *Sport Enthusiast Hustlegrind* mengalami Riwayat cedera *Ankle Sprain* sebanyak 27 orang (54%).

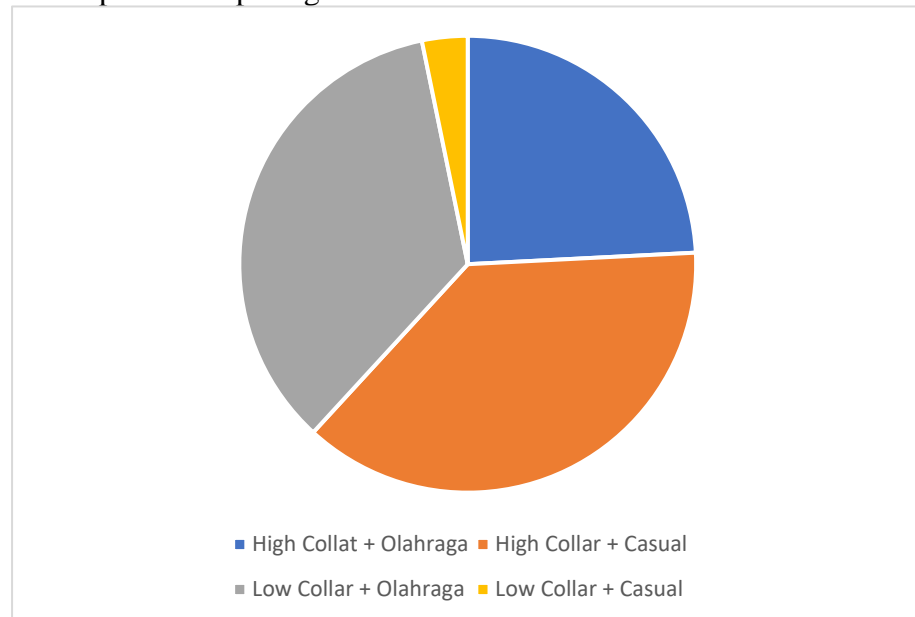
5.2.6 Penggolongan penggunaan tipe sepatu dan jenis kaos kaki

Berikut tabel frekuensi sampel berdasarkan tipe sepatu basket dan tipe kaos kaki (Tabel 5.7).

Tabel 5.7 distribusi frekuensi sampel berdasarkan tipe sepatu basket dan kaos kaki di *Hustlegrind* Bekasi

Tipe Sepatu dan Tipe Kaos Kaki	Jumlah	Presentase
Sepatu <i>High Collar</i> dan Kaos Kaki Olahraga	9	18%
Sepatu <i>High Collar</i> dan Kaos Kaki Kasual	14	28%
Sepatu <i>Low Collar</i> dan Kaos Kaki Olahraga	13	26%
Sepatu <i>Low Collar</i> dan Kaos Kaki Kasual	14	28%
Total	50	100%

Distribusi tipe sepatu basket dan tipe kaos kaki yang digunakan pada saat bermain basket dapat dilihat pada gambar 5.7



Gambar 5.7 Distribusi tipe sepatu basket dan kaos kaki yang digunakan pada saat bermain basket

Dari tabel 5.7 dan gambar 5.7 menunjukkan hasil data yang telah dianalisis sebagai berikut: *Sport Enthusiast Hustlegrind* Bekasi yang menggunakan tipe sepatu basket *High Collar* dan jenis Kaos Kaki Kasual pada saat bermain basket sebanyak 14 orang (28%), tipe sepatu basket *Low Collar* dan jenis kaos kaki Kasual pada saat melakukan aktivitas bermain basket sebanyak 14 orang (28%) dan *Sport Enthusiast* yang menggunakan tipe sepatu *High Collar* dan jenis Kaos Kaki Olahraga pada saat melakukan aktivitas bermain basket sebanyak 9 orang (18%), dan *Sport Enthusiast* yang menggunakan tipe sepatu basket *Low Collar* dan jenis kaos kaki olahraga sebanyak 13 orang (26%). Jadi dapat disimpulkan bahwa banyak *Sport Enthusiast Hustlegrind* menggunakan tipe sepatu *High Collar* dan Kaos Kaki Kasual dan tipe sepatu *Low Collar* dan jenis kaos kaki Kasual sebanyak 24 orang (28%).

5.2.7 Tipe Sepatu dan Jenis Kaos Kaki yang mengalami *Ankle Sprain*

Berikut tabel frekuensi sampe bedasarkan tipe sepatu basket dan tipe kaos kaki yang mengalami *Ankle Sprain*(Tabel 5.8).

Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Tipe Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Yang Mengalami *Ankle Sprain* Di *Hustlegrind* Bekasi

Tipe Sepatu dan Tipe Kaos Kaki	Jumlah	Presentase
Sepatu <i>High Collar</i> dan Kaos Kaki Olahraga	6	12%
Sepatu <i>High Collar</i> dan Kaos Kaki Kasual	7	14%
Sepatu <i>Low Collar</i> dan Kaos Kaki Olahraga	10	20%
Sepatu <i>Low Collar</i> dan Kaos Kaki Kasual	5	10%

Tabel 5.8 hasil data yang telah dianalisis sebagai berikut: *Sport Enthusiast* basket *Hustlegrind* Bekasi dari 50 *Sport Enthusiast* sebanyak 6 orang (12%) *Sport Enthusiast* yang menggunakan sepatu basket *High Collar* dan Kaos Kaki Olahraga yang mengalami *Ankle Sprain*, 7 orang (14%) *Sport Enthusiast* yang menggunakan sepatu basket *High Collar* dan kaos kaki Kasual yang mengalami *Ankle Sprain*, 10 orang (20%) *Sport Enthusiast* yang menggunakan sepatu *Low Collar* dan kaos kaki olahraga yang mengalami *Ankle Sprain* dan sebanyak 5 orang (10%) *Sport Enthusiast* yang menggunakan sepatu *Low Collar* dan kaos kaki Kasual yang mengalami *Ankle Sprain*. Jadi, dapat disimpulkan hasil data yang telah dianalisis paling banyak 10 orang (20%) *Sport Enthusiast* yang menggunakan *Low Collar* dan kaos kaki Olahraga yang mengalami *Ankle Sprain*.

Tabel 5.9 Tabel Distribusi Sampel Berdasarkan Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Yang Mengalami *Ankle Sprain* Yang Digunakan *Sport Enthusiast* Di *Hustlegrind* Bekasi

Min	Maks	Mean	Median	SD	95%CI
1	4	2,5926	2,5	1,047	2, 17 ± 3,00

Pada Tabel 5.9 menunjukkan rata-rata skor sepatu basket dan kaos kaki yang mengalami *Ankle Sprain* sampel adalah 2,5926, median 2,5, standar deviasi 1,047 dan uji estimasi interval dengan kepercayaan 95% yaitu $2,17 \pm 3,00$ dengan skor minimum 1 dan skormaksimum 4.

5.2.8 Tipe Sepatu dan Jenis Kaos Kaki yang tidak mengalami *Ankle Sprain*

Berikut tabel frekuensi sampe berdasarkan tipe sepatu basket dan tipe kaos kaki yang tidak mengalami *Ankle Sprain*(Tabel 5.10).

Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Tipe Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Yang Mangalami *Ankle Sprain* Di *Hustlegrind* Bekasi.

Tipe Sepatu dan Tipe Kaos Kaki	Jumlah	Presentase
Sepatu <i>High Collar</i> dan Kaos Kaki Olahraga	3	6%
Sepatu <i>High Collar</i> dan Kaos Kaki Kasual	6	12%
Sepatu <i>Low Collar</i> dan Kaos Kaki Olahraga	5	10%
Sepatu <i>Low Collar</i> dan Kaos Kaki Kasual	8	16%

Tabel 5.10 hasil data yang telah dianalisis sebagai berikut: *Sport Enthusiast* basket *Hustlegrind* Bekasi dari 50 *Sport Enthusiast* sebanyak 3 orang (6%) *Sport Enthusiast* yang menggunakan sepatu basket *High Collar* dan Kaos Kaki Olahraga yang tidak mengalami *Ankle Sprain*, 6 orang (12%) *Sport Enthusiast* yang menggunakan sepatu basket *High Collar* dan kaos kaki Kasual yang tidak mengalami *Ankle Sprain*, 5 orang (10%) *Sport Enthusiast* yang menggunakan sepatu *Low Collar* dan kaos kaki olahraga yang tidak mengalami *Ankle Sprain* dan sebanyak 8 orang (16%) *Sport Enthusiast* yang menggunakan sepatu *Low Collar* dan kaos kaki Kasual yang tidak mengalami *Ankle Sprain*. Jadi, dapat disimpulkan hasil data yang telah dianalisis paling banyak 8 orang (16%) *Sport Enthusiast* yang menggunakan *Low Collar* dan kaos kaki Kasual yang tidak mengalami *Ankle Sprain*.

Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Tipe Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Yang Tidak Mangalami *Ankle Sprain* Di *Hustlegrind* Bekasi.

Min	Maks	Mean	Median	SD	95%CI
1	4	2,087	2,5	2,087	1,618 ± 2,555

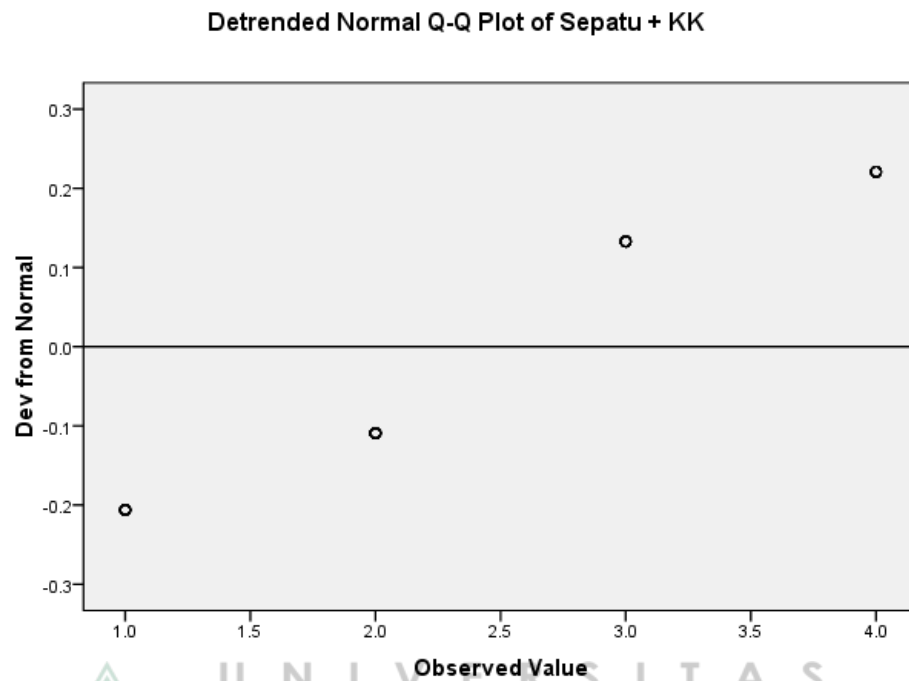
Pada Tabel 5.11 menunjukkan rata-rata skor sepatu basket dan kaos kaki yang tidak mengalami *Ankle Sprain* sampel adalah 2,5926, median 2,5, standar deviasi 1,047 dan uji estimasi interval dengan kepercayaan 95% yaitu $2,17 \pm 3,00$ dengan skor minimum 1 dan skor maksimum 4.

5.3 Uji Normalitas

Tabel 5.12 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Sepatu Basket & Kaos Kaki	.360	50	.000	.634	50	.000
<i>Ankle Sprain</i>	.183	50	.000	.863	50	.000

Gambar 5.8 P – Plot Normalitas



Bedasarkan Tabel 5.12 diatas didapatkan hasil Uji Normalitas dengan Sig < 0.05 yang bisa diartikan bahwa sebaran data tidak terdistribusi secara Normal.

Dilihat dari grafik P-Plot diatas, terlihat bahwa penyebaran data yang terjadi tidak mengikuti garis lurus, yang berarti sebaran data tidak normal. Data dalam penelitian ini termasuk pada kategori statistik Non Parametrik dan analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji Chi Square.

5.4 Analisa Bivariat

5.4.1 Uji Chi Square

Pada Analisa bivariat yang akan digambarkan dalam beberapa hasil data uji chi – square seperti sepatu basket dan kaos kaki dengan *Ankle Sprain*.

Tujuan dilakukan uji hipotesa tersebut untuk mengetahui apakah adanya hubungan pada setiap variabel yang telah digambarkan. Untuk hipotesa yang dihasilkan berupa, jika nilai $Asymp.Sig < 0,05$ maka adanya hubungan yang signifikan antara baris dengan kolom dan sebaliknya jika $Asymp.Sig > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara baris dengan kolom.

5.4.2 Sepatu Basket dan Kaos Kaki dengan *Ankle Sprain*

5.13 Hasil Uji Coba Hipotesa Menggunakan Chi – Square Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Dengan *Ankle Sprain*

Tipe Sepatu Basket dan Jenis Kaos Kaki	<i>Ankle Sprain</i>		Total
	Pernah	Tidak Pernah	
<i>High Collar</i> dan Kaos Kaki Olahraga	3	6	9
<i>High Collar</i> dan Kaos Kaki Kasual	5	9	14
<i>Low Collar</i> dan Kaos Kaki Olahraga	6	7	13
<i>Low Collar</i> dan Kaos Kaki Kasual	9	5	14
Total	23	27	50
	Value	DF	Asymptotic Significance (2-Sided)
Person Chi – Square	3.062 ^a	3	.382

Pada tabel 5.13 dapat disimpulkan bahwa pada hasil dari Analisa uji hipotesa menggunakan uji Chi-Square menghasilkan Asymp.Sig > 0,05 yang dimana hipotesa yang dihasilkan adalah tidak adanya hubungan yang signifikan antara baris dengan kolom. Maka dapat disimpulkan bahwa data pada Sepatu Basket dan Kaos Kaki dengan *Ankle Sprain* tidak adanya hubungan yang signifikan.

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Keterbatasan Penelitian

Saat melaksanakan penelitian ini peneliti mengalami beberapa keterbatasan penelitian, salah satu diantaranya dikarenakan masa pandemi yang terjadi mengakibatkan peneliti harus mengubah pengambilan data yang tadinya akan dilakukan secara langsung menjadi dialihkan menggunakan google form. Lalu dalam pengisian google form tersebut peneliti kurang gterlalu bisa memperhatikan pada responden apakah mengisi secara benar berdasarkan keluhan yang dialami atau hanya sekedar mengisi secara asal.

6.2 Deskripsi variabel Penelitian

6.2.1 Remaja

Data remaja pada penelitian ini menggambarkan beberapa karakteristik seperti data usia dan jenis kelamin di *Hustlegrind* Bekasi pada tahun 2022. Populasi yang berada di *Hustlegrind* Bekasi sebanyak 50 *Sport Enthusiast* remaja. Pada penelitian ini menggunakan sampel remaja berusia 13 – 24 tahun dengan total sampel sebesar 50 *Sport Enthusiast* remaja.

Pada karakteristik data usia, frekuensi dan distribusi data dapat dilihat di (Tabel 5.2) dan (Gambar 5.2) yang dimana jumlah sampel terbanyak pada usia 18 – 21 tahun yaitu sebanyak 24 orang (48%), 13 – 17 tahun sebanyak 18 orang (36%) dan jumlah sampel terdikit pada usia 22 – 24 tahun sebanyak 8 orang (16%) dari total keseluruhan sampel yaitu 50 orang sampel. Dengan rata-rata usia sampel adalah 18,78 tahun, median 21 tahun, standar deviasi 2,943 dan uji interval dengan kepercayaan 95% yaitu $17,94 \pm 19,61$ dengan usia minimum 13 tahun dan usia maksimum 24 tahun.

Pada karakteristik data jenis kelamin, frekuensi dan distribusi data dapat dilihat di (Tabel 5.1) dan (Gambar 5.1) yang dimana jenis kelamin terbanyak responden berjenis kelamin pria yaitu sebanyak 32 orang (64%) sedangkan untuk jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 18 orang (36%).

6.2.2 Sepatu Basket dan Kaos Kaki

Hasil Analisa univariat pada sampel penelitian ini memaparkan tabel frekuensi dan distribusi data pada (Tabel 5.8) dan (Tabel 5.10). Berdasarkan hasil di Komunitas basket *Hustlegrind* Bekasi terdapat 2 hasil yaitu yang mengalami *Ankle Sprain* dan tidak mengalami *Ankle Sprain*.

6.2.2.1 Sepatu Basket dan Kaos kaki yang mengalami *Ankle Sprain*

Pada karakteristik data penggunaan tipe sepatu basket dan jenis kaos kaki yang mengalami *Ankle Sprain* di *Hustlegrind* Bekasi dapat dilihat pada (Tabel 5.8) yang dimana penggunaan tipe sepatu basket *Low Collar* dan Kaos Kaki Kasual banyak yang mengalami *Ankle Sprain* sebanyak 10 orang (20%), tipe sepatu basket *High Collar* dan kaos kaki Kasual sebanyak 7 orang (14%), tipe sepatu basket *High Collar* dan kaos kaki olahraga sebanyak 6 orang (12%) dan paling rendah yaitu tipe sepatu basket *Low Collar* dan kaos kaki Kasual sebanyak 5 orang (10%). Dari total 50 sampel dengan rata-rata 2,5926, Median 2,5, standar deviasi 1,047, dan uji interval dengan kepercayaan 95% yaitu $2,17 \pm 3,00$. Dengan nilai minimum 1 dan nilai maksimum 4.

6.2.2.2 Sepatu Basket dan Kaos Kaki yang tidak mengalami *Ankle Sprain*

Pada karakteristik data penggunaan tipe sepatu basket dan jenis kaos kaki yang mengalami *Ankle Sprain* di *Hustlegrind* Bekasi dapat dilihat pada (Tabel 5.8) yang dimana penggunaan tipe sepatu basket *Low Collar* dan Kaos Kaki Kasual banyak yang mengalami *Ankle Sprain* sebanyak 8 orang (16%), tipe sepatu basket *High Collar* dan kaos kaki Kasual sebanyak 6 orang (12%), tipe sepatu basket *Low Collar* dan kaos kaki olahraga sebanyak 5 orang (10%) dan presentase paling rendah yaitu tipe sepatu basket *High Collar* dan kaos kaki olahraga sebanyak 3 orang (6%). Dari total 50 sampel dengan rata-rata 2,087, Median 2,5, standar deviasi 2,087, dan uji interval dengan kepercayaan 95% yaitu $1,618 \pm 2,555$. Dengan nilai minimum 1 dan nilai maksimum 4.

6.3 hasil analisis pada setiap hubungan variabel

Berdasarkan hasil uji bivariat untuk mengetahui sebuah hipotesa pada hubungan dari masing-masing variabel menggunakan uji Chi – square. Dari

variabel diatas maka data tersebut menghasilkan satu data hubungan yaitu sepatu basket dan kaos kaki dengan *Ankle Sprain*.

6.3.1 Hasil Uji Hipotesis Sepatu Basket dan Kaos Kaki dengan *Ankle Sprain*

Bedasarkan pada (Tabel 5.12) hasil uji hipotesis menggunakan chi – square, hubungan antara sepatu basket dan kaos kaki dengan *Ankle Sprain* menunjukkan $asympt.sig > 0,05$ yang dimana hipotesa yang dihasilkan adalah tidak adanya hubungan yang signifikan antara baris dengan kolom. Maka data pada sepatu basket dan kaos kaki dengan *Ankle Sprain* tidak adanya hubungan yang signifikan.

Perihal ini di dukung oleh Jojo Hoi- Ching Lai(2020) Setidaknya terdapat bukti yang membuktikan kalau sepatu high- top bisa membatasi kinerja atletik. Hasil Riset ini bisa jadi membuktikan kalau sepatu high- top tidak bermanfaat untuk menghindari *Ankle Sprain* pada populasi, serta hasil itu sesuai dengan penelitian yang tidak konsisten dalam beberapa studi epidemiologi kalau sepatu high- top dihubungkan dengan cedera *Ankle Sprain* yang lebih sedikit.

Perihal ini di dukung oleh Sailes V. Tummala(2018) kalau pemakaian sepatu basket tidak membuktikan hubungan dalam mengurangi tingkatan keseleo pergelangan kaki pada pemain bola basket serta tidak dapat berfungsi sebagai pengganti bracing. Terbebas dari fakta yang memastikan ini, suatu riset oleh McGuine et al menemukan kalau kurang dari setengah pelatih bola basket sekolah menengah mewajibkan ataupun mendesak pemain untuk memakai penyangga pergelangan kaki, walaupun mereka percaya kalau memakai cagak ini akan mengurangi resiko cedera pergelangan kaki kronis.

Perihal ini di dukung juga oleh Aiden Thomas(2014) kalau sepatu basket tidak menolong untuk inversi tumit kaki. Fakta kalau penurunan inversi tungkai kaki ditemukan dengan sepatu lari dengan serta tanpa penyangga pergelangan kaki pula mensupport tingkatan cedera yang diulas dalam literatur. Akibatnya, nampak bahwa pemain bola basket pemula yang sehat serta tidak cedera dapat memakai sepatu lari serta melaksanakan gerakan cutting tanpa menaikkan inversi tumit kaki ataupun kemampuan resiko cedera dibanding dengan alas kaki bermodel tinggi.

Namun penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Wing K. Lam(2019) melaporkan kalau Kemajuan sepatu basket menantang serta kompleks karena materi serta konsep struktural sepatu harus mempertimbangkan sepenuhnya berbagai gerakan khas bola basket di berbagai arah. Tinjauan sistematis ini merangkum kalau: 1) bantalan sepatu yang lebih bagus ataupun midsole yang lebih halus terpaat dengan redaman benturan yang lebih bagus dalam situasi pasif atau tidak terkira; 2) kerah sepatu tinggi efisien dalam menaikkan kestabilan pergelangan kaki dalam peran melompat serta memotong; 3) peningkatan traksi sepatu serta kekakuan tekukan kaki depan bisa meningkatkan performa lompat, sprint, serta atau ataupun potong bola basket, serta; 4) massa sepatu yang lebih ringan menghasilkan kinerja lompatan serta atau ataupun pemotongan yang lebih bagus ketika massa sepatu diketahui.

Penelitian ini pula bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Lior Laver(2020) melaporkan kalau Perubahan sepatu sudah diaplikasikan guna mengurangi kejadian cedera kaki serta pergelangan kaki pada atlet. Perubahan ini tercantum bantalan, kekerasan midsole, kekakuan kaki depan, traksi outsole, besar kerah, serta massa sepatu. Traksi sol luar yang mencukupi serta kekakuan kaki depan merupakan aspek terutama guna menaikkan kemampuan atletik dalam bola basket. Secara biomekanik, sepatu basket top tiga perempat sudah berhubungan dengan resistensi momen inversi 29, 4% lebih besar bila dibandingkan dengan sepatu basket low- top. Tidak hanya itu, pita pergelangan kaki sudah teruji menaikkan ketahanan momen inversi sebesar 7, 8%

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil data yang sudah diolah bahwa tidak adanya hubungan sepatu basket dan kaos kaki dengan *Ankle Sprain* di *Hustlegrind* Bekasi. Sebanyak 28 *Sport Enthusiast* (56%) di *Hustlegrind* Bekasi yang mengalami *Ankle Sprain*. Terjadinya *Ankle Sprain* bukan hanya dikarenakan oleh sepatu dan kaos kaki saja, bisa saja dikarenakan oleh jenis kelamin, BMI rendah, kurangnya fleksibilitas pada *Ankle*, Flat Foot, dll.

7.2 Saran

Dari kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi *Sport Enthusiast Hustlegrind* untuk selalu memakai sepatu yang tepat pada saat melakukan aktivitas basket, karena sepatu dapat mencegah terjadinya cedera yang tidak diinginkan.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan kuesioner yang akan didapat mempengaruhi cedera *Ankle Sprain* diantaranya : frekuensi serta waktu bermain basket, tipe lapangan basket yang digunakan, dan kondisi fisik *sport enthusiast*. Serta menambah variabel penelitian dengan melibatkan jenis kelamin dan BMI yang rendah.

Daftar Pustaka

- Christy, C. (2009). Wolters Kluwer Health. *Functional Anatomy Muskuloskeletal Anatomy, Kinesiology, and Palpation for Manual Therapy (LWW Massage Therapy &.*
- Czajka, C. M. (2014). Medical Clinics. *Ankle Sprains and Instability*, 313-329.
- Doherty, C. (2013). Sports med. *The Incidence and Prevalence of Ankle Sprain Injury: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective.*
- Eirale, C. (2012). Epidemiology of football injuries in Asia: A prospective study in Qatar. *Original research*, 113-117.
- Frederick, E. C., & Himmelsbach, J. A. (1995). Biomechanics of Court Sports. *Proceedings of the ninth Biomechanics Seminar.*
- Frederick, E. C., & Himmelsbach, J. A. (1995). *Proceedings of the ninth Biomechanics Seminar.*
- Frederick, E. C., & WOJCIESZAK, C. (2005). Woodhead Publishing Series. *Textile use in sport shoes*, 339-351.
- Gribble, P. A. (2016). 2016 consensus statement of the International Ankle Consortium: prevalence, impact and long-term consequences of lateral Ankle sprains. *Accepted 12 May 2016, Published Online First 3 June 2016*, 1493-1495.
- Herzog, M. M. (2019). Ankle Sprains in the National Basketball Association, 2013-2014 Through 2016-2017. *The American Journal of Sports Medicine*, 1-8.
- Herzog, M. M. (2019). journal of athletic training. *Epidemiology of Ankle sprain and chronic Ankle stability*, Vol 54, no. 6, pp. 603-610.
- Hosea, T. (2000). Clinical Orthopaedics and related research. *The Gender Issue: Epidemiology of Ankle Injuries in Athletes Who Participate in Basketball*, 45-49.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ihsan, M. (2017). Jurnal Ilmu Keolahragaan UNIMED. *Survey Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Basket Di Club XYZ Junior Medan Labuhan.*
- Junaidi. (2013). Jurnal Fisioterapi. *Cedera Olahraga pada Atlet Pelatda PON XVIII DKI Jakarta*, 13.
- Kadel, N. (2018). *Performing Arts Medicine*. Boston: Elsevier.
- KBBI. (2012). *www.kbbi.web.id*. Retrieved from <https://kbbi.web.id/olahragawan>.
- Kementrian Kesehatan RI, I. (2007). *Laporan riset kesehatan dasar (riskesdas)*.
- Kementrian Kesehatan RI, I. (2013). Kemenkes RI. *Laporan riset kesehatan dasar (Riskesdes)*.
- Kementrian Kesehatan RI, I. (2013). Kementrian Kesehatan RI. *Laporan riset kesehatan dasar (Riskesdas)*.

- Kementrian Kesehatan RI, r. (2013). *laporan riset kesehatan (Riskesdas)*.
- Kementrian Kesehatan RI, R. (2013). Kementrian Kesehatan RI. *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.
- Kisner, C. &. (2012). F. A.Davis Company. *Therapeutic exercise foundations and tehniques sixth Edition*.
- Kong, D. (2018). *Basketball footwear design : the guard position, integration of performance, injury prevention and style : an exegesis presented in partial fulfilment of the requirement for the degree of Masters of Design at Massey University, Wellington, New Zealand*. New Zealand: Massey University.
- Lai, J. H. (2020). Journal Of Orthopaedics Trauma And Rehabilitation . *The effects of shoe collar height on Ankle sprain mechanics in athletes: A review of literature, 1 - 10*.
- Lai, J. H.-C. (2020). Journal of Orthopaedics, Trauma and Rehabilitation. *The effects of shoe collar height on Ankle sprain mechanics in athletes: A review of literature, 1-10*.
- Lam, W. K. (2019). *Effect of shoe modifications on biomechanical changes in basketball: A systematic review*. Shenyang: Routledge.
- Laver, L. (2020). *Basketball Sports Medicine and Science*. USA: ESMA.
- Lipert, L. (2011). *Clinical Kinesiology and Anatomy*. Pittsburg: Brunnstorm's.
- Organization, W. H. (2019). World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*.
- Petersen, W. (2013). Arthroscopy and Sports Medicine. *Treatment of acute Ankle ligament injuries: a systematic review, 1129-1141*.
- Pramadanus, I. (2019). Universitas Negri Semarang. *Dampak Olahraga Pendakian terhadap perubahan sosial dan budaya Masyarakat dusun promasan kecamatan limbangan kabupaten kendal Jawa Tengah*.
- Prasetyo, Y. (2013). MEDIKORA. *Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan kesehatan dan pembangunan Nasional, Vol. 11, No. 2*.
- Priyonoadi, A. S. (2012). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Gerak Tubuh Bagian Bawah*. Yogyakarta: Digibooks.
- Rodas, G. (2019). *Ankle Sprain Versus Muscle Strain Injury in Professional Men's Basketball. The Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 7(6), 2325967119849035, The Author(s) 2019, 1-7*.
- Santrock. (2003). Erlangga. *Adolescence*.
- Sarwono, S. W. (1989). *Psiokologi Remaja*. Jakarta: Jakarta Rajawali.
- Simatupang, N. (2016). Jurnal Pedagogik Keolahragaan. *Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Vol. 2, No. 1*.

- Sumartingsih, S. (2012). Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. *cedera keseleo pada pergelangan kaki (Ankle Sprain)*, Vol. 2, no. 1.
- Thomas, A. C. (2014). *Understanding the Effect of High-Cut Shoes, Running Shoes and Prophylactic Supports on Ankle Stability When Performing a "V"-Cut Movement*. Ceredigion, UK: Openventio.
- Toreshdahl, B. (2016). Journal HSS Education. *Common Injuries in basketball Players*.
- Tummala, S. V. (2018). *10 Years Epidemiology Of Ankle Injuries In Men's And Women's Colligate Basketball*. Arizona, USA: Original Research.
- Walker, B. (2005). *The Sports Injury Handbook*. Queensland: Walkerbout Health Pty Ltd.



LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan Expert Judgement

Pernyataan *Expert Judgement*

Setelah memeriksa kuesioner dari penelitian yang berjudul "**Hubungan Penggunaan Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Untuk Mencegah Ankle Sprain Pada Olahragawan Di Bekasi**" disusun oleh:

Nama : Abbel Pringgo Dirgantoro
NIM : 021811001
Prodi/Jurusan : Fisioterapi
Fakultas : Ilmu Kesehatan Dan Teknologi

Dengan ini saya:

Nama : Aditya Setiawan, S.Tr.Kes, Ftr
Jabatan : Fisioterapis
Instansi : PPOP

Menyatakan bahwa kuesioner tersebut layak dan memberikan saran untuk pembenahan:

Mengenai kuesioner untuk penelitian ini, sebaiknya dibuat berdasarkan variabel yang ada di judul penelitian. Lalu, berdasarkan variabel tersebut akan timbul beberapa outcome yang nantinya bisa diamati kausalitasnya, dilakukan analisis, dan dapat diberikan suatu kesimpulan.

Jakarta, 18 Mei 2022



Aditya Setiawan, S.Tr.Kes, Ftr

Lampiran 2 Surat Izin Uji Coba Penelitian



HUSTLEGRIND BASKETBALL COMMUNITY
Jalan Ramin I, RT.004/010, Harapan Jaya, Bekasi Utara
BEKASI

Kode Pos: 17124

Nomor : 005/Izin/3/22

10 Maret 2022

Sifat : Biasa

Lampiran :

Hal : Jawaban Permohonan
Izin Pengambilan Data

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu
Kesehatan Dan Teknologi
Universitas Binawan

Di Jakarta

Terkait dengan surat saudara Nomor 069/SE/UBN.FIKT/I/2022 tanggal 10 Febuari 2022 hal Permohonan Ijin Pengambilan Data, Bersama ini disampaikan hal sebagai berikut:

1. Kami mempersilahkan mahasiswa saudara melakukan pengambilan Data di Hustlegrind Basketball yang akan dilaksanakan pada bulan Maret s.d. April 2022 sebanyak 1 mahasiswa.
2. Untuk Menjaga Kesehatan Bersama, diharapkan selama berada di lingkungan Hustlegrind agar tetap menerapkan protokol Kesehatan.
3. Setelah melaksanakan pengambilan data agar yang bersangkutan memberikan laporan hasil kegiatan kepada pihak Hustlegrind melalui ketua komunitas.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Komunitas Hustlegrind
Harapan Jaya, Kota Bekasi



Julius Sitanggang



KOMISI ETIK PENELITIAN UNIVERSITAS RESPATI INDONESIA

Jl. Bambu Apus I No.3 Cipayung, Jakarta Timur (13890) Telp : 021 - 845 7627 (Hunting) Fax : 021 - 8459 2049
Website : www.urindo.ac.id

SURAT KETERANGAN NOMOR : 152/SK.KEPK/UNR/IV/2022

Setelah menelaah usulan dan protokol penelitian dibawah ini, Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Respati Indonesia, menyatakan bahwa penelitian dengan judul :

**“Hubungan Penggunaan Sepatu Basket dan Kaos Kaki Untuk Mencegah
Ankle Sprain Pada Olahragawan Remaja Di Bekasi”**

Lokasi penelitian	: Lapangan Hustlegrind Bekasi Jawa Barat
Waktu Penelitian	: April 2022 – April 2022
Responden/Subjek Penelitian	: Olahragawan Basket usia 13 – 24 tahun
Responden	: 50 Subyek data
Peneliti Utama	: Abbel Pringgo Dirgantoro

Telah melalui prosedur kaji etik dan dinyatakan layak untuk dilaksanakan

Demikian surat keterangan lolos kaji etik ini dibuat untuk diketahui dan dimaklumi oleh yang berkepentingan.

Jakarta, 16 April 2022

Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan URINDO



[Handwritten Signature]
Dr. Citra Windyaningsih, SMIP, SKM, M.Kes

Lampiran 4 Penjelasan Sebelum Penelitian

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN

Yang terhormat,

Bapak atau Ibu

Bersama ini saya sampaikan bahwa:

Nama : Abbel Pringgo Dirgantoro

Status : Mahasiswa

No kontak : 085156360640 (Whatsapp)

Perguruan Tinggi : Universitas Binawan Jurusan Fisioterapi, Program Studi D-IV
Fisioterapi

Alamat : Bulevar Hijau Blok B1 no 1, Harapan Indah, Kec. Medan Satria,
Kel.Pejuang, Kota Bekasi

Bermaksud akan melaksanakan penelitian dengan judul “Hubungan Penggunaan Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Untuk Mencegah Ankle Sprain Pada Olahragawan Di Bekasi” Untuk itu, saya mengharapkan kesediaan Bapak atau Ibu untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini akan dilakukan survey dengan cara memberi kuisisioner yang berisi identitas responden dan pernyataan seputar penggunaan sepatu dan kaos kaki yang digunakan pada saat melakukan aktivitas berolahraga basket.

Manfaat yang dapat diterima oleh Bapak atau Ibu adalah edukasi yang akan saya berikan, edukasi berupa hal-hal yang menyangkut sepatu untuk olahraga. Kompensasi yang didapatkan oleh bapak ibu jika mengikuti penelitian ini sampai tuntas yaitu berupa barang.

Untuk menghindari dan mengatasi terjadinya hal yang tidak diinginkan seperti cedera/keseleo, luka terjatuh dan lain-lain saya akan memberikan latihan dengan gerakan yang ringan yang kemungkinan resiko terjadinya cedera sangat minim dan jika terjadi cedera saya akan menyiapkan kotak P3K untuk penanganan cedera tersebut.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak berbahaya dan tidak merugikan pihak manapun. Saya juga berjanji akan merahasiakan identitas bapak atau ibu dari pihak-pihak yang tidak berkepentingan. Informasi yang didapat hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Keikutsertaan Bapak atau Ibu ini bersifat sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun. Bapak atau Ibu memiliki kebebasan memutuskan untuk berpartisipasi atau tidak berpartisipasi dalam menentukan penelitian ini dan berhak untuk mengundurkan diri jika tidak berkenan. Bapak atau Ibu memiliki hak berupa kompensasi berupa uang jika terjadi kesalahan dan tidak mengikuti prosedur pelaksanaan pada penelitian ini. Jika Bapak atau Ibu berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Demikian penjelasan dari saya. Atas perhatian dan kerja sama Bapak atau Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Abbel Pringgo Dirgantoro



Lampiran 5 Informed Consent

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Dengan ini saya menyatakan telah mendapat keterangan secara terperinci dan jelas mengenai penelitian yang berjudul “Hubungan Sepatu Basket Dan Kaos Kaki Untuk Mencegah Ankle Sprain Pada Olahragawan Di Bekasi”

Saya telah mengerti dan memahami manfaat dan tujuan dari penelitian tersebut, maka dengan ini saya secara sukarela dan tanpa paksaan menyatakan saya ikut dalam penelitian tersebut



Saksi

Responden

(.....)

(.....)

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sepatu + KK * <i>Ankle Sprain</i>	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%

Sepatu + KK * *Ankle Sprain* Crosstabulation

Count

		<i>Ankle Sprain</i>		Total
		Tidak Pernah <i>Ankle Sprain</i>	Pernah <i>Ankle Sprain</i>	
Sepatu + KK	<i>Low Collar + Kasual</i>	9	5	14
	<i>Low Collar + OR</i>	6	7	13
	<i>High Collar + Kasual</i>	5	9	14
	<i>High Collar + OR</i>	3	6	9
Total		23	27	50

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.062 ^a	3	.382
Likelihood Ratio	3.094	3	.377
Linear-by-Linear Association	2.705	1	.100
N of Valid Cases	50		

a. 2 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.14.

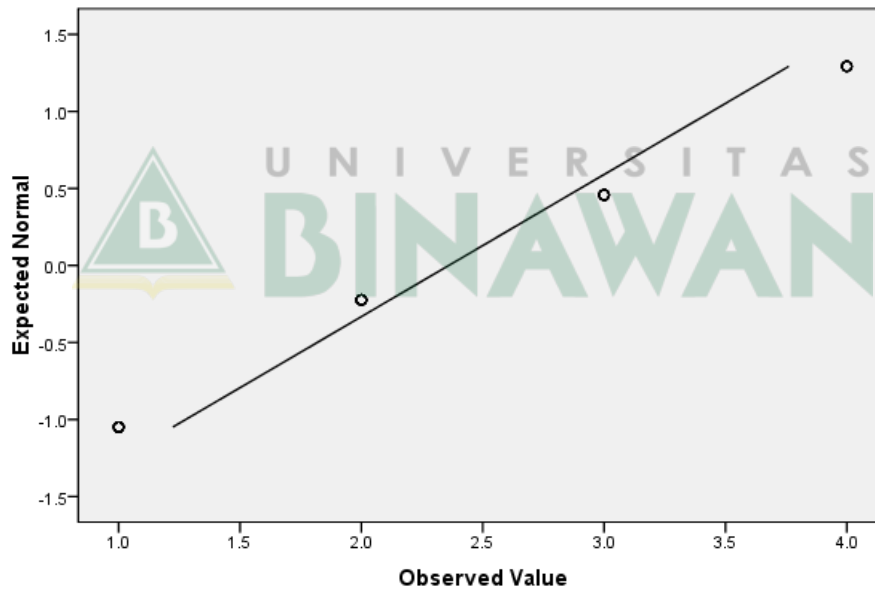
Lampiran 7 Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov & Shapiro-Wilk

Tests of Normality

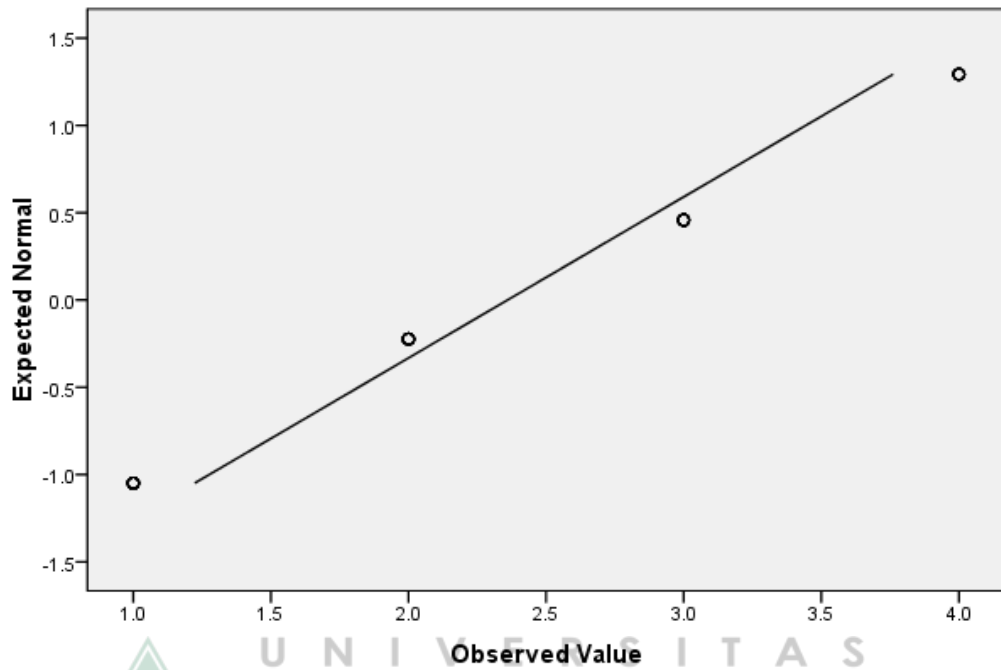
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ankle Sprain	.360	50	.000	.634	50	.000
Sepatu + KK	.183	50	.000	.863	50	.000

a. Lilliefors Significance Correction

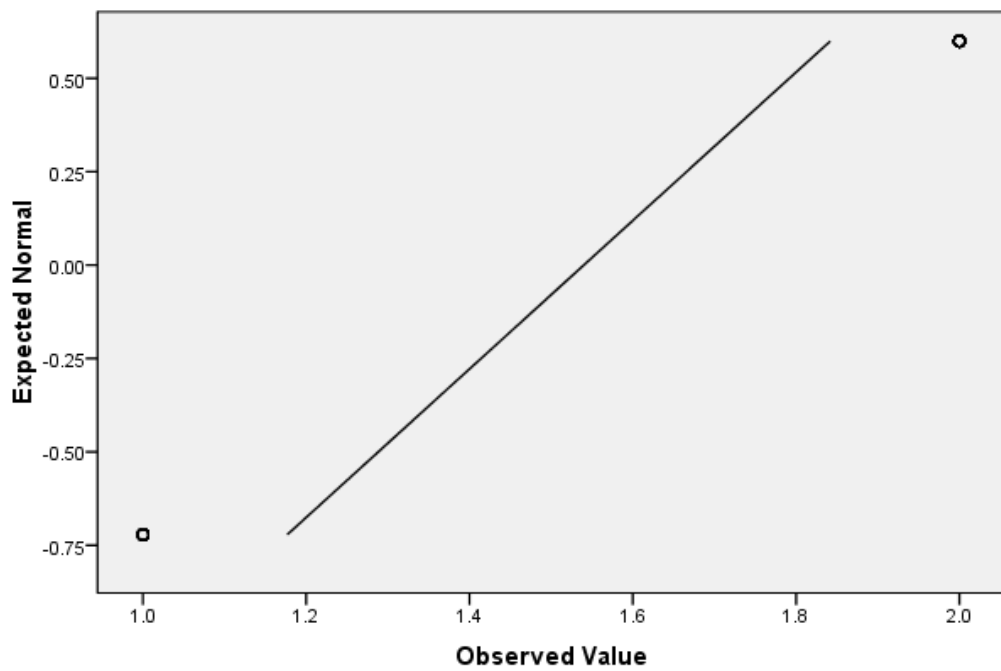
Normal Q-Q Plot of Sepatu + KK



Normal Q-Q Plot of Sepatu + KK



Normal Q-Q Plot of Ankle Sprain



Lampiran 8 Kuesioner

Hubungan Penggunaan Sepatu Basket dan Kaos Kaki Untuk Mencegah Ankle Sprain Pada Olahragawan Di Bekasi

Selamat pagi/siang/sore Saudara/I kami beritahukan peneliti dari Universitas Binawan akan melakukan penelitian tentang: Hubungan Penggunaan Sepatu Basket dan Kaos Kaki Untuk Mencegah Ankle Sprain Pada Olahragawan Di Bekasi.

Dengan ini kami memohon kesediaan teman - teman untuk berpatisipasi dalam penelitian tersebut dengan mengisi kuesioner setelah penjelasan sebagai berikut

Tujuan penelitian ini adalah Menganalisa hubungan Penggunaan Sepatu Basket dan Kaos Kaki Untuk Mencegah Ankle Sprain Pada Olahragawan Di Bekasi.

Saudara/I akan diminta mengisi kuesioner yang isinya meliputi identitas dan pertanyaan – pertanyaan tentang olahraga basket, sepatu yang digunakan pada saat olahraga, dan Keseleo(Ankle Sprain).

Kepesertaan anda pada penelitian ini bersifat sukarela. Anda dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa sanksi. Keputusan Anda untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi Anda dalam bentuk apapun.

Setelah melihat penjelasan jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Anda diminta untuk menandatangani formulir “Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) sebagai peserta penelitian.

Dalam penelitian ini bagi peserta akan di berikan tanda kenangan berupa Sovenir dan atau Saldo E-Cash (OVO, DANA, dll) Senilai total Rp. 200.000,00 untuk 7 orang pemenang yang akan dibagikan secara acak kepada responden yang telah mengisi kuisoner.

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti,silahkan hubungi,

Abbel Pringgo D. (085156360640)(abel.pringgodirgantoro@student.binawan.ac.id)

Setelah memahami maksud tujuan penelitian dari penjelasan yang disampaikan tentang berbagai hal dalam penelitian, maka dengan ini saya menyatakan bahwa:

- Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut
- Saya tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut

1. Nama

.....

2. Nomor Yang Dapat Dihubungi

.....

3. Umur

.....

4. Jenis Kelamin

- Pria
- Wanita

5. Tanggal Pengisian kuesioner

Dd/mm/yy

6. Jenis Kaos kaki apa yang anda gunakan dalam berolahraga basket?

- Kaos Kaki Casual



- Kaos Kaki Olahraga



7. Tipe Sepatu Yang digunakan

- High Collar



- Low Collar



8. Pernahkah Anda Mengalami keseleo

pada engkel sewaktu melakukan aktivitas bermain bola basket?

- Ya, pernah
- Tidak, tidak pernah

Lampiran 9 Dokumentasi penelitian

