



SKRIPSI

**HUBUNGAN *STRETCHING* DENGAN KEJADIAN
SHOULDER PAIN PADA ANGGOTA CLUB
PERSATUAN BULUTANGKIS
PUTRA JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:
MOH ARDIKA PRAYOGA
20.1101.1115

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN *STRETCHING* DENGAN KEJADIAN
SHOULDER PAIN PADA ANGGOTA CLUB
PERSATUAN BULUTANGKIS
PUTRA JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:
MOH ARDIKA PRAYOGA
NIM: 20.1101.1115

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *STRETCHING* DENGAN KEJADIAN
SHOULDER PAIN PADA ANGGOTA CLUB
PERSATUAN BULUTANGKIS
PUTRA JEMBER**


Moh Ardika Prayoga

20.1101.1115

Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Juli 2024

Pembimbing I


Ns. Sasmiryanto, S. Kep., M. Kes

NPK. 19790416 1 0305358

Pembimbing II


Ns. Mohammad Al Hamid, S. Kep., M. Kes

NPK : 1810807 1 0310368

PENGESAHAN

HUBUNGAN *STRETCHING* DENGAN KEJADIAN *SHOULDER PAIN* PADA ANGGOTA CLUB PERSATUAN BULUTANGKIS PUTRA JEMBER

Moh Ardika Prayoga
20.1101.1115

Dewan Penguji Skripsi Pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Juli 2024

Penguji,

1. Ketua : Asmuji, SKM., M. Kep (.....)
NIP : 197206152005011004
2. Penguji I : Ns. Sasmiyanto, S. Kep., M. Kes (.....)
NPK. 19790416 1 0305358
3. Penguji II : Ns. Mohammad Ali Hamid, S. Kep., M. Kes (.....)
NPK : 1810807 1 0310368

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


Ns. Sriwahyuni A, M. Kep., Sp. Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi Pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 18 Juli 2024

Penguji I

Asmuji, SKM., M. Kep
NIP : 197206152005011004

Penguji II

Ns. Sasmiyanto, S. Kep., M.Kes
NPK. 19790416 1 0305358

Penguji III

Ns. Mohammad Ali Hamid, S. Kep., M. Kes
NPK. 1810807 1 0310368



**SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Moh Ardika Prayoga
NIM : 2011011115
Tempat, tanggal lahir : Banyuwangi, 06 Mei 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Jl. Genteng Wetan, Kembiritan Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia
Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan *Stretching* Dengan Kejadian *Shoulder Pain* Pada Anggota Club Persatuan Bulutangkis Putra Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain**, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 18 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



(Moh Ardika Prayoga)

NIM. 2011011134

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah hirobbil'alamin

Rasa syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat serta hidayah-Nya, sehingga dapat terbentuk karya ini melalui proses yang panjang. Sholawat serta salam tidak lupa tucurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai mana kita tahu bahwa beliau adalah yang telah menuntun kita kejalan yang lebih baik. Semua ini tidak terlepas dari segala bantuan doa dan motivasi dari orang yang saya hormati dan saya sayangi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini saya ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu saya tercinta yaitu ibu Siti Rohaela yang selalu membimbing, mendoakan, dan mengajarkan kepada saya hal yang luar biasa untuk sampai dititik ini. Terimakasih telah senantiasa memberikan kasih sayang yang tiada henti, terimakasih telah mengajarkan kepada saya arti kehidupan sehingga saya tumbuh menjadi laki-laki dewasa dan insyaallah akan berguna bagi orang-orang sekitar. Terimakasih kepada ibu saya yang selalu memberikan ajaran agama bagi kehidupan saya di masa depan kelak. Ibu saya menjadi perempuan yang sangat hebat yang tiada henti mendoakan saya untuk selalu bisa meraih kesuksesan kapanpun dan dimanapun. Saya persembahkan skripsi ini untuk ibu saya tercinta.
2. Nenek saya tercinta Almh. Ibu Musriyani yang selalu menemani saya dari bayi sampai dewasa seperti sekarang. Nenek menjadi Perempuan

penting setelah ibu saya, ia selalu memberikan doa yang luar biasa dan selalu mencurahkan kasih sayang yang tiada henti. Kepergianmu membuatku mengerti bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang telah tiada, ragamu memang tak disini tapi namamu akan tetap jadi motivasi terkuat sampai detik ini. Saya persembahkan skripsi ini untuk almh. Nenek yang paling saya sayangi, terimakasih sudah membantu merawat, menjaga saya dengan penuh cinta sampai di akhir hayatnya.

3. Terimakasih kepada teman-teman tercinta khususnya all boy kelas D yang selalu membantu saya dalam proses pembuatan skripsi ini, selalu memberikan saran dan masukan. Terimakasih sudah mau saya repotkan dalam keadaan apapun. Semoga sama-sama dilancarkan sampai akhir perjuangan mendapat gelar Skep dan Ners.
4. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan saya Angkatan 2020 khususnya kelas “D” S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Moh Ardika Prayoga. *Last but no least*. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih sudah meluangkan niat untuk mengerjakan skripsi ini, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. *Keep going okay!!!*

Peneliti menyadari bahwa masih ada kekurangan baik dalam segi materi ataupun teknik penulisannya. Peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca agar skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga skripsi ini

mendatangkan manfaat bagi semua dan khususnya bagi pengembangan ilmu
keperawatan kedepannya.



MOTTO

“God has perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it’s a worth the wait.”

“Dream big, work hard, achieve greatness”

“Jangan menilai orang dari luarannya saja, karena sesungguhnya hati dan perbuatanlah yang menggambarkan siapa dia sebenarnya”-Najwa Sihab

“Aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sungguh, Allah maha melihat akan hamba - hambanya” (QS. Ghafir : 44)

“Inna ma’al usri yusra”

Sesungguhnya berserta kesulitan itu ada kemudahan (QS. Al – Insyirah : 6)

“Tidak apa-apa untuk merayakan kesuksesan, tapi lebih penting untuk memperhatikan pelajaran tentang kegagalan” -Bill Gates

“Tujuan pendidikan itu untuk mempertajam kecerdasan, memperkuat kemauan serta memperhalus perasaan” -Tan Malaka

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa sehingga dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan *Stretching* Dengan Kejadian *Shoulder Pain* pada Anggota Club Persatuan Bulutangkis Putra Jember”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir dalam mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan, dan dorongan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan kali ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih kepada:

- 1) Dr. Hanafi M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
- 2) Ns. Sri Wahyuni A,M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
- 3) Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep., selaku ketua program studi Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melaksanakan studi
- 4) Asmuji, SKM., M.Kep., selaku dosen penguji Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan kepada peneliti demi kesempurnaan penelitian ini.
- 5) Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., selaku dosen pembimbing I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing dalam penyusunan skripsi ini.

- 6) Ns. Mohammad Ali Hamid, S. Kep., M. Kes selaku dosen pembimbing II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing penyusunan skripsi ini.
- 7) Bapak Surya selaku pembina PB putra jember yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di *Club* yang dipimpinnya.
- 8) Semua pihak dan teman di almamater Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu, peneliti mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini. Harapan peneliti semoga skripsi skripsi ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jember, 18 Juli 2024

Peneliti

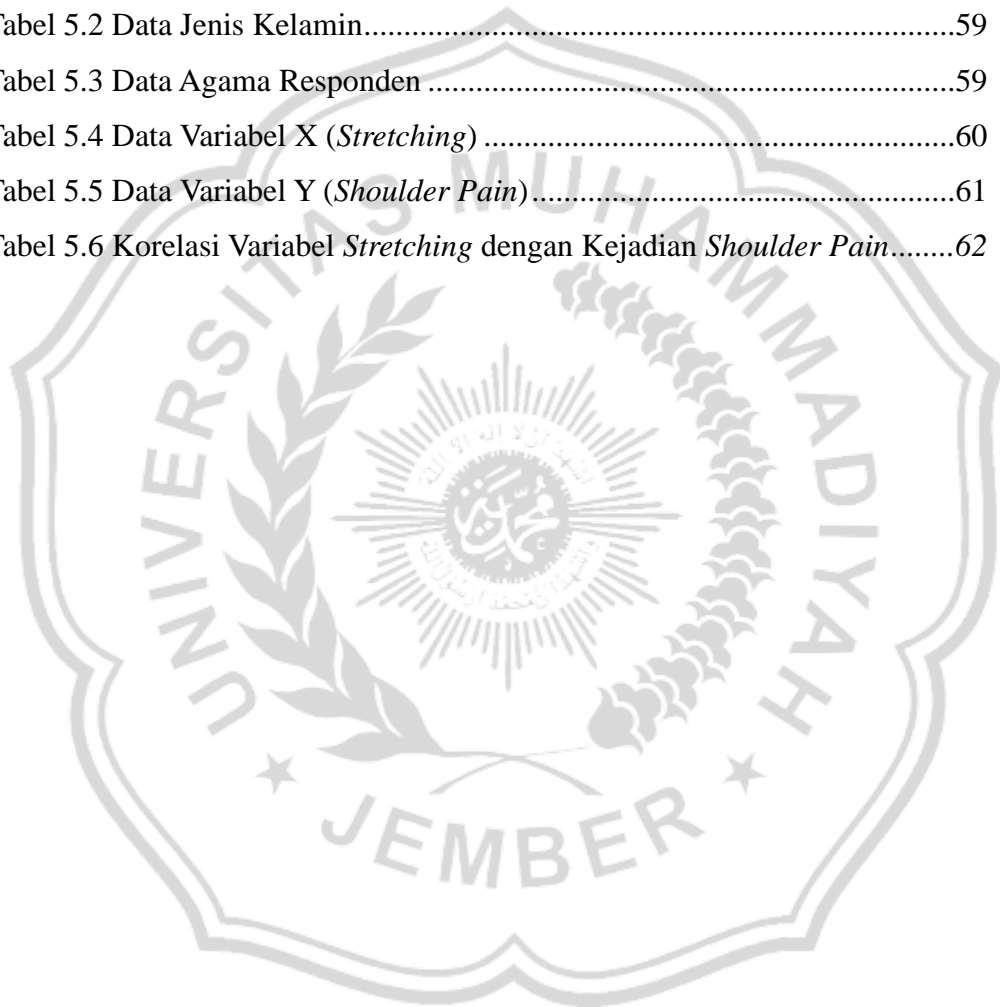
DAFTAR ISI

	Hal
SKRIPSI	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PENGUJI SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Stretching	7
1. Pengertian <i>Stretching</i>	7
2. Teknik <i>Stretching</i>	8
3. Faktor Yang Mempengaruhi.....	12
4. Manfaat <i>Stretching</i>	13
5. Durasi <i>Stretching</i>	15
B. Konsep Shoulder	15
1. Definisi <i>Shoulder</i>	15
2. Anatomi <i>Shoulder</i>	16
3. Fisiologi <i>Shoulder</i>	23
C. Konsep <i>Shoulder pain</i>	24

1. Definisi <i>Shoulder Pain</i>	24
2. Etiologi <i>Shoulder Pain</i>	25
4. Definisi <i>Pain</i>	29
5. Fisiologi <i>Pain</i>	30
D. Konsep Bulutangkis.....	32
1. Sejarah Bulutangkis	32
2. Teknik – Teknik Bulutangkis	34
E. Penelitian Terkait.....	37
BAB III KERANGKA KONSEP	44
A. Kerangka Konsep	44
B. Hipotesis	44
BAB IV METODE PENELITIAN.....	46
A. Desain Penelitian	46
B. Populasi, Sample, Sampling.....	46
C. Definisi Operasional	47
D. Tempat Dan Waktu Penelitian	51
E. Prosedur Pengumpulan Data.....	51
F. Alat Pengumpulan Data.....	52
G. Analisis Data	53
H. Etika Penelitian.....	56
BAB V HASIL PENELITIAN.....	58
A. Data Umum	58
B. Data Khusus	60
BAB VI PEMBAHASAN.....	63
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74

DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 2.1 Otot – otot Shoulder	22
Tabel 2.2 Penelitian Terkait.....	37
Tabel 4.1 Definsi Operasional.....	49
Tabel 5.1 Data Usia Responden	58
Tabel 5.2 Data Jenis Kelamin.....	59
Tabel 5.3 Data Agama Responden	59
Tabel 5.4 Data Variabel X (<i>Stretching</i>)	60
Tabel 5.5 Data Variabel Y (<i>Shoulder Pain</i>).....	61
Tabel 5.6 Korelasi Variabel <i>Stretching</i> dengan Kejadian <i>Shoulder Pain</i>	62



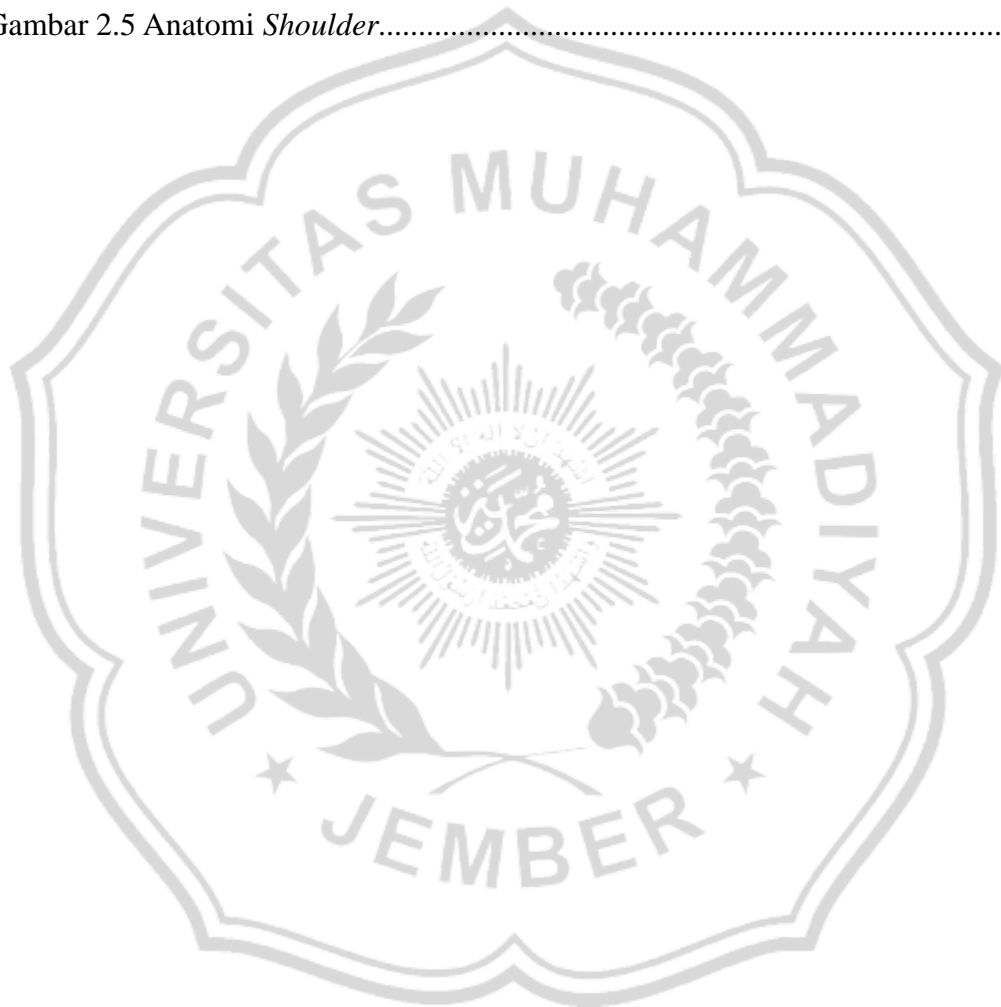
DAFTAR BAGAN

	hal
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	44



DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 2.1 <i>Stretching</i> statis	9
Gambar 2.2 <i>Stretching</i> pasif.....	10
Gambar 2.3 <i>Stretching</i> dinamis.....	11
Gambar 2.4 Anatomi <i>Scapulla</i>	17
Gambar 2.5 Anatomi <i>Shoulder</i>	20



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : *Informed Conccent*
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Lembar Observasi Penelitian
- Lampiran 4 : Kuisioner SPADI (*Shoulder Pain And Dissability Index*)
- Lampiran 5 : Lembar Pengesahan Judul Skripsi
- Lampiran 6 : Lembar Pengantar Survey Pendahuluan
- Lampiran 7 : Surat Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik
- Lampiran 8 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 10 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 11 : Tabulasi Data
- Lampiran 12 : Hasil Output Data SPSS
- Lampiran 13 : Dokumentasi
- Lampiran 14 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 15 : Biodata Diri