

**PERBANDINGAN PENGARUH *RECOVERY ICE BATH*
DENGAN PENGARUH *RECOVERY MASSAGE* TERHADAP
PEMULIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET SSB BI-
ZONE FC PURWAKARTA**



AQMAL ZUHAIRO LUKMAN

1603617083

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

PERBANDINGAN *RECOVERY ICE BATH* DAN *RECOVERY MASSAGE* TERHADAP PEMULIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI

ABSTRAK

Sepak bola adalah olahraga terpopuler di dunia. Olahraga ini dominan menggunakan anggota gerak bawah. Maka kerap kali setelah melakukan aktivitas tersebut baik latihan atau bertanding mengalami kelelahan ataupun gangguan ketegangan otot pada bagian anggota gerak bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh *recovery ice bath* terhadap pemulihan kekuatan otot tungkai, (2) pengaruh *recovery massage* terhadap pemulihan kekuatan otot tungkai, (3) perbandingan pengaruh *recovery ice bath* dan *recovery massage* terhadap pemulihan otot tungkai pada atlet SSB Bi-Zone FC Purwakarta. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experimental Design*, Bentuk desain penelitian menggunakan *Two Groups "Pretest dan Posttest Design"*. Yaitu pemberian *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet SSB Bi-Zone Purwakarta sebanyak 22 orang. Peneliti menggunakan teknik *total sampling*. Teknik penarikan sampel yang digunakan sebagai penelitian sebanyak 22 atlet. Sampel penelitian dibagi menjadi 2 kelompok. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat *back and leg dynamometer*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh *recovery ice bath* terhadap pemulihan kekuatan otot tungkai dengan nilai sig adalah 0,000 ($p < 0,05$) dengan signifikan; (2) Ada pengaruh *recovery sport massage* terhadap pemulihan kekuatan otot tungkai dengan nilai sig adalah 0,000 ($p < 0,05$) dengan signifikan; (3) ada perbedaan pengaruh *recovery ice bath* dan *recovery sport massage* terhadap pemulihan kekuatan otot tungkai dengan nilai sig (*2-tailed*) adalah 0,004 ($p < 0,05$) dengan signifikan.

Kata kunci: *massage, ice bath*, kekuatan otot tungkai.





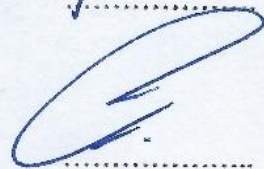
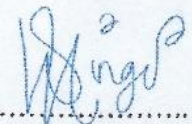
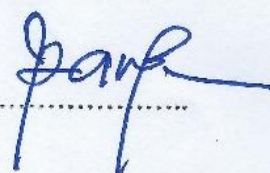
COMPARISON OF RECOVERY ICE BATH AND RECOVERY MASSAGE TO LIMB MUSCLE STRENGTH RECOVERY

ABSTRACT

Football is the most popular sport in the world. The sport is predominantly using lower limbs. So often after doing the activity either exercise or compete experiencing fatigue or muscle tension disorders in the lower limbs. This study aims to find out: (1) the effect of ice bath recovery on limb muscle strength recovery, (2) the effect of recovery massage on limb muscle strength recovery, (3) comparison of the effect of ice bath recovery and recovery massage on limb muscle recovery in SSB Bi-Zone FC Purwakarta athletes. This research uses the Pre-Experimental Design method, a Form of research design using Two Groups "Pretest and Posttest Design". That is pretest before treatment and posttest after treatment. The population in this study was SSB Bi-Zone Purwakarta Athletes as many as 22 people. Researchers used a total sampling technique. The sample withdrawal technique was used as a study of 22 athletes. The research samples were divided into 2 groups. The instruments in this study used back and leg dynamometers. The results showed that: (1) There is a significant effect of recovery ice bath on the recovery of limb muscle strength with a sig value of 0.000 ($p < 0.05$); (2) There is an effect of recovery sports massage on the recovery of limb muscle strength with a sig value of 0.000 ($p < 0.05$) significantly; (3) there is a difference in the effect of the recovery ice bath and recovery sports massage on the recovery of limb muscle strength with a sig value (2-tailed) is 0.004 ($p < 0.05$) significantly.

Keywords: massage, ice bath, limb muscle strength

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I			
Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP.198509252015041003		20/08/2021	
Pembimbing II			
dr. Wahyuningsih Djaali, M.Biomed, Sp.Ak NIP. 198610132012122001		20 Agt 2021	
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd NIP.195803081984032001	Ketua Sidang		20/08/2021
2. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd NIDN. 0330088703	Sekretaris		21/08/2021
3. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP.198509252015041003	Anggota		20/08/2021
4. dr. Wahyuningsih Djaali, M.Biomed, Sp.Ak NIP. 198610132012122001	Anggota		20 Agt 2021
5. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or NIP.197908112005011001	Anggota		20/08/2021

Tanggal Lulus: 18 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 5 Agustus 2021.

Yang membuat pernyataan,



Aqmal Zuhairo Lukman

No. Reg. 1603617083



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aqmal Zuhairo Lukman
NIM : 1603617083
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahrgaan
Alamat email : aqmalaja7@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Perbandingan Pengaruh *Recovery Ice Bath* dengan Pengaruh *Recovery Massage*

Terhadap Pemulihan Kekuatan Otot Tungkai Atlet SSB Bi-Zone FC Purwakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Agustus 2021

Penulis

(Aqmal Zuhairo Lukman)

KATA PENGANTAR

Tiada kata yang paling indah selain puji dan rasa syukur kepada Allah S.W.T yang telah memberikan Nikmat, Rahmat dan Karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terealisasikan. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana olahraga dengan judul “Perbandingan *Recovery Ice bath* dan *Recovery Massage* dalam Pemulihan Kekuatan Otot Tungkai Atlet SSB Bi-Zone FC Purwakarta”.

Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada orang-orang yang peneliti hormati, yaitu: Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas negeri Jakarta Dr. Johansyah Lubis, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan izin untuk peneliti merampungkan skripsi ini, Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, Dosen Pembimbing Akademik Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or, Dosen Pembimbing 1 Kuswahyudi, S.Or., M.Pd dan Dosen Pembimbing 2 dr.Wahyuningsih Djaali, M.Biomed, Sp.Ak yang telah membantu dan mengarahkan dalam proses penulisan skripsi ini. Tidak pernah lupa juga dengan keluarga saya tercinta, ayah saya Suherman S.Pd, ibu saya Luluk Maimusofa dan tiga saudara kandung saya yaitu, Alfian Fajar Lukman, Irfan Nugroho Lukman dan Alvian Fuad Lukman yang selalu mendukung dan memberikan do'a saya selama perkuliahan ini. Terimakasih juga saya ucapkan kepada Karyawan Fakultas Ilmu Olahraga, teman-teman IKOR 2017, SSB Bi-Zone FC Purwakarta, Keluarga IRMA Al-Muhajirin dan Syifa Salsabilla serta kepada

seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dan mendo'akan saya dalam penulisan skripsi ini yang mana penulis ucapkan salam hormat yang tak terhingga.

Peneliti sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, hal itu disadari karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki peneliti. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pihak lain pada umumnya. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat pelajaran, dukungan motivasi, bantuan berupa bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan laporan skripsi ini.

Jakarta, 3 Juli 2021

Penulis,



Aqmal Zuhairo Lukman

DAFTAR ISI

PERBANDINGAN <i>RECOVERY ICE BATH</i> DAN <i>RECOVERY MASSAGE</i>	
TERHADAP PEMULIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI.....	i
<i>COMPARISON OF RECOVERY ICE BATH AND RECOVERY MASSAGE</i>	
<i>TO LIMB MUSCLE STRENGTH RECOVERY</i>	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6

BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Hakikat Pemulihan Kekuatan Otot Tungkai.....	7
2. Hakikat <i>Ice bath</i>.....	22
3. Hakikat <i>Massage</i>.....	25
4. Profil SSB Bi-Zone FC Purwakarta.....	41
B. Kerangka Berfikir.....	42
C. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	45
A. Tujuan Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
C. Metodologi Penelitian.....	45
D. Populasi dan Sampel.....	47
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Teknik Analisis Data.....	52
G. Hipotesis Statistika.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Deskripsi Data.....	55
B. Pengujian Hipotesis.....	60
C. Pembahasan.....	62

BAB V KESIMPULAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	71
RIWAYAT HIDUP	112

