

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Pada bagian akhir karya tulis ilmiah akhir ini, hal – hal yang ingin penulis kemukakan dalam kesimpulan yang berkaitan dengan pengamatan kasus *sprain ankle* dengan *Elastic Resistance Band Exercise* dan *Massage Friction* antara lain:

- a. Dari hasil pengamatan pada kasus *sprain ankle* ini diderita oleh seorang mahasiswa laki – laki usia 20 tahun dengan hoby bermain basket dan sepak bola.
- b. Problematic utama yang dibahas pada karya tulis ilmiah ini yaitu keterbatasan *Range of Motion* pada sendi ankle pada gerakan plantar fleksi, dorsi fleksi, inversi dan eversi pada ankle sinistra
- c. Setelah diberikan *Elastic Resistance Band Exercise* dan *Massage Friction* sebanyak 6x pada kasus *sprain ankle* ini, terjadi peningkatan *Range of Motion* rata – rata 85,42%.