

**KETERAMPILAN ANGGOTA EKSTRAKURIKULER SEPAK  
BOLA DALAM MELAKUKAN PERTOLONGAN PERTAMA  
CEDERA ANKLE SPRAIN DI KOTA BLITAR**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**AURELIA FAREL MAULA ABSAH**

**NIM.P17230224087**



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN  
2025**

**KETERAMPILAN ANGGOTA EKSTRAKURIKULER SEPAK  
BOLA DALAM MELAKUKAN PERTOLONGAN PERTAMA  
CEDERA ANKLE SPRAIN DI KOTA BLITAR**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan Kesehatan di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

AURELIA FAREL MAULA ABSAH

NIM.P17230224087



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI D3  
KEPERAWATAN**

**2025**

# PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

“Keterampilan Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola Dalam Melakukan  
Pertolongan Pertama Cedera *Ankle Sprain* Di Kota Blitar”

Disusun oleh :

Aurelia Farel Maula Absah

NIM P17230224087

Mengetahui,


Tanggal Disetujui: 28 April 2025

Ketua Program Studi D3 Keperawatan Blitar,

Pembimbing,



**Wiwin Martiningsih, M.Kep., Ph.D.NS.**  
NIP. 19710922 199603 2 001



**Ns. Tri Cahyo Sepdianto, M.Kep, Sp.KMB.**  
NIP. 19760928 200112 1 002

# HALAMAN PENGESAHAN

## KARYA TULIS ILMIAH

“Keterampilan Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola Dalam Melakukan  
Pertolongan Pertama Cedera *Ankle Sprain* Di Kota Blitar”

Disusun Oleh:

AURELIA FAREL MAULA ABSAH

P17230224087

Telah dipertahankan dalam  
Seminar di depan Tim Penguji  
Pada Tanggal: 30 April 2025

### SUSUNAN TIM PENGUJI

Ketua,

Arif Mulvadi, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIP. 19750729200112 1 002

(.....)

Anggota,

Ns. Tri Cahyo Sepdianto, M.Kep, Sp.KMB.  
NIP. 19760928 200112 1 002

(.....)

Malang, 16 Mei 2025

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIP. 19760810 200212 2 001

## **HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

**Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar**

**Nama : Aurelia Farel Maula Absah**

**NIM : P17230224087**

**Tanda Tangan :**

**Tanggal : 27 April 2025**

## HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

### PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan ilmu, kesehatan dan kemampuan dalam pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini. Dengan penuh rasa syukur dan tawakal saya persembahkan kepada kedua orang tua sebagai wujud langkah kecil yang saya ambil atas segala pengorbanan, doa, dan dukungan yang senantiasa diberikan. Terimakasih telah memperjuangkan dengan sekeras ini dan bertahan atas keputusan yang tidak pernah terfikirkan sebelumnya.

### MOTTO

"Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui."

**(QS. Al-Baqarah: 216)**

"Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami; Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang beriman harus bertawakal."

**(QS. At-Taubah: 51)**

# KETERAMPILAN ANGGOTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DALAM MELAKUKAN PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA *ANKLE SPRAIN* DI KOTA BLITAR

Absah, Aurelia Farel Maula

Program Studi D3 keperawataa Blitar, Jl DR Soetomo No 56

Email : [farelmaula788@gmail.com](mailto:farelmaula788@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Cedera *ankle sprain* pada pemain sepak bola merupakan cedera yang sering dialami dan harus mendapatkan pertolongan pertama secara cepat dan tepat agar tidak bertambah parah. Anggota ekstrakurikuler sepak harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang prosedur pertolongan pertama cedera *ankle sprain* sebagai penolong pertama. **Tujuan Penelitian:** mengetahui keterampilan anggota ekstrakurikuler sepak bola dalam memberikan pertolongan pertama cedera *ankle sprain* menggunakan metode *RICE* di Kota Blitar. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian yang digunakan deskriptif kuantitatif dengan sampel anggota ekstrakurikuler sepak bola Di Kota Blitar yang berjumlah 33 anggota dari total 66 populasi, pemilihan sampel menggunakan teknik kuota *sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah lembar observasi yang disusun berdasarkan acuan SOP metode *RICE*. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada bulan Maret 2025 di tiga tempat berbeda menunjukkan bahwa tingkat keterampilan anggota ekstrakurikuler sepak bola dalam memberikan pertolongan pertama cedera *ankle sprain* dengan hasil terampil yaitu sebanyak 16 orang (48,5%), cukup sebanyak 14 orang (42,4%) dan hasil kurang sebanyak 3 orang (9,1%). **Kesimpulan:** Lebih dari setengahnya tingkat keterampilan anggota ekstrakurikuler sepak bola di kota Blitar tergolong dalam kategori cukup dan kurang terampil. Diharapkan dari pihak sekolah mengadakan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan anggota ekstrakurikuler sepak bola dalam memberikan pertolongan pertama cedera *ankle sprain*.

**Kata kunci:** *Ankle Sprain, Sepak Bola, Rice, Ice, Compression, Elevation*

# *SKILLS OF FOOTBALL EXTRACURRICULAR MEMBERS IN PERFORMING FIRST AID FOR ANKLE SPRAIN IN BLITAR CITY*

Absah, Aurelia Farel Maula

D3 Nursing Study Program Blitar, Jl DR Soetomo No 56

Email : [farelmaula788@gmail.com](mailto:farelmaula788@gmail.com)

## **ABSTRACT**

**Background:** Ankle sprain injury in soccer players is a common injury and must receive first aid quickly and accurately so that it does not get worse. Extracurricular soccer members must have adequate knowledge and skills about first aid procedures for ankle sprain injuries as first aiders. **Research purposes:** To determine the description of the skills of extracurricular soccer members in providing first aid for ankle sprain injuries using the RICE method in Blitar City. **Research methods:** Used was quantitative descriptive with a sample of extracurricular soccer members in Blitar City totaling 33 members from a total population of 66, sample selection using quota sampling techniques. The instrument used in the study was an observation sheet compiled based on the RICE method SOP reference. **Research result:** Based on research that has been conducted in March 2025 in three different places, it shows that the results of the respondents' skill scores in providing first aid for ankle sprain injuries with skilled results are 16 people (48.5%), sufficient as many as 14 people (42.4%) and less than 3 people (9.1%). **Conclusion:** More than half of the skill levels of extracurricular football members in Blitar city are in the fairly and less skilled categories. It is expected that the school will hold training to improve the skills of extracurricular soccer members in providing first aid for ankle sprain injuries.

**Keywords:** Ankle Sprain, Football, Rest, Ice, Compression, Elevation

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah. Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Afnani Toyibah, A.Per.Pen.,M.Pd, selaku Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., Ph.D.NS selaku Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang
4. Ns. Tri Cahyo Sepdianto, M.Kep, Sp.KMB. selaku Dosen Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini
5. Arif Mulyadi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan saran dan masukan
6. Seluruh dosen dan staf pegawai Program Studi D-III Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu dan bantuannya.
7. Kepala Lahan Penelitian yang telah membimbing dan memberikan pengarahan
8. Ayah dan ibu saya yang selalu memberikan dukungan material dan moral
9. Sahabat serta orang terkasih yang selalu memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
10. Pihak yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini

Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Blitar, 27 April 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
A. KONSEP CEDERA OLAHRAGA.....	5
1. Pengerian Cedera Olahraga .....	5
2. Faktor-faktor penyebab penyebab cedera.....	5
B. Konsep cedera <i>ankle sprain</i> .....	6
1. Pengertian Cedera <i>Ankle Sprain</i> .....	6
2. Faktor mempengaruhi <i>ankle sprain</i> .....	6
3. Klasifikasi cedera ankle sprain .....	6
4. Pertolongan Pertama Cedera <i>Ankle Sprain</i> .....	7
5. Tujuan pertolongan pertama .....	8
C. Konsep Keterampilan .....	8
1. Pengertian Keterampilan .....	8
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan .....	8
3. Cara Mendapatkan Keterampilan .....	9
D. Konsep Sepak Bola .....	9
1. Pengertian Sepak Bola.....	9
2. Peraturan Permainan Sepak Bola .....	10
E. Kerangka Teori.....	13

<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>14</b>
A. Jenis Penelitian .....	14
B. Waktu dan tempat penelitian.....	14
C. Populasi dan sampel.....	14
1. Populasi .....	14
2. Sampel dan besar sampel.....	14
D. Cara Pengumpulan Data.....	15
E. Alat pengumpulan data.....	16
F. Variabel .....	16
G. Definisi Operasional.....	17
H. Kerangka operasional.....	18
I. Cara pengolahan data dan analisis data.....	19
J. Analisa data.....	19
K. <i>Ethical Clearance</i> .....	20
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>23</b>
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>33</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>34</b>
<b>BIODATA .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Definisi Operasional .....	17
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola di Kota Blitar Berdasarkan Usia Periode Maret 2025.....	24
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola di Kota Blitar Berdasarkan Lama Bergabung Periode Maret 2025 .....	24
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola di Kota Blitar Berdasarkan Yang Telah Mendapatkan Informasi Periode Maret 2025 .....	25
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola di Kota Blitar Berdasarkan Pelatihan Pertolongan Pertama Cedera <i>Ankle Sprain</i> Periode Maret 2025 .....	25
Tabel 6. Keterampilan Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola di Kota Blitar Dalam Melakukan Pertolongan Pertama Cedera <i>Ankle sprain</i> .....	26
Tabel 7. Tabulasi Silang Antara Lama Bergabung Dengan Tingkat Keterampilan Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola di Kota Blitar Periode Maret 2025.....	26
Tabel 8. Tabulasi Silang Antara Pernah Mendapat Informasi Dengan Tingkat Keterampilan Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola di Kota Blitar Periode Maret 2025 .....	27
Tabel 9. Tabulasi Silang Antara Asal Sekolah Dengan Tingkat Keterampilan Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola di Kota Blitar Periode Maret 2025 .....	27

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian .....	13
Gambar 3.1 Kerangka Operasional Penelitian .....	18

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Permohonan .....	36
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	37
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Karakteristik responden .....	38
Lampiran 4. Lembar Observasi .....	39
Lampiran 5. Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi .....	40
Lampiran 6. Surat Permohonan izin penelitian .....	41
Lampiran 7. Surat Rekomendasi Penelitian .....	42
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian .....	44
Lampiran 9. Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian .....	47
Lampiran 10. Tabulasi Frekuensi .....	50
Lampiran 11. Tabulasi Data Fokus .....	52
Lampiran 12. <i>Crosstab</i> .....	54
Lampiran 13. Dokumentasi .....	55