

EFEKTIVITAS PEMBERIAN *ICE MASSAGE* DAN *PASSIVE STRETCHING* TERHADAP *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS)* OTOT *GASTROCNEMIUS* PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA N 1 KLEGO BOYOLALI

SKRIPSI

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta



Oleh
OKTALAELY NUR ROHMATIN
E2014030

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2018**

EFEKTIVITAS PEMBERIAN *ICE MASSAGE* DAN *PASSIVE STRETCHING* TERHADAP *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS)* OTOT *GASTROCNEMIUS* PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA N 1 KLEGO BOYOLALI

SKRIPSI

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi
DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta**

Oleh
OKTA LAELY NUR ROHMATIN
E2014030

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

EFEKTIVITAS PEMBERIAN *ICE MASSAGE* DAN *PASSIVE STRETCHING* TERHADAP *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS)* OTOT *GASTROCNEMIUS* PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA N 1 KLEGO BOYOLALI

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan dilingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juli 2018



Okta Laely Nur R
NIM: E2014030

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Okta Laely Nur Rohmatin

NIM : E2014030

Jenis Karya : Skripsi

Judul :Efektivitas Pemberian *Ice Massage* Dan *Passive Stretching* Terhadap *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) Otot *Gastrocnemius* Pada Anggota Ektrakturikuler BasketDi SMA N 1 Klego Boyolali.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non Exclusif Royalti-Free Right) kepada STIKES 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base),merawat dan mempublikasikantugas akhir sayaselama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Surakarta

Pada tanggal 10 Juli 2018

Yang menyatakan



(Okta Laely Nur Rohmatin)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsidengan judul :

EFEKTIVITAS PEMBERIAN *ICE MASSAGE* DAN *PASSIVE STRETCHING* TERHADAP *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS (DOMS)* OTOT *GASTROCNEMIUS* PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA N 1 KLEGO BOYOLALI

dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian skripsi Program Studi Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Juli 2018

Pembimbing I



Rina Sri Widayati, S.KM., M.Kes
NIDN. 0625097901

Pembimbing II



Eddy Triyono, SSt.Ft., M.Or
NIDN. 0603048901

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV fFisioterapi



Maskun Pudjianto, SMPH, S.Pd., M.Kes
NIDK 990600045B

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

EFEKTIVITAS PEMBERIAN *ICE MASSAGE* DAN *PASSIVE STRETCHING* TERHADAP *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS* (DOMS) OTOT *GASTROCNEMIUS* PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA N 1 KLEGO BOYOLALI

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada sidang ujian skripsi pada tanggal 13 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Diploma IV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 13 Juli 2018

Mengesahkan,

Penguji 1. Winarni, S.SiT, MPH
NIDN. 0622087101

2. Rina Sri Widayati, S.KM., M.Kes
NIDN. 0625097901

3. Eddy Triyono, SSt.Ft., M.Or
NIDN. 0603048901

(.....)
(.....)
(.....)



Maskun Pudjianto, SMPH, S.Pd., M.Kes
NIDK : 9906000450

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Pemberian *Ice Massage* dan *Passive Stretching* Terhadap *Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)* Otot *Gastrocnemius* Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal Di SMA N 1 Klego Boyolali”

Proposal skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan proposal skripsi ini.

Selesainya proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mamberikan bantuan moril maupun material secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam penyusunan proposal skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku ketua STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Maskun Pudjianto, S.MPh, M.Kes selaku KAPRODI DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Winarni, S.SiT, MPH selaku wakil KAPRODI DIV Fisioterapi.
4. Rina Sri Widayati, S.KM., M.Kes dan Eddy Triyono, SSt.Ft.,M.Or selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah memberikan kritik dan saran bimbingan maupun arahan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen dan staff di lingkungan Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Segenap dosen pengajar, karyawan dan staf tata usaha STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Kedua orang tua saya Bapak Rohman dan Ibu Suratini serta keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan tanpa batas waktu.
8. Kepala sekolah dan guru olahraga SMA N 1 Klego yang telah membantu dan mendukung jalannya penelitian.
9. Semua keluarga besar JLS, Utanime, Black Diamond dan Team VAT.
10. Dian Ayu, Lana, Jamil, Adhi, Febi, Adhi serta teman dekat yang selalu memberi dukungan.

11. Sahabat, teman dan orang-orang yang selalu ada untuk memberikan bantuan dan dukungan baik dalam keadaan suka maupun duka.
12. Teman seperjuangan DIV Fisioterapi angkatan 2014 STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, serta pembimbing lahan yang telah memberikan semangat kepada peneliti.
13. Semua pihak lain yang telah membantu dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis berusaha memaksimalkan segala kemampuan dalam penyusunan proposal skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap proposal skripsi ini dapat menjadi salah satu karya tulis dari hasil pembelajaran yang sudah ditempuh kurang lebih selama 4 tahun. Semoga proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para fisioterapis dan lembaga kesehatan.

Surakarta, 10 Juli 2018

Penulis

Okta Laely Nur Rohmatin