

**ANALISIS KENYAMANAN PADA PASIEN CEDERA *HAMSTRING*
DENGAN PENANGANAN *SPORT MASSAGE* DAN INFRAMERAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh:

JESON KHOIRUL ANANDA
41182191190182

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
ANALISIS KENYAMANAN PADA PASIEN CEDERA *HAMSTRING*
DENGAN PENANGANAN *SPORT MASSAGE* DAN INFRAMERAH


Oleh :

Jeson Khoirul Ananda

41182191190182

Telah disetujui oleh :



Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

Bekasi, 18 Juli 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR FKIP
UNISMA Bekasi

Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
BEKASI
NIK. 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**ANALISIS KENYAMANAN PADA PASIEN CEDERA *HAMSTRING*
DENGAN PENANGANAN *SPORT MASSAGE* DAN INFRAMERAH**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Jeson Khoirul Ananda

41182191190182

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 24 Juli 2024

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si.

Penguji II : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Penguji III : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

()
()
()
()
()

Bekasi, 24 Juli 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi

Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

NIK : 45.1.01.02.2012.015



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jeson Khoirul Ananda
NPM : 41182191190182
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Universitas : Universitas Islam 45 Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “Analisis Kenyamanan Pada Pasien Cedera *Hamstring* Dengan Penanganan *Sport Massage* Dan Inframerah” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 24 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Jeson Khoirul Ananda
41182191190182

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

"Keberhasilan adalah hasil dari kerja keras, ketekunan, dan belajar dari kegagalan." - Colin Powell

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orangtua saya, keluarga saya, para dosen PJKR Unisma Bekasi, kekasih saya, teman-teman saya yang telah memberikan semangat, motivasi dan dukungan serta do'a sehingga pada akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik

ABSTRAK

Jeson Khoirul Ananda, NPM : 41182191190182, Analisis Kenyamanan Pada Pasien Cedera *Hamstring* Dengan Penanganan Kombinasi *Sport Massage* dan *Inframerah*.. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45”Bekasi.

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini untuk mengetahui kenyamanan pasien cedera *hamstring* dengan penanganan *sport massage* dan mengetahui kenyamanan pasien cedera *hamstring* dengan penanganan *sport massage* dan inframerah.

Metode Penelitian ini menggunakan metode analisis kualitatif deskriptif sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah pasien cedera *hamstring* di MCO Kitau dan subjek dalam penelitian ini adalah pasien cedera *hamstring* dengan penanganan kombinasi *sport massage* dan inframerah di MCO Kitau yang berjumlah 3 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa penanganan cedera *hamstring* dengan teknik kombinasi *sport massage* dan inframerah memiliki tingkat kenyamanan yang lebih tinggi dibandingkan dengan teknik *sport massage* dikarenakan proses penyembuhannya yang lebih cepat dan pasien tidak terlalu merasakan nyeri saat proses *massage*.

Kata Kunci : Cedera *Hamstring*, *Sport Massage*, Inframerah

ABSTRACT

Jeson Khoirul Ananda, NPM : 41182191190182, Analysis of Comfort in Hamstring Injured Patients Using a Combination of Sport Massage and Infrared Treatment.. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University 4” Bekasi.

The aim to be achieved in this research are to determine the comfort of hamstring injury patients with sports massage treatment and to determine the comfort of hamstring injury patients with sports massage and infrared treatment.

This research method uses qualitative descriptive method analysis while the population in this study is hamstring injury patients at MCO Kitau and the subjects in this study are 3 patients with hamstring injuries treated with a combination of sports massage and infrared at MCO Kitau. The sampling technique used was purposive sampling.

Based on the research results obtained, it can be concluded that treating hamstring injuries using a combination of sports massage and infrared techniques has a higher level of comfort compared to sports massage techniques because the healing process is faster and the patient does not feel as much pain during the massage process.

Keywords: Hamstring Injured, Sport Massage, Infrared

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Analisis Kenyamanan Pada Pasien Cedera *Hamstring* Dengan Penanganan *Sport Massage* Dan Inframerah” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. Selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. Sebagai dosen pembimbing skripsi saya.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi yang

telah memberi ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

6. Bapak Jino Widodo dan Ibu Marsiti selaku orang tua penulis yang sangat penulis cintai dan sayangi. Terimakasih atas segala do'a, dukungan dan motivasinya selama ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Wiyanti Nur Sholichah selaku kakak penulis yang penulis banggakan dan selalu memberikan banyak dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
8. Dyah Ayu Wulandari selaku perempuan yang selalu memberikan dukungan kepada penulis dan juga yang selalu jadi salah satu pemacu penulis untuk secepat mungkin menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas kesabaran dan dukungannya.
9. Bapak Aji S.Pd selaku pemilik MCO Kitau yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian MCO Kitau.
10. Pasien Klinik Mco Kitau selaku subjek penelitian yang telah ikut serta mensukseskan dan membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Teman-teman seperjuangan Himpunan Mahasiswa Olahraga angkatan 2019 yang telah banyak mendukung dan membantu penulis dalam melaksanakan penelitian ini.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi PJKR yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis baik selama dalam mengikuti perkuliahan maupun

dalam penulisan skripsi ini.

13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi, 24 Juli 2024



Jeson Khoirul Ananda

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
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.....	6

BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kerangka Teori.....	9
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir	33
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	36
A. Metode Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian	38
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	38
E. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Data	48
B. Hasil Penelitian	52
C. Pembahasan	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	71
A. Simpulan.....	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
DAFTAR LAMPIRAN	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Manipulasi <i>Euffleurage</i> (Mengurut).....	16
Gambar 2. 2 Manipulasi <i>Petrissage</i> (Memijat).....	16
Gambar 2. 3 Manipulasi <i>Shaking</i> (Menggoncang)	17
Gambar 2. 4 Manipulasi <i>Friction</i> (Menggerus)	18
Gambar 2. 5 Manipulasi <i>Tapotement</i> (Memukul).....	18
Gambar 2. 6 Manipulasi <i>Walken</i> (Menggosok)	19
Gambar 2. 7 Manipulasi <i>Vibration</i> (Menggetarkan).....	19
Gambar 2. 8 Manipulasi <i>Skin Rolling</i> (Melipat Kulit).....	20
Gambar 2. 9 Sinar Inframerah.....	25
Gambar 2. 10 Cedera <i>Hamstring</i>	27
Gambar 2. 11 Bagan Kerangka Berpikir.....	35
Gambar 3. 1 Bagan Langkah-Langkah Penelitian	40
Gambar 4. 1 Grafik Hasil Angket Kombinasi Inframerah Subjek DS.....	52
Gambar 4. 2 Grafik Hasil Angket Sport Massage Subjek DS	53
Gambar 4. 3 Grafik Hasil Angket Kombinasi Inframerah Subjek SN.....	57
Gambar 4. 4 Grafik Hasil Angket Sport Massage Subjek SN	57
Gambar 4. 5 Grafik Hasil Angket Kombinasi Inframerah Subjek FZ	61
Gambar 4. 6 Grafik Hasil Angket Sport Massage Subjek FZ.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel Pedoman Wawancara.....	45
Tabel 4. 1 Data Subjek Penelitian.....	50
Tabel 4. 2 Kode Subjek Penelitian.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Pasien Cedera <i>Hamstring</i> MCO Kitau.....	75
Lampiran 2 Hasil Jawaban Angket Kombinasi Inframerah.....	78
Lampiran 3 Hasil Jawaban Angket <i>Sport Massage</i>	79
Lampiran 4 Transkrip Hasil Wawancara	80
Lampiran 5 SK Bimbingan Skripsi.....	86
Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	87
Lampiran 7 Frekuensi Bimbingan Skripsi	88
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	90
Lampiran 9 Scan Plagiarisme.....	76
Gambar 10 Riwayat Hidup.....	98