

PENGARUH METODE *ANKLE STABILITY* TERHADAP KEKUATAN *ANKLE* PESERTA DIDIK DALAM MENCEGAH CEDERA *ANKLE* KETIKA PEMBELAJARAN PJOK DI SMPN 3 CANDI

Rizal Akbar*, Junaidi Budi Prihanto

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Surabaya

*rizalakbar.19071@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Ankle stability ini merupakan suatu metode yang difungsikan untuk melatih keseimbangan statis dari ekstimis bawah dengan memperhatikan proses pengendalian keseimbangan sebagai sarana untuk menjaga keseimbangan dalam menanggapi kekuatan destabilisasi sebagai pemeliharaan kekuatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kekuatan *ankle* setelah pemberian materi model *ankle stability* dan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kekuatan *ankle* setelah pemberian materi model *ankle stability* pada anak, untuk mencegah serta menghindari cedera *ankle* ketika melakukan praktik pembelajaran PJOK di SMP Negeri 3 Candi Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain quasi eksperimen, one group pre test post test design. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik test *Star Excursion balance test* (SEBT). Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan Kolmogrov-Smirnov dengan nilai signifikan hasil keseluruhan *pre-test post-test* ada yang normal $\text{sig} > \alpha$ (nilai $> 0,05$) dan tidak normal $\text{sig} < \alpha$ (nilai $< 0,05$). Dikarenakan dalam hal ini beberapa data ada yang berdistribusi tidak normal maka, tidak bisa dilakukan uji T-test. Maka hal yang akan dilakukan yakni dengan cara melakukan pengolahan data dengan uji non parametrik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Berdasarkan hasil uji data dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* dihasilkan data nilai yakni $0,000 < 0,05$ sehingga data tersebut dikatakan signifikan karena H_0 (hipotesis nol) ditolak dan H_a (hipotesis alternatif) diterima. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan peningkatan mengenai pengaruh metode *ankle stability* terhadap kekuatan *ankle* peserta didik dalam mencegah terjadinya cedera *ankle* ketika praktik pembelajaran PJOK siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Candi Sidoarjo.

Kata Kunci: *ankle stability*; pencegahan cedera; cedera *ankle*; kekuatan *ankle*; SEBT

Abstract

Ankle stability is a method that is used to train static balance from lower limbs by paying attention to the balance control process as a means to maintain balance in the face of destabilization of strength as a maintenance of strength. This study aims to determine differences in ankle strength after giving ankle stability model material and to find out how much ankle strength increases after giving ankle stability model material to children, to prevent and avoid ankle injuries during PJOK learning practices at SMP Negeri 3 Candi Sidoarjo. This study used a quantitative approach to a quasi-experimental design, one group pre-test post-test design. Data collection in this study used the Star Excursion Balance Test (SEBT) test technique. The data normality test in this study used the Kolmogrov-Smirnov with a significant value. The overall results of the pre-test post-test were normal $\text{sig} > \alpha$ (value > 0.05) and abnormal $\text{sig} < \alpha$ (value < 0.05). Because in this case some of the data is not normally distributed, the T-test cannot be carried out. So what will be done is by processing the data with a non-parametric test using the Wilcoxon Signed Rank Test. Based on the results of the data test with the Wilcoxon Signed Rank Test, a data value of $0.000 < 0.05$ is produced, so the data is said to be significant because H_0 (null hypothesis) is rejected and H_a (alternative hypothesis) is accepted. From the explanation above, it can be interpreted that there is an increase in the effect of the ankle stability method on the ankle strength of students in preventing ankle injuries during PJOK learning practices for class VIII students of SMP Negeri 3 Candi Sidoarjo.

Keywords: ankle stability; injury prevention; ankle injury; ankle strength; SEBT

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang mengikutsertakan para siswa dengan lingkungan sekitar, serta terancang melalui aktivitas jasmani secara sistematis ke arah pembentukan manusia yg utuh aktivitas jasmani memiliki tujuan untuk mencapai aspek perkembangan pendidikan, memiliki mental fisik yang kuat, mempunyai jiwa sosial tinggi pada peserta didik yang tertanam dengan baik (Rochman, Indahwati, and Priambodo 2020). Tidak dipungkiri juga bahwa dengan adanya kegiatan fisik yang dilakukan memiliki tingkatan resiko yang akan didapat, tergantung jenis kegiatan fisik yang dilakukan (Haryanto 2016). Hal ini disebabkan karena saat proses praktik pendidikan jasmani berlangsung maka tubuh akan digunakan sebagai media untuk bergerak dalam aktivitas berolahraga, serta tidak menutup kemungkinan timbul cedera yang akan memiliki resiko buruk pada tubuh .

Cedera muncul dikarenakan terjadi kerusakan pada struktur fungsi tubuh manusia yang disebabkan oleh trauma serta porsi tekanan fisik yang melebihi ambang batas kemampuan tubuh, cedera merupakan kondisi dimana keadaan fisik tubuh manusia mengalami kerusakan secara tiba-tiba yang berakibat energi keluar turun melebihi ambang batas fisiologi (Winingsih 2019). Cedera olahraga merupakan hal yang sangat tidak boleh diremehkan, karena bisa berakibat mempengaruhi kegiatan aktivitas fisik sehari-hari. Cedera olahraga pada siswa bisa terjadi kapan saja, khususnya saat melakukan praktik pembelajaran di lapangan, cedera juga bisa datang kapan saja ketika siswa sedang berangkat sekolah maupun saat berada di rumah ataupun siswa sedang melakukan aktivitas dimana saja dan kapan saja.

Cedera bisa menimbulkan rasa ketidaknyamanan dan memiliki kecacatan fisik yang signifikan, selain mendapatkan kerugian secara fisik, cedera juga menyebabkan kerugian secara materi dikarenakan pengobatan untuk penanganan cedera tidaklah murah. Dari beberapa kasus yang ada, cedera juga diibaratkan sebagai bencana yang amat besar karena bisa merusak karir khususnya bagi atlet dan berakibat cacat fisik seumur hidup (Semarayasa 2014).

Aktivitas fisik adalah suatu hal penting untuk mempertahankan dan meningkatkan fisik, kelemahan fisik salah satunya diakibatkan karena kurangnya partisipasi olahraga. Kelemahan fisik merupakan salah satu pemicu dari timbulnya cedera pada siswa dikarenakan mereka dibatasi untuk mengikuti aktivitas olahraga (Blienkendaal, Stubbe, and Verhagen 2019). Adapun beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera pada siswa saat pelaksanaan pembelajaran PJOK antara lain kurangnya kehati-hatian

peserta didik saat melakukan aktivitas fisik, keterampilan gerak yang kurang, tingkat kebugaran rendah, kurangnya kekuatan koordinasi otot, sarana prasarana yang tidak memenuhi standart, dan seterusnya (Haryanto 2016). Sering dijumpai ketika praktik pembelajaran PJOK banyak sekali para peserta didik mengalami cedera *ankle*, lutut serta otot (Yuliawan and Setiawan 2019). Kasus yang umum kali ditemui yakni cedera pada bagian *ankle* kaki, Cedera *ankle* itu sendiri adalah cedera pada pergelangan kaki yang disebabkan karena ikatan ligamen yakni urat pengikat tulang terjadi perenggangan ataupun robek secara berlebihan, peregangan ini terjadi terlalu keras sehingga otot ligamen menjadi terkilir (Semarayasa 2014). Cedera *ankle* itu sendiri berakibat robeknya otot bagian pergelangan kaki.

Cedera terkilir pada pergelangan kaki terjadi ketika melakukan gerakan keluar (*lateral*) ataupun ke dalam (*medial*) dari pergelangan kaki yang dilakukan secara mendadak, berarti terkilir merupakan gerakan kaki yang membengkok atau berbelok kedalam ataupun keluar hal seperti ini merupakan masalah umum seringkali terjadi pada pergelangan kaki (Cahyadi, Sari, and Sabransyah 2021). Pada kasus yang pernah penulis temui ketika melaksanakan kegiatan PLP di sekolah SMP kemarin, penulis pernah menjumpai para peserta didik yang kedatangan mengalami cedera *ankle*. Ada 2 faktor yang mempengaruhi yakni internal dan eksternal tapi kebanyakan terjadi akibat faktor internal peserta didik tersebut akibat kurangnya melakukan pemanasan dengan baik sehingga otot kaki menjadi kurang siap ketika melakukan praktik pembelajaran, pada faktor ini kurang kuatnya kondisi fisik *ankle* pada tiap individu siswa diakibatkan karena kurangnya aktivitas olahraga rutin pada kegiatan sehari-harinya.

Agar rasa aman dan nyaman itu muncul ketika pembelajaran praktik olahraga berlangsung, para tenaga pendidik bisa melakukan berbagai cara yang mana bisa meminimalisir terjadinya cedera pada anak. Pencegahan cedera memiliki berbagai macam cara untuk melakukannya dan dilakukan ketika sebelum waktu terjadinya cedera (Ernawati 2018). Secara tepatnya mencegah sebelum cedera itu terjadi kepada kita ketika saat sedang melakukan suatu aktivitas, dengan cara melaksanakan antisipasi serta persiapan sebelum melakukan suatu kegiatan apapun itu yang dirasa beresiko tinggi mengalami cedera (Simatupang 2016).

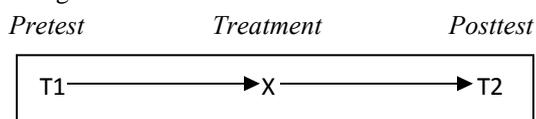
Secara umum cedera *ankle* bisa ditangani atau diminimalisir dengan cara melakukan pemanasan secara benar, mengapa demikian karena jika kita telah melakukan pemanasan dengan benar maka otot akan berkontraksi menyesuaikan dan terbiasa akan gerakan-gerakan yang dilakukan sehingga akan siap melakukan segala aktivitas olahraga (Widhiyanti 2018). Salah satu cara

lain yang bisa digunakan dalam mencegah cedera *ankle* yakni dengan menguatkan kondisi otot *ankle* menggunakan metode *Ankle Stability*, penggunaan metode *ankle stability* ini bertujuan sebagai sarana penguatan ketahanan *ankle* para peserta didik, untuk mencegah serta meminimalisir cedera pada saat praktik pembelajaran PJOK ataupun dalam aktivitas sehari-hari peserta didik.

Metode *ankle stability* ini merupakan kegiatan penguatan *ankle* menggunakan gerakan keseimbangan tubuh dengan pengulangan yang bertahap (Szafraniec, Barańska, and Kuczyński 2018). Seperti yang peneliti amati, antusias para siswa siswi dalam bidang olahraga sangatlah tinggi, terbukti saat proses praktik pembelajaran olahraga di sekolah. Namun antusias tersebut tidaklah diimbangi dengan persiapan yang cukup, dari segi kondisi fisik para peserta didik. Sebagai contoh ketika praktik *dribbling lay up* pada permainan bola basket, tidak sedikit juga mereka mengeluhkan akan sakit nyeri pada anggota tubuh bagian kaki terutama *ankle* dan tak sedikit pula yang mengalami *ankle sprain*. Masalah Terakhir yang diperoleh dari hasil pengamatan adalah dikarenakan kelas VIII terdapat materi pembelajaran praktik bola besar, atletik, dan senam lantai (Roji & Yulianti 2017). Yang mana dalam setiap gerakannya rawan akan terjadi cedera *ankle* maka dengan ini peneliti ingin mencegah hal tersebut dengan pemberian metode tersebut.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian kuantitatif desain quasi eksperimen, one group pre test post test design (eksperimen semu). Penelitian ini dilakukan 2x pengambilan data, dengan instrumen pengambilan data menggunakan *Star excursion balance test* (SEBT) dalam rentang waktu tiga minggu dimana dalam satu minggu enam kali pertemuan. Pengambilan data untuk mengukur kekuatan *ankle* para siswa ini dimulai dari minggu pertama ketika para siswa belum menerapkan metode *ankle stability*, selanjutnya pada minggu kedua para siswa diberikan waktu untuk melakukan gerakan penguatan *ankle* dengan metode *ankle stability* ini dengan dosis pelaksanaan 20 menit sehari rutin sampai minggu ketiga ketika dilakukan pengambilan data terakhir. Adapun desain penelitian sebagai berikut.



Keterangan:

T 1 : Pretest *Star Excursion balance test* (SEBT)

X : Pemberian Metode *Ankle Stability*

T 2 : Posttest *Star Excursion balance test* (SEBT)

Populasi dalam penelitian ini yakni seluruh peserta didik kelas VIII dengan jumlah kelas sebanyak 7 kelas, dengan total keseluruhan peserta didik kelas VIII berjumlah 252 peserta didik. Namun hanya kelas VIII-1 yang memiliki jumlah peserta didik laki-laki dan perempuan yang hampirimbang, maka dari itu sampel penelitian ini menggunakan metode purposive sampling

Sehingga kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yakni seberapa stabil dan kuatnya otot *ankle* siswa dalam melaksanakan tes dengan *Teknik Star Excursion Balance Test* (SEBT). Sebelumnya diberikan penguatan dahulu menggunakan metode *ankle stability*. Instrumen penelitian pada penelitian ini penulis menggunakan tes dan pengukuran yang dilakukan menggunakan *Star Excursion Balance Test* (SEBT). *Star excursion balance test* (SEBT) adalah instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat keseimbangan statis, pada instrumen ini terdapat delapan arah garis yang mana nantinya kaki salah satu peserta didik harus dapat menjangkau seluruh garis secara maksimal secara berurutan dengan dimulai pada garis paling atas (Gribble et al. 2013). Adapun beberapa gerakan wajib yang harus dilakukan pada penguatan menggunakan metode *ankle stability* ini seperti: *lateral step down* 2 set 10 reps, *single-leg squat* 2 set 8 reps dan *star balance reaches* 2 set 10 reps.

Tabel 1. Norma Star Excursion Balance Test (SEBT)

Kategori	Jarak Jangkauan (cm)
Baik Sekali	81>
Baik	51-81
Sedang	21-50
Kurang	10-20
Kurang Sekali	<10

Sumber: (Gribble et al. 2013)

Untuk pendeskripsian data ke dalam presentase, analisis data, serta menyimpulkan hasil analisis dari data yang sudah diperoleh tersebut menggunakan bantuan SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan data hasil penelitian yang sudah dilaksanakan. Pada penelitian ini peneliti hanya mengukur tingkat kekuatan *ankle* peserta didik pada kaki kiri saja dikarenakan berdasarkan pernyataan mereka ketika pretest, kaki kiri yang digunakan sebagai tumpuan dan kaki kanan yang digunakan dalam menjangkau garis (penjaga kestabilan) lebih bisa kuat stabil untuk melaksanakan treatment dan test SEBT yang mana kaki kanan berperan aktif sebagai penyeimbang badan. Treatment pada penelitian ini dilakukan sesuai dengan hasil pretest menggunakan kaki kiri saja selama tiga minggu pada satu minggu terdapat enam kali

pertemuan (senin-sabtu), treatment ini dilakukan ketika istirahat pertama dan kedua untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Berikut ini merupakan uraian mengenai pengaruh metode *ankle stability* terhadap kekuatan *ankle* peserta didik dalam mencegah terjadinya cedera *ankle* ketika praktik pembelajaran PJOK siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Candi Sidoarjo.

Tabel 2. Uji Deskriptif Data Nilai Pretest

SEBT (Pre Test)	Mean	Median	SD	Min	Max
Anterior	37, 11	32, 00	18, 366	11	71
Antero Medial	39, 33	34, 00	19, 806	11	76
Medial	40, 33	31, 50	20, 154	11	75
Postero Medial	39, 67	30, 00	19, 907	15	79
Posterior	38, 19	30, 00	18, 677	11	77
Postero Lateral	36, 26	30, 00	16, 207	14	71
Lateral	33, 31	28, 00	15, 976	13	77
Antero Lateral	34, 31	29, 00	15, 722	11	60

Berdasarkan hasil pada tabel 1, dapat diketahui bahwa hasil *pre test* dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil *pre test* dari 36 siswa memiliki mean (rata-rata) nilai terendah sampai yang tertinggi yakni 33, 31 sampai 40, 33 dengan median terendah sampai yang tertinggi 28, 00 sampai 34, 00 dan nilai standard deviasi mulai terendah sampai tertinggi 15,722 sampai 20, 154 serta nilai min-max mulai terendah 11 tertinggi 79.

Tabel 3. Uji Deskriptif Data Nilai Posttest

SEBT (Pre Test)	Mean	Median	SD	Min	Max
Anterior	51, 42	48, 50	13, 052	30	78
Antero Medial	52, 06	49, 50	13, 973	31	79
Medial	52, 00	49, 50	14, 012	31	78
Postero Medial	53, 11	50, 50	14, 509	25	76
Posterior	51, 79	49, 00	13, 634	33	73
Postero Lateral	45, 33	47, 00	12, 580	30	70

Tabel 5. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Frekuensi Ranking			N	Z	P value
	Negatif	Positif	Ties			
N 36				36		
Aterior Pre – Post	1	34	1		-4. 755	0,000
Anteromedial Pre – Post	5	31	0		-4. 826	0,000
Medial Pre – Post	4	32	0		-4. 590	0,000

SEBT (Pre Test)	Mean	Median	SD	Min	Max
Lateral	48, 39	46, 00	13, 762	30	75
Antero Lateral	46, 94	43, 00	12, 226	29	69

Berdasarkan hasil pada tabel 2 dapat diketahui bahwa, nilai *post-test* dari 36 siswa memiliki mean (rata-rata) nilai terendah sampai tertinggi yakni 45, 33 sampai 53, 11 dengan median terendah sampai tertinggi 43, 00 sampai 50, 50 dan nilai standard deviasi mulai terendah sampai tertinggi 12, 226 sampai 14, 508 serta nilai min-max mulai terendah yakni 25 tertinggi 79.

Tabel 4. Uji Normalitas Data

Kolmogrov Smirnov	P-Value	Normalitas Data
Pretest		
Anterior	0, 046	Tidak Normal
Antero Medial	0, 026	Tidak Normal
Medial	0, 002	Tidak Normal
Postero Medial	0,000	Tidak Normal
Posterior	0,000	Tidak Normal
Postero Lateral	0,000	Tidak Normal
Lateral	0,011	Tidak Normal
Antero Lateral	0,016	Tidak Normal
Posttest		
Anterior	0, 019	Tidak Normal
Antero Medial	0, 065	Normal
Medial	0, 083	Normal
Postero Medial	0, 068	Normal
Posterior	0, 052	Normal
Postero Lateral	.200	Normal
Lateral	0, 008	Tidak Normal
Antero Lateral	0, 021	Tidak Normal

Untuk mengetahui data yang kita peroleh normal atau tidak maka akan digunakan uji normalitas data menggunakan *Kolmogrov Smirnov*. Pada tabel 3 diatas dikarenakan dalam hal ini beberapa data ada yang berdistribusi tidak normal maka, tidak bisa dilakukan uji T-test. Maka hal yang akan dilakukan yakni dengan cara melakukan pengolahan data dengan uji non parametrik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Berikut ini tabel hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan SPSS 26.

Pengaruh Metode *Ankle Stability* terhadap Kekuatan *Ankle* Peserta Didik dalam Mencegah Cedera *Ankle* Ketika Pembelajaran Pjok Di SMPN 3 Candi

Posteromedial Pre – Post	1	34	1		-5.047	0,000
Posterior Pre – Post	1	35	0		-5.084	0,000
Posterolateral Pre – Post	1	35	0		-5.218	0,000
Lateral Pre – Post	1	35	0		-5.218	0,000
Anterolateral Pre – Post	2	34	0		-5.155	0,000

Berdasarkan hasil uji data dengan Wilcoxon Signed Rank Test dihasilkan data nilai yakni $0,000 < 0,05$ sehingga data tersebut dikatakan signifikan karena H_0 (hipotesis nol) ditolak dan H_a (hipotesis alternatif) diterima. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan peningkatan mengenai pengaruh metode ankle stability terhadap kekuatan ankle peserta didik dalam mencegah terjadinya cedera ankle ketika praktik pembelajaran PJOK siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Candi Sidoarjo.

Hasil peningkatan terhadap pengaruh pemberian treatment *ankle stability* sebagai berikut

Tabel 6. Peningkatan

Variabel	Peningkatan
Anterior	38, 53%
Antero Medial	32, 34%
Medial	28,91%
Postero Medial	33,87%
Posterior	35,55%
Postero Lateral	36,67%
Lateral	45,27%
Antero Lateral	36,81%

Berdasarkan hasil penelitian diatas aktivitas pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk mencapai aspek perkembangan pendidikan, memiliki mental fisik yang kuat, mempunyai jiwa sosial tinggi pada peserta didik yang tertanamkan dengan baik. Tidak dipungkiri juga bahwa dengan adanya kegiatan fisik yang dilakukan memiliki tingkatan resiko yang akan didapat, tergantung jenis kegiatan fisik yang dilakukan (Haryanto, 2016).

Kelemahan fisik merupakan salah satu pemicu dari timbulnya cedera pada siswa dikarenakan mereka dibatasi untuk mengikuti aktivitas olahraga (Blienkendaal et al. 2019). Penyebab cedera olahraga pada anak terbanyak ditakibatkan oleh terkilir dengan presentase sebanyak 35 %, disusul karena terjatuh sebanyak 25%, karena tendangan 15%, benturan dengan bola 13%, benturan dengan lawan 10%, kelelahan (*oversuse*) 4%, untuk 13% sisanya tidak diketahui akibatpenyebabnya, 74% berasal dari cedera pertama, dan 26% merupakan cedera yang kambuh atau berulang (Ismunandar 2020). Dari tinjauan artikel sistematis berskala besar dan berdasarkan tinjauan beberapa studi dari 38 negara yang berada didunia mengungkapkan bahwasannya

pergelangan kaki mendapatkan predikat paling sering mengalami cedera dengan prevalensi tertimbang 34% (Owoeye et al., 2018).

Ditinjau dari hasil penelitian yang sudah dijelaskan diatas, maka temuan dari hasil penelitian ini adalah, terdapat adanya perbedaan kekuatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan treatment terkait metode *ankle stability* pada peserta didik kelas VIII di SMPN 3 Candi Sidoarjo. Pemberian treatment perlakuan dengan metode *ankle stability* pada peserta didik mampu menambah daya tahan *ankle* untuk terhindar dari cedera *ankle* pada saat aktivitas praktik pembelajaran PJOK.

Treatment yang dilaksanakan secara rutin selama tiga minggu dan tiap minggunya ada enam kali pertemuan serta dilakukan oleh seluruh siswa dalam pengawasan peneliti, tidak dipungkiri hasil dalam pelaksanaan treatment ini yang dilakukan secara terus menerus akan menambah kekuatan masa otot ankle peserta didik. Setiap siswa memiliki ketahanan serta kekuatan kondisi *ankle* yang berbeda-beda, namun dengan adanya pemberian treatment ini peningkatan dari sebelum diberikan sampai sesudah diberikan perlakuan ini sudah terlihat cukup meningkat.

Hasil peningkatan tersebut bisa dilihat pada tabel 4.4 Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang mana hasil perolehan nilai *pre-test* dan *post-test* mengalami perbedaan. Diketahui terdapat peningkatan pada anterior sebesar 38, 53%, antero medial sebesar 32, 34%, medial sebesar 28, 91%, postero medial sebesar 33, 87%, posterior sebesar 35, 55%, postero lateral sebesar 36, 67%, lateral sebesar 45, 27%, antero lateral sebesar 36, 81%.

Penggunaan metode *ankle stability* untuk melatih kekuatan ankle peserta didik ini tergolong penemuan baru dan tidak ada literatur penelitian terdahulu yang menggunakan metode ini, namun ada beberapa referensi penelitian terdahulu yang digunakan peneliti sebagai acuan dikarenakan hasil penelitian tersebut menjelaskan mengenai permasalahan yang sama. Dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Propioseptif dan Theraband Exercise Terhadap Peningkatan Stabilitas Ankle Pada Pemain Sepak Bola dengan Riwayat Sprain Ankle” (Hakiki 2016) dan judul “Pengaruh Pemberian Core Stability Exercise Untuk Meningkatkan Kelincahan

Pada Pemain Futsal Pasca Cidera Sprain Ankle di Aatro Citra Bangsa Yogyakarta” (Hamimi 2018).

Kedua penelitian ini membahas mengenai perlakuan setelah terjadi cedera *ankle* dan berbanding terbalik dengan penelitian ini yakni pencegahan sebelum terkena cedera *ankle* namun sama pada konsentrasi yang dibahas yaitu mengenai penguatan kondisi *ankle*. Penggunaan *metode ankle stability* ini terbukti sangat berpengaruh terhadap kekuatan *ankle* peserta didik untuk mencegah terjadinya cedera *ankle* ketika praktik PJOK berlangsung, setiap siswa memiliki ketahanan dan kekuatan kondisi *ankle* yang berbeda-beda maka dengan diberikan treatment model ini peningkatan dari sebelum diberikan treatment tersebut cukup bisa dikatakan meningkat.

Setiap peserta didik memiliki ketahanan kekuatan kondisi *ankle* yang tidak sama, maka perlu sekali kita mengetahui batasan kekuatan *ankle* yang dimiliki oleh mereka ketika saat pemberian treatment dengan *ankle stability* agar hasil dan tujuan yang diinginkan bisa tercapai. Selain itu, penelitian dengan metode *ankle stability* untuk mencegah terjadinya cedera ini dapat dikembangkan ke tingkatan yang lebih tinggi lagi di kemudian hari. Dalam penelitian ini tidaklah *perfect* sempurna namun juga memiliki keterbatasan serta kekurangan, antara lain yakni keterbatasan dalam waktu dan biaya penelitian yang mana dalam penelitian selanjutnya peneliti ingin menjadikan hal tersebut sebagai koreksi untuk melakukan pengembangan ke tingkat lanjutan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data hasil diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1.) Terdapat perbedaan kekuatan *ankle* setelah pemberian treatment dengan metode *ankle stability* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 3 Candi Sidoarjo, dapat dibuktikan dengan hasil uji non parametrik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.
- 2.) Adanya peningkatan kekuatan *ankle* setelah diberikan treatment perlakuan menggunakan metode *ankle stability* pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 3 Candi Sidoarjo sebesar 38, 53% anterior, 32, 34% antero medial, 28, 91% medial, 33, 87% postero medial, 35, 55% posterior sebesar, sebesar 36, 67% postero lateral, 45, 27% lateral, sebesar 36, 81% antero lateral.

Saran

Berdasarkan pembahasan diatas, adapun saran yang ingin disampaikan peneliti sebagai berikut :

- 1.) Bagi Guru
Guru diharapkan bisa memperhatikan berbagai kondisi situasi sarana dan prasarana yang bisa saja menimbulkan cedera *ankle* pada peserta didik ketika melaksanakan praktik pembelajaran PJOK. Guru juga dapat berperan serta memberikan penguatan kondisi *ankle* siswa dengan menggunakan metode *ankle stability* yang mana berfungsi meningkatkan kekuatan *ankle* peserta didik untuk mencegah cedera *ankle*.
- 2.) Bagi Siswa
Siswa diharapkan melakukan gerakan penguatan *ankle* menggunakan metode *ankle stability* secara rutin, supaya mendapatkan manfaat dan hasil yang maksimal.
- 3.) Bagi Peneliti
Bagi peneliti diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi acuan untuk terus dikembangkan ke tingkatan yang dapat dijangkau semua pihak tidak hanya SMP saja, semisal saja ke instansi sekolah yang lebih tinggi lagi. Ataupun diuji coba kepada sampel yang mempunyai riwayat cedera *ankle* apakah terdapat pengaruh perubahan atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Blikendaal, Sander, Janine Stubbe, and Evert Verhagen. 2019. "Dynamic Balance and Ankle Injury Odds: A Prospective Study in 196 Dutch Physical Education Teacher Education Students." *BMJ Open* 9(12). doi: 10.1136/bmjopen-2019-032155.
- Cahyadi, Ashadi, Suriani Sari, and Mohammad Sabransyah. 2021. "Pembangan Model Penanganan Cedera Olahraga Sprain Ankle Pada Olahraga Sepak Takraw." 10(1):57–66. doi: 10.31571/jpo.v10i1.2361.
- Ernawati, Wayan. 2018. "Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Cedera Olahraga, Pencegahan Dan Perawatan Cedera Di SD Negeri Beji Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo." *E-Journal* 1–10.
- Gribble, Phillip A., Sarah E. Kelly, Kathryn M. Refshauge, and Claire E. Hiller. 2013. "Interrater Reliability of the Star Excursion Balance Test." *Journal of Athletic Training* 48(5):621–26. doi: 10.4085/1062-6050-48.3.03.
- Hakiki, Esa, Putri. 2016. "Perbedaan Pengaruh Latihan Propioseptif Dan Theraband Exercise Terhadap Peningkatan Stabilitas Ankle Pada Pemain Sepak Bola Dengan Riwayat Sprain Ankle." *Naskah Publikasi* 1–21.

- Hamimi. 2018. "Pengaruh Pemberian Core Stability Exercise Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Futsal Pasca Cedera Sprain Ankle Di Atro Citra Bangsa Yogyakarta."
- Haryanto, Debi Dwi. 2016. *Pengetahuan Tentang Cedera, Pencegahan Dan Perawatan Cedera Siswa Kelas Atas SD N 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016*. Yogyakarta.
- Ismunandar, Helmi. 2020. "Cedera Olahraga Pada Anak Dan Pencegahannya." *JK Unila* | 4:34–44.
- Owoeye, Oluwatoyosi B. A., Luz M. Palacios-Derflingher, and Carolyn A. Emery. 2018. "Prevention of Ankle Sprain Injuries in Youth Soccer and Basketball: Effectiveness of a Neuromuscular Training Program and Examining Risk Factors." *Clinical Journal of Sport Medicine* 28(4):325–31. doi: 10.1097/JSM.0000000000000462.
- Rochman, Baitur, Nanik Indahwati, and Anung Priambodo. 2020. "Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Tingkat SMP Di Masa Pandemi Covid 19 Se-Kabupaten Sidoarjo." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 6:257–65.
- Roji & Yulianti, Eva. 2017. *Buku Guru VIII Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Vol. edisi revisi.
- Semarayasa, I. Ketut Semarayasa. 2014. *Pencegahan Cedera Dan Penanganan Cedera Pada Atlet Sepak Takraw*. Buleleng.
- Simatupang, Nurhayati. 2016. "Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED." *Jurnal Pedagogik Keolahragaan* 02:31–42.
- Szafraniec, Rafał, Jagoda Barańska, and Michał Kuczyński. 2018. "Acute Effects of Core Stability Exercises on Balance Control." *Acta of Bioengineering and Biomechanics* 20(3):145–51. doi: 10.5277/ABB-01178-2018-02.
- Widhiyanti, Komang Ayu Tri. 2018. *Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga*. 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Winingsih, Dede & Setiawati, Tia, dkk. 2019. "Jurnal Asuhan Ibu & Anak." *Jurnal Asuhan Ibu & Anak* 4:41–45.
- Yulianawan, Ely, and Iwan Budi Setiawan. 2019. *Sosialisai Pencegahan Dan Rehabilitas Olahraga Menggunakan Kinesio Taping Pada Sekolah Sepak Bola Lambur II*. Vol. 1. Jambi.