



PENGEMBANGAN *SELF MASSAGE* DAN TERAPI LATIHAN PADA CEDERA ANKLE (PERGELANGAN KAKI)

Budi Setiawan[✉], Sulaiman, Eunike Raffy Rustiana

Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2014
Disetujui Februari 2014
Dipublikasikan Juni 2014

Keywords:
Self Massage;
Exercise Therapy;
Ankle Injury

Abstrak

Cedera engkel merupakan jenis cedera yang sering dialami oleh olahragawan, baik atlet maupun pelaku olahraga. Pulihnya cedera tergantung dari keputusan pertolongan pertama yang diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk pengembangan *self massage* dan terapi latihan untuk penanganan cedera engkel secara mandiri. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode *research and development*. Subyek uji coba dilakukan untuk pengujian produk adalah tim sepakbola Sinar Oetara (SO A-Takrib) Yogyakarta. Langkah-langkah penelitian meliputi analisis tujuan, analisis karakteristik subyek, kajian literatur, pengembangan rancangan produk, pengembangan penilaian hasil, penyusunan produk awal, validasi ahli, revisi, uji skala kecil, revisi, uji skala besar, penyempurnaan produk akhir. Analisis data secara kualitatif dengan menilai kelayakan proses pelaksanaan atau prosedur kerja dari model. Hasil penelitian berupa produk tutorial video dan buku panduan dinilai sangat tepat oleh dosen dengan rata-rata persentase 80%. Hasil penerapan produk oleh pelaku olahraga menunjukkan terjadi penurunan nyeri akibat cedera engkel setelah melakukan *self massage* menggunakan panduan dari buku dan video. Saran bagi pelaku olahraga untuk menerapkan buku panduan dan video tutorial sebagai panduan untuk penanganan cedera secara mandiri. Saran bagi *messuer* untuk membantu pelaku olahraga mempelajari *self massage* dengan memberikan pengarahan dan penjelasan pada pelaku olahraga.

Abstract

Ankle injury is a kind of injury which is commonly faced by sportsman, either athlete or common people. The recovering of injury depends on first aid decision given. The objectives of this study are to develop self massage and exercise therapy for self ankle injury handling. This study is research and development study. The trial of the product was done to Sinar Oetara football club A-Takrib Yogyakarta. The steps of the study consisted of aim analysis, subject characteristics analysis, literature investigation, planning of the product, development assessment of the product, arranging first product, expert validation, revision, small scale trial, revision, massive scale trial, and finishing of final product. The results of the study inform video tutorial and guiding book were viewed excellent by lectures with mean of percentage 80%. The implementation of the product by sportsman showed the decreasing of painful as the effect ankle injury by doing self massage through guiding book and video. The suggestion to the sportsman is to implement the guiding book and the tutorial video as guiding for handling the injury independently. The suggestion to the masseur is to help the sportsman to learn self massage by giving direction and explanation to the sportsman.

Pendahuluan

Aktivitas olahraga mempunyai resiko cedera yang tinggi, sehingga dalam ilmu kesehatan diutamakan tindakan *preventif* (pencegahan) dari pada tindakan *kuratif* (pengobatan). Banyak cedera yang sembuh sendiri tanpa pengawasan medis, tetapi jika dibiarkan tidak diobati, dapat menghambat atau bahkan mengakhiri karir pemain tersebut (Satmoko, 1992:163). Cedera olahraga memerlukan penanganan yang cepat dan tepat untuk menghindari cedera yang berkelanjutan.

Pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa salah satu cedera yang sering dialami oleh olahragawan, baik atlet maupun pelaku olahraga adalah cedera engkel. Jenis cedera ini banyak dialami oleh pelaku olahraga permainan seperti sepakbola, bola basket, futsal, hoki, tenis, bulutangkis dan sebagainya. Cederung engkel juga banyak dialami oleh atlet olahraga *body contact* seperti pencak silat, taekwondo, judo atau karate. Cedera engkel sering terjadi pada tendo yaitu *strain* yang dapat terjadi dari tendinitis ringan sampai putusnya tendo yang parah.

Pulihnya cedera pada atlet dan mampu aktif kembali sangat tergantung dari keputusan yang dibuat saat terjadi cedera. Pemulihan cedera bergantung pada pertolongan pertama yang diberikan, dari tenaga medis, pelatih dan atlet itu sendiri pada saat terjadinya cedera. Pemberian pertolongan awal yang tepat dilanjutkan dengan penanganan menggunakan jenis terapi yang tepat akan membantu mempercepat pemulihan cedera engkel. Pengetahuan tentang cedera dan penanganannya sangat penting bagi atlet maupun pelatih, sehingga saat terjadinya cedera baik yang ringan sampai yang berat dapat tertangani dengan cepat dan tepat, agar cedera tidak berkelanjutan menjadi lebih parah.

Kenyataan yang ada di lapangan memperlihatkan bahwa atlet dan pelaku olahraga kebanyakan menunggu tenaga terapi cedera atau *maseur* untuk penanganan cedera. Atlet dan pelaku olahraga kebanyakan tidak melakukan penanganan terhadap cedera yang terjadi. Atlet dan pelaku olahraga baru menangani cederanya dengan dibantu oleh terapis atau *maseur* menggunakan terapi *massage* yang membutuhkan waktu khusus untuk datang ketempat terapi atau klinik. Menindak lanjuti fakta yang terjadi dilapangan peneliti berupaya mengembangkan *self massage* dan terapi latihan agar dapat diaplikasikan dalam penanganan cedera dan dapat dilakukan dimana saja.

Berdasarkan latar belakang tersebut

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengembangan *self massage* dan terapi latihan pada cedera *ankle* (pergelangan kaki)”. Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: (1). Bagaimana model pengembangan *self massage* dan terapi latihan untuk cedera engkel? (2). Apakah model pengembangan *self massage* dan terapi latihan efektif untuk penyembuhan pada cedera engkel? Sedangkan Tujuan Penelitian pengembangan ini berusaha untuk menghasilkan suatu bentuk panduan penanganan cedera engkel dengan *self massage* dan terapi latihan yang dapat diterapkan oleh atlet yang mengalami cedera sebelum ke tenaga ahli yang berkompeten di bidang cedera olahraga yaitu terapis atau *maseur*.

Metode

Metode Penelitian ini yang digunakan adalah metode *research and development*. Model penelitian ini memiliki sepuluh langkah pelaksanaan penelitian (Borg & Gall, 1983: 775) yaitu: (1) studi pendahuluan dan pengumpulan data (kajian pustaka, pengamatan lapangan, membuat kerangka kerja penelitian). (2) perencanaan (tujuan penelitian, dana, waktu, prosedur penelitian, berbagai bentuk partisipasi), (3) mengembangkan produk awal (perancangan draf awal produk), (4) ujicoba awal (mencoba draf produk ke wilayah dan subjek yang terbatas), (5) revisi untuk penyempurnaan produk utama, (6) uji coba lapangan utama (uji coba kewilayah dan subjek yang lebih luas), (7) revisi untuk menyusun produk operasional, (8) uji coba produk operasional (uji efektif produk), (9) revisi produk final (revisi produk yang efektif), dan (10) diseminasi dan implementasi produk hasil pengembangan (tujuannya agar produk yang bau saja dikembangkan bisa dipakai atlet, pelaku olahraga serta masyarakat).

Instrumen yang digunakan dalam menilai dan menganalisis kelayakan pengembangan *self massage* dan terapi latihan menggunakan CD dan buku panduan, menggunakan analisis PIECES. Penilaian dilakukan oleh dosen ahli, ahli media dan pelaku olahraga menggunakan angket penilaian yang telah disediakan.

Teknik analisis data untuk mendapatkan validitas produk yang dihasilkan akan dilakukan dengan cara penilaian dari ahli olahraga, terapi *massage* dan ahli media. Uji lapangan awal bertujuan untuk memperoleh bukti-bukti empirik tentang kelayakan proses pelaksanaan atau prosedur kerja dari model. Hasil akan digunakan untuk bahan perbaikan prototipe

model. Uji lapangan utama bertujuan untuk mengetahui kelayakan proses pelaksanaan model dan kemajuan yang diperoleh sebagai hasil dari pelaksanaan model tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Validasi Ahli

Validasi dilakukan dengan cara menyampaikan draft produk awal video dan buku panduan *self massage* dan terapi latihan untuk penanganan cedera engkel pada ketiga ahli. Lembar evaluasi yang disampaikan berupa angket yang berisi kualitas produk dan saran serta komentar dari ahli terhadap CD dan buku panduan *self massage* dan terapi latihan untuk penanganan cedera engkel yang disusun.

Revisi *draft* awal hasil validasi ahli yaitu video tutorial dibagi menjadi 3 *subtittle* yaitu cedera akut, *self massage* dan terapi latihan. Pengantar oleh narator diberikan *background* agar tidak terkesan kaku. Penggunaan kata asing direvisi dengan diberi garis miring dan memperhatikan kapitalisasi lurus. Mengubah penggunaan *running teks*, diganti dengan teks diam, agar informasi yang diberikan lebih jelas. *Tesk* dibuat dengan lebih jelas. Pencahayaan gambar dibuat lebih jelas dan cerah. *Subtittle* peralihan dibuat dengan durasi yang lebih panjang. Revisi dilakukan pada konten terapi yaitu: (1) Menambahkan gerakan setelah reposisi dengan gerakan jintit jongkok. (2) Memberikan penjelasan posisi melakukan sendiri. (3) Menambahkan judul pada setiap pergantian gerakan agar pengguna dapat mempraktikannya dengan jelas.

Perbaikan pada buku panduan meliputi tata tulis dalam buku panduan. Mengkoreksi penggunaan kata asing dengan mencetak miring dan diberikan penjelasan. Menambah referensi pustaka terutama tentang masase dan terapi latihan. Mengusahakan penggunaan gambar hasil karya sendiri. Pada materi terapi latihan ditambahkan *loosening* sebelum *streaching/flexibility* dan *stretening*. Gerakan perlawanan dengan gerakan yang lembut (plantar fleksi, dorso fleksi).

Uji Skala Kecil

Beberapa masukan dan saran untuk perbaikan produk video dan buku panduan adalah sebagai berikut:

Produk buku panduan

(1) Buku panduan perlu diperbaiki tata bahasa dan tata tulis; (2) Perlu diperbaiki sistematika penulisan; (3) Pemilihan huruf yang lebih jelas dan menarik; (4) Perlu perbaikan

organisasi isi antar materi secara lebih jelas.

Produk video

(1) Perlu diperbaiki penggunaan tata bahasa dalam video; (2) Perlu memperbaiki suara narator dengan intonasi yang lebih jelas; (3) Tampilan gambar perlu diperhalus agar menjadi lebih jelas; (4) Penyampaian materi perlu untuk diperjelas agar semakin mudah dipahami; (5) Kemudahan dalam pengoperasian.

Masukan dan saran yang diberikan oleh dosen ahli dijadikan sebagai bahan perbaikan produk video dan buku panduan *self massage* dan terapi latihan.

Uji Skala Besar

Secara keseluruhan produk tutorial video pada skala besar ini dinilai sangat tepat oleh dosen dengan rata-rata persentase 80%. Hasil ini dapat diartikan bahwa produk video telah memenuhi standar baik untuk diterapkan pada pelaku olahraga karena isi materinya, sistematika penyampaian materi melalui visual, narasinya, tata bahasa yang digunakan dan visual gambarnya dinyatakan baik dan layak.

Hasil penelitian menunjukkan dosen memberikan penilaian sangat tepat konten buku dengan persentase rata-rata sebesar 60%. Hasil ini dapat diartikan bahwa buku telah memenuhi standar pengemasan desain yang baik, ketepatan pemakaian jenis huruf, kejelasan penempatan gambar, pengorganisasian buku yang baik dan kemudahan untuk dipahami maupun diterapkan.

Hasil nyata dari penerapan produk video tutorial dan buku panduan tentang *self massage* dan terapi latihan adalah respon nyeri yang dirasakan pada cedera engkel yang dialami oleh pemain sepakbola. Atas secara keseluruhan dapat diketahui bahwa pemain sepakbola 100% mengalami kesembuhan dari nyeri engkel. Dapat disimpulkan bahwa tutorial video *self massage* dan terapi latihan mudah dipahami dan diikuti oleh penggunaannya sehingga dapat berfungsi efektif menangani cedera engkel.

Produk akhir dari penelitian ini yaitu buku panduan *self massage* dan terapi latihan dalam penanganan cedera engkel terdiri dari beberapa komponen isi meliputi 1) bagian awal terdiri dari pengantar dan daftar isi, 2) bagian isi terdiri dari penjabaran materi tentang: penanganan cedera engkel, aplikasi penanganan cedera akut, penanganan cedera engkel menggunakan *self massage*, 3) penjabaran *self massage* meliputi: diagnosis/pengecekan cedera, akupressur, *stroking effluerage* tungkai bawah bagian belakang, *stroking effluerage* tungkai bawah bagian depan, *stroking effluerage* tungkai bawah bagian depan, traksi/reposisi sendi, pengecekan setelah

reposisi, 4) terapi latihan, 5) latihan kelenturan/fleksibilitas, 6) latihan kekuatan, 7) daftar pustaka, dan 8) daftar riwayat hidup penulis.

Produk akhir dari video tutorial berisi langkah-langkah penanganan cedera menggunakan *self massage* dan terapi latihan. Muatan materi dalam produk akhir video tutorial meliputi 1) panduan penanganan cedera akut, 2) *self massage*, dan 3) terapi latihan. Produk buku panduan dan video tutorial dinyatakan layak dan terbukti efektif dalam menangani cedera engkel oleh pelaku olahraga, sehingga dapat diterapkan pada pelaku olahraga dalam penanganan cedera engkel.

Pengembangan *self massage* dan terapi latihan mampu menangani cedera engkel yang dialami oleh pelaku olahraga. Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini meliputi video tutorial dan buku panduan penanganan cedera engkel. Pengembangan produk *self massage* dan terapi latihan efektif untuk menyembuhkan cedera engkel dilihat dari penurunan tingkat nyeri akibat cedera engkel setelah pelaku olahraga melakukan *self massage* dan terapi latihan secara mandiri.

Simpulan

Hasil dari uji skala kecil diperoleh hasil terdapat penurunan rasa nyeri yang dirasakan oleh pelaku olahraga dengan persentase rata-rata

83,3%. Hasil pada skala besar diketahui sebelum melakukan *self massage* sebagian besar pemain sepakbola mengalami nyeri akibat dari cedera engkel yang alami dengan nilai persentase rata-rata sebesar 66,7%. Setelah melakukan *self massage* dan terapi latihan diketahui bahwa pemain sepakbola 100% mengalami kesembuhan dari nyeri engkel. Dapat disimpulkan bahwa tutorial video *self massage* dan terapi latihan mudah dipahami dan diikuti oleh penggunanya sehingga dapat berfungsi efektif dalam menangani cedera engkel yang dialami oleh pelaku olahraga.

Setiap atlet pada semua cabang olahraga harus diberi pengetahuan dan keterampilan melakukan *self massage*, melalui video.

Daftar Pustaka

- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonadi. (2009). *Terapi Masase Frirage: Penatalaksanaan Cedera pada Anggota Tubuh Bagian Atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ali Satia Graha. (2009). *Pedoman dan Modul Terapi Masase dan Cedera Olahraga pada Lutut dan Engkel*. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik UNY.
- Bambang Priyonoadi. (2001). *Teori Sports Massage*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Borg, W. R. & Gall, M. D, (1983). *Education Reseach: an Intruduction*. New York: Logman.
- Satmoko Hartono. (1992). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Binarupa Aksara.