

# PENGARUH TERAPI MASASE CEDERA OLAHRAGA DAN TERAPI LATIHAN TERHADAP PEMULIHAN CEDERA PERGELANGAN TANGAN DAN SIKU PADA OLAHRAGAWAN

Oleh: Prof. Dr. Komarudin, S.Pd., M.A., Ahmad Ridwan, M.Or., Dr. Betrix Teofa Perkasa Wibafied Billy Yachsie, M.Or., Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes.

## ABSTRAK

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh dari kombinasi terapi masase cedera olahraga dan terapi latihan terhadap pemulihan cedera pada pergangan tangan dan siku pada olahragawan. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan metode Randomized Controlled Trial (RCT). Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam berbagai Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga seperti bulutangkis, tenis meja, hoki, dan gateball. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta pada bulan Agustus 2023, dengan durasi satu hari. Instrumen pengumpulan data meliputi *Visual Analog Scale* (VAS) untuk mengukur tingkat nyeri, serta Goniometer untuk mengukur Rentang Gerak (ROM) pada pergangan tangan dan siku. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Independent t-test*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa penggabungan terapi masase cedera olahraga dan terapi latihan memiliki dampak yang lebih positif dalam mengurangi nyeri pada cedera pergangan tangan dan siku dibandingkan dengan hanya melakukan terapi masase cedera olahraga. Selain itu, kombinasi tersebut juga berkontribusi pada peningkatan ROM pada pergangan tangan dan siku secara signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penggabungan terapi masase cedera olahraga dan terapi latihan memiliki efek yang lebih positif terhadap pemulihan cedera pergangan tangan dan siku pada olahragawan dibandingkan dengan hanya melakukan terapi masase cedera olahraga. Temuan ini dapat memberikan panduan praktis bagi praktisi medis, pelatih, dan olahragawan dalam merancang pendekatan pemulihan yang lebih efektif dan terarah untuk cedera pada area pergangan tangan dan siku.

Kata Kunci: *terapi masase, terapi latihan, cedera siku, cedera pergelangan tangan*