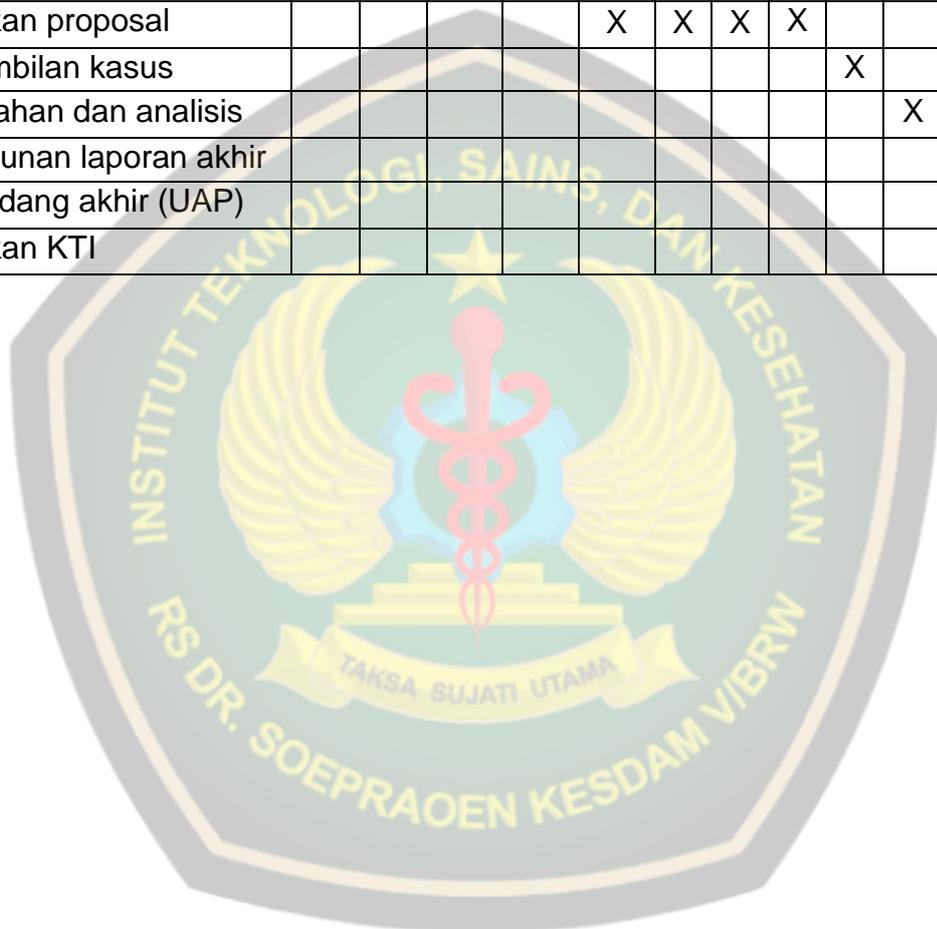


## Lampiran 1

### JADWAL PENELITIAN

Kegiatan	Bulan ke- 2019/2020											
	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1. Penyusunan proposal	X	X	X	X								
2. Ujian proposal				X								
3. Perbaikan proposal					X	X	X	X				
4. Pengambilan kasus									X			
5. Pengolahan dan analisis										X	X	
6. Penyusunan laporan akhir											X	
7. Ujian sidang akhir (UAP)											X	
8. Perbaikan KTI												X



## Lampiran 2

### SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Responden

Di tempat

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Program Studi Keperawatan :

Nama : Nofi Wahyu Ning Tiyas

NIM : 17.1.127

Akan meneliti "Gambaran Pengetahuan Atlet Pencak Silat Tentang Cedera *Ankle Sprain* Di PPS Pandhawa SMAN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang" maka saya mengharapkan bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk menjadi responden penelitian dan saya juga bersedia untuk menjaga kerahasiaan identitas dan informasi yang Bapak/Ibu/Saudara berikan.

Jika Bapak/Ibu/Saudara bersedia, dimohon menanda tangani lembar persetujuan yang akan peneliti berikan. Partisipasi Bapak/Ibu/Saudara dapat memberikan manfaat dalam mengetahui gambaran atlet pencak silat tentang pencegahan cedera *ankle sprain*. Demikian permohonan saya, atas kerjasama dan perhatian anda saya ucapkan terima kasih.

Malang, 14 Mei 2020

Peneliti

Nofi Wahyu Ning Tiyas

NIM. 17.1.127

### Lampiran 3

#### SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Pekerjaan :

Setelah mendapat informasi dan penjelasan dari peneliti, maka saya \*bersedia/ tidak bersedia menjadi responden penelitian, dalam penelitian yang berjudul "Gambaran Pengetahuan Atlet Pencak Silat Tentang Cedera *Ankle Sprain* di PPS Pandhawa SMAN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang".

Demikian pernyataan ini sebagai bukti keikutsertaan saya dalam pemberian asuhan keperawatan.

Malang, 14 Mei 2020

Responden

\*coret yang tidak perlu

---

## Lampiran 4

### KISI-KISI LEMBAR KUESIONER

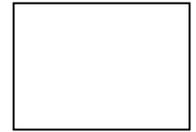
No	Aspek yang dinilai	Nomor Pertanyaan	Jumlah
1.	Definisi cedera <i>ankle sprain</i>	1	1
2.	Tanda gejala cedera <i>ankle sprain</i>	2,3	2
3.	Penyebab cedera <i>ankle sprain</i>	4	1
4.	Komplikasi cedera <i>ankle sprain</i>	5	1
5.	Tipe cedera <i>ankle sprain</i>	6,7,8	3
6.	Definisi pencegahan cedera	9	1
7.	Teknik pencegahan cedera <i>ankle sprain</i>	10	1
8.	Tujuan pemanasan	11	1
9.	Kriteria pemanasan	12	1
10.	Definisi <i>stretching</i> (peregangan)	13	1
11.	Tujuan <i>stretching</i> (peregangan)	14	1
12.	Cara melakukan <i>stretching</i> (peregangan)	15,16	2
13.	Teknik penanganan <i>ankle sprain</i>	17,18	2
14.	Tujuan penanganan <i>ankle sprain</i>	19	1
15.	Terapi cedera <i>ankle sprain</i>	20	1
	<b>Total</b>		20

#### Kriteria Penilaian:

Baik : 76% - 100%

Cukup : 56% - 75%

Kurang : <56%



## Lampiran 5

### LEMBAR KUESIONER

#### A. Identitas Responden

- a. Tanggal Pengisian :
- b. Nama (Inisial) :
- c. Umur :
- d. Jenis Kelamin :
- e. Alamat :
- f. Berapa lama mengikuti pencak silat :
- g. Mengetahui pencegahan cedera dari:
  - Media internet/youtube
  - Televisi
  - Buku
  - Ajaran dari pelatih
  - Penyuluhan
  - Lainnya.....

#### B. Petunjuk Pengisian Soal

- a. Kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan
- b. Baca pertanyaan berikut dengan baik kemudian pilih pertanyaan yang menurut bapak/ibu/saudara benar pada soal yang tersedia dengan melingkari jawaban
- c. Jawablah pertanyaan ini sesuai pengetahuan bapak/ibu/saudara yang benar

- d. Jawaban bapak/ibu/saudara tidak dipengaruhi apapun, sebab jawaban bapak/ibu/saudara sangat membantu peneliti

**Contoh :**

**1. Cabang olahraga beladiri di Indonesia adalah**

- a. Pencak silat
  - b. Petarung bebas
  - c. Basket
  - d. Voli
  - e. Sepak Bola
- 

### **C. SOAL**

- 1. Cedera *ankle sprain* (keseleo) pada atlet pencak silat adalah**
  - a. Cedera akut yang terjadi pada tendon
  - b. Cedera yang terjadi pada otot
  - c. Cedera akut pada ruas jari kaki
  - d. Cedera akut yang ditandai oleh adanya pembengkakan dan nyeri pada persendian
  - e. Cedera akut akibat kejang pada otot di area persendian
- 2. Persendian yang sering mengalami cedera *ankle sprain* (keseleo) pada atlet pencak silat adalah**
  - a. Sendi ruas jari tangan
  - b. Sendi siku
  - c. *Sendi ruas jari kaki*
  - d. *Tendon persendian*
  - e. *Sendi pergelangan kaki*
- 3. Tanda gejala umum *ankle sprain* (keseleo) adalah**
  - a. Kejang otot mendadak dan menimbulkan nyeri hebat
  - b. Memar dan bengkak di sekitar persendian yang terkena

- c. Memar di sekitar persendian ruas jari kaki
- d. Menyerang fungsi persendian dan menimbulkan kram otot
- e. Nyeri di sekitar persendian ruas jari kaki

**4. Penyebab terjadinya *ankle sprain* (keseleo) adalah**

- a. Kelemahan pada tendon persendian
- b. Longgarnya ligament persendian
- c. Penggunaan ligament yang kurang
- d. Penggunaan otot yang kurang
- e. Penggunaan tendon yang berulang

**5. Komplikasi yang dapat terjadi pada *ankle sprain* (keseleo) adalah**

- a. Terjadinya nyeri akut pada pergelangan kaki
- b. Terjadinya pembekuan darah pada ruas kaki
- c. Terjadinya nyeri kronis pada persendian ruas kaki
- d. Terjadinya peradangan persendian ruas kaki
- e. Terjadinya kelemahan pada persendian kaki

**6. Cedera ringan *ankle sprain* ditandai dengan**

- a. Adanya nyeri saat persendian digerakkan
- b. Adanya bengkak akibat spasme otot
- c. Adanya bengkak dan nyeri yang ditandai dengan lecet
- d. Adanya rupture (robekan) total akibat kram otot
- e. Adanya memar di ruas jari kaki

**7. Cedera sedang *ankle sprain* ditandai dengan**

- a. Adanya rupture (robekan) total akibat kram otot
- b. Adanya bengkak dan nyeri serta ditandai dengan lecet
- c. Adanya persendian teregang akibat kejang otot kaki
- d. Adanya memar di ruas jari kaki
- e. Adanya nyeri saat persendian digerakkan

**8. Cedera berat *ankle sprain* ditandai dengan**

- a. Adanya bengkak dan nyeri
- b. Adanya bengkak dan lecet akibat kejang otot kaki
- c. Adanya kerusakan ligamen pada persendian
- d. Adanya ruptur (robekan) pada persendian
- e. Adanya nyeri saat persendian digerakkan

**9. Pencegahan cedera *ankle sprain* (keseleo) adalah**

- a. Salah satu usaha untuk mengurangi terjadinya cedera pada pergelangan kaki
- b. Salah satu usaha untuk mengurangi terjadinya cedera pada sendi kaki
- c. Salah satu usaha untuk mengurangi terjadinya cedera pada sendi ruas jari kaki
- d. Salah satu usaha untuk mengurangi terjadinya cedera pada tendon persendian
- e. Salah satu usaha untuk mengurangi terjadinya cedera pada sendi siku

**10. Teknik pencegahan cedera *ankle sprain* (keseleo) secara umum adalah**

- a. Melakukan pemanasan dan peregangan yang cukup
- b. Lakukan kompres hangat pada pergelangan kaki
- c. Berdoa sebelum memulai latihan
- d. Meningkatkan intensitas latihan
- e. Makan sebelum memulai latihan

**11. Tujuan melakukan pemanasan sebelum olahraga pencak silat adalah**

- a. Untuk mengurangi kelenturan otot
- b. Untuk menurunkan keelastisan otot-otot
- c. Untuk menurunkan laju pernafasan

- d. Untuk menurunkan sirkulasi darah
- e. Untuk mengurangi resiko cedera

**12. Kriteria pemanasan dikatakan cukup bila**

- a. Nafas ngos-ngosan
- b. Suhu badan turun
- c. Sudah lebih dari 30 menit
- d. Badan sudah terasa lelah
- e. Denyut nadi 120 kali per menit

**13. Stretching (peregangan) adalah**

- a. Suatu usaha untuk memendekkan jaringan lunak (otot) agar bekerja secara optimal
- b. Suatu usaha untuk menurunkan keelastisan otot-otot
- c. Suatu usaha untuk meregangkan otot agar bekerja secara optimal
- d. Suatu usaha untuk mengekang otot agar bekerja secara optimal
- e. Suatu usaha untuk melemahkan otot-otot

**14. Tujuan melakukan stretching (peregangan) adalah**

- a. Menurunkan elastisitas ligamen
- b. Menurunkan elastisitas oto
- c. Meningkatkan elastisitas ruas jari kaki
- d. Meningkatkan elastisitas telapak kaki
- e. Meningkatkan elastisitas otot

**15. Cara melakukan stretching (peregangan) statis adalah**

- a. Meregangkan dan mengulang-ulang gerakan selama beberapa detik
- b. Mengulang-ulang gerakan selama beberapa detik
- c. Memantulkan gerakan selama beberapa detik
- d. Meregangkan dan menahan gerakan otot selama beberapa detik
- e. Meregangkan otot-otot dan memantulkan selama beberapa detik

**16. Cara melakukan stretching (peregangan) dinamis adalah**

- a. Menahan regangan otot selama beberapa kali
- b. Memantul-mantulkan dan mengulang gerakan selama beberapa kali
- c. Mengulang-ulang regangan otot dan menahan selama beberapa kali
- d. Mengulang-ulang dan menahan gerakan selama beberapa kali
- e. Memantul-mantulkan gerakan dan menahan selama beberapa kali

**17. Teknik penanganan *ankle sprain* dengan RICE, kecuali**

- a. Risk
- b. Ice
- c. Rest
- d. Elevation
- e. Compression

**18. Teknik penanganan *ankle sprain* secara umum adalah**

- a. Diperlukan penanganan oleh teman sendiri
- b. Melakukan teknik RICE pada telapak kaki
- c. Melakukan terapi fisik pada pergelangan kaki
- d. Melakukan teknik RICE pada pergelangan kaki
- e. Melakukan teknik RICE pada persendian ruas jari kaki

**19. Tujuan penanganan *ankle sprain* secara umum adalah**

- a. Bertujuan untuk mengurangi perdarahan akibat kram otot
- b. Penanganan *ankle sprain* yang tepat bertujuan agar mengurangi nyeri akibat kram otot
- c. Bertujuan agar mengurangi nyeri dan pembengkakan di area cedera
- d. Bertujuan menghilangkan perdarahan akibat kram otot pada tendon persendian

- e. Teknik penanganan *ankle sprain* yang tepat bertujuan mengurangi perdarahan akibat kejang otot

**20. Obat-obatan yang dapat digunakan dalam penanganan *ankle sprain* adalah**

- a. Balsem
- b. Semprotan penghilang nyeri
- c. Minyak kayu putih
- d. Betadine
- e. Obat herbal



## KUNCI JAWABAN KUISIONER

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. D  | 11. E |
| 2. E  | 12. E |
| 3. B  | 13. C |
| 4. B  | 14. E |
| 5. E  | 15. D |
| 6. A  | 16. B |
| 7. B  | 17. A |
| 8. C  | 18. D |
| 9. A  | 19. C |
| 10. A | 20. B |



## Lampiran 6

### SURAT STUDI PENDAHULUAN

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA  
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN

Malang, 19 Agustus 2019

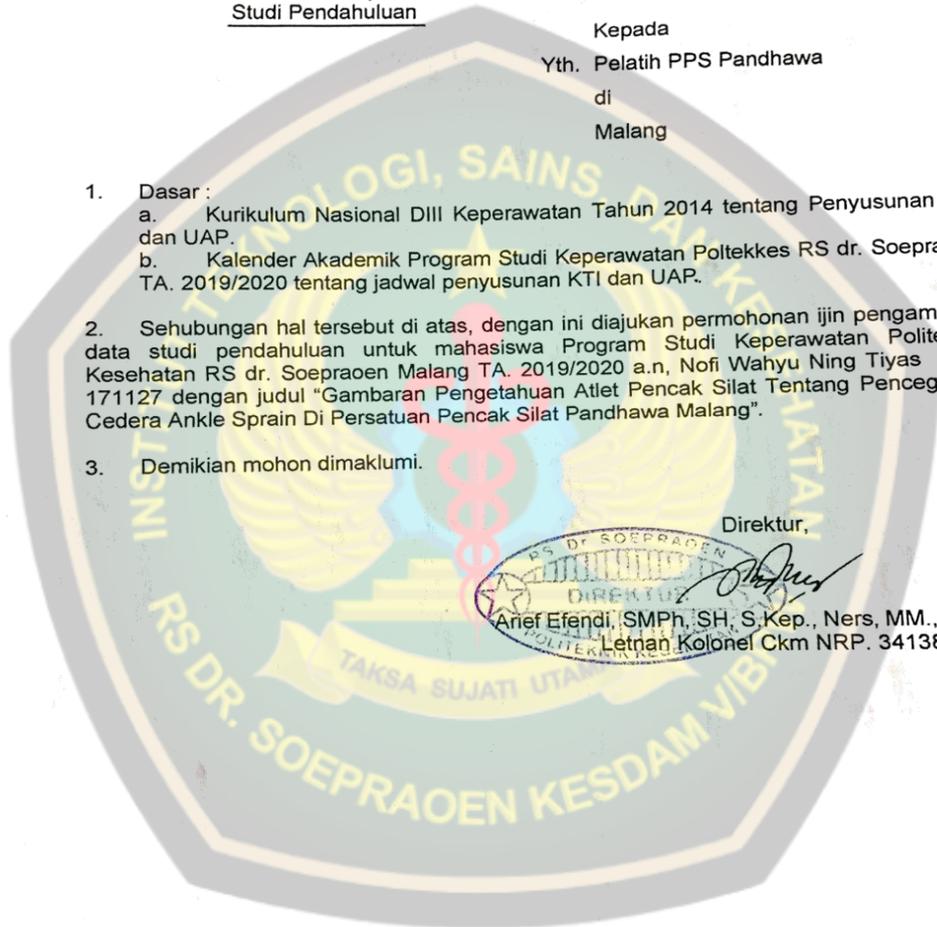
Nomor : B / 492 VIII / 2019  
Klasifikasi : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Ijin  
Studi Pendahuluan

Kepada  
Yth. Pelatih PPS Pandhawa  
di  
Malang

1. Dasar :
  - a. Kurikulum Nasional DIII Keperawatan Tahun 2014 tentang Penyusunan KTI dan UAP.
  - b. Kalender Akademik Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen TA. 2019/2020 tentang jadwal penyusunan KTI dan UAP.
2. Sehubungan hal tersebut di atas, dengan ini diajukan permohonan ijin pengambilan data studi pendahuluan untuk mahasiswa Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang TA. 2019/2020 a.n, Nofi Wahyu Ning Tiyas NIM. 171127 dengan judul "Gambaran Pengetahuan Atlet Pencak Silat Tentang Pencegahan Cedera Ankle Sprain Di Persatuan Pencak Silat Pandhawa Malang".
3. Demikian mohon dimaklumi.

Direktur,

  
Arief Efendi, SMPH, SH, S.Kep., Ners, MM., M.Kes  
Letnan Kolonel Ckm NRP. 34138



## Lampiran 7

### SURAT IJIN PENELITIAN

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA  
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN

Malang, 30 April 2020

Nomor : B / 149 / IV / 2020  
Klasifikasi : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Ijin  
Penelitian

Kepada

Yth. Ketua PPS Pandawa Malang

di

Malang

1. Dasar :
  - a. Kurikulum Nasional DIII Keperawatan Tahun 2014 tentang Penyusunan KTI dan UAP; dan
  - b. Kalender Akademik Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen TA. 2019/2020 tentang jadwal penyusunan KTI dan UAP.
2. Sehubungan hal tersebut di atas, dengan ini diajukan permohonan ijin pengambilan data penelitian untuk mahasiswa Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang TA. 2019/2020 a.n. Nofi Wahyu Ning Tiyas NIM. 171127 dengan judul "Gambaran Pengetahuan Atlet Pencak Silat Tentang Cedera Ankle Sprain Di PPS Pandawa SMAN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang".
3. Demikian mohon dimaklumi.

  
Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen  
DIREKTUR  
Letkol Ckm Arief Efendi, SMPH, SH, S.Kep., Ners, MM., M.Kes  
NIDK. 8807901019

Lampiran 8

**KARTU BIMBINGAN I**

POLITEKNIK KESEHATAN RS. Dr. SOEPROAEN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

**KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Nofi Wahyu M.T Mulai bimb: .....

N I M : 171127 Akhir bimb: .....

Judul Studi Kasus :  
Gambaran pengetahuan atlet pencak silat tentang  
cedera ankle sprain di Persatuan Pencak silat Pandhawa  
SMAN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang

Nama Pembimbing I : Riki Ristanto, M. kep

Nama Pembimbing II : Amin Zakaria, M. Kes

Tanggal	Bimbingan yang diberikan oleh Dosen		Tanda Tangan	
	Pembimbing I/II	Permasalahan		
31 Juli 2019	I	Konsultasi Judul, ACC Judul		
19 Agustus 2019	I	Revisi BAB I		
23 Agustus 2019	I	Revisi BAB I		
10 September 2019	I	Revisi BAB I		
17 September 2019	I	ACC BAB I, Lanjut BAB II		
9 Oktober 2019	I	Revisi BAB II		
18 Oktober 2019	I	Revisi BAB II		
21 Oktober 2019	I	ACC BAB II, Revisi BAB III		
28 Oktober 2019	I	ACC BAB III, Revisi kuisioner		
12 November 2019	I	Fulldraft		
27 November 2019	I	ACC Uji Proposal		
29 Mei 2020	I	Revisi Pembahasan		
1 Juni 2020	I	Revisi Abstrak		
3 Juni 2020	I	ACC Ujian Akhir KTI		

Catatan:

.....

.....

.....

Lampiran 9

KARTU BIMBINGAN KTI II

POLITEKNIK KESEHATAN RS. Dr. SOEPROAEN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Nofi Wahyu N.T ..... Mulai bimb: .....  
 N I M : 171127 ..... Akhir bimb: .....  
 Judul Studi Kasus : Gambaran pengetahuan atlet pencak silat tentang  
 cedera ankle sprain di Persatuan Pencak Silat Pandhawa  
 SMAN 1 Gondanglegi Kabupaten Malang .....  
 Nama Pembimbing I : Riki Ristanto, M. Kep .....  
 Nama Pembimbing II : Amun Zakaria, M. kes .....

Tanggal	Bimbingan yang diberikan oleh Dosen		Tanda Tangan
	Pembimbing I/II	Permasalahan	
1 Agustus 2019	II	Konsultasi Judul	
1 Agustus 2019	II	Acc Judul	
03 Agt 2019	II	BAB I Acc & Lanjut	
05 Agt 19	II	BAB II Acc Lanjut	
15 Agt 19	II	BAB III Acc full draft	
13 Agt 19	II	Acc uji proposal	
1 Juni 2020	II	Revisi Pembahasan, kesimpulan, dan Saran	
5 Juni 2020	II	ACC Ujian Akhir KTI	

Catatan:

.....  
 .....  
 .....

Lampiran 10

DATA UMUM

No	Nama (inisial)	Umur	Jenis Kelamin	Lama mengikuti pencak silat	Pernah/tidak mendapatkan informasi
1	H	3	2	3	1
2	N	2	2	3	1
3	W	2	2	2	1
4	D	1	1	2	1
5	K	1	1	2	1
6	H	1	1	2	1
7	A	1	1	2	1
8	K	1	1	2	1
9	I	1	2	2	1
10	N	1	2	2	1
11	G	1	1	3	1
12	F	1	1	3	1
13	S	1	1	1	1
14	N	2	2	2	1
15	A	1	1	2	1
16	L	2	2	3	1
17	E	2	2	3	1
18	R	1	1	2	1
19	I	1	2	2	1
20	D	2	1	3	1

Lampiran 11

DATA KHUSUS

No Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total	Skor	Kriteria
1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	14	70%	Cukup
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	13	65%	Cukup
3	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	15	75%	Cukup
4	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	12	60%	Cukup
5	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	13	65%	Cukup
6	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	15	75%	Cukup
7	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	16	80%	Baik
8	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	15	75%	Cukup
9	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	14	70%	Cukup
10	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	15	75%	Cukup
11	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	15	75%	Cukup
12	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	16	80%	Baik

No Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total	Skor	Kriteria
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	16	80%	Baik
14	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	15	75%	Cukup
15	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	16	80%	Baik
16	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	90%	Baik
17	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95%	Baik
18	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	15	75%	Cukup
19	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	14	70%	Cukup
20	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	15	75%	Cukup



## Lampiran 12

### DOKUMENTASI GOOGLE FORM

11.35 81

Untitled form

Questions Responses **20** Total points: 100

Section 1 of 2

## Form Cedera Ankle Sprain

Kuesioner pengetahuan atlet pencak silat tentang cedera ankle sprain

After section 1 Continue to next section

Section 2 of 2

## Petunjuk pengisian kuesioner:

1. Kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan.
2. Baca pertanyaan berikut dengan baik kemudian pilih pertanyaan yang menurut bapak/ibu/saudara benar pada soal yang tersedia dengan melingkari jawaban.
3. Jawablah pertanyaan ini sesuai pengetahuan





# Untitled form

Questions

Responses **20**

Total points: 100

## 20 responses



Accepting responses

Summary

Question

Individual

### Insights

**Average**

75.25 / 100 points

**Median**

75 / 100 points

**Range**

60 - 95 points

### Total points distribution

