

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG CEDERA ANKLE
DAN TERAPI LATIHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI DESA
BANJARSARI**



KARYA TULIS ILMIAH

DEWI RAHAYU

1911010012

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D3

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2022

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG CEDERA ANKLE
DAN TERAPI LATIHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI DESA
BANJARSARI**



KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar ahli madya

Keperawatan D3

DEWI RAHAYU

1911010012

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D3

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dewi Rahayu
NIM : 1911010012
Program Studi : Keperawatan D3
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan yang sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis ini adalah hasil karya saya dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil jiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 12 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan


Dewi Rahayu

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh ;

Nama : Dewi Rahayu

Nim : 1911010012

Program Studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Gambaran tingkat pengetahuan tentang cedera *ankle* dan
terapi latihan pada pemain sepak bola di desa banjarsari

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 07 Juni 2022

PEMBIMBING



Ns. Nurul Fatwati F., M.Kep

NIK. 2160537

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Dewi Rahayu

Nim : 1911010012

Program Studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Cedera *Ankle* dan
Terapi Latihan Pada Pemain Sepak Bola di Desa Banjarsari

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan D3 pada program studi keperawatan D3, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI :

PENGUJI 1 : Ns. Sri Suparti, S.Kep, M.kep

PENGUJI 2 : Ns. Nurul Fatwati Fitriana, S.kep., M.Kep

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 15 Juni 2022

Mengetahui

Dekan Fikes

Dr. Ns. Lili Soekhan, Spd., S.Kep, M.Kep

NIK 9160188

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul Deskripsi Tingkat Pengetahuan Tentang Cedera *Ankle* Dan Terapi Latihan Pada Pemain Sepak Bola Di Desa Banjarsari. Penulisan Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk meraih gelar Diploma Tiga (D3) program studi pendidikan keperawatan D3 Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, mulai dari masa perkuliahan hingga penyusunan karya ilmiah ini tidaklah mudah untuk menyelesaikan karya ilmiah ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

- (1) Dr. Ns. Jebul Suroso, S.Kp., M.Kep, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- (2) Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep, selaku dekan Fikes yang telah memberikan berbagai informasi dan bimbingan dalam pengelolaan karya tulis ilmiah;
- (3) Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan yang telah memberikan berbagai informasi dan bimbingan dalam pengelolaan penyusunan Karya Tulis Ilmiah;

(4) Ns. Nurul Fatwati Fitriana, S.kep., M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

(5) Ns. Sri Suparti, S.Kep., M.Kep yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji dan memberikan saran kelayakan menjadi Ahli Madya D3 Keperawatan;

(6) Ayah dan ibu tercinta serta kakak-kakak yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik materil maupun moril.

(7) Rekan-rekan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto, dan semua pihak yang selalu saling mendukung demi terselesaikannya Karya Ilmiah ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang terlibat pada Karya Tulis Ilmiah ini. Besar harapan penulis semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin.

Purwokerto, Juni 2022

Dewi Rahayu

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas academia di Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan keilmuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Dewi Rahayu
Nomor : 1911010012
Program Studi : D3 Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis karya : KTI

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Eksklusif Royalti-Free Right) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul “Deskripsi Tingkat Pengetahuan Tentang Cedera *Ankle* dan Terapi Latihan Pemain Sepak Bola di Desa Banjarsari”.

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, menggalimedia atau menggali informasikan, mengelola dalam bentuk pangkalan nama saya sendiri sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Tulisan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Dibuatdi : Purwokerto

Pada Tanggal : 12 Januari 2022

 Menyetujui
Dewi Rahayu

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG CEDERA ANKLE
DAN TERAPI LATIHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI DESA
BANJARSARI**

Dewi Rahayu¹, Nurul Fatwati F²

ABSTRAK

Latar Belakang : Cedera *Ankle* merupakan penguluran atau perobekan pada ligament atau kapsul sendi engkel. *Ankle sprain* dapat terjadi pada ligament lateral, medial, dan syndesmodic. Terapi latihan dilakukan sebagai salah satu langkah penanganan pada cedera *ankle*. Terapi latihan untuk mengembalikan *jangkauan gerak sendi (Range of Motion)* dan kekuatan otot dan latihan keseimbangan untuk mengembalikan fungsi dan mengurangi resiko cedera kembali.

Tujuan Penelitian : Mengetahui tingkat pengetahuan tentang cedera *ankle* dan Terapi Latihan pada Pemain Sepak Bola di Desa Banjarsari.

Metode penelitian : Penelitian dilakukan dengan metode deskriptif, teknik pengambilan sampel menggunakan metode teknik *sample random*. Jumlah *sample* yang digunakan adalah 30 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar kuisioner.

Hasil Penelitian : Hasil Penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan tentang cedera *ankle* dan terapi latihan pada pemain sepak bola dalam kategori Cukup. Prosentase yang didapatkan adalah cukup sebanyak 15 orang (50%), kurang sebanyak 13 orang (43,3%), dan baik sebanyak 2 orang (6,7%).

Kesimpulan : Sebagian besar tingkat pengetahuan pemain sepak bola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan dalam kategori cukup.

Kata Kunci : Cedera *ankle*, tingkat pengetahuan, terapi latihan

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Dipolma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

**THE DESCRIPTION OF FOOTBALL PLAYERS KNOWLEDGE LEVEL
ABOUT ANKLE INJURY AND TRAINING THERAPY IN BANJARSARI
VILLAGE**

Dewi Rahayu¹, Nurul Fatwati F²

ABSTRACT

Background : Ankle injuries are stretching or tearing of ligaments or ankle joint capsules. Ankle sprains can occur in ligaments the lateral, medial, and syndesmotic. Exercise therapy is carried out as one of the steps in handling ankle injuries. Exercise therapy to restore range of motion and muscle strength and balance exercises to restore function and reduce the risk of re-injury.

Research Objectives: To determine the level of knowledge about ankle injuries and exercise therapy for soccer players in Banjarsari Village.

Research method: The research was conducted by descriptive method, the sampling technique sample random. The number of samples used is 30 people. Collecting data using a questionnaire.

Research Results: The results showed that the level of knowledge about ankle and exercise therapy in soccer players was in the Enough category. The percentage obtained is sufficient as many as 15 people (50%), less as many as 13 people (43.3%), and good as many as 2 people (6.7%).

Conclusion : Most of the knowledge level of soccer players about ankle injuries and exercise therapy are in sufficient category.

Keywords: Ankle injury, knowledge level, exercise therapy

¹Student of Nursing Diploma III Faculty of Health Sciences University of Muhammadiyah Purwokerto

²Lecturer of Faculty of Health Sciences University of Muhammadiyah Purwokerto

HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kesabaran dalam menjalankan masa perkuliahan
2. Terimakasih kepada Bapak dan Ibu telah memberi dukungan dan doa sehingga perkuliahan bisa lancar dan bisa lulus tepat waktu
3. Terimakasih kepada dosen-dosen yang telah membimbing dan memberi ilmu, sehingga perkuliahan lancar dan bisa lulus tepat waktu
4. Trimakasih kepada teman-temanku terutama Alfionita Rahmawati p, Rosa Dwi J, Saesarisma Indah R, Rizka Nur Alfiah, Destri Riana, Shefti Eka, Selvina, dan Fella Yuliana yang selalu membantu selama masa perkuliahan
5. Trimakasih kepada Arvan Alvarendra yang selalu membuat suasana menjadi bahagia dan selalu semangat
6. Trimakasih kepada teman-teman DIII angkatan 2019 kenangan manisnya selama 3 tahun
7. Trimakasih kepada diri sendiri yang sudah bersedia bertahan dan kuat selama masa perkuliahan dan selalu bersabar dan terus berjuang dalam segala hal.

MOTTO

“Nasib memang diserahkan kepada manusia untuk digarap, tetapi takdir harus ditandatangani di atas matrai dan tidak boleh digugat kalau nanti terjadi apa-apa, baik atau buruk.”



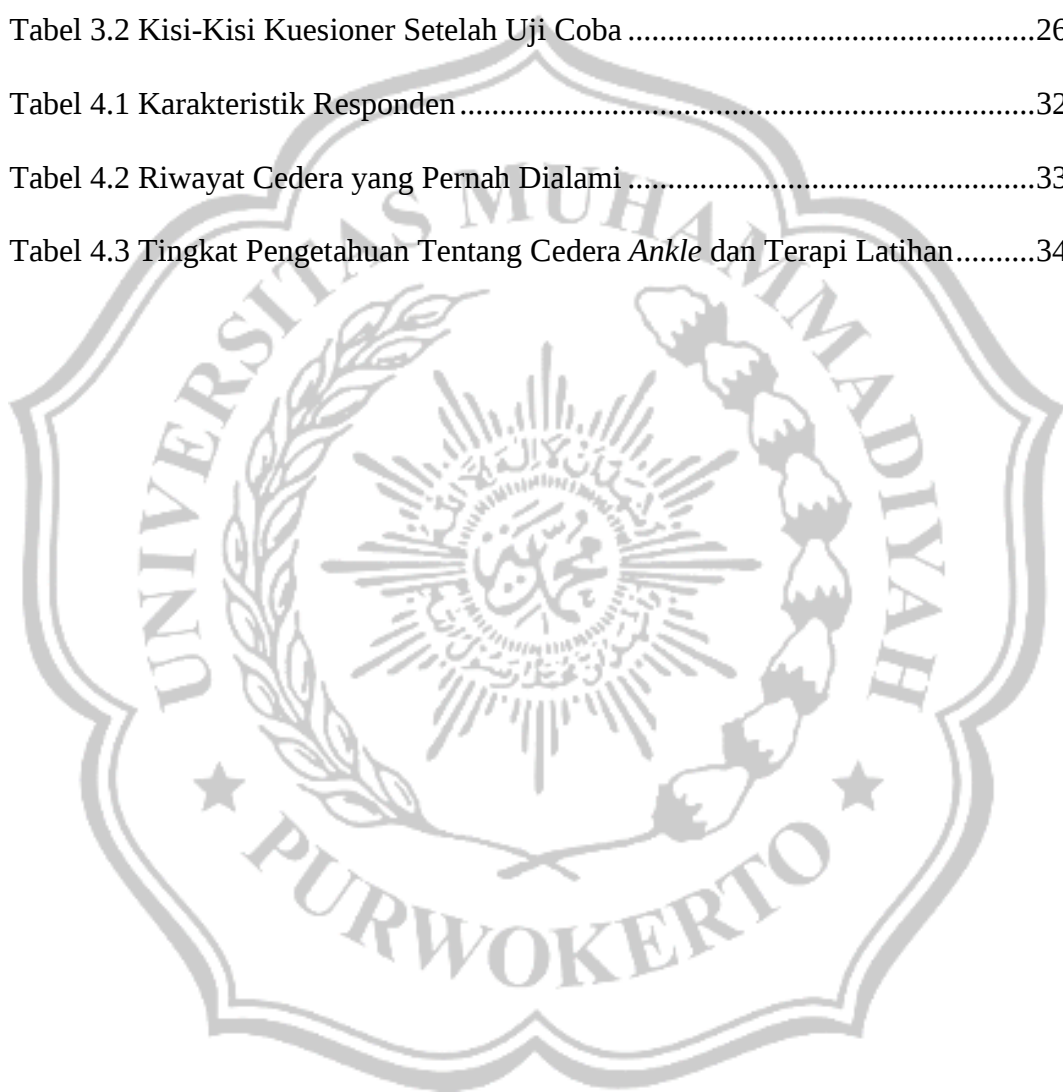
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI UNTUK KEPENTIGAN AKADEMIS.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	x
MOTTO.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat penelitian.....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Konsep Pengetahuan	5
B. Konsep Dasar Cedera.....	9
C. Terapi Latihan	15
D. Kerangka Teori.....	18

E. Kerangka konsep penelitian	19
BAB III	20
METODE PENELITIAN.....	20
A. Rancangan Studi Kasus.....	20
B. Lokasi Dan Waktu Studi	20
C. Subjek Studi	21
D. Fokus Penelitian.....	23
E. Definisi Operasional Fokus Studi	23
F. Instrument Studi Kasus	24
G. Metode Pengumpulan Data	26
H. Analisa Data Dan Penyajian Data	28
I. Etika Studi.....	28
BAB IV.....	31
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil.....	31
B. Pembahasan.....	33
C. Keterbatasan Penelitian.....	37
BAB V.....	39
KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Teori	19
Tabel 2.2 Kerangka Konsep	19
Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Setelah Uji Coba	26
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	32
Tabel 4.2 Riwayat Cedera yang Pernah Dialami	33
Tabel 4.3 Tingkat Pengetahuan Tentang Cedera <i>Ankle</i> dan Terapi Latihan	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Responden.....	43
Lampiran 2. Lampiran kuisioner Persetujuan.....	44
Lampiran 3. Surat Hasil kuisioner.....	48
Lampiran 4. Tingkat Pengetahuan Responden.....	49
Lampiran 5. Tingkat Pendidikan Responden.....	50
Lampiran 6. Tabel Karakteristik Responden.....	51
Lampiran 7. Penggolongan Riwayat Cedera Yang Pernah Dialami.....	52
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Proposal KTI.....	53
Lampiran 9. Lembar Bimbingan.....	54
Lampiran 10. Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Hasil KTI.....	55
Lampiran 11. Surat Permohonan Mahasiswa.....	56
Lampiran 12. Dokumentasi Responden.....	57
Lampiran 13. Surat Keterangan Judul KTI.....	58
Lampiran 14. Terjemahan Abstrak.....	59
Lampiran 15. Surat Keterangan Plagiasi.....	60
Lampiran 16. Hasil Plagiasi.....	61
Lampiran 17. Pernyataan Publikasi Mahasiswa.....	62