

PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP PENINGKATAN *RANGE OF MOTION* (ROM) PADA PEMAIN BOLA BASKET APAM RANGGER



Oleh :

Muhammad Eko Kurniawan	NIM	: 2010122210026
Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.	NIP	: 199004162019031009
Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO.	NIP	: 198803072019031008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Pengaruh *Sport Massage* Terhadap Peningkatan *Range Of Motion* (ROM) Pada Pemain Bola Basket Apam Rangger

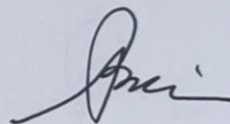
Oleh :
Muhammad Eko Kurniawan
2010122210026

Pembimbing Utama



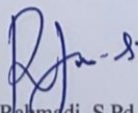
Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199004162019031009

Pembimbing Pendamping



Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO.
NIP. 198803072019031008

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,

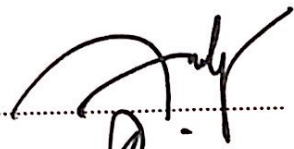

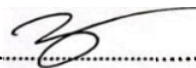


Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 8 Juli 2024

Dewan Penguji

1. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. (ketua).....
2. Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO (sekertaris)
3. Mita Erliana, S.Pd., M.or. (anggota)

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Dr. Perdinanto, M. Pd
NIP. 196309251988031002

Pengaruh Sport Massage Terhadap Peningkatan Range Of Motion (ROM) Pada Pemain Bola Basket Apam Rangger

Nama: Muhammad Eko Kurniawan, Lazuardy Akbar Fauzan, Aryadi Rachman
Email correspondence: 2010122210026@mhs.ulm.ac.id
Lambung Mangkurat University

ABSTRACT

Olahraga bola basket adalah aktivitas fisik yang memerlukan kelenturan tubuh serta ketahanan fisik yang baik. Keterbatasan dalam Range of Motion (ROM) dapat memengaruhi kinerja atlet dan meningkatkan risiko cedera, terutama pada pergelangan kaki. Penelitian bertujuan untuk mengkaji pengaruh sport massage terhadap peningkatan ROM pada atlet bola basket dari Club Apam Rangger Hulu Sungai Tengah yang dipersiapkan untuk mengikuti Kejuaraan Provinsi (Kejurprov). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Sebelum intervensi, dilakukan pretest untuk mengukur ROM, kemudian dilakukan perlakuan sport massage selama 10-15 menit setelah latihan. Pengukuran ROM dilakukan menggunakan goniometer dengan fokus pada gerakan plantar fleksi, dorso fleksi, inversi, dan eversi. Analisis data melibatkan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan Uji T (Paired Sample T-Test) untuk data yang berdistribusi normal, serta Uji Wilcoxon untuk data yang tidak berdistribusi normal. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada ROM setelah pemberian sport massage, khususnya pada gerakan plantar fleksi, dorso fleksi, inversi, dan eversi. Berdasarkan hasil analisis, sport massage memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kelenturan dan mengurangi risiko cedera pada atlet bola basket. Temuan ini mengindikasikan bahwa sport massage dapat dijadikan sebagai bagian dari program pemulihan dan persiapan atlet, khususnya dalam meningkatkan performa dan mencegah cedera.

Keywords: Sport Massage, Range of Motion, Bola Basket, Pemulihan Atlet, Cedera

INTRODUCTION

Olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari manusia (Fauzan et al., 2023). Bagi banyak individu, olahraga bukan sekadar kegiatan fisik, tetapi juga gaya hidup yang memberikan berbagai manfaat, baik secara langsung maupun tidak langsung (Wang & Ashokan, 2021). Anak-anak hingga dewasa, semua orang menyukai olahraga (Nugroho & Yuliandra, 2021). Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Bab I Pasal I Ayat 1 menyebutkan Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Selanjutnya, dalam Bab V Pasal 17 menyebutkan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan (a) olahraga pendidikan, (b) olahraga rekreasi, (c) olahraga prestasi.