

**PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN
RASA NYERI PADA OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA
SSB FASS JUNIOR U-17**



Anas Wahyu Bachtiar

1603618006

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

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Agustus, 2022



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 : Anas Wahyu Bachtiar

NIM :1603618006

Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahrgaan

Alamat email : anaswahyub25@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 Sport Massage Terhadap Penurunan Rasa Nyeri
Pada Otot Ekstremitas Bawah Pada SSB Fass Junior U-17

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.

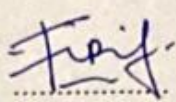
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

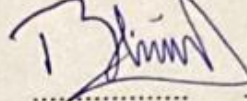
Bekasi, 18 Agustus 2022

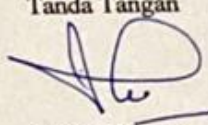

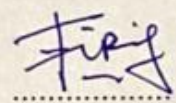


Penulis

(Anas Wahyu Bachtiar)

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd. NIP. 197908252005012002		09-08-2022

Pembimbing II dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N. NIP. 198594192015041002		10-08-2022
--	--	------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. dr. Junaidi, SP.KO</u> NIP. 19611114 2000031001	Ketua		15-08-2022
2. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd NIDK. 0330088703	Sekretaris		15-08-2022
3. Dr. Eka Fitri Novita Sari, M.Pd. NIP. 197908252005012002	Anggota I		09-08-2022
4. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N. NIP. 198594192015041002	Anggota II		10-08-2022
5. Dinan Mitsalina, M.Or. NIP. 199504252020122016	Anggota III		8-8-2022

Tanggal Lulus : 02- Agustus - 2022

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, 16 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Anas Wahyu Bachtiar
No. Reg. 1603618006

**“PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP RASA NYERI PADA OTOT
EKSTREMITAS BAWAH PADA SSB FASS JUNIO- U17”**

Oleh:

Anas Wahyu Bachtiar

ABSTRAK

Sepak bola pada saat ini telah berkembang di banyak negara, tapi banyak atlet saat sedang menjalani latihan dengan intensitas yang tinggi atau pertandingan dengan intensitas yang tinggi banyak mengalami gangguan karena rasa nyeri yang dirasakan pada otot ekstremitas bawah. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: pengaruh *sport massage* terhadap rasa nyeri pada otot ekstremitas bawah pada Ssb Fass Junior U-17. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experimental Design* dengan model *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain dari SSB Fass Junior U-17 sebanyak 60 orang. Penentuan sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapat sampel berjumlah 30 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) atau skala numeric yang memiliki skor 0 sampai 10. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif, dan dilanjutkan uji-paired t-test untuk mengetahui variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada pengaruh *sport massage* terhadap penurunan rasa nyeri pada otot ekstremitas bawah dengan nilai mean sebesar 4.83 sehingga perubahan terendah adalah sebesar 3 dan perubahan tertinggi sebesar 7 secara signifikan.

Kata kunci: *Sport massage*, rasa nyeri, otot ekstremitas bawah

**“THE EFFECT OF SPORT MASSAGE ON PAIN IN LOWER EXTREMITY
MUSCLES IN SSB FASS JUNIOR U-17”**

ABSTRACT

Football at this time has developed in many countries, but many athletes while undergoing high-intensity training or high-intensity matches are often disturbed because of the pain felt in the lower extremity muscles. So the purpose of this study was to determine: the effect of sport massage on pain in the lower extremity muscles in SSB Fass Junior U-17. This study uses the Pre-Experimental Design method with a one-group pretest-posttest design model. The population in this study were 60 players from SSB Fass Junior U-17. Determination of the research sample using purposive sampling technique with inclusion and exclusion criteria so that a sample of 30 people is obtained. The instrument in this study uses the Numeric Rating Scale (NRS) or a numeric scale that 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 these variables. The results showed that: There was an effect of sport massage on reducing pain in the lower extremity muscles with a mean value of 6.80 so that the lowest change was 3 and the highest change was 7 significantly.

Key words: Sport massage, pain, lower extremity lower

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan serta do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur serta terima kasih kepada:

1. Allah SWT, karena hanya izin serta ridho nyalah maka skripsi ini dapat dibuat dan diselesaikan tepat pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Allah SWT tuhan smesta alam yang meridhoi dan mengabulkan doa saya.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Kasidi dan Ibu Suyati yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti nya untuk mendukung saya dan kesuksesan saya, karena tiada kata seindahlantunan do'a dan tiada do'a yang khusus selain do'a yang terucap dari orangtua. Ucap terima kasih saja tidak pernah cukup untuk membalas kebaikan Bapak dan Ibu, Karena itu terimalah persembahan bukti bakti dan cinta saya untuk Bapak dan Ibu.
3. Saudari adik Atifah Nurhasanah yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi,kehangatan serta tawa yang selalu membuat saya tetap bertahan sampai akhir, terima kasih saya ucapkan untuk adik saya Atifah.
4. Orang-orang spesial, Rima amalia, Rizky chandra, Inggit Syifa, Gilang Romadhon, Victor valentino yang selalu memberikan dukungan do'a, semangat, canda tawa,kehangatan serta seluruh bantuan yang tidak dapat dideskripsikan Terima kasih orang-orang baik yang special untuk saya.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, penguji, dan pengajar yang telah selama ini telah dengan tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengajarkan Saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar Saya bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati

6. KOP Sepak Bola Dan Futsal yang telah memberikan saya pengalaman dan pelajaran yang belum pernah saya dapatkan sebelumnya dan sehingga saya menjadi pribadi dengan pola pikir yang terbuka dan mendapatkan banyak hal-hal baru.

Terima kasih saya ucapkan sebesar-besarnya unuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi, semoga skripsi ini dapat bermanfaat serta berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang. Amin



“Lakukan yang terbaik untuk diri sendiri maupun orang lain, dan percaya bahwa rejeki itu sudah di atur dan tidak akan tertukar”

Anas Wahyu Bachtiar



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat, Inayah, Taufik dan Hidayahnya Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Sport Massage Terhadap Rasa Nyeri Pada Otot Ekstremitas Bawah Pada SSB Fass Junior U-17” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga. Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, masukan, bimbingan, dan dukungan dari beberapa pihak, Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M. Pd. selaku Dekan FIK Universitas Negeri Jakarta yang telah membimbing dan memberikan kesempatan untuk menyusun Skripsi ini.
2. Ibu “dr. Eka Fitri Novita Sari, M. Pd” selaku dosen pembimbing 1 dan “dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N” selaku dosen pembimbing 2 ini yang telah memberikan banyak bantuan, masukan, dan dukungan terkait skripsi ini.
3. Keluarga, saudara, teman serta sahabat yang telah memberikan bantuan dan dukungan.

Penulis ini menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan perlu pendalaman lebih lanjut. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat konstruktif demi kesempurnaan Skripsi ini. Penulis berharap semoga gagasan pada skripsi ini bermanfaat.

Jakarta, 2021

Anas Wahyu B

DAFTAR ISI

DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II	8
KERANGKA TEORI DAN BERPIKIR.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. <i>Sport Massage</i>	8
2. Anatomi Ekstremitas Bawah	24
3. Rasa Nyeri	31
4. Pemain Sekolah Sepak Bola FASS JUNIOR U-17	35
B. Kerangka Berfikir	40
C. Hipotesis Penelitian	41
BAB III.....	42
METODOLOGI PENELITIAN	42
3.1 Tujuan Penelitian.....	42
3.2 Tempat dan waktu.....	42
3.3 Metode Penelitian	42
3.4 Populasi dan Sampel	43
3.5 Instrument Penelitian	43
3.6 Tehnik Pengumpulan Data	45
3.7 Tehnik Analisis Data.....	46
3.8 Hipotesis Statistika.....	47

BAB IV	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Deskripsi data.....	49
4.2 Pengujian Hipotesis.....	53
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	55
BAB V	57
KESIMPULAN DAN SARAN	57
6.1 Kesimpulan	57
6.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	62

