

## **ABSTRAK**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI S1-ILMU KESEHATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Juli 2024

Muhamad Ramdhani Puspita Aji

Hubungan *Stretching* Dengan Kejadian *Ankle sprain* Pada Anggota *Club* Sepakbola Arjasa Situbondo

Xviii + 89 hal + 2 gambar + 1 bagan + 8 tabel + 16 lampiran

### **Abstrak**

*Stretching* merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktivitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan suatu olahraga. *Ankle sprain* merupakan salah satu cedera akut yang sering terjadi pada sendi pergelangan kaki. Hal tersebut terjadi akibat adanya penekanan, melakukan gerakan membelok secara tiba-tiba keseleo dan mempengaruhi pada bagian sisi pergelangan kaki, bagian lateral dan ligament. Penelitian ini memiliki tujuan menganalisis hubungan *stretching* dengan kejadian *ankle sprain* pada anggota *club* sepakbola Arjasa Situbondo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel dari penelitian ini berjumlah 50 responden. Pengumpulan data menggunakan metode observasi dan kuesioner FADI (*Foot and Ankle Disabillity Index*). Berdasarkan hasil penelitian ini, dengan menggunakan statistik *Spearman Rank (Rho)* antara variabel *stretching* dan variabel *ankle sprain* terhadap 50 responden didapati hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut dengan koefisien korelasi sebesar -0,909 dan nilai signifikan *p-value* sebesar 0,000. Diharapkan para anggota *club* sepakbola Arjasa Situbondo mampu menerapkan metode *stretching* dengan tepat agar dapat mengurangi risiko cedera *ankle sprain*.

**Kata Kunci** : Sepakbola, *Stretching*, dan *Ankle sprain*  
Daftar Pustaka 42 (2015-2023)

**Abstract**

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER  
S1-NURSING UNDERGRADUATE PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE

Skripsi, July 2024

Muhamad Ramdhani Puspita Aji

*The Relationship Between Stretching and the Incidence of Ankle sprain in Members of Arjasa Situbondo Football Club*

Xviii +89 pages + 2 figures + 1 chart + 8 tables + 16 appendices

**Abstract**

Stretching is one of the basic parts of the initial program which consists of a group of physical activities carried out when you want to do a sport. Ankle sprain is an acute injury that often occurs in the ankle joint. This occurs due to pressure, sudden turning movements and sprains and affects the side of the ankle, lateral part and ligaments. This research aims to analyze the relationship between stretching and the incidence of ankle sprains in members of the Arjasa Situbondo football club. This research is a quantitative research with a cross-sectional research design. The sample from this research consisted of 50 respondents. Data collection used observation methods and the FADI (Foot and Ankle Disability Index) questionnaire. Based on the results of this research, using Spearman Rank (Rho) statistics between the stretching variable and the ankle sprain variable for 50 respondents, the results showed that there was a significant negative correlation between the two variables with a correlation coefficient of -0.909 and a significant p-value of -0.909. 0,000. It is hoped that members of the Arjasa Situbondo football club will be able to apply stretching methods appropriately in order to reduce the risk of ankle sprain injuries.

**Keywords:** Football, Stretching, and Ankle sprain

**Bibliography** 42 (2015-2023)