**EFEKTIVITAS MASASE KEBUGARAN PASCA AKTIVITAS FISIK (MKPF)
DENGAN MASASE OLAHRAGA PADA EKSTREMITAS BAWAH TERHADAP
PENINGKATAN RANGE OF MOTTION (ROM) DAN SKALA FUNGSI SENDI
ATLET FUTSAL**

Oleh: Dr. Drs. Bambang Priyonoadi, M.Kes. Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes., Dr. dr.
Rachmah Laksmi Ambardini, M.Kes

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan signifikan Sport Massage (SM) dan Masase Kebugaran Pasca Aktifitas Fisik (MKPAF) serta untuk mengetahui efektifitas antara SM dan MKPAF terhadap peningkatan Range of Motion (ROM) dan skala fungsi sendi ekstremitas bawah. Metode penelitian ini merupakan pre-eksperimental design (two group pretest and posttest design). Perlakuan ini dilakukan sebanyak 3 (tiga) kali yaitu setelah 2 menit, 15 menit dan 30 menit. Sampel diperoleh sejumlah 40 dari 80 populasi mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNY dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan goniometer dan Lower Extremity Functional Scale (LEFS). Teknik analisis data menggunakan uji statistik non-parametrik dengan Kurskal-Wallis H ($p < 0,05$). Data pretest dan posttest digunakan untuk menentukan uji efektifitas.. Hasil analisis data perlakuan SM dan MKPAF meningkatkan ROM dan skala fungsi ekstrimitas bawah (sig. $< 0,05$) dengan efektifitas SM sebesar 0,60 (60%) dan MKPAF sebesar 0,63 (63%) sedangkan efektifitas peningkatan skala fungsi ekstrimitas bawah dengan perlakuan SM sebesar -0,30 (73%) dan perlakuan MKPAF sebesar -0,33 (80%). Kesimpulan penelitian ini adalah SM dan MKPAF berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ROM dan fungsi gerak sendi pada ekstremitas bawah dan MKPAF lebih efektif terhadap peningkatan ROM pdan fungsi gerak sendi pada ekstremitas bawah dibandingkan SM.

Kata kunci: massage, ekstimitas bawah, range of motion