

## BAB 7

## KESIMPULAN DAN SARAN

## 7.1. Kesimpulan

1. Dari 43 peserta penelitian, 21 peserta melaksanakan latihan penguatan otot pergelangan kaki, dan 22 peserta tanpa latihan penguatan otot pergelangan kaki.
2. Dari 21 peserta penelitian di kelompok pertama, 2 orang (9.5%) menderita cedera pergelangan kaki (skor VAS  $\geq 45$ ), 6 orang (28.6%) merasakan nyeri pada pergelangan kaki namun tidak dikategorikan cedera (skor VAS  $< 45$ ), dan 13 orang (61.9%) tidak mengalami nyeri pada pergelangan kaki selama masa penelitian (skor VAS = 0).
3. Dari 22 peserta penelitian di kelompok kedua, 9 orang (40.9%) menderita cedera pergelangan kaki (skor VAS  $\geq 45$ ), 4 orang (18.2%) merasakan nyeri pada pergelangan kaki namun tidak dikategorikan cedera (skor VAS  $< 45$ ), dan 9 orang (40.9%) tidak mengalami nyeri pada pergelangan kaki selama masa penelitian (skor VAS = 0).
4. Dari Tabel 5.1, rata-rata skor VAS pada kelompok dengan latihan penguatan otot adalah 28.38 dengan SD  $\pm 15.47$ . Pada kelompok tanpa latihan penguatan otot adalah 41.77 dengan SD  $\pm 13.91$ .
5. Dari Tabel 5.2, hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai  $p = 0.045$  ( $p \leq 0.05$ ) yang dapat disimpulkan

bahwa ada hubungan yang bermakna antara latihan penguatan otot pergelangan kaki dengan angka kejadian cedera pergelangan kaki. Dengan nilai  $RR = 0.233$  yang memiliki arti bahwa peserta dengan latihan penguatan otot pergelangan kaki memiliki resiko 0.233 kali terhadap terjadinya cedera pergelangan kaki dibandingkan peserta tanpa latihan penguatan otot pergelangan kaki

6. Hasil uji ANOVA menunjukkan koefisien korelasi 0.327 dan  $p = 0.032$  ( $p \leq 0.05$ ) yang dapat disimpulkan bahwa latihan penguatan otot pergelangan kaki dan tingkat nyeri pergelangan kaki saling berhubungan dan memiliki korelasi rendah signifikan. Koefisien determinasi 10.7% menyimpulkan bahwa pengaruh latihan penguatan otot terhadap tingkat nyeri hanya sebesar 10.7%, dengan 89.3% merupakan pengaruh dari faktor lain.

## 7.2 Saran

1. Diharapkan dengan penelitian ini, dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui metode lain dalam mencegah terjadinya cedera, baik pada pemain bola basket maupun olahraga lain.
2. Diharapkan masyarakat, terutama yang ada di bidang olahraga dapat lebih paham dan sadar akan pentingnya tindakan preventif dalam mencegah terjadinya cedera olahraga.