

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2022

**Pengaruh Pelatihan *Masase Frirage* Terhadap Keterampilan Penanganan
Sprain Ankle Di *Bison Patriot BasketballAcademy* Sragen**

Bangkit Kuncoro¹⁾ Gatot Suparmanto²⁾ Annisa Cindy Nurul Afni³⁾

- 1) Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta
- 2) Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
- 3) Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta
Kuncoro941@gmail.com

ABSTRAK

Olahraga adalah aktivitas yang memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental. Basketball merupakan salah satu olahraga yang populer di masyarakat. Dalam olahraga terdapat resiko terjadinya cedera *sprain ankle*. Salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan individu dalam menangani cedera *sprain ankle* adalah dengan program pelatihan *masase frirage*, yang merupakan salah satu teknik penanganan cedera *sprain ankle*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *masase frirage* terhadap keterampilan penanganan *sprain ankle*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian *Quasi Experimental Design* dengan *pre and post test without control*. Besar sampel berjumlah 20 responden menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling. Instrumen penelitian menggunakan SOP *masase frirage* untuk menilai keterampilan responden.

Dari hasil analisis data diperoleh dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed test* bahwa nilai signifikan (*p*) *value* yaitu 0,000 yang berarti bahwa $p < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh pelatihan *masase frirage* terhadap keterampilan penanganan *sprain ankle*.

Kata Kunci: *Pelatihan, Masase Frirage, Keterampilan.*

Daftar Pustaka: 58 (2011-2021)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE
PROGRAMS FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2022

**EFFECT OF MASASE FRIRAGE TRAINING ON HANDLING SKILLS
OF SPRAIN ANKLE AT BISON PATRIOT BASKETBALL
ACADEMY SRAGEN**

Bangkit Kuncoro¹⁾ Gatot Suparmanto²⁾ Annisa Cindy Nurul Afni³⁾

¹⁾ Student Of Nursing Study Program Of Undergraduate Programs,
University of Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Lecturer Of Nursing Study Program, University of Kusuma Husada Surakarta

³⁾ Lecturer Of Nursing Study Program and Ners Profession,
University of Kusuma Husada Surakarta

Kuncoro941@gmail.com

ABSTRACT

Exercise is an activity that provides physical and mental health benefits. Basketball is one of the most popular sports in society. In sports there is a risk of sprain ankle injuries. One of the efforts to improve individual skills in dealing with sprain ankle injuries is the masase frirage training program which is one of the techniques for handling sprain ankle injuries. The purpose of this study was to determine the effect of masase frirage training on handling skills of sprain ankle.

This study used quantitative approach with a Quasi Experimental Design research method with pre and post tests without control. The sample size is 20 respondents by using total sampling technique. The research instrument used SOP masase frirage to assess the skills of the respondents.

The results of data analysis obtained by using the Wilcoxon signed test that the significant value (p) is 0.000 which means that $p < 0.05$. The conclusion of this study is that there is an effect of masase frirage training on handling skills of sprain ankle.

Keywords: *Training, Masase Frirage, Skills.*

Bibliography: 58 (2011-2021)

PENDAHULUAN

Olahraga aktivitas yang memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental (Mukrim et al., 2017). Permainan basket merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat populer di masyarakat. Kepopuleran olahraga ini dapat terlihat jelas, hampir setiap sekolah memiliki ekstrakurikuler basket yang dapat diikuti bagi siswa yang memiliki minat dengan olahraga ini. Banyaknya kompetisi yang diadakan tentu menjadi motivasi bagi setiap sekolah untuk terus berlatih dan berlomba-lomba menjadi yang terbaik. Sehingga menjaga kondisi fisik setiap atlet juga sangat penting (Prasada et al., 2020).

Menurut (Mahfud et al., 2018) “cedera merupakan salah satu hambatan bagi atlet dalam meraih prestasi olahraga. Cedera olahraga dapat timbul salah satunya karena faktor kurang pemanasan (*warming up*) dan peregangan (*stretching*) saat melakukan olahraga”. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya cedera salah satu terjadinya cedera adalah aktivitas berlebihan, beban berlebihan atau olahraga *body contact* akan menyebabkan terjadinya cedera. Pada tahun 2017, bola basket menghasilkan jumlah cedera tertinggi di Amerika Serikat dengan prevalensi 15,77% (Faruhana, 2020). Prevalensi cedera di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 8,2%, kejadian cedera meningkat 1% pada tahun 2018 menjadi sebesar 9,2%, dan mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari-hari (Kemenkes RI, 2018). Cedera *ankle sprain* bawah termasuk dalam cedera pada *ligament ankle* dengan kejadian cedera yang paling umum pada bagian *lateral ligament complex*. Sedangkan *ankle strain* dideskripsikan sebagai kondisi peregangan patologis atau robekan pada otot atau *tendon ankle* (Dwi, 2019). Cidera *ankle sprain* akut biasa terjadi karena gerakan yang berlebihan (*overstretching dan hypermobility*) atau trauma yang terjadi

secara tiba-tiba, sehingga menyebabkan struktur ligamen teregang melampaui kemampuan normal dan terjadi robekan, baik sebagian maupun total (Atmojo & Ambardini, 2019).

Adapun tindakan medis untuk mengurangi nyeri saat atlet mengalami *ankle sprain* adalah teknik fisioterapi konvensional seperti *kinesiotapping, elektroterapi, termoterapi*, telah menunjukkan hasil yang baik dalam mengurangi bengkak dan nyeri yang terkait dengan *sprain ankle* (Terada et al., 2013).

Pengaruh *sport masase* perlu sebagai tindakan pendamping untuk penanganan medis tersebut, di Indonesia saat ini mulai berkembang berbagai jenis masase antara lain: *thai masase, masase Swedia, segment masase, accuprressure, tsubo, shiatsu, refleksi*, dan lain-lain (Graha & Priyonoadi, 2012). *Masase* sendiri memiliki banyak manfaat untuk kebugaran, meliputi pemulihan, rileksasi, pencegahan, dan penanganan cedera. Berbagai macam terapi *masase* untuk perawatan dan penanganan cedera pada saat ini banyak digunakan antara lain: 1) *Shiatsu*, 2) *Akupunktur*, 3) *Qi-gong*, 4) *Frirage*, dan lain-lain. Dalam *masase* terapi cedera olahraga metode Ali Satia Graha terdapat teknik *masase frirage (friction dan effleurage)*, tarikan atau traksi, dan reposisi. Teknik gerusan atau *friction* bermanfaat untuk menghancurkan myogilosis atau tumpukan sisa pembakaran pada otot. *Effleurage* bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah. Tarikan atau traksi bermanfaat untuk memberikan ruang dari kedua sendi yang mengalami kesalahan pergeseran sendi dan reposisi untuk dikembalikan pada posisi yang normal tanpa pergeseran antar kedua tulang sendi tersebut sehingga akan menambah jangkauan ROM (Sa'roni & Graha, 2019).

Menurut (Suhariadi, 2013) pelatihan merupakan sebuah *subsystem* yang tidak dapat berdiri sendiri karena harus dibarengi oleh system yang besar dan dunia luar, pelatihan dapat mencapai target yang di harapkan apabila pelatihan direncanakan secara rapih dan sistematis. Pelatihan merupakan sebuah proses mengajarkan pengetahuan dan keahlian tertentu serta sikap agar karyawan semakin terampil dan mampu melaksanakan tanggung jawabnya dengan semakin baik, sesuai dengan standar kerja (Umi & Nurnida, 2018).

Keterampilan adalah kecakapan atau keahlian untuk melakukan suatu pekerjaan hanya diperoleh dalam praktek (Sari, 2016). Menurut (Hadinugrahaningsih et al., 2017) keterampilan penting dikembangkan pada siswa, meliputi; keterampilan berkomunikasi (*communicative skills*), keterampilan berpikir dan menyelesaikan masalah (*thinking skills and problem solving skills*), kekuatan kerja tim (*team work force*), belajar sepanjang hayat dan pengelolaan informasi (*life-long learning and information management*), keterampilan wirausaha (*entrepreneur skill*), etika, moral dan profesionalisme (*ethics, moral and professionalism*), dan keterampilan kepemimpinan (*leadership skills*).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan dengan wawancara di Gor Sragen dengan 2 anggota dan 1 coach, didapatkan data jumlah anggota yang berumur 17-18 tahun yaitu berjumlah 16-20 anggota yang sebagian besar duduk di bangku sekolah menengah atas. Telah berlatih di Bison Patriot Basketball Academy Sragen kurang lebih hampir selama 1-2 tahun. Salah satu anggota mengatakan bahwa sebelumnya belum ada kegiatan pelatihan mengenai penanganan cedera *sprain ankle* menggunakan teknik *masase frirage*. Beberapa anggota Bison Patriot Basketball Academy Sragen hanya

mengetahui apabila saat terjadi cedera seperti *sprain ankle* penanganan yang dilakukan hanya diberikan kompres es pada bagian yang nyeri

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh *sport masase* dengan gabungan teknik manipulasi *frirage* terhadap cedera *sprain ankle*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan masase *frirage* terhadap keterampilan penanganan *sprain ankle* di Bison Patriot Basketball Academy.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Experimental Design* dengan *pre and post test without control*. Rancangan penelitian *Quasi Experimental Design* (Dharma, 2011). Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-April 2022 . Populasi dalam penelitian ini adalah anggota bison patriot *academy basketball* Sragen dengan jumlah total 20 anggota. Tempat penelitian Di Gor Diponegoro Sragen. Penelitian ini menggunakan Teknik *total sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah di tetapkan oleh peneliti. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tes dengan tools atau lembar penilaian untuk mengetahui tingkat keterampilan yang sudah dilakukan uji pakar. Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan penelitian yang akan di lakukan serta memberi *informed consent* untuk menyatakan ketersediaan anggota bison patriot *basketball academy* sragen. Kemudian peneliti menjelaskan materi tentang *sprain ankle* dan melakukan *pre test* di hari pertama, kemudian di hari kedua peneliti memberikan materi dan juga pelatihan tentang *masase frirage* serta melakukan *post test* dengan tools untuk mengetahui nilai keterampilan. Setelah tahapan dalam pengumpulan data sudah selesai,

selanjutnya peneliti melakukan Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Peneliti telah dinyatakan layak etik dengan No. 45/UKH.L.02/EC/III/2022

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini meliputi:

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia

No	Karakteristik	Frekuensi (n=20)	Persentase (%)
1	Usia		
	- 15 Tahun	2	10
	- 16 Tahun	17	85
	- 17 Tahun	1	5
Total		20	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian anggota *Bison Patriot Basketball Academy* berusia 16 tahun dengan jumlah 17 subjek penelitian (85%). Sedangkan yang berusia 15 tahun dengan jumlah 2 subjek penelitian (10%), dan berusia 17 tahun dengan jumlah 1 subjek penelitian (5%).

Tabel 2. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

No	Karakteristik	Frekuensi (n=20)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	- Laki-laki	20	100
Total		20	100

Sedangkan jenis kelamin pada penelitian ini 100% laki-laki dengan jumlah 20 subjek penelitian.

Tabel 3. Kategori tingkat keterampilan responden sebelum diberikan pelatihan

No	Tingkat keterampilan	Pre Test	
		Frekuensi (n=20)	Presentase (%)
1	Sangat baik	0	0
2	Baik	0	0
3	Cukup	0	0
4	Kurang	1	5
5	Sangat kurang	19	95
Total		20	100

Mayoritas kategori tingkat keterampilan subjek penelitian sebelum diberikan pelatihan berada pada sangat kurang yaitu sebanyak 19 (95%), kurang 1 (5%), cukup 0 (0%), baik 0 (0%), dan sangat baik 0 (0%).

Tabel 4. Kategori tingkat keterampilan responden sesudah diberikan pelatihan

No	Tingkat Keterampilan	Post Test	
		Frekuensi (n=20)	Presentase (%)
1	Sangat baik	4	20
2	Baik	11	55
3	Cukup	5	25
4	Kurang	0	0
5	Sangat kurang	0	0
Total		20	100

Setelah diberikan pelatihan, mayoritas kategori tingkat keterampilan subjek penelitian berada pada baik yaitu sebanyak 11 (55%), cukup 5 (25%), sangat baik 4 (20%), kurang 0 (0%), dan sangat kurang 0 (0%).

Table 5. Hasil uji Wilcoxon Rank Test perbedaan tingkat keterampilan sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan.

		Post Test				P Value
		San gat Bai k	Ba ik	Cu kup	To tal	
Pre Test	Kurang	0	1	0	1	0,000
	Sangat Kurang	4	10	5	19	
	Total	4	11	5	20	

Hasil uji statistik diperoleh nilai p value=0,000 (p value <0,05) . Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada pengaruh pelatihan terhadap keterampilan penanganan *sprain ankle*.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden dalam penelitian ini menurut usia menunjukkan responden paling banyak berusia 16 tahun berjumlah 17 orang (85%), berusia 15 tahun berjumlah 2 orang (10%) dan berusia 17 tahun berjumlah 1 orang (5%), kemudian menurut jenis kelamin menunjukkan keseluruhan responden berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 20 orang/responden (100%).
2. Hasil penelitian ini menunjukkan responden sebelum mendapatkan intervensi keterampilan penanganan cedera *sprain ankle* dengan teknik *masase frirage* dengan kategori sangat baik 0 orang (0%), baik 0 orang (0%), cukup 0 orang (0%), kurang 1 orang (5%), dan sangat kurang 19 orang (95%). Sedangkan

Hasil penelitian setelah mendapatkan intervensi/pelatihan keterampilan penanganan cedera *sprain ankle* dengan teknik *masase frirage* dengan kategori sangat baik 4 orang (20%), baik 11 orang (55%), cukup 5 orang (25%), kurang 0 orang (0%), dan sangat kurang 0 orang (0%).

3. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pelatihan *masase frirage* terhadap keterampilan penanganan sprain ankle dengan nilai p value = 0,000 (p value <0.05).

SARAN

1. Bagi responden
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memanfaatkan ilmu/metode yang sudah dipelajari oleh responden untuk pertolongan penanganan cedera *sprain ankle* dengan teknik *masase frirage*.
2. Bagi institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah studi kepustakaan dan diharapkan menjadi masukan yang berarti dan manfaat bagi mahasiswa ilmu keperawatan dalam memahami penanganan cedera *sprain ankle* dengan teknik *masase frirage*.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi peneliti lain yang berhubungan dengan intervensi pelatihan *masase frirage* terhadap keterampilan penanganan *sprain ankle*. Saran untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang teknik *masase frirage* agar peneliti menambahkan variabel lain yang berbeda sehingga dapat bermanfaat untuk banyak orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, W. T., & Ambardini, R. L. (2019). Efektivitas Kombinasi Terapi Dingin Dan Masase Dalam

- Penanganan Cedera Ankle Sprain Akut. *Medikora*, 16(1), 91–110. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23485>
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan (Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. CV. Trans Info Media.
- Dwi, S. T. A. K. (2019). *Gambaran Persepsi Dan Sikap Dalam Penatalaksanaan Awal Cedera Ankle*.
- Faruhasa, Z. (2020). *The Relationship Between Gender, History of Ankle Sprain, and Ankle Stability With Ankle Sprain Status*. 276–285. <https://doi.org/10.20473/ijph.v115il.2020.276-285>
- Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2012). *Terapi Massage Frirage (Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Tubuh Bagian Bawah)*.
- Hadinugrahaningsih, T., Rahmawati, Y., Ridwan, A., Budiningsih, A., Suryani, E., Nurlitiani, A., & Fatimah, C. (2017). *Keterampilan Abad 21 Dan Steam (Science, Technology, Engineering, Art And Mathematics) Project Dalam*.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Mahfud, A., Raharjo, S., & Surendra, M. (2018). Pengaruh Exercise Therapy Menggunakan Provoking Ankle Strategy Dan Coordination Therapy Terhadap Tingkat Kelincahan Pemain Futsal Pasca Cedera Sprain Ankle. *Jurnal Pendidikan, Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 2, 1–12.
- Mukrim, H., Suriah, S., & Nurlinda, A. (2017). Pengaruh Edukasi Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan Tentang Cedera Olahraga, Intensitas Latihan, Dan Pola Tidur Pada Atlet Klub Bola Voli UNHAS Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, Vol 11 No.
- Prasada, V. K., Tianing, N. W., Saraswati, P. A. S., & Sutadarma, I. W. G. (2020). Prevalensi Kejadian Chronic Ankle Instability Pada Atlet Basket SMA Di Kabupaten Badung. *Original Article*, 8(1), 36–41.
- Sa'roni, A. S., & Graha, A. S. (2019). Efektivitas Masase Terapi Cedera Olahraga Terhadap Nyeri Tumit Dan Nyeri Otot Tibialis Pada Atlet Futsal SMA Negeri 1 Ciamis. *Medikora*, XVIII(2), 56–63.
- Sari, R. (2016). Pengaruh Kemampuan Manajemen Camat Dan Keterampilan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Di Kantor Kecamatan Samarinda Ilir. *EJournal Pemerintahan Integratif*, 4(4), 534–546.
- Suhariadi, F. (2013). Manajemen Sumber Daya Manusia dalam Pendekatan Teoritis-Praktis. In *Airlangga University Press* (Vol. 59, Issue March 2013).
- Terada, M., Pietrosimone, B. G., & Gribble, P. A. (2013). Therapeutic interventions for increasing ankle dorsiflexion after ankle sprain: A systematic review. *Journal of Athletic Training*, 48(5), 696–709. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.4.11>
- Umi, M. Z., & Nurnida, I. (2018). Pengaruh Pelatihan Terhadap Kinerja Karyawan: Studi Pada PT. Mitra Solusi Telematika (MST) Jakarta. *E-Proceeding of Management*, 5(1), 1–7.

