

**PENGARUH MANIPULASI MASSAGE DENGAN LATIHAN FLEKSIBILITAS
TERHADAP PENANGANAN CEDERA ANKLE SPRAIN ATLET
SEPAKBOLA UMUR 15–30 TAHUN DI MASSAGE GASELVA**

TESIS

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan
gelar Magister Olahraga (M.Or)*



Oleh:

**SCHILLACI VALLEY MUCCI
NIM. 20340013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN (S2)
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

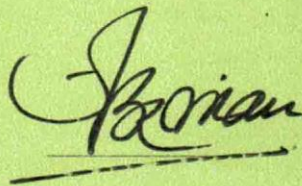
Mahasiswa : Schillaci Valley Mucci
NIM : 20340013

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Bafirman HB, M.Kes., AIFO.
Pembimbing

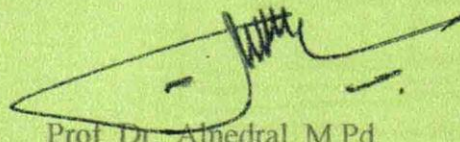
 13/11-2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,

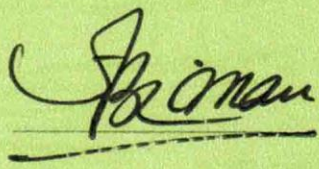
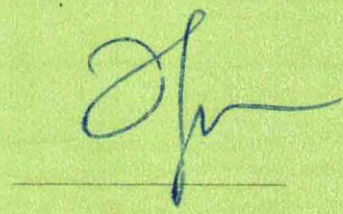
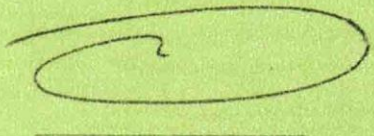


Prof. Dr. Nurfitri Ihsan, M.Pd.
NIP. 19820515 200912 1 005



Prof. Dr. Alhedral, M.Pd.
NIP. 19600430 198602 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Prof. Bafirman HB, M.Kes., AIFO.</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO.</u> (Anggota)	
3.	<u>Donal Svafrianto, SSt.FT., M.Fis.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : Schillaci Valley Mucci
NIM : 20340013
Tanggal Ujian : 3 Juni 2024

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Manipulasi *Massage* Dengan Latihan Fleksibilitas Terhadap Penanganan Cedera *Ankle Sprain* Atlet Sepakbola Kelompok Umur 15–30 Tahun Di *Massage Gaselva*” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2024

Saya yang Menyatakan,



Schilaci Valley Mucci
NIM. 20340013

ABSTRAK

Schillaci Valley Mucci (2024): Pengaruh Manipulasi *Massage* Dengan Latihan Fleksibilitas Terhadap Penanganan Cedera *Ankle Sprain* Atlet Sepakbola Umur 15-30 Tahun Di *Massage Gaselva*.

Resiko cedera *ankle* yang ditandai dengan rasa nyeri umumnya dialami oleh pemain sepakbola, satu resiko cedera pada atlet sepakbola yang sering mengintai individu yang aktif secara fisik adalah cedera pada sendi pergelangan kaki (*ankle*). Jenis cedera ini umumnya berhubungan dengan masalah pada ligamen di area *ankle* atau pergelangan kaki, menimbulkan rasa nyeri dan sering kali disebabkan oleh tarikan berlebihan bahkan salah tumpuan dan terjadinya benturan kepada orang lain. Hal ini muncul saat gerakan kaki terhambat secara tiba-tiba, misalnya saat menendang atau saat kaki salah dalam posisi tekukan. Sehingga ligamen dapat mengalami kerusakan atau robekan, yang umumnya disebut sebagai cedera ligamen pergelangan kaki atau "*Ankle sprain*". Ada juga resiko cedera sendi pergelangan kaki lainnya, seperti dislokasi sendi. Jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak dan mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan maka upaya *preventif* dan rehabilitatif yang baik saat mereka dalam kondisi pasca cedera lebih baik sangat diperlukan. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh manipulasi *massage* dengan latihan fleksibilitas terhadap penanganan cedera *ankle sprain* atlet sepakbola umur 15-30 tahun di *Massage Gaselva*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi experimental) dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini merupakan pasien laboratorium terapi *massage gaselva* yang terdiri dari atlet yang mengalami cedera *ankle sprain* olahraga. Sampel diambil menggunakan teknik *insidental sampling* sehingga sampel berjumlah 15 orang. Instrumen untuk mengukur nyeri pada sendi, yakni skala *Visual Analog Scale*. Sebelum data dianalisis dilakukan terlebih dahulu uji persyaratan analisis, yakni uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis data dilakukan dengan uji-t untuk perbandingan data berpasangan, dengan tingkat signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara manipulasi *Massage* dengan latihan fleksibilitas (dengan nilai $t_0 (19,00) > t_t (1,761)$) terhadap penanganan cedera *ankle sprain* atlet sepakbola umur 15-30 tahun di *Massage Gaselva*.

Kata Kunci: *Massage*; Latihan Fleksibilitas; *Ankle Sprain*; Sepakbola

ABSTRACT

Schillaci Valley Mucci (2024): The Effect of Massage Manipulation with Flexibility Training on the Treatment of *Ankle Sprain* Injuries in Football Athletes in the 15-30 Year Age at Massage Gaselva.

The risk of ankle injury, which is characterized by pain, is generally experienced by football players. One risk of injury in football athletes that often haunts physically active individuals is injury to the ankle joint. This type of injury is generally related to problems with the ligaments in the ankle or ankle area, causes pain and is often caused by excessive pulling or even wrong support and impact on other people. This occurs when leg movement is suddenly blocked, for example when kicking or when the leg is bent in the wrong position. So the ligaments can be damaged or torn, which is generally referred to as an ankle ligament injury or "Ankle sprain". There is also a risk of other ankle joint injuries, such as joint dislocation. If it is not handled properly, it will impact and affect the athlete's performance in the competition, so good preventive and rehabilitative efforts when they are in better post-injury condition are very necessary. The aim of the research was to determine the effect of massage manipulation with flexibility training on the treatment of ankle sprain injuries in football athletes aged 15-30 years at Massage Gaselva..

The research method used in this research is pre-experimental with a one-group pretest-posttest design. The population in this study were patients in the Gaselva *Massage* therapy laboratory, consisting of athletes who had suffered sports injuries. Samples were taken using incidental sampling technique so that the sample numbered 15 people. The instrument is for measuring the *Visual Analog Scale* (VAS) in joints, namely a visual analog scale. Before the data is analyzed, prerequisite analysis tests are carried out, namely the normality test and homogeneity test. Data analysis was carried out using the t-test for pairwise data comparisons, with a significance level of 5%.

The research The results of the study show that there was a significant influence between Massage manipulation and flexibility training (with a value of $t(19.00) > t_t(1.761)$) on the treatment of ankle sprain injuries in football athletes aged 15-30 years at Massage Gaselva.

Keywords: *Massage; Flexibility Exercises; Ankle Sprain; Football.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahairabbil alamin, segala puji bagi Allah SWT, atas limpahan nikmat, rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Sholawat beriring salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menuntun kita kejalan yang benar dan memiliki intelektual yang berlandaskan iman dan islam. Dengan demikian penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Manipulasi *Massage* Dengan Latihan Fleksibilitas Terhadap Penanganan Cedera *Ankle Sprain* Atlet Sepakbola Umur 15–30 Tahun Di *Massage Gaselva*”,

Ucapan terima kasih kepada Orang tua tercinta serta kepada Istri dan Anak-anak terkasih dengan dukungan dan semangat mereka sehingga saya dapat menyelesaikan tesis ini, penulis juga banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, M.Pd., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin peneliti untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan tesis ini.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan (S2) Fakultas Ilmu Keolahragaan telah memberi kemudahan

dan kemudahan dalam mengikuti segala proses perkuliahan dijenjang kuliah S2 ini.

4. Bapak Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes AIFO, selaku pembimbing terbaik yang tidak pernah bosan untuk membimbing serta bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan proposal tesis ini,
5. Bapak Hendri Neldi, M.Kes AIFO, selaku Kontributor yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan terhadap perbaikan tesis penulis.
6. Bapak Donald Syafrianto, S.ST. FT, M.Fis, selaku Kontributor yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan terhadap perbaikan tesis penulis.
7. Seluruh Dosen dan petugas tata usaha di lingkungan Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan Tahun 2020 yang telah membantu dan memberikan petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Kepada Tim Pelatih dan Atlet Semen Padang FC yang mensupport dan memberi kesempatan saya untuk mengikuti proses perkuliahan S2 serta membantu dalam proses penyusunan tesis saya ini.
9. Kepada teman-teman mahasiswa S2 Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya angkatan 2020 yang

selalu memberikan dukungan, semangat, dan gagasan dalam melaksanakan penelitian.

10. Seluruh sahabat dan teman-teman peneliti yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan gagasan dalam melaksanakan penelitian.
11. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam melaksanakan penelitian ini.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan, semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti, baik berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Penulis sangat menyadari bahwa peneliti ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2024

Penulis,

Schillaci Valley Mucci
NIM. 20340013

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Cedera Olahraga <i>Ankle Sprain</i>	7
2. <i>Massage</i>	15
3. Fleksibilitas	19
B. Penelitian Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Desain Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	27

D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
E. Instrumen dan Teknnik Pengumpulan Data.....	28
F. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Deskripsi Data Penelitian.....	34
a. Deskripsi Data Pre-Test	34
b. Deskripsi Data Post-Test.....	35
2. Persyaratan Analisi Data	37
1. Uji Normalitas Data	37
2. Uji Homogenitas Varian	38
3. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	38
B. Pembahasan.....	39
C. Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB V PENUTUP.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi Penelitian	43
C. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sprain Tingkat I.....	12
Gambar 2. Sprain Tingkat II	13
Gambar 3. Sprain Tingkat III.....	13
Gambar 4. Strain	14
Gambar 5. Gerakan fleksibilitas kaki.....	22
Gambar 6. Kerangka Berpikir	25
Gambar 7. Desain Penelitian.....	26
Gambar 8. skala Visual Analog scale	29
Gambar 9. Diagram Distribusi Frekuensi Data Pre-Test	35
Gambar 10. Diagram Distribusi Frekuensi Data Post-Test.....	36
Gambar 11 Pengukuran Visual Analog Scale (VAS) Pada Pre- Test	63
Gambar 12 Pengukuran Visual Analog Scale (VAS) Pada Post- Test	63
Gambar 13 Pengukuran Visual Analog Scale (VAS) Pada Pre- Test	64
Gambar 14 Pengukuran Visual Analog Scale (VAS) Pada Post- Test	64
Gambar 15. Manipulasi Massage pada Cedera Olahraga <i>Ankle Sprain</i>	65
Gambar 16. Manipulasi Massage pada Cedera Olahraga <i>Ankle Sprain</i>	65
Gambar 17. Latihan Fleksibilitas Dengan Latihan Ankle Strengthening	66
Gambar 18. Latihan Fleksibilitas Dengan Latihan Ankle Strengthening	66
Gambar 19. Latihan Fleksibilitas Dengan Latihan Ankle Strengthening	67
Gambar 20. Latihan Fleksibilitas Dengan Latihan Ankle Strengthening	67
Gambar 21. Latihan Fleksibilitas Dengan Latihan Ankle Strengthening	68
Gambar 22. Foto Bersama Pemain Semen Padang FC	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Nyeri Visual Analog Scale (VAS)	30
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test	34
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test	36
Tabel 4. Uji Normalitas Data	37
Tabel 5. <i>Test Homogeneity Of Variances</i>	38
Tabel 6. Pengujian Hipotesis (Uji T)	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Massage dan Program Latihan Fleksibilitas	51
Lampiran 2. Program Latihan Fleksibilitas	53
Lampiran 3. Data Visual Analog Scale.....	56
Lampiran 5. Data Uji Normalitas.....	57
Lampiran 6. Data Uji Homogenitas	58
Lampiran 7. Data Uji Hipotesis (Uji T)	59
Lampiran 8. Tabel Uji T	62
Lampiran 9. Dokumentasi.....	63
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah olahraga yang paling terkenal di seluruh dunia termasuk di Indonesia, dalam permainan sepakbola dapat memicu gairah dan emosi yang berbeda dari olahraga lain. Hampir semua jenis olahraga membawa resiko cedera, baik yang parah maupun ringan dan kenyataannya kita tidak bisa menghindari dari kemungkinan cedera tersebut.

Dalam sepakbola, aspek fisik juga terlibat pada tangan dan pergelangan kaki yang berfungsi sebagai penstabil saat berdiri, berjalan, berlari, dan melompat. Cedera dalam olahraga sepakbola pada umumnya dipicu oleh faktor-faktor seperti kurangnya pemanasan, intensitas latihan yang berlebihan, pendekatan latihan yang tidak tepat, serta kekurangan kekuatan dalam otot, tendon, dan ligamen. Salah satu resiko cedera pada atlet sepakbola yang sering mengintai individu yang aktif secara fisik adalah cedera pada sendi pergelangan kaki (*ankle*). Jenis cedera ini umumnya berhubungan dengan masalah pada ligamen di area *ankle* atau pergelangan kaki, menimbulkan rasa nyeri dan sering kali disebabkan oleh tarikan berlebihan bahkan salah tumpuan dan terjadinya benturan kepada orang lain. Hal ini muncul saat gerakan kaki terhambat secara tiba-tiba, misalnya saat menendang atau saat kaki salah dalam posisi tekukan. Sehingga ligamen dapat mengalami kerusakan atau robekan, yang umumnya disebut sebagai cedera ligamen pergelangan kaki atau "*Ankle sprain*". Ada juga resiko cedera sendi pergelangan kaki lainnya, seperti dislokasi sendi. Jika pernah terjadi

dislokasi pada suatu sendi, ligamen di sekitarnya bisa menjadi longgar, membuatnya rentan terhadap dislokasi berulang. Keadaan ini memungkinkan ligamen untuk keluar dari jalurnya, menyebabkan nyeri yang berkelanjutan dan meningkatkan resiko kerusakan ligamen yang lebih serius.

Ankle Sprain penting untuk diperhatikan, dikarenakan berdasarkan pengamatan peneliti selama menjadi masseur, cedera ini cukup umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada mereka yang sering menggunakan bagian bawah tubuh atau yang aktif berjalan dan berlari. Beberapa orang atau atlet belum mengetahui cara penanganannya dan mengabaikan cedera ini kemudian berharap agar sembuh dengan sendirinya. *Ankle Sprain* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan meningkatkan resiko untuk mengalami cedera serupa di masa mendatang. Sehingga keberadaan *ankle* yang kuat memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga stabilitas saat beraktivitas olahraga. Apabila terjadi gerakan yang tidak tepat karena kurangnya stabilitas pada *Ankle*, hal ini dapat mengakibatkan cedera pada *Ankle*.

Beberapa hasil penelitian berupa cedera pada *Ankle* yang dialami olah atlet sepakbola di Indonesia yaitu menurut Rahmaniar (2019:101) cedera atlet sepakbola yang paling sering terjadi adalah cedera *ankle* 53,1%, lengan dan kaki 27,55%, dan patah tulang 11,5%. Kemudian menurut Wulandari & Puspitasari (2023:22) persentase cedera yang terjadi di atlet olahraga sepakbola Indonesia yaitu cedera pada *ankle* 52,5%, cedera *hamstring* 25%, dan Cedera *Anterior Cruciate Ligament (ACL)* 22,5%. Kemudian dari negeri

lain, yaitu menurut Waterman, dkk (2010:40) Cedera *sprain ankle* adalah jenis cedera yang umum terjadi pada atlet di Amerika Serikat. Sekitar 30% cedera olahraga melibatkan jenis cedera ini, dan hampir separuh (49,3%) cedera keseleo pergelangan kaki terjadi saat atlet aktif dalam sepak bola.

Dalam penanganan *Ankle Sprain* pada umumnya menerapkan prinsip RICE (*Rest, Ice, Compression, and Elevation*). Menurut Fitriana, dkk (2022:12) menyatakan bahwa untuk metode RICE dapat menangani peradangan dan pembengkakan saat terjadi cedera. Sehingga penting bagi atlet untuk menjalani tindakan *preventif* dan rehabilitatif yang baik saat mereka dalam kondisi pasca cedera maupun dalam keadaan tanpa cedera. Seiring kemajuan ilmu pengetahuan, ada banyak metode yang dapat digunakan untuk mengobati cedera pergelangan kaki. Salah satu cara untuk mengobati cedera pergelangan kaki adalah dengan *massage*. Metode ini merupakan metode yang efektif dan efisien dikarenakan memiliki biaya terjangkau, sederhana dan aman. Menurut Jodi & Kushartanti (2019:117) terapi menggunakan metode *Massage* dapat secara efektif dan efisien dalam menangani nyeri gerak pada cedera *ankle*. Atlet sepakbola yang mengalami cedera *ankle sprain* terancam tidak dapat melanjutkan latihan bahkan pertandingan karena rasa nyeri yang mengganggu disetiap pergerakannya.

Mengingat cabang olahraga sepakbola memiliki resiko cedera yang tinggi terutama pada bagian bawah, serta dampak yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan, maka upaya *preventif* dan rehabilitatif yang baik saat mereka dalam kondisi pasca cedera lebih baik sangat

diperlukan. Sehingga diperlukannya juga fleksibilitas sendi dan otot agar tidak mudah terkena cedera. Menurut Ibrahim, dkk (2015:105) fleksibilitas adalah kemampuan sendi, otot dan ligamen untuk bergerak leluasa serta nyaman dalam melakukan melakukan gerak secara maksimal. Kemudian menurut Faedah (2018:165) fleksibilitas anggota tubuh terutamanya tubuh bagian bawah seperti *ankle sprain* dapat menurunkan resiko cedera.

Dari penjelasan di atas, maka peneliti ingin mengamati lebih dalam lagi mengenai “Pengaruh Manipulasi *Massage* dengan Latihan Fleksibilitas Terhadap Penanganan Cedera Olahraga *Ankle Sprain* Atlet Sepakbola di *Massage Gaselva*”.

B. Identifikasi Masalah

Dari penjelasan diatas, beberapa identifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Atlet sepakbola sangat beresiko terhadap cedera *ankle*, karena sifat dinamis dan fisik dari olahraga Sepakbola melibatkan gerakan cepat seperti berlari, berputar, melompat, dan perubahan arah yang mendadak, yang semuanya memberikan tekanan besar pada pergelangan kaki.
2. Keterbatasan pengetahuan atlet cabang olahraga sepakbola dan Masyarakat umum dalam menangani cedera *ankle* dan cara penanganannya.
3. Penanganan cedera *ankle* yang masih belum tepat pada tahap *preventif* dan rehabilitas.

4. Belum diketahuinya Pengaruh Manipulasi Massage dengan Latihan Fleksibilitas Terhadap Penanganan Cedera Olahraga *Ankle Sprain* Atlet Sepakbola di *Massage Gaselva*.

C. Pembatasan Masalah

Untuk memastikan fokus dalam pemahaman masalah, peneliti telah menetapkan batasan masalah pada penanganan cedera *ankle sprain* sebagai variabel dependen serta membatasi 2 variabel independen yaitu manipulasi massage dan latihan fleksibilitas. Selain itu penulis juga membatasi objek penelitian yaitu di *Massage Gaselva* dan sampel penelitiannya yaitu atlet sepakbola umur 15-30 tahun.

D. Perumusan Masalah

Berikut perumusan permasalahan dapat diidentifikasi berdasarkan latar belakang yang diatas apakah terdapat pengaruh manipulasi Massage bersamaan dengan latihan fleksibilitas terhadap penanganan cedera olahraga *ankle sprain* atlet sepakbola Umur 15-30 Tahun di *Massage Gaselva*?

E. Tujuan Penelitian

Beberapa tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah untuk membandingkan metode mana yang lebih efektif digunakan dalam penanganan cedera olahraga *ankle sprain* atlet sepakbola di *Massage Gaselva*.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diungkapkan sebelumnya, maka adapun manfaat penelitian ini:

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian ilmiah dan teoritis bagi para peneliti, pelatih, dan atlet di masa depan dalam hal pengobatan cedera *Ankle sprain* pergelangan kaki dengan menggunakan teknik manipulasi *massage* dan pelatihan fleksibilitas.

2. Manfaat secara praktis

- a. Bagi pelatih Olahraga, penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang metode latihan, dan kecepatan reaksi untuk penanganan cedera *ankle sprain* pada atletnya.

- b. Menambah pengetahuan mengenai penanganan cedera *ankle sprain*.

3. Bagi Masyarakat, menyadari pentingnya penanganan *ankle sprain* yang tepat guna tercapainya derajat kesehatan yang optimal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada manipulasi *massage* dengan latihan fleksibilitas terhadap penanganan cedera olahraga *ankle sprain* atlet sepakbola kelompok umur 15-30 tahun di *Massage Gaselva*. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengolahan data yaitu: nilai $t_o (19,00) > t_t (1,761)$ dengan selisih nilai rata-rata antara data pre-test (4,81) dan data post-test (1,41) adalah sebesar 3,7 (76%) mengalami penurunan tingkat nyeri pada cedera olahraga *ankle sprain* atlet sepakbola.

B. Implikasi Penelitian

Cedera *ankle sprain* pada pemain sepakbola harus ditangani dengan tepat, cepat dan tepat. Karena penanganan yang salah dapat mengakibatkan cedera yang lebih serius, menimbulkan rasa sakit, dan sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari serta waktu latihan.

Dengan memberikan manipulasi *massage* dengan latihan fleksibilitas pada cedera *ankle* dapat membantu atlet sepakbola sebagai berikut:

1. Atlet yang mengalami cedera *ankle* dapat cepat pulih dan tidak merasakan keluhan yang berarti sehingga dapat melakukan gerakan berjalan, berlari, melompat tanpa merasakan sakit atau nyeri.
2. Atlet yang mengalami cedera *ankle* setelah diberikan manipulasi *massage* dengan latihan fleksibilitas dapat lebih cepat pulih dan siap untuk

mengikuti proses latihan tanpa rasa nyeri, lebih percaya diri tanpa ada rasa takut cedera akan kembali.

3. Atlet dapat melakukan *shooting* tidak nyeri dan sakit lagi.
4. Atlet mampu berlari *sprint* dan *zig zag* setelah dilakukan penanganan dengan manipulasi *Massage*.
5. Atlet mampu melakukan latihan dengan waktu yang cepat setelah dilakukan penanganan cedera.
6. Atlet mampu melakukan akurasi tendangan dengan baik setelah dilakukan penanganan cedera.
7. Atlet yang mengalami cedera *ankle* setelah diberikan manipulasi *Massage* dengan latihan fleksibilitas dapat bermain lebih luas, lugas, percaya diri tanpa beban cedera yang pernah dialaminya.
8. Atlet sepakbola yang setelah diberi penanganan meskipun akan beresiko mengalami cedera *ankle* dikemudian hari tidak mengalami resiko cedera *ankle* yang lebih besar dibanding sebelumnya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat diberikan.

1. Penangan terhadap cedera *ankle* seharusnya dilakukan oleh tenaga profesional seperti tenaga *massage*, terutama untuk atlet sangat disarankan terapi manipulasi *massage* dengan latihan fleksibilitas untuk pulih dari cedera *ankle*.

2. Bagi Perkembangan Ilmu Keolahragaan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penanganan cedera *ankle* kronis.
3. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambah jumlah sampel atau menambahkan variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Nugraha. (2012). *Mahir Sepakbola*. Nuansa Cendekia.
- Andreyani, L., & Bhakti, W. K. (2023). VALIDITAS SKALA UKUR NYERI VISUAL ANALOG AND NUMERIK RANTING SCALES (VANRS) TERHADAP PENILAIAN NYERI. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 730–736.
- Ansar, C. S., Adnan, N., Sahrani, A. Y., Samuri, A., Muhtasim, R. A., Hasyim, M. Q., ... & Widodo, A. (2023). *Kepelatihan Sepakbola*. Global Eksekutif Teknologi.
- Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Artanayasa, I. W., & Putra, A. (2014). Cedera pada Pemain Sepakbola. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 345–353.
- Bafirman. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Wineka Media.
- Bonnel, F., Toullec, E., Mabit, C., & Tourné, Y. (2010). Chronic ankle instability: Biomechanics and pathomechanics of ligaments injury and associated lesions. *Orthopaedics and Traumatology: Surgery and Research*, 96(4), 424–432. <https://doi.org/10.1016/j.otsr.2010.04.003>
- Colombo, S., Sartori, R., Schievano, C., & Borio, S. (2022). Development and validation of an owner- assessed Visual Analog Scale for feline pruritus severity scoring (VAScat). *Veterinary Dermatology*, 33(5), 407–413.
- Emral. (2016). *Sepakbola Dasar*. Sukabina Press.
- Faedah, N. F. (2018). HUBUNGAN ANTARA FLEKSIBILITAS TUNGKAI DENGAN RISIKO SPRAIN ANKLE PADA F1 CLUB TAEKWONDO MALANG. *Repository University of Muhammadiyah Malang*.
- Fitriana, N. F., Munawaroh, N., Juwita, D. R., Suparti, S., & Ramdani, M. L. (2022). Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Penanganan Cedera Olahraga Badminton. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 355. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.600>
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2021). Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 1267–1272. <https://doi.org/10.18196/ppm.36.316>
- Herdiandanu, E., & Djawa, B. (2020). Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08, 97–108.

- Hootman, J. M., Macera, C. A., Ainsworth, B. E., Addy, C. L., Martin, M., & Blair, S. N. (2002). Epidemiology of musculoskeletal injuries. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(5), 838–844.
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.8074>
- Jodi, S., & Kushartanti, B. M. W. (2019). Efektivitas Terapi Masase Terhadap Nyeri Gerak Dan Fungsi Gerak Sendi Ankle Pasca Cedera Ankle. *Medikora*, 18(2), 92–99. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29202>
- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). *Sport Massage : Pijat Kebugaran Olahraga*.
- Leroux, J., Truong, T. T., Pogson, B. J., & McQuinn, R. P. (2022). Chapter Ten - Detection and analysis of novel and known plant volatile apocarotenoids. In E. T. Wurtzel (Ed.), *Carotenoids: Carotenoid and Apocarotenoid Analysis* (Vol. 670, pp. 311–368). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/bs.mie.2022.03.020>
- Maverik, K., Aghastya, A., & Rochmania, S. A. K. (2022). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN ATLET BOLAVOLI PUTRI TENTANG CEDERA PERGELANGAN KAKI DAN PENANGANAN PERTAMA CEDERA AKUT (Studi Pada PBV New Kampret Surabaya). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol 5 No 2, 9–15.
- Mutmainnah, S. (2021). *Pengaruh Inhalasi Ipratropium Bromide sebagai Premedikasi Bronkoskopi terhadap Skala Borg Sesak Napas, Visual Analogue Scale Batuk, dan Grading Sekresi Tracheobronchial*. UNS (Sebelas Maret University).
- Nasufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35–46.
- Novita Intan Arovah. (2010). *Dasar-Dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. FIK UNY.
- Rahmaniar, A., Saharullah, & Sarifin. (2019). Identifikasi Cedera Olahraga pada Atlet Sepakbola Freedom FC Makassar. *Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–6.
- Repo, J. P., Tukiainen, E. J., Roine, R. P., Kautiainen, H., Lindahl, J., Ilves, O., Järvenpää, S., & Häkkinen, A. (2018). Reliability and validity of the Finnish version of the Visual Analogue Scale Foot and Ankle (VAS-FA). *Foot and Ankle Surgery*, 24(6), 474–480. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.fas.2017.05.009>

- Retnoningsih, T., & Subyono, H. S. (2015). Tingkat Keberhasilan Masase Frirage Terhadap Penanganan Range of Movement Cedera Ankle. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(2), 49–53.
- Rijal, S. (2019). Perbandingan Pengaruh Pemberian Massage Olahraga Dan Perendaman Air Dingin Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Atlet Karate Kota Makassar. *Diss. Universitas Negeri Makassar*, 1–14.
- Saarinen, A. J., Uimonen, M. M., Sandelin, H., Toom, A., Richter, M., & Repo, J. P. (2021). Minimal important change for the visual analogue scale foot and ankle (VAS-FA). *Foot and Ankle Surgery*, 27(2), 196–200. <https://doi.org/10.1016/j.fas.2020.04.005>
- Safitri, P. G., Humaidy, A. S., & Darmawijaya, I. P. (2022). *Pelatihan Massage Kebugaran Pada Pemuda Pemudi Di Desa Catur-Kintamani*. 5, 121–126.
- Sayuti, S. (2010). *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 94–98.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39–44. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.39-44>
- Stüber, J., Zech, S., Bay, R., Qazzaz, A., & Richter, M. (2011). Normative data of the Visual Analogue Scale Foot and Ankle (VAS FA) for pathological conditions. *Foot and Ankle Surgery*, 17(3), 166–172. <https://doi.org/10.1016/j.fas.2010.05.005>
- Subhan, A., & Graha, S. (2019). EFEKTIFITAS MASASE TERAPI CEDERA OLAHRAGA TERHADAP NYERI TUMIT DAN NYERI OTOT TIBIALIS PADA ATLET FUTSAL SMA NEGERI 1 CIAMIS. *Medikora*, XVIII(2), 56–63.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian dan pengembangan*. Alfabeta.
- Trifayan, H. (2020). Tinjauan Kelentukan Tubuh Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 3(2), 18–22.
- Utomo, A., & Kushartanti, B. M. W. (2019). Efektivitas Massage frirage dan kombinasi back Massage-stretching untuk penyembuhan nyeri pinggang. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 43–56. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.20549>
- Waterman, B. R., Owens, B. D., Davey, S., Zacchilli, M. A., & Belmont, P. J. (2010). The epidemiology of ankle sprains in the United States. *Journal of Bone and Joint Surgery*, 92(13), 2279–2284. <https://doi.org/10.2106/JBJS.I.01537>

- Widhiyanti, K. A. T. (2018). *CEDERA OLAHRAGA: Pencegahan dan Perawatan (pertama)*. Pustaka Panasea.
- Wulandari, R., & Puspitasari, N. (2023). *Ideridentification of Injury in Pss Development Players Sleman U16 – 18*. Atlantis Press International BV. <https://doi.org/10.2991/978-94-6463-190-6>
- Yusni. (2019).). *CEDERA OLAHRAGA*. Syiah Kuala University Press.
- Zulman, Z., Abbas, S., & Deswandi, D. (2019). Pelatihan Pencegahan Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Bagi Pelatih PPLP Sumatera Barat. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27–40. <https://doi.org/10.24036/jba.v1i1.15>