

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
PENINGKATAN *RANGE OF MOTION (ROM)* ANKLE PADA
PENDERITA CEDERA ANKLE GRADE I**



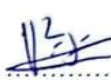
Intelligentia - Dignitas

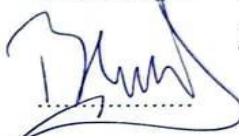
**AKBAR GANDI WIRAWAN
1603621061**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama		Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I			
<u>Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subs. ALK (K)</u> NIP. 196111142000031001			31/2025 7
Pembimbing II			
<u>Dzulfiqar Diyananda, S.T., M.Pd</u> NIP. 199005172022031004			29/2025 7

Nama		Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP. 198504192015041002	Ketua		29/2025 7
	<u>Ela Yuliana, M.Or.</u> NIP. 199705162022032014	Sekretaris		29/2025 7
	<u>Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subs. ALK (K)</u> NIP. 196111142000031001	Anggota		31/2025 7
	<u>Dzulfiqar Diyananda, S.T., M.Pd</u> NIP. 199005172022031004	Anggota		29/2025 7
	<u>Dr. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd, M.Pd</u> NIDN. 0330088703	Anggota		30/2025 7

Tanggal Lulus : 23 Juli 2025

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 di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis 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, 14 Juli 2025
Yang membuat pernyataan,

The image shows an official stamp of Universitas Negeri Jakarta (UNJ) on the left, featuring the university's logo and name. To the right of the stamp is a handwritten signature in black ink. Below the stamp, the text "OCAMXJ20513758" is visible.

(Akbar Giandi Wirawan)
No. Reg. 1603621061



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Akbar Gaudi Wirawan
NIM : 1603621061
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FKK) / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : akbargaudiwirawan@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 Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Range of Motion (ROM) Ankle Pada Pendekta Cedera Ankle Grade I

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, 1 Agustus 2025

Penulis

Akbar

(Akbar Gaudi Wirawan)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dari tahun 2021 hingga semester ini. Semoga penelitian skripsi yang saya lakukan dapat berguna untuk banyak kalangan yang membaca.

Penyelesain skripsi ini peneliti persembahkan untuk satu-satunya orang tua peneliti, yaitu ibu tercinta (Lili Suryani) yang pada saat ini dapat melihatku menjadi seorang sarjana. Saya sangat berterima kasih kepada beliau, karena selalu sabar memberikan kasih sayang dan dukungan sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan sampai dengan semester ini.

Terima kasih juga peneliti ucapkan kepada Bapak/Ibu dosen, teruntuk Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd, M.Pd selaku penasehat akademik penulis, Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subs. ALK (K) selaku pembimbing I dan Bapak Dzuliqar Diyananda, S.T., M.Pd selaku Pembimbing II, yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan saran dan bimbingan sampai penulisan skripsi ini selesai.

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Kevin Adnan Husain dan Rafly Achmad Efendy selaku teman setia peneliti yang selalu mendukung dan selalu menemani proses dalam menyusun skripsi ini. Banyak sekali perjalanan yang mewarnai kisah saya di bangku kuliah di kampus terkuat di muka bumi yaitu Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Teruntuk Haikal dan pacarnya, Dwi, serta Fani selaku teman-teman terdekat saya, terima kasih selalu bangga terhadap semua perjalanan dan pencapaian saya. Teruntuk Imam, Rizky, Reza, Farel, Bagus dan temant-teman Angkringan Warno'ah, terima kasih telah menjadi saksi sekaligus teman dalam perjuangan ini. Semoga kesuksesan akan kita capai di masa yang akan datang dan semoga kita selalu bahagia dan panjang umur.

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
PENINGKATAN *RANGE OF MOTION* (ROM) ANKLE PADA
PENDERITA CEDERA ANKLE GRADE I**

ABSTRAK

Cedera *ankle* merupakan salah satu cedera paling umum yang terjadi dalam aktivitas olahraga, khususnya futsal, dan dapat menyebabkan keterbatasan gerak sendi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan *range of motion* (ROM) pada penderita cedera *ankle grade I*. Metode penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan rancangan *pre-test and post-test with control group*. Sampel penelitian terdiri dari 14 orang siswa akademi futsal yang mengalami cedera *ankle grade I* dan dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi menjalani latihan *resistance band* selama 12 kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Teknik pengambilan data dilakukan dengan mengukur ROM menggunakan alat goniometer pada gerakan plantarfleksi, dorsofleksi, eversi dan inversi. Pengambilan data dilakukan sebelum diberikan perlakuan (*pre test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post test*). Pada kelompok intervensi, hasil uji *paired sample t-test* pada gerakan plantarfleksi, dorsofleksi, inversi dan eversi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 atau ($p < 0,05$). Pada kelompok kontrol, hasil uji *paired sample t-test* pada gerakan plantarfleksi memiliki nilai signifikansi 0,030 atau ($p < 0,05$), pada gerakan dorsofleksi memiliki nilai signifikansi 0,017 atau ($p < 0,05$), pada gerakan inversi memiliki nilai signifikansi 0,030 atau ($p < 0,05$) dan pada gerakan eversi memiliki nilai signifikansi 0,047 atau ($p < 0,05$). Selanjutnya, pada kelompok intervensi, hasil analisis *effect size* Cohen's *d* pada gerakan plantarfleksi, dorsofleksi, inversi dan eversi memiliki interpretasi "Sangat Besar" dengan nilai *d* lebih dari 1,3 atau ($d \geq 1,3$). Sedangkan pada kelompok kontrol, hasil analisis *effect size* Cohen's *d* pada gerakan plantarfleksi, dorsofleksi, inversi dan eversi memiliki interpretasi "Besar" dengan nilai *d* di antara 0,8 sampai 1,3 atau ($0,8 \leq d < 1,3$). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan ROM yang signifikan pada gerakan plantarfleksi, dorsofleksi, inversi, dan eversi pada kelompok intervensi begitu juga dengan kelompok kontrol. Namun, hasil pada kelompok intervensi memiliki pengaruh yang lebih besar dalam meningkatkan ROM dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Kata Kunci : *Resistance band, Range of Motion, cedera ankle grade I*

THE EFFECT OF RESISTANCE BAND EXERCISE ON INCREASING ANKLE RANGE OF MOTION (ROM) IN PATIENTS WITH GRADE I ANKLE INJURY

ABSTRACT

Ankle injury is one of the most common injuries that occur in sports activities, especially futsal, and can cause limitations in joint movement. This study aims to determine the effect of resistance band training on increasing range of motion (ROM) in patients with grade I ankle injuries. This research method uses a quasi-experimental design with a pre-test and post-test with a control group. The study sample consisted of 14 futsal academy students who suffered grade I ankle injuries and were divided into two groups, namely the intervention group and the control group. The intervention group underwent resistance band training for 12 meetings, while the control group did not receive treatment. The data collection technique was carried out by measuring ROM using a goniometer on plantarflexion, dorsiflexion, eversion and inversion movements. Data collection was carried out before treatment (pre-test) and after treatment (post-test). In the intervention group, the results of the paired sample t-test on plantarflexion, dorsiflexion, inversion and eversion movements had a significance value of 0.000 or ($p < 0.05$). In the control group, the results of the paired sample t-test on the plantarflexion movement had a significance value of 0.030 or ($p < 0.05$), on the dorsiflexion movement had a significance value of 0.017 or ($p < 0.05$), on the inversion movement had a significance value of 0.030 or ($p < 0.05$) and on the eversion movement had a significance value of 0.047 or ($p < 0.05$). Furthermore, in the intervention group, the results of the Cohen's d effect size analysis on the plantarflexion, dorsiflexion, inversion and eversion movements had an interpretation of "Very Large" with a d value of more than 1.3 or ($d \geq 1.3$). Meanwhile, in the control group, the results of the Cohen's d effect size analysis on the plantarflexion, dorsiflexion, inversion and eversion movements had an interpretation of "Large" with a d value between 0.8 and 1.3 or ($0.8 \leq d < 1.3$). The results showed a significant increase in ROM in plantarflexion, dorsiflexion, inversion, and eversion movements in both the intervention group and the control group. However, the intervention group had a greater impact on increasing ROM compared to the control group.

Keywords : Resistance band, Range of Motion, grade I ankle injury

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 dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, 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 **Prof. Dr. Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, **Dr. Heni Widyaningsih, S.E, M.SE.** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, **Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO., Subs. ALK (K)** selaku Dosen pembimbing I, **Dzulfiqar Diyananda, S.T., M.Pd.** selaku Dosen pembimbing II, dan **Dr. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd.** selaku Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, ucapan terima kasih juga kepada siswa serta pelatih Akademi Futsal Team Fantastico, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Bapak, Ibu dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 1 Agustus 2025

Akbar Gandi Wirawan

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
B. Kerangka Berpikir	32
C. Pengajuan Hipotesis	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tujuan Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Metode Penelitian.....	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian	37

E. Instrumen	37
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data	39
H. Hipotesis Statistika	40
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
B. Pengujian Hipotesis.....	48
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN	65
RIWAYAT HIDUP	82