

**PENGARUH TERAPI *MASSAGE* TERHADAP PERBAIKAN
RANGE OF MOTION (ROM) CEDERA *ANKLE* PADA
ANGGOTA KLUB BOLA VOLI KENCANA JAYA KOTA
BEKASI.**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*


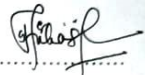
SEKAR AINI RAHMAWATI

1603620006

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2024**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Prof. Dr. Samsudin, M.Pd NIP. 196610111992031004		16/7/2024
Pembimbing II		
Yuliasih, S.Or, M.Pd NIP. 198607092024212001		16/7/2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd NIP. 198509252015041003	Ketua		18/7/2024
2. Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014	Sekretaris		19/7/2024
3. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd NIP. 196610111992031004	Anggota		16/7/2024
4. Yuliasih, S.Or, M.Pd NIP. 198607092024212001	Anggota		16/7/2024
5. Chandra, M.Pd NIDN. 0022038705	Anggota		16/7/2024

Tanggal Lulus : 11 Juli 2024

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan 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 ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dan 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, 01 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Sekar Aini Rahmawati
No. Reg 1603620006



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 : Sekar Aini Rahmawati
NIM : 1603620006
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : sekaraini1906@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 *MASSAGE* TERHADAP PERBAIKAN *RANGE OF MOTION* (ROM) CEDERA *ANKLE* PADA ANGGOTA KLUB BOLA VOLI KENCANA JAYA KOTA BEKASI

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, 22 Juli 2024
Penulis

(Sekar Aini Rahmawati)

PENGARUH TERAPI *MASSAGE* TERHADAP PERBAIKAN *RANGE OF MOTION* (ROM) CEDERA *ANKLE* PADA ANGGOTA KLUB BOLA VOLI KENCANA JAYA KOTA BEKASI.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *massage* dalam meningkatkan *range of motion* (ROM) cedera *ankle* pada klub bola voli Kencana Jaya Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan variabel terapi *massage* dan *range of motion* (ROM) cedera *ankle*. Penelitian ini menggunakan pengukuran derajat nilai ROM sendi ankle ada yang tidak normal pada gerakan *dorsofleksi*, *plantarfleksi*, *inversi* dan *eversi*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *one group pre-test* dan *post-test*. Populasi penelitian ini berjumlah 25 orang, dengan sampel penelitian ini 14 orang, yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah data yang diperoleh dengan menggunakan pengukuran *goniometer* pada sendi *ankle* dengan analisis data penelitian diproses dengan uji-*t dependent*. Pengujian yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan Uji normalitas dengan uji *liliefors*, Uji Homogenitas dan Uji-*t dependent*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas Hipotesis atas semua indikator yang digunakan bahwa $p(0,000) < 0.05$; dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima; sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *massage* mampu mempengaruhi dalam perbaikan ROM sendi *ankle* pada gerakan *dorsofleksi* 35%, *plantarfleksi* 65%, *inversi* 48% dan *eversi* 28%.

Kata Kunci: *Massage*, *Range Of Motion* (ROM), Cedera *ankle*, bola voli

THE EFFECT OF MASSAGE THERAPY ON THE IMPROVEMENT OF RANGE OF MOTION (ROM) OF ANKLE INJURIES IN MEMBERS OF THE KENCANA JAYA VOLLEYBALL CLUB, BEKASI CITY.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of massage therapy in increasing the range of motion (ROM) of ankle injuries at the Kencana Jaya volleyball club in Bekasi City. This study uses massage therapy variables and range of motion (ROM) of ankle injuries. This study uses measurement of the degree of ROM value of the ankle joint there is abnormal in dorsiflexion, plantarflexion, inversion and eversion movements. This study uses an experimental method with a research design using one group pre-test and post-test. The population of this study amounted to 25 people, with a sample of 14 people, using purposive sampling technique. The data collection technique in this study is data obtained using goniometer measurements on the ankle joint with the analysis of research data processed by dependent t-test. The tests carried out in this study used the normality test with the Liliefors test, the Homogeneity Test and the dependent t-test. The results showed that the majority of hypotheses on all indicators used that $p(0.000) < 0.05$; this H_0 was rejected and H_1 was accepted; so it can be concluded that massage therapy is able to influence the improvement of ankle joint ROM in dorsiflexion 35%, plantarflexion 65%, inversion 48% and eversion 28% movements.

Keywords: *massage, Range Of Motion (ROM), ankle injury, volleyball*

KATA PENGANTAR

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

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada **Dr. Hernawan, SE, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Prof **Prof. Dr. Samsudin M.Pd** dan **Ibu Yuliasih, S.Or, M.Pd**, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk penyusunan skripsi ini, **Pihak Anggota Klub Kencana Jaya Kota Bekasi**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, **Bapak Rubadi, Mama Titin dan keluarga saya**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu** yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap Allah Swt senantiasa melimpahkan rahmat dan ridhonya semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan Ilmu pengetahuan keolahragaan

Jakarta, 2024

Sekar Aini Rahmawati

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Penggunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakikat Terapi <i>Massage</i>	7
2. Hakikat Cedera Olahraga.....	13
3. Cedera <i>Ankle</i>	18
4. Anatomi Cedera <i>Ankle</i>	23
5. <i>Range Of Motion</i>	25
6. Bola Voli.....	28
B. Kerangka Berpikir.....	31
C. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan.....	34
B. Tempat dan Waktu.....	34
C. Metode Penelitian.....	34
D. Desain Penelitian.....	35

E. Populasi dan Sampel	35
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Teknik Pengumpulan Data	36
H. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Deskripsi Data.....	39
B. Uji Hipotesis	47
C. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Arah gerakan <i>massage</i> pada tungkai bawah	11
Gambar 2. 2 Arah gerakan <i>massage</i> pada bagian punggung kaki.....	12
Gambar 2. 3 Arah gerakan <i>massage</i> pada bagian pergelangan kaki	12
Gambar 2. 4 Arah gerakan <i>massage</i> pada bagian tungkai kaki.....	12
Gambar 2. 5 Arah gerakan <i>massage</i> pada bagian tungkai kaki.....	13
Gambar 2.6 Gerakan <i>traksi</i> pada kaki.....	13
Gambar 2. 7 Metode <i>RICE</i>	18
Gambar 2.8 Ankle <i>sprain</i>	21
Gambar 2. 9 Grade <i>ankle</i>	22
Gambar 2. 10 Anatomi tulang <i>ankle</i>	23
Gambar 2. 11 Anatomi otot <i>ankle</i>	24
Gambar 2. 12 Anatomi ligamen <i>ankle</i>	25
Gambar 3. 1 Desai Penelitian	35
Gambar 4. 1 Diagram Batang Penyebab Cedera	40
Gambar 4. 2 Diagram Batang Durasi Cedera.....	41
Gambar 4. 3 Diagram Batang Peananganan Awal Cedera	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Standar <i>Range Of Motion</i> pada sendi <i>ankle</i>	26
Tabel 4. 1 Deskripsi Penyebab Cedera	39
Tabel 4. 2 Deskripsi Durasi Cedera	40
Tabel 4. 3 Deskripsi Penanganan Awal Cedera	41
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas <i>Dorsofleksi</i>	44
Tabel 4. 6 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>posttest Dorsofleksi</i>	45
Tabel 4. 7 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Plantarfleksi</i>	45
Tabel 4. 8 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Inversi</i>	46
Tabel 4. 9 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Eversi</i>	46
Tabel 4. 10 Hasil Perbandingan Nilai Rata-Rata <i>Post-test Pretest</i>	47
Tabel 4. 11 Ringkasan Hasil Uji <i>t dependent</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ringkasan Hasil Wawancara	56
Lampiran 2 Uji Normalitas <i>Pretest Dorsofleksi</i>	57
Lampiran 3 Uji Normalitas <i>Posttest Dorsofleksi</i>	57
Lampiran 4 Uji Normalitas <i>Pretest Plantarfleksi</i>	58
Lampiran 5 Uji Normalitas <i>Posttest Plantarfleksi</i>	58
Lampiran 6 Uji Normalitas <i>Pretest Inversi</i>	59
Lampiran 7 Uji Normalitas <i>Posttest Inversi</i>	59
Lampiran 8 Uji Normalitas <i>Pretest Eversi</i>	60
Lampiran 9 Uji Normalitas <i>Posttest Eversi</i>	60
Lampiran 10 Uji Homogenitas <i>Dorsofleksi</i>	61
Lampiran 11 Uji Homogenitas <i>Plantarfleksi</i>	61
Lampiran 12 Uji Homogenitas <i>Inversi</i>	61
Lampiran 13 Uji Homogenitas <i>Eversi</i>	62
Lampiran 14 Hasil Uji-t <i>Dependent</i>	62
Lampiran 15 Tabel t	64
Lampiran 16 Tabel <i>Liliefors</i>	65
Lampiran 17 Lembar <i>Informed Consent</i>	66
Lampiran 18 Angket Wawancara dan Pengukuran ROM	67
Lampiran 19 Prosedur Pengukuran <i>Range Of Motion</i> sendi <i>ankle</i>	68
Lampiran 20 Prosedur Manipulasi Terapi <i>Massage</i>	69
Lampiran 21 <i>Rundown</i> Wawancara dan Pengukuran ROM	70
Lampiran 22 Dokumentasi Kegiatan	71
Lampiran 23 Surat Keterangan Validasi Ahli	76
Lampiran 24 Surat Keterangan Validasi Ahli II	77
Lampiran 25 Surat Izin Penelitian	78
Lampiran 26 Surat Keterangan Penelitian	79
Lampiran 27 Daftar Riwayat Hidup	80