

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PENGETAHUAN ATLET PENCAK SILAT TENTANG  
CEDERA ANKLE SPRAIN DI PPS PANDHAWA SMAN 1  
GONDANGLEGI KABUPATEN MALANG**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN RS. dr. SOEPRAOEN MALANG  
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PENGETAHUAN ATLET PENCAK SILAT TENTANG  
CEDERA ANKLE SPRAIN DI PPS PANDHAWA SMAN 1  
GONDANGLEGI KABUPATEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan  
Politeknik Kesehatan RS. dr. Soepraoen  
Malang



**OLEH:**

**NOFI WAHYU NING TIYAS**

**NIM. 17.1.127**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN RS. dr. SOEPRAOEN MALANG  
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nofi Wahyu Ning Tiyas  
Tempat/tanggal lahir : Malang, 17 November 1998  
NIM : 17.1.127  
Alamat : Dusun Slamet Wiroto Kecamatan Tumpang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 10 Juni 2020

Yang menyatakan



Ning Tiyas

NIM. 17.1.127

## CURRICULUM VITAE



Nama : Nofi Wahyu Ning Tiyas  
Tempat Tgl Lahir : Malang, 17 November 1998  
Alamat Rumah : Dusun Slamet Wiroto Kecamatan Tumpang  
Nama Orang Tua :  
Ayah : Madolah  
Ibu : Miati  
Riwayat Pendidikan :  
SD : SD Negeri Slamet 1  
SMP : SMP Negeri 1 Tumpang  
SMA : SMA Negeri 1 Tumpang

## LEMBAR PERSEMBAHAN

**Motto : Rahasia keberhasilan adalah kerja keras dan belajar dari kegagalan.**

Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa serta atas dukungan dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagianya saya haturkan rasa syukur dan terima kasih saya kepada:

- 1. Ayah dan Ibu saya** yang telah memberikan dukungan moril dan materiil serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa paling khusuk selain doa yang terucap dari orang tua. Ucapan terima kasih saya tidak akan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian ayah ibuku.
- 2. Kakek, Nenek dan Saudara saya** yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, senyum dan doanya untuk keberhasilan ini. Cinta kalian memberikan kobaran semangat yang menggebu. Terima kasih, sayang dan cintaku untuk kalian.
- 3. Bapak dan Ibu dosen pembimbing, penguji dan pengajar** yang selama ini telah tulus ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya agar saya menjadi lebih baik. Terima kasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatrit di hati.

4. **Sahabat kelas 3B Keperawatan** tanpa lelah memberi dukungan dan bantuan kalian semua tidak mungkin aku sampai di sini, terima kasih untuk canda tawa, tangis dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terima kasih untuk kenangan manis yang telah diukir selama 3 tahun ini.



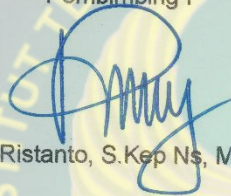
## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan di  
Depan Tim Penguji

Tanggal Persetujuan: 10 Juni 2020

Oleh:

Pembimbing I



Riki Ristanto, S.Kep Ns, M.Kep

Pembimbing II



Ns. Amin Zakaria, S.Kep Ns, M.Kes



**LEMBAR PENGESAHAN**

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang  
Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan  
RS. dr. Soepraoen Malang

Tanggal, 10 Juni 2020

**TIM PENGUJI**

Nama	Tanda tangan
Ketua: Dr. Juliati Koesrini, A.Per.Pen, M.KPd	
Anggota: 1. Ns. Indari, S.Kep.M.Kep	
2. Ns. Amin Zakaria, S.Kep., M.Kes	

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Keperawatan


Ns. Kumoro Asto Lenggono, S.Kep. M.Kep



## KATA PENGANTAR

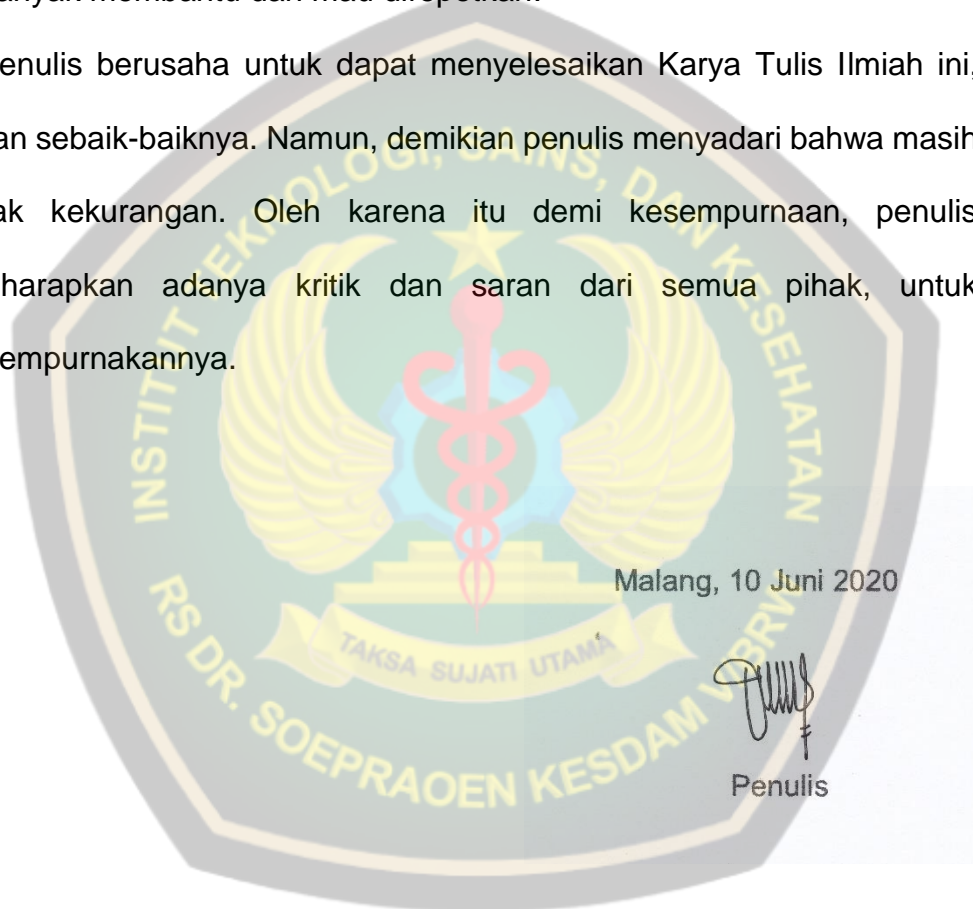
Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Atlet Pencak Silat Tentang Cedera *Ankle Sprain* Di PPS Pandhawa SMAN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Effendi, S.MPh.,SH, S.Kep., Ners,M. M. Kes selaku Direktur Poltekkes RS. Dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan.
3. Bapak Riki Ristanto, S.Kep Ns, M.Kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Bapak Amin Zakaria, S.Kep Ns, M.Kes selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
5. Pelatih PPS Pandhawa yang berkenan memberikan izin untuk penelitian.

6. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung, membantu dan mendo'akan saya.
7. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan 3B yang banyak membantu kelancaran pembuatan KTI ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.
8. Serta group BCT Team (Intan, Inneke, Lidya, Kurnia, Nanda R) yang banyak membantu dan mau direpotkan.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun, demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.



## ABSTRAK

Tiyas, Nofi Wahyu Ning. 2020. **Gambaran Pengetahuan Atlet Pencak Silat Tentang Cedera Ankle Sprain Di PPS Pandhawa SMAN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang.** Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Ns. Riki Ristanto, S.Kep. M.Kep. Pembimbing II Ns. Amin Zakaria, S.Kep. M.Kes.

Cedera *ankle sprain* merupakan cedera olahraga yang umum terjadi dan dapat diantisipasi dengan melakukan pemanasan sebelum memulai latihan. Namun pada kenyataannya, banyak atlet yang belum mengetahui tentang cedera *ankle sprain*, sehingga berpotensi terkena *cedera ankle sprain* terutama pada pergelangan kaki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan atlet pencak silat tentang cedera ankle sprain.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang dilakukan di PPS Pandhawa SMAN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang pada tanggal 14 Mei 2020. Populasi penelitiannya adalah seluruh atlet pencak silat di PPS Pandhawa Malang. Sejumlah 20 responden didapatkan dengan cara Accidental Sampling. Data yang diperoleh dilakukan *Editing, Scoring, Coding, Tabulating, Processing/entry, dan Cleaning.*

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang cedera *ankle sprain* dengan kriteria cukup yaitu sejumlah 14 responden (70%), dengan sebagian kecil kriteria baik yaitu sejumlah 6 responden (30%) dan tidak ada responden yang memiliki pengetahuan dengan kriteria kurang.

Hasil tersebut dimungkinkan karena dipengaruhi dua faktor yaitu pernahnya mendapat pengetahuan dan pengalaman mengikuti pencak silat.

**Kata Kunci: Pengetahuan, Atlet, Ankle Sprain.**

## ABSTRACT

Tiyas, Nofi Wahyu Ning. 2020. **Illustration The Knowledge Of Pencak Silat Athletes About Ankle Sprain Injury In PPS Pandhawa Senior High School 1 Of Gondanglegi Malang Regency.** Scientific Paper. Program Study of Nursing Academy Health Politechnic dr. Soepraoen Malang hospital. Advisor I Ns. Riki Ristanto, S.Kep. M.Kep. Advisor II Ns. Amin Zakaria, S.Kep. M.Kes.

Ankle sprain injuries are a common sport injury which can be anticipated by warming up before starting exercise. However, many athletes are not aware of ankle sprain injuries, therefore they gain risk to have the sprain injuries, especially ankles. The urgency of this study is to determine the martial arts athletes knowledge of ankle sprain injuries.

This research is a descriptive research that has done PPS Pandhawa Senior High School 1 Gondanglegi Malang regency on May 14, 2020. Population of the research is all of the pencak silat athletes in PPS Pandhawa Malang. As much as 20 respondents are gotten by Accidental Sampling. Data that is obtained has been editing, scoring, coding, tabulating, processing/entry and cleaning.

The result of research shows that mostly of respondents have an awareness about ankle sprain injury in enough criteria, as much as 14 respondents (70%), and good criteria as much as 6 respondents (30%) and no respondents in low criteria.

Those results may be caused of two factors, first is the history of education and experience of attending pencak silat.

**Keyword: Knowledge, Athlete, Ankle Sprain**

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
COVER DALAM.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
CURRICULUM VITAE.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vii
LEMBAR PENGESAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Pengetahuan.....	5
2.1.1 Definisi Pengetahuan.....	5
2.1.2 Kategori Dimensi Kognitif dalam Pengetahuan.....	5
2.1.3 Ranah Kognitif Pengetahuan.....	7
2.1.4 Cara Mengukur Pengetahuan.....	9
2.1.5 Faktor-Faktor.....	10
2.2 Konsep Cedera <i>Ankle Sprain</i> .....	13
2.2.1 Pengertian.....	13
2.2.2 Etiologi.....	14
2.2.3 Tanda dan Gejala.....	15
2.2.4 Proses Patologi.....	15
2.2.5 Faktor yang menyebabkan cedera <i>ankle sprain</i> .....	17
2.2.6 Pencegahan Cedera <i>Ankle Sprain</i> .....	19
2.2.7 Penanganan Cedera <i>Ankle Sprain</i> .....	25
2.3 Kerangka Konsep.....	29
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian.....	31
3.2 Kerangka Kerja.....	32
3.3 Populasi, sampel, dan sampling.....	33
3.3.1 Populasi.....	33
3.3.2 Sampel.....	33

3.3.3 Sampling.....	33
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	33
3.5 Prosedur Pengumpulan Data.....	35
3.5.1 Proses Pengumpulan Data.....	35
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	36
3.6 Analisa Data.....	36
3.7 Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
3.8 Etika Penelitian.....	37
3.9 Keterbatasan Penelitian.....	39

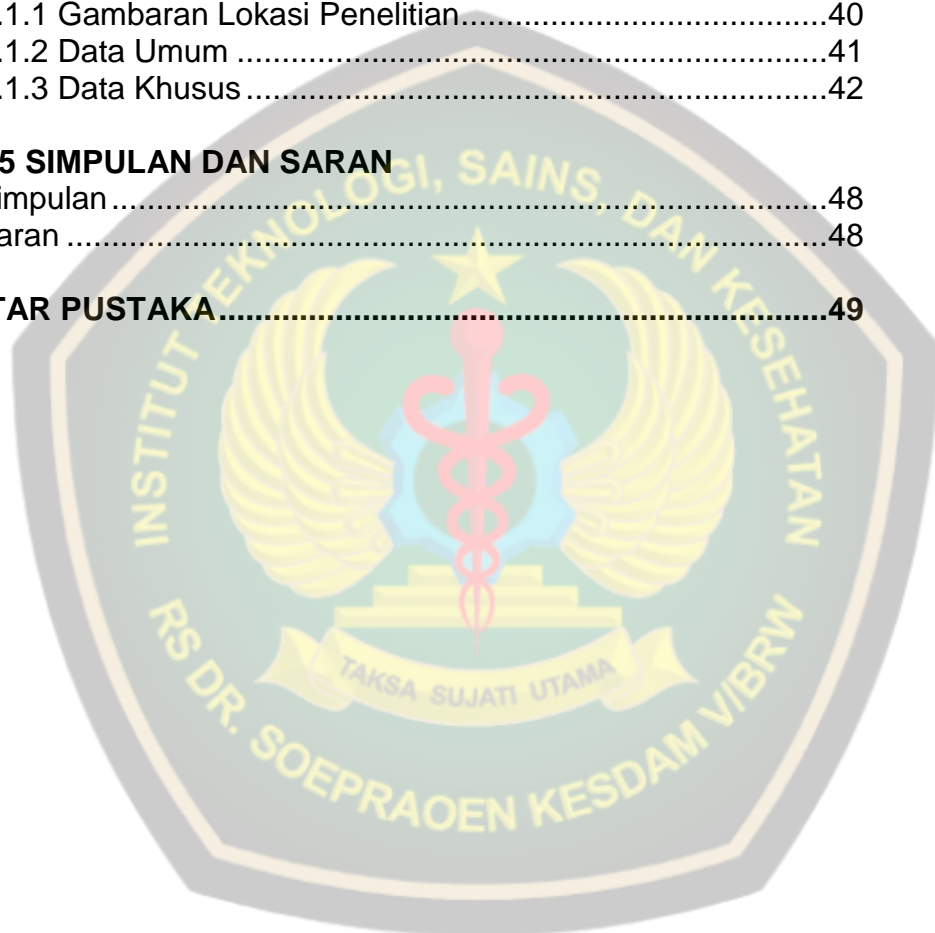
#### **BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian.....	40
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	40
4.1.2 Data Umum.....	41
4.1.3 Data Khusus.....	42

#### **BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan.....	48
5.2 Saran.....	48

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>49</b>
----------------------------	-----------



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Ligamen pada Cedera <i>Ankle Sprain</i> .....	14
Gambar 2.2 Cedera <i>Ankle Sprain</i> .....	17
Gambar 2.3 Penanganan <i>ankle sprain</i> dengan Metode RICE .....	27
Gambar 2.4 Metode Pembebatan pada <i>Ankle Sprain</i> .....	28
Gambar 2.5 Kerangka Konsep Penelitian .....	29
Gambar 3.1 Kerangka Kerja .....	32



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 4.1 Data Umum Penelitian .....	41
Tabel 4.2 Data Khusus Penelitian.....	42
Tabel 4.3 Tabulasi Silang Data Umum .....	43





## DAFTAR SINGKATAN

PPS : Persatuan Pencak Silat

WHO : *World Health Organization*

RICE : *Rest, Ice, Compression, Elevation*

ISMC : *Indonesian Sports Medicine Centre*



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian .....	51
Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden .....	52
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	53
Lampiran 4. Kisi-Kisi Kuisisioner .....	54
Lampiran 5 Lembar Kuesioner .....	55
Lampiran 6 Surat Studi Pendahuluan .....	63
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian .....	64
Lampiran 8 Kartu Bimbingan I.....	65
Lampiran 9 Kartu Bimbingan II.....	66
Lampiran 10 Data Umum.....	67
Lampiran 11 Data Khusus.....	68
Lampiran 12 Dokumentasi.....	70

