

**TINGKAT KEBERHASILAN TERAPI MASASE
UNTUK MENYEMBUHKAN CEDERA LUTUT**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Estuti Fitriani
NIM. 05603141031

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JUNI 2012

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul: “**TINGKAT KEBERHASILAN TERAPI MASASE UNTUK MENYEMBUHKAN CEDERA LUTUT**” yang disusun oleh:

Nama : Estuti Fitriani

NIM : 05603141031

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

telah mendapat persetujuan dari pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 01 Juni 2012

Dosen Pembimbing,

Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.

NIP. 19580516 198403 2 001

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Estuti Fitriani
NIM : 05603141031
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul : “Tingkat Keberhasilan Terapi Masase untuk Menyembuhkan Cedera Lutut”

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain atau telah digunakan sebagai persyaratan penyelesaian studi di Perguruan Tinggi kecuali pada bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan. Apabila ternyata terbukti pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, Juni 2012

Yang menyatakan,

Estuti Fitriani

NIM. 05603141031

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Keberhasilan Terapi Masase untuk Menyembuhkan Cedera Lutut” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 6 Juni 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|------------------------------------|------------------------|---------------------|----------------|
| Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S. | Ketua/Pembimbing Utama | | |
| Cerika Rismayathi, M. Or | Sekretaris/Anggota II | | |
| Bambang Priyonoadi, M. Kes | Anggota III | | |
| Yudik Prasetyo, M. Kes | Anggota IV | | |

Yogyakarta, Juni 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Rumpis Agus Sudarko, M. S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO dan PERSEMBAHAN

A. MOTTO

1. Why worry if you've done the very best you can, worrying won't make it any better

-Walt Disney-

2. Read the directions and directly you will be directed in the right direction

-from the movie Alice In The Wonderland-

B. PERSEMBAHAN

Aku persembahkan tulisan ini untuk orang terkasih, Ibu dan Bapak. Semoga Allah SWT membalas kasih sayang dan cinta kalian dengan surga-Nya.

Kakak-kakakku: Mas Purwiyanto, Mas Slamet Riyadi, Mas Tri Widarto dan kakak-kakak iparku yang selalu mendoakanku. Keponakan-keponakanku, Anggi, Indra, Bayu, Afi, Satria dan Putri.

Kubingkiskan tulisan ini untuk:

Sahabat-sahabatku, Ernisa, Putri, Imas, Retno, Afi, Niha, Suci yang tidak berhenti menyemangati.

Teman istimewa, Yudhi Pratomo yang selalu menemani dan mendukung.

Keluarga besar Asrama SLB Pembina.

ABSTRAK

TINGKAT KEBERHASILAN TERAPI MASASE UNTUK MENYEMBUHKAN CEDERA LUTUT

Oleh:

Estuti Fitriani

05603141031

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya penderita cedera lutut yang dialami oleh beberapa orang. Lutut sebagai penopang utama anggota tubuh. Apabila terjadi cedera pada bagian lutut, maka aktivitas akan terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan terapi masase dalam mengurangi cedera lutut. Keberhasilan terapi masase dapat dilihat dari tanda peradangan dan nyeri. Tanda peradangan dilihat dari indikator bengkak, merah, panas, tingkat kekakuan. Nyeri dilihat dari indikator nyeri fleksi, ekstensi, endorotasi, dan eksorotasi.

Penelitian ini merupakan penelitian praeksperimen dengan menggunakan desain yang dilakukan satu sampel dengan tes awal dan tes akhir (*the one-group pretest-posttest*). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan taraf signifikansi 5 %. Tingkat keberhasilan dianalisis dengan menggunakan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari terapi masase terhadap cedera lutut.. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi berdasar *Wilcoxon Signed Rank Test* sebesar 0.000. Persentase keberhasilan pada tanda peradangan berdasarkan indikator bengkak, merah, panas, tingkat kekakuan secara berturut-turut yaitu 61%, 50%, 43,08%, dan 72,1%. Persentase keberhasilan pada nyeri berdasarkan indikator nyeri fleksi, ekstensi, endorotasi, dan eksorotasi secara berturut-turut yaitu sebesar 67,2%, 71%, 67,4%, dan 59,3%

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil‘alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tingkat Keberhasilan Terapi Masase Untuk Menyembuhkan Cedera Lutut”**.

Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan karena bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis tak lupa menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan berbagai fasilitas pendidikan bagi mahasiswa.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan kemudahan dalam penelitian.
4. Ibu Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, M.S selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, doa, nasehat, petunjuk dan saran dengan penuh perhatian dan kesabaran agar skripsi ini cepat terselesaikan.
5. Bapak Ali Satia Graha, M.Kes selaku dosen pembimbing akademik yang selalu membimbing dan mengarahkan.
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk ilmu, bimbingan, dan kasih sayang yang telah diberikan.
7. Kedua orang tua penulis yang telah memberikan bimbingan, dorongan, kasih sayang, doa dan dukungan yang tak pernah ada hentinya.

8. Teman-teman IKORA angkatan 2005 yang selalu mendukung dan memberikan semangat.
9. Sahabat-sahabat, teman, keluarga serta orang terkasih yang selalu mendorong dan mendukung dalam penyelesaian karya ini.
10. Pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, tetapi mudah-mudahan tidak mengurangi manfaat daripada skripsi ini bagi semua pihak. Amin.

Yogyakarta, Juni 2012

Penulis
Estuti Fitriani

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------|----------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERSETUJUAN | ii |
| PERNYATAAN..... | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| ABSTRAK | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 2 |
| C. Batasan Masalah..... | 3 |
| D. Rumusan Masalah | 3 |
| E. Tujuan Penelitian | 3 |
| F. Manfaat Penelitian | 4 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Deskripsi Teori..... | 5 |
| B. Kerangka Berpikir | 27 |
| C. Hipotesis Penelitian | 28 |
| D. Pertanyaan Penelitian | 28 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Desain Penelitian..... | 29 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 30 |

| | |
|---|----|
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 30 |
| D. Subjek Penelitian..... | 31 |
| E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data | 31 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 32 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian..... | 34 |
| 1. Deskripsi Lokasi Penelitian | 34 |
| 2. Deskripsi Subjek Penelitian | 34 |
| 3. Deskripsi Data Penelitian | 34 |
| B. Hasil Analisis Data Penelitian | 37 |
| 1. Pengujian Hipotesis..... | 37 |
| 2. Hasil Keberhasilan Treatmen | 38 |
| a. Peradangan..... | 38 |
| b. Nyeri | 40 |
| C. Pembahasan | 43 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Kesimpulan | 46 |
| B. Implikasi | 46 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 47 |
| D. Saran..... | 47 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 48 |
|-----------------------------|-----------|

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Data Jumlah Pasien yang menjadi Subjek Penelitian | 34 |
| Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Data Nyeri, Bengkak, Panas, Merah, dan tingkat Kekakuan pada saat <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> | 35 |
| Tabel 3. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> untuk tanda peradangan | 39 |
| Tabel 4. Tingkat Keberhasilan Berdasarkan Rerata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tanda Peradangan..... | 39 |
| Tabel 5. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> untuk tanda nyeri | 41 |
| Tabel 6. Tingkat Keberhasilan Berdasarkan Rerata <i>Pretest</i> dan <i>PostTest</i> untuk Tanda Nyeri | 41 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Penampang Lutut dari Depan..... | 19 |
| Gambar 2. Penampang Lutut dari Samping | 19 |
| Gambar 3. Penampang Lutut dari Belakang | 20 |
| Gambar 4. Desain Penelitian..... | 29 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Lampiran 2. Data *Pretest* dan *Posttest*

Lampiran 3. Penatalaksanaan Terapi *Massage* untuk Cedera Ringan pada Lutut

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian