

**PENGARUH TERAPI MASASE TERHADAP PERBAIKAN
RANGE OF MOTION (ROM) CEDERA BAHU PADA ATLET
PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE
KAMPUNG PULO**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*



PUTRI IDHATUL QILAWIYAH

1603619025

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Prof. Dr. Samsudin , M.Pd. NIP. 196610111992031004		18-8-2023
Pembimbing II		
dr. Bazzar Ari Mighra , Sp.N NIP. 198504192015041002		15-8-2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes AIFO NIP. 198107312006041001	Ketua		17-8-2023
2. Dinan Mitsalina , S.Or., M.Or. NIP. 199504252020122016	Sekretaris		11-8-2023
3. Prof. Dr. Samsudin , M.Pd. NIP. 196610111992031004	Anggota		18-8-2023
4. dr. Bazzar Ari Mighra , Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota		15-8-2023
5. Yuliasih, S.Or.,M.Pd. NIDN. 0009078606	Anggota		4/8-23

Tanggal Lulus : 3 AGUSTUS 2023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : PUTRI IDHATUL QILAWIYAH
NIM : 1603619025
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : putriidhatul@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Terapi Masase Terhadap perbaikan Range of motion (ROM)
Cedera bahu pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati
Terate kampung pulo

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Agustus 2023

Penulis,

(Putri Idhatul Qilawiyah)
nama dan tanda tangan

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 3 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan,



(Putri Idhatul Qilawiyah)
No. Re. 1603619025

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi masase dalam meningkatkan *range of motion* (ROM) cedera bahu pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kampung Pulo. Penelitian ini menggunakan variabel terapi masase dan *range of motion* (ROM) yang cedera bahu. Penelitian ini menggunakan pengukuran derajat nilai ROM sendi bahu ada yang kurang normal padagerakan fleksi, ekstensi, adduksi, abduksi, medial rotasi dan lateral rotasi. Subjek penelitian ini menggunakan atlet pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate yang diambil dari Gedung SKKT Kampung Pulo, Jalan Kampung Pulo RT 03 RW 05 Kelurahan Pinang Ranti Kecamatan Makasar. Penelitian ini dilakukan pada bulan 1 – 12 Juli 2023 dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *One Groups 'Pre-Test dan Post-Test*. Populasi penelitian ini menggunakan 28 dengan sampel 15 atlet dengan menggunakan teknik *purposive* sampling. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah data yang diperoleh dengan menggunakan pengukuran goniometer pada sendi bahu dengan analisis data penelitian diproses dengan program SPSS 25. Pengujian yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan Uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk*, Uji Homogenitas dan Uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas Hipotesis atas semua indikator yang digunakan dalam penelitian ini. Diketahui bahwa nilai p (sig.) sebesar 0,000 yang disimpulkan bahwa $p(0,000) < 0,05$; dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima; sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi masase berpengaruh terhadap perbaikan ROM sendi bahu pada gerakan gerakan fleksi $10,6^0$ ($p=0,000$), ekstensi $2,27^0$ ($p=0,000$), abduksi $1,66^0$ ($p=0,000$), adduksi $6,46^0$ ($p=0,000$).

Kata Kunci: *Masase, Range Of Motion (ROM), Cedera Bahu, Pencak Silat*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of massage therapy in increasing the range of motion (ROM) of shoulder injuries in pencak silat athletes, Persaudaraan Setia Hati Terate, Kampung Pulo. This study used massage therapy and range of motion (ROM) variables for shoulder injuries. This study used measurements of the degree of ROM of the shoulder joint, there were abnormalities in flexion, extension, adduction, abduction, medial rotation and lateral rotation. The subjects of this study used the Persaudaraan Setia Hati Terate pencak silat athletes taken from the Kampung Pulo SKKT Building, Jalan Kampung Pulo RT 03 RW 05 Pinang Ranti Village, Makasar District. This research was conducted from 1 to 12 July 2023 using an experimental method with a research design using the One Groups' Pre-Test and Post-Test. The population of this study used 28 athletes with a sample of 15 using a purposive sampling technique. The data collection technique in this study was data obtained using goniometer measurements on the shoulder joint with analysis of research data processed with the SPSS 25 program. Tests carried out in this study used the normality test with Shapiro-Wilk, homogeneity test and t-test. The study's results show the majority of the hypotheses for all indicators used in this study. It is known that the value of p (sig.) is 0.000 which can be concluded that p (0.000) < 0.05 ; thus H_0 is rejected and H_1 is accepted; so it can be supposed that massage therapy can affect the improvement of shoulder joint ROM in flexion movements $10,6^0$ ($p=0.000$), extension $2,27^0$ ($p=0.000$), abduction $1,66^0$ ($p=0.000$), adduction $6,46^0$ ($p=0.000$).

Keywords: *Massage, Range Of Motion (ROM), Shoulder injury, Pencak Silat*

KATA PENGANTAR

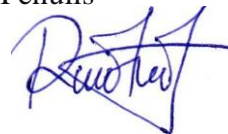
Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Dr. Johansyah Lubis, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Dr. Samsudin, M.Pd selaku Dosen pembimbing I dan dr. Bazzar Mighra, Sp.N, selaku Dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini, Pihak atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kampung Pulo yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan, Ayah (Sutadji), Ibu (Toyimi) dan keluarga penulis, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Para sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 3 Agustus 2023

Penulis



Putri Idhatul Qilawiyah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	6
A. Deskripsi Konseptual.....	6
1. Hakikat Terapi Masase	6
2. Hakikat Cedera Olahraga.....	19
2. Cedera Bahu	21
4. <i>Range Of Motion</i> (ROM) Bahu	29
5. Pencak Silat	31
B. Kerangka Berpikir	37
C. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	40
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	40
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi dan Sampel.....	41
E. Instrumen Penelitian	42

F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data	45
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	45
2. Deskripsi Data Penelitian	47
3. Penyajian Hasil Analisis Data	50
B. Pengujian Hipotesis	53
C. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	61
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	81

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Range Of Motion Bahu.....	30
Tabel 4.1	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4.2	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Penyebab Cedera.....	46
Tabel 4.3	Deskripsi Data ROM cedera bahu atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kampung Pulo	48
Tabel 4.4	Perbandingan Nilai Rata-Rata Pretest Dan Posttest	49
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas Data Fleksi.....	50
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas Data Ekstensi.....	51
Tabel 4.7	Hasil Uji Normalitas Data Adduksi	51
Tabel 4.8:	Hasil Uji Normalitas Data Abduksi	52
Tabel 4.9	Hasil homogenitas ROM cedera bahu atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kampung Pulo.....	52
Tabel 4.10	Ringkasan Hasil Uji Paired t test.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Arah gerakan masase pada otot <i>extensor carpi ulnaris</i> , <i>extensor carpi radialis</i> , dan <i>extensor digitorum</i>	11
Gambar 2.2	Arah gerakan masase pada otot <i>triceps</i> (<i>extensor carpi radialis</i> , dan <i>extensor digitorum</i>	12
Gambar 2.3	Arah gerakan masase pada ligamen sendi bahu/otot <i>deltoideus</i>	12
Gambar 2.4	Arah gerakan masase pada otot <i>infraspinatus</i>	13
Gambar 2.5	Arah gerakan masase pada sepanjang otot lengan bawah	13
Gambar 2.6	Arah gerakan masase pada otot <i>biceps</i>	14
Gambar 2.7	Arah gerakan masase pada ligamen sendi bahu/otot <i>deltoideus</i>	14
Gambar 2.8	Arah gerakan masase pada otot <i>pectoralis mayor</i>	15
Gambar 2.9	Arah gerakan masase pada otot <i>trapezius</i> (pundak).....	15
Gambar 2.10	Arah gerakan masase pada otot leher disamping <i>vertebrae cervicalis</i>	16
Gambar 2.11	Arah gerakan masase pada otot <i>infraspinatus</i>	16
Gambar 2.12	Arah gerakan masase pada otot <i>latissimus dorsi</i>	17
Gambar 2.13	Arah gerakan <i>traction</i> bahu	18
Gambar 2.14	Arah gerakan <i>reposition</i> bahu.....	18
Gambar 2.15	Tulang <i>Humerus</i>	22
Gambar 2.16	Tulang <i>Scapula</i>	23
Gambar 2.17	Tulang <i>Calvikula</i>	24
Gambar 2.18	Anatomi Sendi Bahu.....	24
Gambar 2.19	Anatomi Otot Bahu.....	25
Gambar 3.1	Desain Penelitian	40
Gambar 4.1	Diagram pie deskripsi subyek berdasarkan jenis kelamin.....	46
Gambar 4.2	Diagram pie deskripsi subyek berdasarkan penyebab cedera	47