



SKRIPSI

**HUBUNGAN *STRETCHING* DENGAN KEJADIAN
ANKLE SPRAIN PADA ANGGOTA *CLUB*
*SEPAKBOLA ARJASA SITUBONDO***

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

MUHAMAD RAMDHANI PUSPITA AJI
NIM : 20.1101.1116

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

SKRIPSI

**HUBUNGAN *STRETCHING* DENGAN KEJADIAN
ANKLE SPRAIN PADA ANGGOTA *CLUB*
SEPAKBOLA ARJASA SITUBONDO**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan



Oleh :
MUHAMAD RAMDHANI PUSPITA AJI
NIM : 20.1101.1116

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *STRETCHING* DENGAN KEJADIAN
ANKLE SPRAIN PADA ANGGOTA *CLUB*
SEPAKBOLA ARJASA SITUBONDO**

Muhamad Ramdhani Puspita Aji
20.1101.1116

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, Juli 2024

Pembimbing I


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

Pembimbing II


Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kes.
NPK 19810807 1 0310368

PENGESAHAN

HUBUNGAN *STRETCHING* DENGAN KEJADIAN *ANKLE SPRAIN* PADA ANGGOTA *CLUB* *SEPAKBOLA ARJASA SITUBONDO*

Muhamad Ramdhani Puspita Aji
20.1101.1116

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

Jember, Juli 2024

1. Ketua : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep. M.,Kep (.....)
NPK1984122411103586
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 19810807 1 0310368

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., 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, Juli 2024

Penguji I



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep. M.,Kep
NPK1984122411103586

Penguji II



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

Penguji III



Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kes.
NPK 19810807 1 0310368



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhamad Ramdhani Puspita Aji
NIM : 2011011116
Tempat, tanggal lahir : Purworejo. 04-Desember-2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Dusun Asta, RT 001/RW 001, Arjasa Kecamatan Arjasa,
Kabupaten Situbondo Jawa Timur
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 *Ankle Sprain* Pada Anggota *Club Sepakbola* Arjasa Situbondo

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, _____ 20__

Yang membuat pernyataan,



(Muhamad Ramdhani Puspita Aji)

NIM 2011011116

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 tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai mana kita tahu bahwa beliau adalah yang telah menuntun kita ke jalan 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. Kedua orang tua saya, yakni Bapak Sutikna S.Pd dan Almh Ibu Tri Siwi Peni S.Pd, terima kasih atas doa, motivasi, kasih sayang, kesabaran, nasehat, serta membiayai saya sampai saat ini.
2. Adik saya, yakni Muhammad Ihsanul Aji Santoso, terima kasih atas doa, motivasi, kasih sayang, kesabaran, serta dukungan selama ini.
3. Terimakasih kepada teman-teman saya khususnya kelas D yang telah berbagi pengalaman selama menempuh bangku perkuliahan dari semester 1, meskipun beberapa berhenti kuharap kalian sukses semua.
4. Terimakasih juga kepada teman saya teman-teman saya (Nazeem Hamid, Hairul Fadil Anam, Yanuar Fahmil Firmansyah, Fiqi Ahmad Fani, Wovi Muhammad Ubaidilla, Iwan Setiawan, Alif Fachrizal Ibrahim) yang telah berbagi canda tawa dalam suka maupun duka, dimanapun kalian semoga selalu dalam lindungan Allah SWT dan semoga sukses.

5. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan ilmunya kepada saya selama saya menuntut ilmu di Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Almamater tercinta Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.



MOTTO

“Dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah bersama dengan orang-orang yang sabar”

(Q.S. Al Ankabut-64)

Tidak ada kata terlambat untuk mulai menciptakan kehidupan yang kamu inginkan

~Dawn Clark~



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan *Stretching* Dengan Kejadian *Ankle sprain* Pada Anggota *Club Sepakbola Arjasa Situbondo*”. Skripsi ini dibuat guna memenuhi syarat untuk melakukan penelitian serta dijadikan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih dan penghormatan yang setinggi-tingginya 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. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., 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.
5. 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.

6. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep. M., Kep, selaku wakil dekan dan dosen penguji Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan kepada peneliti demi kesempurnaan penelitian ini.
7. Wanto selaku pembina *Club* sepakbola Arjasa Situbondo 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 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, Juli 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PENGUJI SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
1. Pernyataan Masalah	3
2. Pertanyaan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep <i>Stretching</i>	6

1.	Definisi <i>Stretching</i>	6
2.	Macam-macam <i>Stretching</i>	8
3.	Faktor Yang Mempengaruhi	12
4.	Durasi <i>Stretching</i>	15
5.	Manfaat <i>Stretching</i>	16
B.	Konsep Sepak Bola	20
1.	Sejarah Sepakbola	20
2.	Teknik dasar sepak bola	21
C.	Konsep Cedera <i>Ankle</i>	22
1.	Definisi Cedera <i>Ankle</i>	22
2.	Klasifikasi Cedera <i>Ankle sprain</i>	24
D.	Penelitian Terkait	29
BAB III	KERANGKA KONSEP	36
A.	Kerangka Konsep	36
B.	Hipotesis	36
BAB IV	METODE PENELITIAN	37
A.	Desain Penelitian	37
B.	Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling	37
1.	Populasi	37
2.	Sampel	37
3.	Teknik <i>Sampling</i>	38
C.	Definisi Operasional	38
D.	Tempat Penelitian	40
E.	Waktu Penelitian	40
F.	Alat Pengumpulan Data	40
G.	Prosedur Pengumpul Data	40

1.	Prosedur Administrasi.....	41
2.	Tahap Pelaksanaan.....	41
H.	Rencana Analisis Data	42
1.	Pengolahan Data	42
2.	Rencana Analisis Data	44
I.	Etika Penelitian.....	44
1.	<i>Autonomy</i>	44
2.	<i>Confidentiality</i>	45
3.	<i>Justice</i>	45
4.	<i>Beneficence</i>	45
5.	<i>Non – Maleficence</i>	46
BAB V	HASIL PENELITIAN	47
A.	Data Umum	47
B.	Data Khusus	49
BAB VI	PEMBAHASAN.....	52
A.	Pembahasan Hasil Penelitian	52
B.	Keterbatasan Penelitian.....	57
C.	Implikasi Dalam Keperawatan	58
BAB VII	KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A.	Kesimpulan	59
B.	Saran.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>static stretching</i>	10
Gambar 2. 2 Anatomi kaki manusia.....	27



DAFTAR BAGAN

Kerangka Konsep 3.1	36
---------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait	29
Tabel 4. 2 Definisi Operasional	39
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Penerapan <i>Stretching</i> dengan Kejadian <i>Ankle sprain</i> Pada Anggota <i>Club Sepakbola Arjasa Situbondo</i> berdasarkan usia 2024 (n=50).....	47
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Penerapan <i>Stretching</i> dengan Kejadian <i>Ankle sprain</i> Pada Anggota <i>Club Sepakbola Arjasa Situbondo</i> berdasarkan pendidikan 2024 (n=50)	47
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Penerapan <i>Stretching</i> dengan Kejadian <i>Ankle sprain</i> Pada Anggota <i>Club Sepakbola Arjasa Situbondo</i> berdasarkan riwayat cedera 2024 (n=50)	48
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi <i>Stretching</i> pada responden di <i>club</i> sepakbola Arjasa Situbondo	49
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi <i>Stretching</i> pada responden di <i>club</i> sepakbola Arjasa Situbondo	49
Tabel 5.6 Hubungan <i>Stretching</i> dengan kejadian <i>ankle sprain</i> pada anggota <i>club</i> sepakbola Arjasa Situbondo.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1</i>	66
<i>Lampiran 2</i>	67
<i>Lampiran 3</i>	68
<i>Lampiran 4</i>	73
<i>Lampiran 5</i>	74
<i>Lampiran 6</i>	75
<i>Lampiran 7</i>	76
<i>Lampiran 8</i>	77
Lampiran 9	78
Lampiran 10	79
Lampiran 11	80
Lampiran 12	84
Lampiran 13	86
Lampiran 14	87
Lampiran 15	88
Lampiran 16	89

