

**PENGARUH *MASSAGE EFFRICTION* TERHADAP PENINGKATAN
RANGE OF MOTION PADA PASIEN CEDERA PERGELANGAN
TANGAN DI MPCO KITAU KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



OLEH :

**MUHAMAD RIZKI
41182191220015**

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45

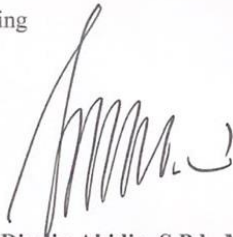
2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI
PENGARUH *MASSAGE EFFRICTION* TERHADAP PENINGKATAN
RANGE OF MOTION PADA PASIEN CEDERA PERGELANGAN
TANGAN DI MPCO KITAU KOTA BEKASI

Oleh :
MUHAMAD RIZKI
41182191220015

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Dindin Abidin, S.Pd., M.Si., AIFO

Bekasi, 24 Juni 2026

Mengetahui
Ketua Program Studi PJKR



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
NIK : 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

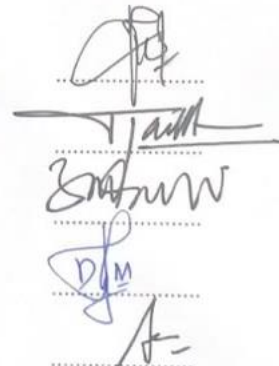
PENGARUH *MASSAGE EFFRICTION* TERHADAP PENINGKATAN
RANGE OF MOTION PADA PASIEN CEDERA PERGELANGAN
TANGAN DI MPCO KITAU KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:
MUHAMAD RIZKI
41182191220015

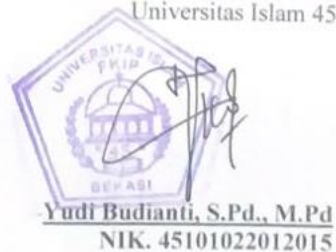
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 24 Juni 2026 dan
dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
Penguji 1 : Prof. Dr. Bujang, Drs., M.Si
Penguji 2 : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd
Penguji 3 : Dr. Andini Dwi Intani, M.Or



Bekasi, 24 Juni 2026
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK. 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0253/UNISMA.FKIP/KD/X/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Dr. Dindin Abidin, M.Si**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Muhamad Rizki
NPM : 41182191220015
Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Masseur Effriction Terhadap Peningkatan Range Of Motion Pada Pasien Cedera Pergelangan Tangan Di MPCO Kitau Kota Bekasi*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap T.A 2025/2026**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Kempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 16 Oktober 2025


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

- Tembusan :**
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Rizki

NPM : 41182191220015

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Massage Effriction terhadap Peningkatan Range of Motion pada Pasien Cedera Pergelangan Tangan di MPCO Kitau Kota Bekasi” beserta seluruh isinya merupakan hasil karya saya sendiri. Saya tidak melakukan tindakan plagiarisme ataupun pengutipan yang tidak sesuai dengan kaidah dan etika keilmuan yang berlaku.

Apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran terhadap keaslian karya ini, maka saya bersedia menerima segala risiko dan sanksi yang diberikan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bekasi, 24 Juni 2026
Yang membuat pernyataan,



Muhamad Rizki
NPM: 41182191220015

ABSTRAK

Muhamad Rizki 41182191220015 : Pengaruh *Massage Effriction* Terhadap Peningkatan Range Of Motion Pada Pasien Cedera Pergelangan Tangan Di MpcO Kitau Kota Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *massage effriction* terhadap peningkatan Range of Motion (ROM) pada pasien cedera pergelangan tangan di Klinik MPCO Kitau Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Karakteristik responden menunjukkan mayoritas berada pada usia 20–24 tahun sebanyak 10 orang (40%), seluruh responden berjenis kelamin laki-laki (100%), dan sebagian besar memiliki durasi cedera selama 1 bulan sebanyak 7 orang (28%). Pengukuran ROM dilakukan menggunakan goniometer pada gerakan fleksi dan ekstensi sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan intervensi *massage effriction*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata ROM. Pada gerakan fleksi, rata-rata meningkat dari 131,80° menjadi 104,80° dengan peningkatan sebesar 27,00°. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa sebagian besar data berdistribusi normal, kecuali posttest fleksi. Uji hipotesis menggunakan paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (<0,05) baik pada ekstensi maupun fleksi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi *massage effriction* terhadap peningkatan Range of Motion (ROM) pada pasien cedera pergelangan tangan. Terapi ini efektif digunakan sebagai salah satu metode rehabilitasi untuk meningkatkan fungsi gerak sendi.

Kata kunci: *Massage Effriction, Range of Motion, Cedera Pergelangan Tangan*

ABSTRACT

Muhamad Rizki 41182191220015 : The Effect of Effriction Massage on Increasing Range of Motion in Wrist Injury Patients at MpcO Kitau, Bekasi City. This study aims to determine the effect of massage effriction therapy on increasing Range of Motion (ROM) in wrist injury patients at the MPCO Kitau Clinic, Bekasi City. The research method used was pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The sample in this study consisted of 25 respondents who were selected using purposive sampling technique. The characteristics of the respondents showed that the majority were aged 20–24 years, 10 people (40%), all respondents were male (100%), and the majority had an injury duration of 1 month, 7 people (28%). ROM measurements were carried out using a goniometer in flexion and extension movements before (pretest) and after (posttest) the massage effriction intervention was given. The results of the study showed an increase in the average value of ROM. In flexion movements, the average increased from 131.80° to 104.80° with an increase of 27.00°. The normality test using Shapiro-Wilk showed that most of the data were normally distributed, except for the flexion posttest. Hypothesis testing using a paired sample t-test shows a significance value of 0.000 (<0.05) for both extension and flexion.

The conclusion of this study is that there is a significant effect of massage effriction therapy on increasing Range of Motion (ROM) in wrist injury patients. This therapy is effectively used as a rehabilitation method to improve joint movement function.

Keywords: Massage Effriction, Range of Motion, Wrist Injury

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun proposal penelitian yang berjudul “Pengaruh *Massage Effriction* Terhadap Peningkatan *Range Of Motion* Pada Pasien Cedera Pergelangan” Tangan Di Mpcu Kitau Kota Bekasi” dengan baik dan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan. Dalam proses penyusunan ini, penulis mendapatkan bimbingan, dukungan, serta arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, SE., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen, serta staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
6. Seluruh keluarga saya yang selalu memberikan saya semangat dan dukungan serta yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Dengan demikian, penyusunan skripsi ini merupakan wujud komitmen dan usaha penulis dalam menelaah serta memperdalam kajian ilmiah terkait tema penelitian yang diangkat. Demikian skripsi ini dibuat semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 24 Juni 2026



Muhamad Rizki
NPM: 41182191220015

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI.....	7
A. Kerangka Teori.....	7
1. Massage	7
2. Penangan Cedera Pergelangan Tangan	16
3. ROM (<i>Range Of Motion</i>).....	19
B. Peneliti Yang Relevan	24
C. Kerangka Berfikir	26
D. Hipotesis Penelitian	27
E. Profil Tempat Penelitian.....	28
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	30
A. Metode Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Waktu dan Tempat Penelitian	31

D.	Desain dan Instrumen Penelitian	31
E.	Prosedur Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		37
A.	Hasil Penelitian	37
1.	Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	37
2.	Analisis Deskriptif	40
3.	Uji Normalitas	41
4.	Uji Hipotesis	42
B.	Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		46
A.	Kesimpulan.....	46
B.	Saran-saran	46
DAFTAR PUSTAKA		54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Manipulasi Effleurage.....	12
Gambar 2. 2 Manipulasi Petrissage	13
Gambar 2. 3 Manipulasi Shaking	14
Gambar 2. 4 Manipulasi Friction.....	15
Gambar 2. 5 Manipulasi Tapotement.....	15
Gambar 2. 6 Posisi Tangan Pronasi	17
Gambar 2. 7 Posisi Punggung Tangan.....	18
Gambar 2. 8 Posisi Pergelangan Tangan	18
Gambar 2. 9 Posisi Sinupasi	19
Gambar 2. 10 Posisi Telapak Tangan	19
Gambar 2. 11 Posisi Pergelangan Tangan	19
Gambar 3. 12 Geniometer.....	32
Gambar 4. 13 Analisis Deskriptif	40

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Peneliti Yang Rekevan	24
Tabel 3. 1 Pengukuran ROM Pergelangan Tangan	33
Tabel 4. 1 Hasil Deskripsi Usia Responden	37
Tabel 4. 2 Hasil Deskripsi Jenis Kelamin Responden	38
Tabel 4. 3 Hasil Deskripsi Durasi Cedera	39
Tabel 4. 4 Descriptive Statistics ROM Pergelangan Tangan.....	40
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)	41
Tabel 4. 6 Hasil Uji Paired Sample t-test.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 SK Pembimbing.....	58
Lampiran 1. 2 Frekuensi Bimbingan.....	59
Lampiran 1. 3 Surat Permohonan Penelitian.....	60
Lampiran 1. 4 Surat Persetujuan Penelitian di MPCO Kitau.....	61
Lampiran 1. 5 Hasil Data Tabulasi.....	62
Lampiran 1. 6 Output SPSS	62
Lampiran 1. 8 Daftar Riwayat Hidup.....	67



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus-PLG008/AK.05/E/V1/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Mynamad Rizki
NPM : 41182191220015
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesenian & Rekreasi

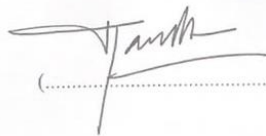
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Massage Effraction Terhadap Peningkatan Range Of Motion Pada Pasien Cedera Pegelangan Tangan Di MRCD Kitav Kota Bekasi

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 34% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 11 Juni 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin \leq 35 %