

**HUBUNGAN *CHRONIS ANKLE INSTABILITY* DENGAN
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA PEMAIN SEPAKBOLA
PSGC CIAMIS**



SKRIPSI

**Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

DIMAS ZENA WIJAYA

J 120 171 159

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

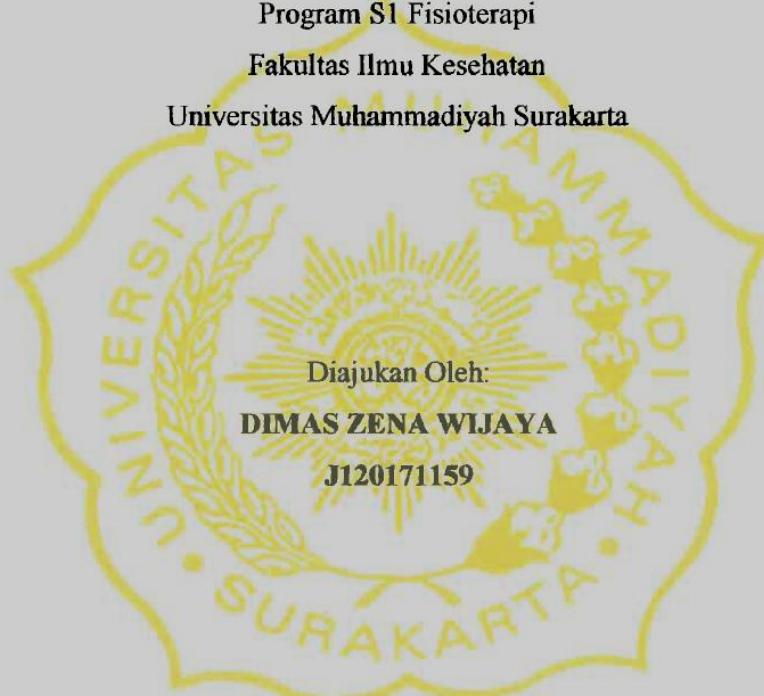
**HUBUNGAN CHRONIC ANKLE INSTABILITY DENGAN
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA PEMAIN SEPAKBOLA
PSGC CIAMIS**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

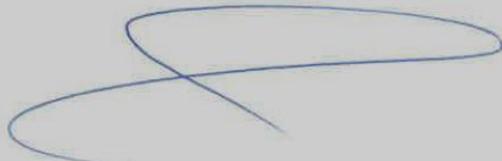
Program S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Pembimbing

A blue ink signature of the word "Agus Widodo" followed by his academic titles "S.Fis.,Ftr., M. Fis".

NIDN: 0625087503

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN CHRONIC ANKLE INSTABILITY DENGAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA PEMAIN SEPAKBOLA PSGC CIAMIS

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Program S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Selasa

Tanggal : 30 Juli 2019

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda Tangan

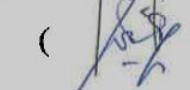
1. Agus Widodo, S.Fis.,Ftr., M. Fis

()

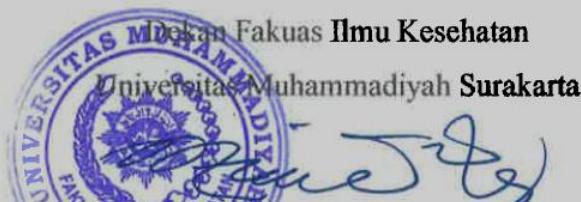
2. Umi Budi Rahayu, S.Fis.,Ftr., M.Kes

()

3. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes

()

Mengesahkan



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK/NIDN: 786/06-1711-7301

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis dsiaitu dalam naskah disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 25 juni 2019

Penulis



DIMAS ZENAS WIJAYA

J120171159

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “HUBUNGAN CHRONIC ANKLE INSTABILITY DENGAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA PEMAIN SEPAKBOLA PSGC CIAMIS”.

Proposal ini disusun guna memenuhi syarat untuk memenuhi mendapatkan gelar sarjana sains terapan fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima aksih kepada semua pihak:

1. Dr. Sofyan Anif, M. Si., selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Dr. Mutualazimah, SKM., M.Kes., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., F.Tr selaku kepala Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Agus Widodo, SST.FT., M. Fis selaku pembimbing proposal skripsi penulis
5. Bapak/ibu dosen Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
6. Pelatih, management dan pemain klub sepakbola PSGC Ciamis

7. Orang tua, keluarga, dan teman-teman yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan warna kepada penulis

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya proposal skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 29 Juni 2019

Penulis

ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, JULI 2019

DIMAS ZENA WIJAYA/ J120171159

“HUBUNGAN CHRONIC ANKLE INSTABILITY DENGAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA PEMAIN SEPAKBOLA PSGC CIAMIS”.

(Dibimbing oleh : Agus Widodo S.St.FT., M.Fis)

Latar Belakang : Dalam melakukan pergerakan atau aktifitas bermain sepak bola tubuh kita memerlukan beberapa aspek untuk mengoptimalkan gerak dan fungsi tubuh kita. Dengan memiliki komponen fungsi tubuh yang bekerja secara optimal maka akan dihasilkan gerak dan fungsi tubuh yang maksimal pula. Kemampuan tubuh yang diaksud adalah seperti kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), dan keseimbangan (*balance*). Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kestabilan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi maupun berbagai kontur pijakan kaki. Keseimbangan memiliki kemampuan relatif yang bisa mengontrol beberapa aspek seperti masa tubu (*center of mass*) atau pusat grafitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan juga merupakan yang memiliki komponen interaksi yang kompleks dari sistem sensorik meliputi visual, vestibular dan somatosensorik termasuk juga *proprioceptor*. Sedangkan untuk keseimbangan dinamis adalah suatu kemampuan tubuh untuk berusaha menstabilkan tubuh dalam kondisi bergerak.

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui hubungan *chronic ankle instability* dengan keseimbangan dinamis.

Metode Penelitian : penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional study* dengan sekali pengambilan data. Teknik analisis menggunakan analisis korelasi bivariat dan uji *spearman rho*. Dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang.

Hasil Penelitian : Terdapat hubungan antara *chronic ankle instability* dengan keseimbangan dinamis dengan hasil keseluruhan *p-value* (*sig*) mempunyai nilai 0,000 yang mempunyai arti berhubungan. Dan memiliki nilai *r* keduanya 0,922 yang berarti hubungan kedua variabel tersebut sangat kuat.

Kesimpulan : terdapat hubungan antara *chronic ankle instability* dengan keseimbangan dinamis pada pemain sepakbola.

Kata Kunci : *chronic ankle instability*, keseimbangan dinamis.

ABSTRACT

**PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, JULI 2019**

DIMAS ZENA WIJAYA/ J120171159

“RELATIONSHIP OF CHRONIC ANKLE INSTABILITY WITH DYNAMIC BALANCE IN PSGC CIAMIS FOOTBALL PLAYERS”

(Counseled By : Agus Widodo S.St.FT., M.Fis)

Background : In carrying out movements or activities in playing soccer our bodies need several aspects to optimize the movement and function of our bodies. By having a component of body functions that works optimally it will produce maximum body motion and function as well. The ability of the body that is meant is like strength (flexibility), flexibility (flexibility), and balance (balance). Balance is the ability to maintain body stability when placed in various positions and various footrest contours. Balance has a relative ability that can control several aspects such as the center of mass or the center of gravity of the base of support. Balance is also one that has complex component interactions from sensory systems including visual, vestibular and somatosensory including proprioceptor. While for dynamic balance is the ability of the body to try to stabilize the body in a moving condition.

Research Aims : to know the relationship chronic ankle instability with dynamic balance.

Methods : This study used a cross sectional study approach with one data collection. The analysis technique uses bivariate correlation analysis and spearman test rho. With a sample size of 60 people.

Results : There is a relationship between chronic ankle instability and dynamic balance with the overall results of p-value (sig) having a value of 0,000 which has a related meaning. And has a value of both r 0.922, which means that the relationship between the two variables is very strong.

Conclusion : There is a connection between chronic ankle instability and dynamic balance in soccer players.

Keywords : *chronic ankle instability, dynamic balance.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Sepakbola	6
C. Ankle sprain	6
1. Anatomi fungsional.....	6
2. <i>Chronic ankle instability</i>	7
3. Pemeriksaan <i>chronic ankle instability</i>	7
D. Keseimbangan	7
E. Kerangka berfikir	8
F. Kerangka konsep	9
G. Hipotesis	9
BAB III METODE PENELITIAN.....	10
A. Pendekatan Penelitian	10

B.	Tempat dan Subjek Penelitian	10
C.	Variabel Penelitian.....	11
D.	Definisi Konseptual	12
E.	Definisi Operasional	13
F.	Langkah - langkah Penelitian.....	14
G.	Metode Pengumpulan Data	19
H.	Teknik Analisis Data.....	19
	BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
A.	Hasil	21
B.	Pembahasan	23
C.	Keterbatasan Penelitian.....	25
	BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A.	Kesimpulan	26
B.	Saran	26

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Ankle	6
Gambar 3.2 Arah Rotasi SEBT.....	17

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 foam <i>cumberland ankle instability tool</i> (CAIT)	16
Tabel 3.2 Range dan grade nilai CAIT	17
Tabel 3.3 Tabel Agenda Peneitian	19
Tabel 4.1 Distribus subjek berdasarkan <i>cumberland ankle instability tools</i> (CAIT).....	21
Tabel 4.2 Distribusi subjek berdasarkan <i>star excursion balance test</i> (SEBT). .	21
Tabel 4.3 interpretasi hasil nilai <i>pvalue (sig)</i> dari <i>chronic ankle instability</i> dengan keseimbangan dinamis.....	22