

**KEEFEKTIFAN KOMBINASI TERAPI MASASE DENGAN *KINESIO
TAPING* DALAM PEMULIHAN CEDERA PERGELANGAN KAKI
DERAJAT 1 PADA PEMAIN SEPAK BOLA
MERAPI PUTRA SLEMAN**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



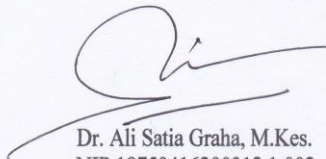
Oleh:
Cahya Lafirudin
12603141037

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

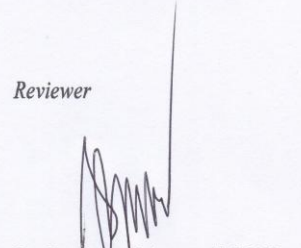
E-Journal dengan judul “Keefektifan Kombinasi Terapi Masase dengan *Kinesio Taping* dalam Pemulihan Cedera Pergelangan Kaki Derajat 1 pada Pemain Sepak Bola Merapi Putra Sleman” yang disusun oleh Cahya Lafirudin, NIM 12603141037 ini telah dipertahankan di depan Dosen Pembimbing dan *Reviewer*.

Dosen Pembimbing



Dr. Ali Satia Graha, M.Kes.
NIP 19750416200312 1 002

Reviewer



Dr. Bambang Priyonoadi, M. Kes
NIP 19590528198502 1 001

KEEFEKTIFAN KOMBINASI TERAPI MASASE DENGAN *KINESIO TAPING* DALAM PEMULIHAN CEDERA PERGELANGAN KAKI DERAJAT 1 PADA PEMAIN SEPAK BOLA MERAPI PUTRA SLEMAN

EFFECTIVENESS OF COMBINATION BETWEEN MASSAGE THERAPY AND KINESIO TAPING IN THE RECOVERY OF GRADE ONE ANKLE INJURY IN MERAPI PUTRA SLEMAN SOCCER PLAYER

Oleh: Cahya Lafirudin, fakultas ilmu keolahragaan
cahyalafirudin@gmail.com

Abstrak

Cedera pergelangan kaki merupakan salah satu cedera yang sering dialami oleh pemain sepak bola, dalam upaya pemulihan dapat diberikan dengan masase dan pemberian *kinesio taping*. Tujuan penelitian ini menganalisa keefektifan hasil kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* dalam pemulihan cedera pergelangan kaki derajat 1 pada pemain Sepak Bola Merapi Putra Sleman. Metode penelitian menggunakan penelitian *Pre-Experimental Design* dengan desain satu kelompok dengan tes awal dan tes akhir (*One-Group Pretest-Posttest Design*). Sampel yang diambil dari populasi pemain sepak bola Merapi Putra di Kridomulyo Jetis Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta pada bulan Mei - Juni, tahun 2016 berjumlah 26 pemain. Teknik sampel menggunakan *sampling insidental* dan diperoleh sampel sebanyak 15 pemain. Hasil penelitian kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* terhadap pemulihan cedera ROM *plantarfeksi* pergelangan kaki derajat 1 diperoleh peningkatan rata-rata sebesar 0,45426 derajat dengan sig. 0,001 ($p < 0,05$) dan kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* terhadap pemulihan cedera ROM *dorsofleksi* pergelangan kaki derajat 1 diperoleh peningkatan rata-rata sebesar 0.27021 derajat dengan sig. 0,007 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: Terapi Masase, *Kinesio Taping*, Cedera Pergelangan Kaki

Abstract

Ankle injury are one of the injuries often suffered by football players, in order to the recovery process can be done with massage therapy and kinesio taping. The purpose of this study is to analyze the effectiveness of combination between massage therapy and kinesio taping in the recovery of grade 1 ankle injury in Merapi Putra Sleman soccer player. The research method using Pre-Experimental Design research with one group design with initial and final test (One-Group Pretest-Posttest Design). Samples taken from the population of Merapi Putra soccer player at Kridomulyo Jetis Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta in May - June, 2016 consist of 26 players. The sample technique that used was incidental sampling and obtained a sample of 15 players. The result of combination between massage therapy and kinesio taping on the recovery of grade one ROM plantarflection ankle injury has an average increase of 0.45426 degrees with a sig. 0.001 ($p < 0.05$) and combination between massage therapy and kinesio taping on the recovery of grade one ROM dorsoflexion ankle injury has an average increase of 0.27021 degrees with a sig. 0.007 ($p < 0.05$).

Keywords: *Massage Therapy, Kinesio Taping, Ankle Injury*

PENDAHULUAN

Dunia kesehatan di masyarakat saat ini, khususnya di Indonesia banyak terdapat berbagai macam upaya yang dilakukan untuk menjaga kesehatan maupun kebugaran jasmani. Banyak macam upaya yang dilakukan oleh masyarakat tersebut dapat dikategorikan secara farmakologis atau dengan obat-obatan maupun non farmakologis atau tanpa obat-obatan (Novita Intan Arovah, 2010: 1). Keadaan tersebut mempengaruhi masyarakat lebih cenderung melakukan upaya kesehatan secara non farmakologis yang relatif lebih terjangkau dan untuk menghindari efek negatif dari kandungan bahan kimia pada obat-obatan yang dikonsumsi secara berlebihan. Salah satu bentuk upaya tersebut yaitu menjaga kesehatan dengan terapi manipulatif. Adapun macam terapi manipulatif yang dapat digunakan dalam upaya kesehatan seperti thai masase, shiatsu, swedish masase, *chiropractic*, akupuntur, terapi masase.

Terapi manipulatif yang dilakukan mempunyai tujuan untuk memulihkan tubuh yang mengalami kelelahan maupun untuk menyembuhkan keluhan atau cedera yang dialami pada anggota tubuh, seperti rasa nyeri, bengkak, merah, panas dan penurunan fungsi organ tubuh akibat aktivitas fisik. Efek yang ditimbulkan dari cedera yaitu berupa tanda-tanda peradangan dapat juga diminimalisir dengan penggunaan *kinesio taping*.

Dari macam penanganan di atas merupakan upaya untuk mengurangi dampak negatif dari cedera. Cedera dapat terjadi pada tubuh karena disebabkan oleh faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik (Susan J.

Garrison, 1995: 320), seperti kurangnya kesadaran pemain dalam melakukan pemanasan dan kondisi permukaan lapangan yang kurang baik dapat menimbulkan cedera anggota gerak tubuh khususnya pada bagian tungkai yaitu panggul, lutut dan pergelangan kaki. Cedera tersebut juga dialami oleh pemain sepak bola Merapi Putra yang ikut serta dalam Kompetisi Liga Divisi Utama di Tingkat Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Berdasarkan hasil kajian referensi dan pengamatan pada pemain sepak bola Merapi Putra di Jetis Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta yang dilakukan peneliti pada bulan agustus tahun 2015 diketahui bahwa: (1) Hasil penelitian yang dilakukan Andri Hermawan (2015: 115) dalam skripsinya diketahui bahwa persentase cedera tertinggi pada atlet sepak bola adalah pada pergelangan kaki sebesar 19,4%; (2) Pemain sepak bola Merapi Putra datang terlambat saat latihan maupun pertandingan sehingga kurang dalam melakukan gerakan *stretching* khususnya pada bagian tungkai dan kaki serta pasif untuk melakukan gerakan pendinginan seperti *jogging*; (3) Pemain sepak bola Merapi Putra melakukan aktivitas olahraga dengan kondisi lapangan bergelombang, berlubang dan tanah yang keras sehingga dapat mengakibatkan ketidakseimbangan tumpuan pada kaki; (4) Pemain sepak bola Merapi Putra yang mengalami cedera pergelangan kaki melakukan penanganan dengan menggunakan *kinesio taping*; (5) Pemain sepak bola Merapi Putra melakukan penanganan alternatif sebagai upaya penyembuhan cedera pergelangan kaki dengan melakukan terapi masase.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti ingin mengetahui keefektifan kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* dalam pemulihan cedera pergelangan kaki derajat 1 pada pemain sepak bola Merapi Putra Sleman. Dari tujuan penelitian ini, maka dapat diketahui keefektifan kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* dalam pemulihan cedera pergelangan kaki derajat 1 pada pemain sepak bola merapi putra Sleman yang nantinya dapat dijadikan salah satu alternatif bentuk penanganan cedera pada pemain sepak bola Merapi Putra Sleman.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *Pre-Experimental Design* dengan desain satu kelompok dengan tes awal dan tes akhir (*One-Group Pretest-Posttest Design*) Sugiyono (2009: 83). Pada penelitian ini kelompok diukur sebelum dan sesudah mendapat perlakuan terapi masase dan *kinesio taping*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei – Juni tahun 2016 berpusat di lapangan Kridomulyo Jetis Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta yang dijadikan sebagai tempat latihan pemain sepak bola Merapi Putra.

Populasi dan Sampel Penelitian

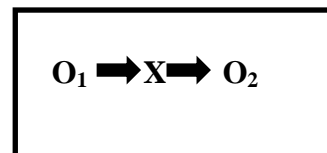
Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Merapi Putra yang pernah mengikuti kompetisi tingkat daerah sejumlah 26 pemain. Teknik sampling yang digunakan adalah *sampling insidental* yaitu merupakan teknik penentuan sampel

secara kebetulan, atau siapa saja yang kebetulan (*insidental*) bertemu dengan peneliti yang dianggap cocok dengan karakteristik sampel yang ditentukan akan dijadikan sampel (Ridwan, 2009: 20). Kriteria yang digunakan yaitu pemain yang mengalami cedera pergelangan kaki saat latihan maupun bertanding dengan melakukan terapi masase dan *kinesio taping*.

Jumlah pemain yang memenuhi kriteria sampel adalah sebanyak 15 orang, yaitu orang yang diberikan perlakuan terapi masase dan *kinesio taping*.

Prosedur

Dalam penelitian ini kelompok diberikan tes awal, yaitu mengecek ROM pada sendi pergelangan kaki dengan cara melakukan gerak *dorsofleksi* dan *plantarfleksi* semaksimal mungkin. Kelompok dalam penelitian ini merupakan kelompok yang mengalami cedera pergelangan kaki. Setelah melakukan tes awal, kelompok diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu terapi masase dan *kinesio taping* sampai tidak mengalami keluhan nyeri pada pergelangan kaki. Setelah selesai diberikan perlakuan terapi masase dan *kinesio taping* kelompok kemudian diadakan tes akhir untuk melihat kembali *range of movement*, seperti gambar di bawah ini:



Keterangan:

O₁ = Tes awal/*pretest*

X = Kombinasi perlakuan terapi masase dan *kinesio taping*

O₂ = Tes akhir/*posttest*

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data

Instrumen dalam penelitian ini yaitu berupa goniometer dengan merek "baseline" dipergunakan untuk mengukur derajat sudut pergerakan sendi pergelangan kaki dan pedoman standarisasi derajat ROM.

Adapun teknik pengambilan data yaitu dengan cara menggunakan tes dan pengukuran dari populasi tim Merapi Putra kemudian ditabulasi. Cara pelaksanaan pengumpulan data ini ada dua macam yaitu sebelum diberi perlakuan, dites awal dan sesudah diberikan perlakuan dites akhir. Perlakuan ini diberikan kepada pemain sepak bola Merapi Putra Sleman yang mengalami cedera pergelangan kaki derajat 1 dan dilakukan oleh maseur FIK UNY yang mempunyai keahlian serta pengalaman dalam menangani berbagai kasus cedera terutama pada sendi pergelangan kaki. Kedua tes tersebut dilakukan dengan cara mengukur derajat gerak sendi pergelangan kaki dengan menggunakan goniometer (John V. Basmajian, 1980: 95-96).

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran dianalisis dengan menggunakan uji-t (beda) dengan taraf signifikansi 5 %. Uji-t menghasilkan nilai t hitung dan nilai probabilitas (p) yang dapat digunakan untuk membuktikan hipotesis ada atau tidak adanya pengaruh secara signifikan. Cara menentukan signifikan tidaknya adalah jika nilai $p < 0,05$ maka ada perbedaan signifikan, selanjutnya jika $p > 0,05$ maka tidak ada perbedaan signifikan. Data dianalisis menggunakan program SPS Sutrisno Hadi versi 2005.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi hasil data ROM *plantarfleksi* pada perlakuan kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping*.

Data	Mean	Std. Dev
Pretest Plantarfleksi	32.4667	2.87518
Posttest Plantarfleksi	38.1333	1.50555

Deskripsi hasil data penelitian menunjukkan nilai *pretest* kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* nilai ROM keadaan *plantarfleksi* cedera pergelangan kaki derajat-1 pada tabel 1: nilai rata-rata (\bar{x}) ROM sebesar 32,4667 derajat dan standar deviasi sebesar 2,87518.

Deskripsi hasil data penelitian menunjukkan nilai *posttest* kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* nilai ROM keadaan *plantarfleksi* cedera pergelangan kaki derajat-1 pada tabel 1: nilai rata-rata (\bar{x}) ROM sebesar 38,1333 derajat dan standar deviasi sebesar 1,50555.

Tabel 2. Deskripsi hasil data ROM *dorsofleksi* pada perlakuan

Data	Mean	Std. Dev
Pretest Dorsofleksi	15.0667	1.57963
Posttest Dorsofleksi	18.7333	1.03280

kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping*.

Deskripsi hasil data penelitian menunjukkan nilai *pretest* kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* nilai ROM keadaan *dorsofleksi* cedera pergelangan kaki derajat-1 pada tabel 2: nilai rata-rata (\bar{x}) ROM sebesar 15,06667 derajat dan standar deviasi sebesar 1,57963.

Deskripsi hasil data penelitian menunjukkan nilai *posttest* kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* nilai ROM keadaan *dorsofleksi* cedera pergelangan kaki derajat-1 pada tabel 2: nilai rata-rata (\bar{x}) ROM sebesar 18,7333 derajat dan standar deviasi sebesar 1,03280.

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pre_plantarfleksi	.924	15	.222
Post_plantarfleksi	.927	15	.246
Pre_Dorsofleksi	.936	15	.332
Post_Dorsofleksi	.885	15	.056

Tabel 3. Uji normalitas pada cedera pergelangan kaki derajat-1

Berdasarkan hasil uji normalitas data dari *Gain Score (GS)* yang tercantum pada tabel 3 pada cedera pergelangan kaki derajat-1 dengan perlakuan kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* pada cedera pergelangan kaki derajat-1 secara keseluruhan hasil analisis normalitas data beda ditemukan signifikansi $p > \alpha 0,05$ menunjukkan data berdistribusi normal. Jadi disimpulkan data *pretest* dan *posttest* perlakuan menunjukkan berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji homogenitas pada cedera pergelangan kaki derajat-1.

ROM Plantarfleksi	Levene Statistic	df1	df2	Sig
	1.429	3	9	.297
ROM Dorsofleksi	Levene Statistic	df1	df2	Sig
	2.337	3	11	.130

Berdasarkan penyajian hasil analisis data uji homogenitas pada tabel 4 bahwa data ROM *plantarfleksi* dan ROM *dorsofleksi* telah ditemukan signifikansi $F > \alpha 0,05$, berarti hipotesis kerja ditolak dan hipotesis nihil diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa data saat *pretest* dan *posttest plantarfleksi* dan *dorsofleksi* hasil pengukuran menunjukkan homogen. Dengan demikian analisis *paired t test* (uji beda) dapat dilanjutkan.

Tabel 5. Paired *samples test*

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pre_plant- post_plant	-12.475	14	.000
Pair 2	pre_dors - post_dors	-13.569	14	.000

Berdasarkan penyajian hasil analisis data *paired sample test* pada tabel 5 bahwa data ROM *plantarfleksi* memiliki t hitung adalah -12,475 dengan nilai probabilitas 0,000 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, sehingga perlakuan kombinasi terapi masase dan *kinesio taping* tidak sama atau berbeda nyata yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ROM *plantarfleksi* dengan selisih rata-rata -5,67 sebelum dan sesudah perlakuan.

Berdasarkan penyajian hasil analisis data *paired sample test* pada tabel 5 bahwa data ROM *dorsofleksi* memiliki t hitung adalah -13,569 dengan nilai probabilitas 0,000 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, sehingga perlakuan kombinasi terapi masase dan

kinesio taping tidak sama atau berbeda nyata yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan terhadap ROM *dorsofleksi* dengan selisih rata-rata - 3,67 sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* yang diberikan mempunyai keefektifan yang signifikan dalam menangani pemulihan cedera pergelangan kaki derajat 1 pada pemain sepak bola Merapi Putra Sleman. Pengamatan dilakukan pada gerakan *plantarfleksi* dan *dorsofleksi*. Setelah diberikan penanganan menggunakan kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping*, menunjukkan derajat gerak sendi semakin besar yang dapat diartikan bahwa kemampuan gerak pada pergelangan kaki semakin baik setelah diberikan kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping*.

Hasil pengukuran pada gerak *plantarfleksi* pergelangan kaki menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum penanganan dan setelah penanganan pada hasil pengukuran. Keefektifan kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* pada pengukuran sebelum penanganan dan setelah penanganan menunjukkan nilai probabilitas 0,000 ($p < 0,05$) yang dapat diartikan kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak *plantarfleksi* pergelangan kaki.

Hasil pengukuran pada gerak *dorsofleksi* pergelangan kaki menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum penanganan dan setelah penanganan pada hasil pengukuran. Keefektifan kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* pada pengukuran sebelum penanganan dan setelah penanganan menunjukkan nilai probabilitas 0,000 ($p < 0,05$) yang

dapat diartikan kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak *dorsofleksi* pergelangan kaki.

Secara keseluruhan dapat diartikan bahwa kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* yang diberikan pada pemain sepak bola Merapi Putra Sleman mempunyai keefektifan yang signifikan dalam menangani cedera pergelangan kaki. Hasil penelitian ini telah membuktikan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* mempunyai keefektifan yang signifikan dalam pemulihan cedera ROM *plantarfleksi* dan *dorsofleksi* pergelangan kaki derajat 1. Kedua jenis terapi yang digabungkan menjadi lebih efektif dalam menangani cedera pergelangan kaki. Kedua jenis terapi mempunyai fungsi yang berbeda tetapi saling melengkapi untuk menyembuhkan cedera pergelangan kaki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, (1) Kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* berpengaruh signifikan terhadap pemulihan cedera ROM *plantarfleksi* pergelangan kaki derajat 1 pada pemain sepak bola Merapi Putra Sleman. (2) Kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* berpengaruh signifikan terhadap pemulihan cedera ROM *dorsofleksi* pergelangan kaki derajat 1 pada pemain sepak bola Merapi Putra Sleman.

SARAN

Berdasarkan kesimpulann yang telah dipaparkan dapat diambil saran sebagai berikut, (1) Dianjurkan diberikan kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* untuk pemulihan cedera ROM *plantarfeksi* pergelangan kaki derajat 1 pada pemain sepak bola Merapi Putra Sleman. (2) Dianjurkan diberikan kombinasi terapi masase dengan *kinesio taping* untuk pemulihan cedera ROM *dorsifleksi* pergelangan kaki derajat 1 pada pemain sepak bola Merapi Putra Sleman. (3) Perlu dilakukan penelitian lanjutan terkait presentase tingkat keberhasilan pemulihan cedera pergelangan kaki.

Susan J. Garison. (2001). *Dasar-dasar terapi dan rehabilitasi fisik*. Jakarta: Hipokrates.

DAFTAR PUSTAKA

Andri Hermawan. (2015). *Persentase Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak Bola Usia Di Bawah 12 Tahun Dalam Kompetisi Antar SSB Tingkat Nasional*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Basmajian, John V. (1980). *Therapeuic exercise*. Baltimore: Williams dan Wilkins Company.

Novita Intan Arovah. (2010). *Dasar-dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. FIK UNY: Yogyakarta.

Ridwan. (2009). *Dasar-dasar statistika*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.