

**ANALISIS CEDERA ANKLE PADA PASIEN ATLET DI KLINIK PHYSIO
OPTIMAL JAKARTA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kepelatihan
Fisik Olahraga



disusun oleh :
Bagas Mulya Maulana
1903564

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN FISIK OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

HALAMAN HAK CIPTA

**ANALISIS CEDERA ANKLE PADA PASIEN ATLET DI KLINIK PHYSIO
OPTIMAL JAKARTA**

Oleh
Bagas Mulya Maulana

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana pada Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga

© Bagas Mulya Maulana
Universitas Pendidikan Indonesia

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

BAGAS MULYA MAULANA

**ANALISIS CEDERA ANKLE PADA ATLET DI KLINIK PHYSIO OPTIMAL
JAKARTA**

disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing I,



dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.
NIP. 197908262010122003

Pembimbing II,



Mona Fiametta Febrianty, M.Pd.
NIP. 920190219880208201

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga UPI



Dr. Alen Rismayadi M.Pd
NIP. 19761228200812100

HALAMAN PERNYATAAN

*Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi/tesis/disertasi dengan judul "**Analisis Cedera Ankle pada Atlet di Klinik Physio Optimal Jakarta**" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.*

Bandung, November 2023



Bagas Mulya Maulana

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah Swt. karena berkat rahmat dan karunianya peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “**Analisis Cedera Ankle pada Atlet di Klinik Physio Optimal Jakarta**”. Penelitian ini berisi mengenai jenis cedera yang dialami atlet beserta dengan keluhan dan cara penanganannya yang dilakukan di Klinik Physio Optimal Jakarta.

Peneliti berharap skripsi yang telah dibuat dapat bermanfaat bagi banyak orang, terutama orang-orang yang bergiat dalam dunia olahraga, semoga penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk menambah sebagai salah satu sumber referensi untuk menangani cedera ankle. *Aamiin.*

Di sisi lain, peneliti menyadari jika penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan masukan, kritik, dan saran untuk perbaikan yang lebih baik di masa mendatang.

Bandung, November 2023



Bagas Mulya Maulana

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Selawat serta salam, semoga dapat tercurah limpahkan kepada junjungan alam, Nabi Muhammad saw., semoga syafaat dan ridanya-Nya sampai kepada kita selaku umatnya hingga akhir jaman.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak dihadapi berbagai kendala yang membuat peneliti hampir menyerah. Akan tetapi, peneliti diberi kekuatan dengan dihadirkan pihak-pihak yang sangat berjasa dalam membantu peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini. Adapun pihak-pihak yang telah berjasa dan ingin peneliti ucapkan terima kasih sebagai berikut.

1. Orang tua peneliti, Ayah (Achmad Djafar Abidin) dan Ibu (Sri Mulyani) yang telah membantu, mendukung, mendoakan, serta memberikan yang terbaik kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakak dan adik peneliti, Bagus, Kanza, Keisya yang menjadi tempat peneliti berkeluh kesah dan selalu menemani peneliti selama menyusun skripsi ini.
3. Ketua Program Studi Keperawatan Fisik Olahraga, Dr. Alen Rismayadi, M.Pd karena telah memberi kemudahan kepada peneliti dalam beberapa urusan.
4. Dosen pembimbing peneliti, dr. Pipit Pitriani M.Kes dan Mona Fiametta Febrianty, M.Pd yang telah membimbing, mengarahkan, memberi masukan, dan memberikan inspirasi kepada peneliti hingga skripsi ini selesai.
5. Dosen-dosen di Prodi Keperawatan Fisik Olahraga yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama pembelajaran di bangku perkuliahan.
6. Tata Usaha (TU) jurusan, Bu Lilah yang telah melancarkan segala urusan peneliti dalam mengurus administrasi.
7. Teman-teman dekat peneliti selama berada di bangku perkuliahan, Zeni, Wuri, Huda, Sabilla, Sarah, Mas egga, Alya, Owner dan Temen – temen Physio Optimal, Pak Agus Ebum dan yang telah menjadi teman diskusi dan berkeluh kesah selama berada di bangku perkuliahan.
8. Teman-teman Angkatan Keperawatan Fisik Olahraga 2019 karena telah menjadi teman peneliti selama menjalani masa perkuliahan.
9. Teman daring peneliti yang selalu menemani dalam keadaan suka maupun duka dan selalu meyakinkan peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
10. Pihak-pihak lain yang sangat berjasa dan berpengaruh dalam proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa diucapkan satu-persatu.

ABSTRAK
**ANALISIS CEDERA ANKLE PADA PASIEN ATLET DI KLINIK PHYSIO
OPTIMAL JAKARTA**

Pembimbing: 1. dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.
2. Mona Fiametta Febrianty. M.Pd.

Bagas Mulya Maulana
1903564

Cedera olahraga adalah cedera yang mengenai pada sistem musculoskeletal sehingga semua sistem berpengaruh pada sistem musculoskeletal tersebut. Cedera pada olahraga biasanya terjadi karena adanya kesalahan pada metode latihan, kesalahan pada latihan teknik, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui berbagai cedera pada ankle pada atlet di Klinik Physio Optimal Jakarta dari bentuk penanganan, bentuk latihan, hingga lama durasi pemulihan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini, yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan studi deskriptif. Hasil yang didapat selama melakukan penelitian di Klinik Physio Optimal Jakarta, yaitu 61% mengalami cedera sprain ankle dan 27% mengalami cedera strain ankle. Kesimpulan yang didapat, yaitu pasien di Klinik Physio Optimal Jakarta rata-rata mengalami cedera ankle dengan waktu penyembuhan antara 2 hingga 16 minggu.

Kata Kunci: cedera atlet, cedera ankle, sprain ankle, strain ankle

ABSTRACT
ANALYSIS OF ANKLE INJURIES IN ATHLETE PATIENTS AT THE
OPTIMAL PHYSIO CLINIC JAKARTA

Supervisor: 1. dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D.
2. Mona Fiametta Febrianty. M.Pd.

Bagas Mulya Maulana
1903564

Sports injuries are injuries that affect the musculoskeletal sistem so that all sistems affect the musculoskeletal sistem. Injuries in sports usually occur due to errors in training methods, errors in training techniques, structural abnormalities or physiological weaknesses. The aim of this research is to determine various injuries to the ankle, forms of treatment, forms of exercise, and the duration of healing. The research method used in this research is a quantitative method with a descriptive study approach. The results obtained during research at the Optimal Physio Clinic in Jakarta were that 61% had ankle sprains and 27% had ankle strains. The conclusion obtained is that patients at the Optimal Physio Clinic Jakarta on average experience ankle with a healing time of between 2 and 16 weeks. Keywords: athlete injury, ankle injury, ankle sprain, ankle strain

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat/signifikansi Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Struktur Organisasi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1 Tinjauan Teori	8
2.1.1 Cedera	8
2.1.2 Jenis Cedera Olahraga.....	9
2.1.2.1 Cedera <i>Ankle</i>	11
2.1.3. Rehabilitasi Cedera.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Metode Penelitian.....	23
3.2 Partisipan	23
3.3 Populasi dan Sampel.....	23
3.3.1 Populasi	23
3.3.2 Sampel.....	23
3.4 Instrumen Penelitian.....	24
3.5 Prosedur Penelitian.....	24
BAB IV	27
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1. Hasil Penelitian.....	27
4.1.1. Jenis Cedera.....	27
4.1.2. Pemeriksaan.....	29
4.1.3. Bentuk Latihan Rehabilitasi	32
4.1.4. Waktu Kontrol dan Durasi Penyembuhan	35
4.2. Pembahasan	36
4.2.1. Jenis Cedera.....	36
4.2.2. Pemeriksaan	38
4.2.3. Bentuk Latihan Rehabilitasi	39
4.2.4. Waktu Kontrol dan Durasi Pemulihan	40
BAB V	42
SIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1 Simpulan.....	42

5.2 Implikasi	42
5.3 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kasus Cedera yang ditemukan.....	27
Tabel 4.2 Bentuk Pemeriksaan.....	30
Tabel 4.3 Bentuk Latihan Rehabilitasi.....	32
Tabel 4.4 Waktu Kontrol dan Durasi Penyembuhan	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cedera Ankle (https://www.naplespodiatrist.com/blog/ankle-sprain-or-ankle-fracture/).....	11
Gambar 2.2 Anatomi Ankle (https://www.csog.net/wp-content/uploads/2022/03/Ankle-Joint-Ligaments-600x600-1.jpeg).....	12
Gambar 2.3 Memar (https://ajel.sa/misc/m27fy9)	15
Gambar 2.4 Sprain Ankle (https://drdangeller.com/conditions/ankle-sprains/).....	16
Gambar 2.5 Dislokasi (https://onsmd.com/condition/hallux-ri/)	17
Gambar 2.6 Kram Otot (https://indianexpress.com/article/trending/viral-videos-trending/watch-this-scary-post-workout-cramp-video-has-over-15-mn-views-4801207/)	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kasus Cedera	47
Lampiran 2 Jenis Pemeriksaan.....	62
Lampiran 3 Bentuk Latihan Rehabilitasi	94
Lampiran 4 Waktu Kontrol dan Durasi Penyembuhan	132

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Nugrahani, Farida. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Solo: CakraBooks.

Imas, M., & T, A. N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Book, 4(1), 307.

Jurnal

Abdullah, A., Cahyo, S. D., & Kinanti, R. G. (2020). Perbedaan Pola Cedera Olahraga Pada Atlet Laki-Laki Dan Perempuan. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 123–128.

Adi, S. (2016). Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Olahraga*, 143–153.

Agri Fera Endah Setiani, & Bambang Priyonoadi. Identifikasi Pemahaman Guru Penjas Dalam Pengetahuan, Penyebab, Klasifikasi dan Cedera Olahraga. *MEDIKORA*, Vol 15, (1).

Arovah, N. I. (2009). *Diagnosis dan Manajemen Cedera Olahraga dr. Novita Intan Arovah, MPH Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga*, 1–11.

Aryadana, Febrian W. & Suptiyono. *Identifikasi dan Penanganan Cedera pada Pembelajaran Penjasorker Sekolah Dasar di Kecamatan Tenganan*. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3 (1), 106-112.

Aslan, A., Sofu, H., & Kirdemir, V. (2014). *Ankle Ligament Injury: Current Concept*. *Oa Orthopaedics*,

Bahrudin, M. (2013). Penanganan Cedera Olahraga pada Atlet (PPLM) dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia dalam Kegiatan Kejurusan Tahun 2013. *Journal Unesa*, 2, 1–11.

Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. In *Metodologi Latihan Olahraga*.

Candra, Rizky, dkk. (2022). *Analisis Segment Massage pada Rasa Nyeri Cedera Ankle pada Pemain Sepak Bola Amatir*. *JOKER: Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi*, 2 (2), 127-133.

Dabadghav, R. (2016). *Treating Lateral Ankle Sprain In Basketball Players A Physiotherapists Prospective*. *Jsm Foot & Ankle*, 1(1), 1002.

Dimashanda, E., Wijayandari, N. G., & Azza, F. Z. (2022). *Pennyuluhan Program Fisioterapi Untuk Mencegah Sprain Ankle Pada Komunitas Wushu di Perkumpulan Masyarakat Surakarta (PMS)*.

Gahete, Amaro, dkk. (2017). *Fitness Assessment as an Anti-Aging Marker: A Narrative Review*. *Journal of Gerontology & Geriatric Rsearch*, Vol. 06 (06).

Graha, A. S. (2008). *Terapi Masase Frirage Dalam Penatalaksanaan Cedera Olahraga Padalutut Dan Engkel*. *Medikora*, 2.

Graha, A. S. (2005). *Kegunaan Rehabilitasi dan Terapi dalam Cedera Olahraga*. *MEDIKORA* (1), 1.

Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.195>

Hera, T., & Elvandari, E. (2021). *Pengaruh Model Pembelajaran Explicit Instruction Pada Pembelajaran Tari Daerah Sebagai Dasar Keterampilan Menari Tradisi*. *Jurnal Sitakara*, 6(1), 40. <https://doi.org/10.31851/sitakara.v6i1.5286>.

- Ilham, I., Iqroni, D., & Setiawan, I. B. (2021). Kinesio Taping Pada Rehabilitasi Cedera Olahraga Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2 (1), 40-45.
- Islamia, N. A. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Latihan Siap (Drill) Terhadap Perilaku Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Beladiri UKM Universitas Airlangga. Surabaya: Universitas Airlangga Surabaya.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Kim, S. K., Kleimeyer, J. P., Ahmed, M. A., Avins ,A. L., Fredericson, M., Dragoo, J. L., & Ioannidis, J. P. A. (2017). *Two Genetic Loci Associated With Ankle Injury*. *Plos One*, 12 (9) .<https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0185355>.
- Kushartanti, dkk. Penerapan Model Terapi Latihan untuk Rehabilitasi Cedera Olahragawan.
- Konseptual, A., & Sumartiningsih, S. (2012). Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). In *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia (Vol. 2)*. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. (2018). Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Dalam. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(2), 38. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n2.p38-41>.
- Nurchahyo, F. (2015). Pencegahan Cedera Dalam Sepak Bola. *Medikora*, (1), 65–76.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4.
- Peterson, Wolf., Rembitzki, Ingo Volker., Koppenburg, A. G., Ellermann, Andre., Liebau, Christian., Brüggemann, GerdPeter.,B., & Raymond. (2013). *Treatment Of Acute Ankle Ligament Injuries: A Sistematic Review*. *Journal Arch Orthop Trauma Surgery*, 133 (8), 1129-1141.
- Rahmat, Z., Bina, U., Getsempena, B., Bina, U., & Getsempena, B. (2022). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok.2>, 100–108.
- Riyan Hidayatullah, M., & Yaka Saputra, S. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1 Februari), 1–5.
- Sanusi, R. (2020). Tingkat Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 4(1), 20–33.
- Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. O. (2020). *Pengembangan Billard Mini untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Anak Autis*. *Journal Sport Area*. *Journal Sport Area*, 5(1), 76–83.
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 94–98.
- Sin, T. H. (2017). Disiplin Atlet Dalam Latihan. *Sporta Sainatika*, 2(1), 240–251.
- Siregar, F. S. & Agung N. 2022. Pengetahuan Atlet terhadap Resiko, Pencegahan, dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2 (2), 83-93.
- Sukendra, I. Komang. I. K. S. A. (2020). Instrumen Penelitian. In *Journal Academia*.
- Zufri, M. (2017). Peningkatan kualitas atlet pada KONI Kota Semarang dikaji dengan analisis value for money (studi kasus pada program pembinaan atlet). *Jurnal Ilmiah UNTAG Semarang*, 6(1), 69–83.
- Budiawati, Lilis. (2016). *Peningkatan Keterampilan Menyimak dengan Penerapan Metode Simak-Catat Teknik Resitasi Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Al-Munawwaroh Cisasak Kabupaten Bogor*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah,

Jakarta. Diakses dari:
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/54045?mode=full>.

Sumber Lain

- Cailbhe, D. (2014). Title: The incidence and prevalence of ankle sprain injury: a systematic review and meta-analysis of prospective epidemiological studies . Authors: 1 . School of Public Health , Physiotherapy and Population Science , University College Dublin , Dublin
- Mustofa, P. S. (2017). *Pembelajaran Pertolongan Pertama dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga (PP & PPCO) Berbasis Blended Learning*. Pascasarjana, Universitas Negeri Malang.