

**“PENGARUH *SPORTS MASSAGE* TERHADAP PEMULIHAN
KETEGANGAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA
PEMAIN FUTSAL GENERASI CERDAS ASHOBIHIN”**



MUHAMMAD FARHAN

1603617087

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

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

**“PENGARUH *SPORTS MASSAGE* TERHADAP PEMULIHAN
KETEGANGAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA PEMAIN
FUTSAL GENERASI CERDAS ASHOBIHIN”**

Oleh:

Muhammad Farhan

NIM 1603617087

ABSTRAK

Olahraga futsal saat ini telah berkembang di dunia, tetapi banyak atlet sebelum mengikuti kejuaraan yang mengalami gangguan ketegangan otot ekstremitas bawah saat latihan. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: pengaruh *sports massage* terhadap pemulihan ketegangan otot ekstremitas bawah pada pemain futsal Generasi Cerdas Ashobihin. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experimental Design* dengan model *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal di lembaga Generasi Cerdas Ashobihin sebanyak 40 orang. Penentuan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapat sampel sejumlah 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS) atau Skala Numerik yang memiliki skor 0 sampai 10. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif, dan dilanjutkan *uji paired t-test* untuk mengetahui pengaruh dari variable tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada pengaruh *sports massage* terhadap pemulihan ketegangan otot ekstremitas bawah dengan nilai *mean* sebesar 4.850 sehingga perubahan terendah sebesar 3 dan perubahan tertinggi sebesar 6 secara signifikan.

Kata kunci: *sports massage*, ketegangan otot, ekstremitas bawah.

“THE EFFECT OF SPORTS MASSAGE ON THE RECOVERY OF LOWER EXTREMITY MUSCLE TENSION IN GENERASI CERDAS ASHOBIHIN FUTSAL PLAYERS”



ABSTRACT

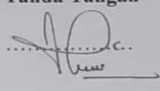
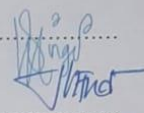
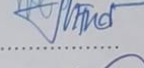
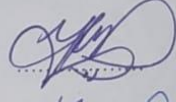
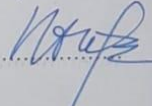
Currently, futsal has developed in the world, but many athletes before participating experienced lower extremity muscle disorders during training. So the purpose of this study was to determine: the effect of sports massage on lower extremity muscle recovery in Generasi Cerdas Ashobihin futsal players. This study uses the Pre-Experimental Design method with a one-group pretest-posttest design model. The population in this study were 40 futsal players at the Generasi Cerdas Ashobihin institution. Determination of the research sample using purposive sampling technique with inclusion and exclusion criteria in order to obtain a sample of 20 people. The instrument in this study is the Numeric Rating Scale (NRS) which has a score of 0 to 10. The data analysis of this study used descriptive data analysis, and continued with paired t-test to determine the effect of these variables. The results showed that: There was an effect of sports massage on the recovery of lower extremity muscle tension with a mean value of 4.850 and the lowest change was 3 and the highest change was 6 significantly.

Keyword : sport massage, muscle tension, lower extremities



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd.</u> NIP. 197510092005011002		20/08/2021
Pembimbing II		
<u>Muhamad Ilham, M.Pd.</u> NIP. 198608072018031001		19/08/2021

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. dr. Junaedi, SP. Ko.</u> NIP. 196111142000031001	Ketua Sidang		18/08/2021
2. <u>dr. Wahyuningsih Djaali, M.Biomed</u> NIP. 198610132010122001	Sekretaris		18/08/2021
3. <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd.</u> NIP. 197510092005011002	Anggota		20/08/2021
4. <u>Muhamad Ilham, M.Pd.</u> NIP. 198608072018031001	Anggota		13/08/2021
5. <u>Dr. Nur Ali, M.Pd.</u> NIP. 195808271985031001	Anggota		18/08/2021

Tanggal Lulus : 11 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, 30 Juli 2021

Yang membuat pernyataan



Muhammad Farhan

No. Reg. 1603617087



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 : MUHAMMAD FARHAN
NIM : 1603617087
Fakultas/Prodi : ILMU OLAHRAGAAN / ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : mfjr20@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 :

PENGARUH SPORTS MASSAGE TERHADAP PEMULIHAN KETEGANGAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA PEMAIN FUTSAL GENERASI CERDAS ASHOBIHIN

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, 27 September 2021

Penulis

(MUHAMMAD FARHAN)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subbhanallahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunianya yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia – Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa Allah Ta'ala karuniakan kepada utusan – Nya yang mulia, Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi wassallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta kita para pengikut beliau hingga akhir zaman.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta **Dr. Johansyah Lubis, M. Pd.** Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes,** Bapak Pembimbing Akademik **Dr. Nur Ali, M.Pd,** yang telah terus membimbing akademik saya sehingga bisa sampai pada tahap akhir ini, Bapak Pembimbing 1 Skripsi **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd,** yang telah banyak menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak Pembimbing 2 Skripsi **Muhamad Ilham, M.Pd,** yang telah banyak menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini. Tidak lupa juga dengan keluarga saya tercinta, ayah saya bapak **Setyantiyono** serta ibu **Tri Wijayanti** serta adik – adik saya yaitu **Zahra** dan **Dio** yang selalu mendukung dan mendoakan saya selama perkuliahan ini. Terima kasih saya haturkan juga kepada **Karyawan Fakultas Ilmu Olahraga,** keluarga besar **KOP Sepak Bola UNJ,** lalu kepada **Bang Wahyu, Yogo, Salma, Ganang, Kavin, Sandi, Pak Sobihin** dan keluarga besar **Generasi Cerdas Ashobihin** serta kepada seluruh teman – teman yang telah banyak membantu, mendukung, dan mendoakan dalam penulisan skripsi ini yang mana penulis ucapkan salam hormat yang tak terhingga.

Penulis menyadari secara penuh bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat secara *value* dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 20 Juli 2021

Muhammad Farhan

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. <i>Sport Massage</i>	8
2. Anatomi Ekstremitas Bawah.....	15
3. Pemain Futsal Generasi Cerdas Ashohibin.....	23
B. Kerangka Berpikir.....	26
C. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Metode Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	29
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	32
H. Hipotesis Statistik	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
Deskripsi Data.....	34
Pengujian Hipotesis.....	36
Pembahasan Hasil Penelitian.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
Kesimpulan	41
Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	i

LAMPIRAN – LAMPIRAN v
DAFTAR GAMBAR

1. Salah Satu Jenis <i>Sport Massage Effleurage</i>	13
2. Salah Satu Jenis <i>Sport Massage Petrissage</i>	14
3. Salah Satu Jenis <i>Sport Massage Shaking</i>	14
4. Anatomi Rangka Tubuh.....	16
5. Anatomi Ekstremitas Bawah.....	17
6. Otot Lurik.....	18
7. Kontraksi Otot Tungkai.....	20
8. Otot Tungkai Atas.....	21
9. Otot Tungkai Bawah.....	22
10. Ketegangan Otot.....	23
11. Kerangka Berpikir.....	28
12. Skala Nyeri.....	30
13. Histogram Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada <i>Sport Massage</i>	35



DAFTAR TABEL

1. Data <i>Pretest dan Posttest</i> Derajat Ketegangan Otot Ekstremitas Bawah pada <i>Sport Massage</i>	34
2. Ringkasan Hasil Uji <i>Paired T Test Sports Massage</i>	36



DAFTAR LAMPIRAN

1. Perhitungan Deskripsi Data	v
2. Perhitungan Hipotesis Penelitian.....	viii
3. Foto dan Dokumentasi	xii
4. Surat Menyurat	xvii
5. Riwayat Hidup	xxi



