

**ANALISIS KEPUASAN ATLET TERHADAP PROGRAM
SPORT RECOVERY SETELAH PERTANDINGAN DI
BATAVIA FC
(STUDI TINGKAT KEPUASAN TERHADAP PEMBERIAN CONTRASTH BATH
DAN FOAM ROLLING)**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**MUHAMMAD IRHAN FIRANSYAH WIJAYA
1603617043**

ILMU KEOLAHRAGAAN 2017

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

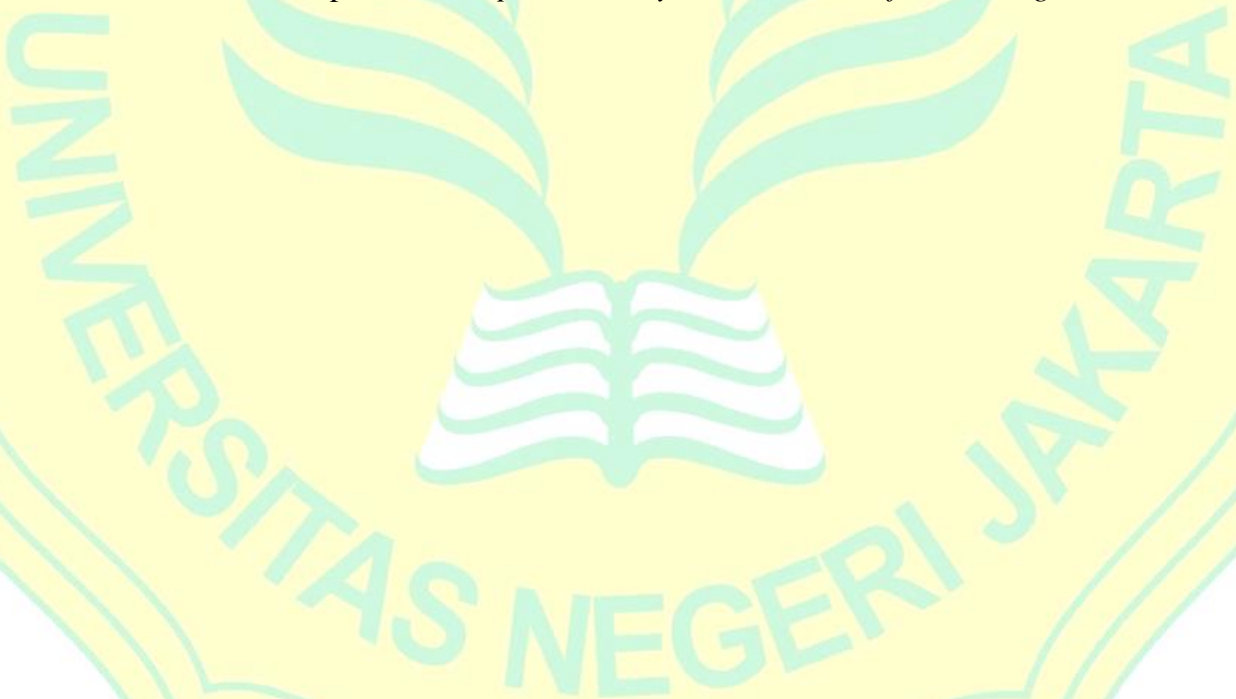
**ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

**ANALISIS KEPUASAN ATLET TERHADAP PROGRAM *SPORT RECOVERY* SETELAH PERTANDINGAN DI BATAVIA FC
(STUDI TINGKAT KEPUASAN TERHADAP PEMBERIAN *CONTRASTH BATH* DAN *FOAM ROLLING*)**

ABSTRAK

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan diri terhadap pemberian metode sport *recovery contrast bath* dan *foam rolling* setelah pertandingan pada atlet sepak bola Batavia FC. Metode Penelitian menggunakan metode Deskriptif dengan teknik survey atau wawancara. Pengumpulan data ini dengan cara memberikan pernyataan-pernyataan dalam bentuk kuesioner kepada sampel. Hasil uji validitas dan reliabilitas menggunakan *Ms Excel* dan SPSS akhirnya tercipta 20 pernyataan yang tervalidasi. Selanjutnya data tersebut diolah menggunakan rumus perhitungan presentase menurut para ahli. Hasil akhir adalah bahwa metode *recovery contrast bath* dan *foam rolling* dapat membuat atlet merasa sangat puas terhadap pemberian metode *recovery contrast bath* dan *foam rolling*, dan pada *recovery contrast bath* mendapatkan hasil yang paling disukai oleh atlet Batavia FC.

Kata Kunci : analisis kepuasan diri, *sport recovery contrast bath* , *foam rolling*.



**ANALISIS KEPUASAN ATLET TERHADAP PROGRAM *SPORT RECOVERY* SETELAH PERTANDINGAN DI BATAVIA FC
(STUDI TINGKAT KEPUASAN TERHADAP PEMBERIAN *CONTRASTH BATH* DAN *FOAM ROLLING*)**

ABSTRACT

In general, this study aims to determine the level of self-satisfaction with the provision of the contrast bath and foam rolling recovery methods after the game in Batavia FC football athletes. The research method uses descriptive method with survey or interview techniques. Collection of this data by providing statements in the form of questionnaires to the sample. The results of validity and reliability tests using Ms Excel and SPSS finally created 20 validated statements. Furthermore, the data is processed using a formula for calculating the frequency according to experts. The final result is that the recovery contrast bath and foam rolling methods can make athletes feel satisfied with the provision of the recovery contrast bath and foam rolling methods, and in the recovery contrast bath get the results that are most liked by Batavia FC athletes.

Keywords: *self-satisfaction analysis, sport recovery contrast bath , foam rolling.*




LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I
Dr. Heni Widyaningsih, M.SE
NIP. 197201221999032001

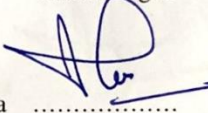
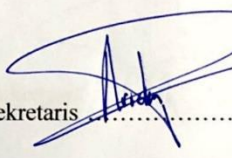
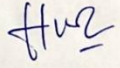
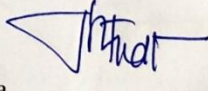
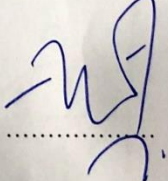
Tanda Tangan 
.....

Tanggal 8/8-2022
.....

Pembimbing II
Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd
NIP. 197510092005011002

Tanda Tangan 
.....

Tanggal 10/8-2022
.....

- | Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|------------|---|---------------------|
| 1. <u>Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subsp.ALK (K)</u>
NIP. 196111142000031001 | Ketua | 
..... | 15/08-2022
..... |
| 2. <u>Dr. Albert W.A Tangkudung, M.Pd</u>
NIP. 198308272015041001 | Sekretaris | 
..... | 12/8-2022
..... |
| 3. <u>Dr. Heni Widyaningsih, M.SE</u>
NIP. 197201221999032001 | Anggota | 
..... | 8/8-2022
..... |
| 4. <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u>
NIP. 197510092005011002 | Anggota | 
..... | 10/8-2022
..... |
| 5. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u>
NIP. 19740962001121002 | Anggota | 
..... | 22/08-22
..... |

Tanggal Lulus : 1 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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak dapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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 telah 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, 10 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Muhammad Irhan Firansyah Wijaya

1603617043



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 Irhan Firansyah Wijaya
NIM : 1603617043
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : wijayairhan42@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 :

“ANALISIS KEPUASAN ATLET TERHADAP PEMBERIAN PROGRAM *SPORT RECOVERY* SETELAH PERTANDINGAN DI BATAVIA FC (*Studi Tingkat Kepuasan Terhadap Pemberian Contrast bath dan Foam Rolling*).”

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 2022

Penulis

(Muhammad Irhan F. W)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, keridhoan dan karuniannya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Analisis Kepuasan Atlet Terhadap Program *Recovery* Setelah Pertandingan”. Shalawat serta salam senantiasa saya panjatkan kehadiran baginda Nabi besar Muhammad SAW beserta para keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, **Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, dan sekaligus Dosen Pembimbing Akademik, Ibu **Dr. Heni Widyaningsih, M.Se** dan Bapak **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd** selaku Pembimbing I dan II yang sudah meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis berharap skripsi ini dapat berguna bagi para pembaca guna menambah pengetahuan.

Jakarta, 10 Juli 2022

Muhammad Irhan Firansyah Wijaya

NIM. 1603617043

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II	8
KERANGKA TEORITIS	8
A. Kepuasan	8
1. Pengertian kepuasan	8
2. Prinsip-prinsip Kepuasan	9
3. Konsep Kualitas	10
4. Konsep Pelayanan	11
5. Konsep Pengukuran Kepuasan	11
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepuasan	13
7. Kualitas Layanan	15
B. <i>Contrasth Bath</i>	16
1. Pengertian <i>contrasth bath</i>	16
2. Aplikasi <i>Contrasth Bath</i>	17
3. Efek Fisiologis	20
C. <i>Foam Rolling</i>	24
1. Definisi	24
2. Jenis <i>Foam Roller</i>	26
3. Efek Fisiologis	31
4. Teknik Latihan	32

5. Indikasi dan Kontraindikasi	33
6. Manfaat foam rolling.....	33
7. Prosedur Latihan <i>Foam Rolling</i>	34
D. Atlet Batavia FC	34
1. Filosofi Klub Batavia FC	35
2. Filosofi Logo Klub Batavia FC.....	36
BAB III	41
METODELOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
1. Tempat Penelitian	41
2. Waktu Penelitian.....	41
C. Metode Penelitian	41
D. Populasi dan Sampel	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Instrumen Penelitian	43
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	46
1. Uji Validitas	46
2. Uji Reliabilitas	48
H. Teknik Analisis Data	48
BAB IV	50
HASIL PENELITIAN	50
A. Deskripsi Data	50
B. Analisis Hasil Penelitian	53
1. Indikator Keadaan Fasilitas(<i>Tangible</i>).....	53
2. Kemudahan Berkomunikasi (<i>Emphaty</i>).....	55
3. Keinginan Untuk Membantu Atlet Dengan Tanggap (<i>Responsiveness</i>)	56
4. Kemampuan Mengatasi Masalah Atlet (<i>Reliability</i>)	57
5. Memberikan Kepercayaan Terhadap Atlet (<i>Assurance</i>).....	59
C. Pembahasan	60
BAB V	63
KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN LAMPIRAN	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Contrasth Bath</i>	18
2. Perendaman air hangat dan air dingin.....	20
3. <i>Harder Density Foam Roller</i>	26
4. <i>Vibration Technology Foam Roller</i>	27
5. <i>Deep Tissue Roller</i>	28
6. <i>Basic Compressed Foam Roller</i>	28
7. <i>Smaller, Denser Rollers</i>	29
8. <i>Massage Balls</i>	30
9. <i>Massage Sticks</i>	30
10. Logo Batavia	36
11. Monas	37
12. Ribbon.....	37
13. 6 Bintang.....	38
14. Kerangka Berpikir.....	39
15. Grafik Histogram Jawaban Responden.....	51
16. Grafik Histogram	53
17. Grafik Histogram <i>Tangible</i>	54
18. Grafik Histogram <i>Emphaty</i>	55
19. Grafik Histogram <i>Resposiveness</i>	56
20. Grafik Histogram <i>Reliability</i>	58
21. Grafik Histogram <i>Assurance</i>	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. <i>Practical Aplication</i>	19
2. Efek Fisiologis Perendaman Air Hangat Pada Tubuh	22
3. Efek Fisiologis Perendaman Air Dingin Pada Tubuh	22
4. Kisi Kisi Instrumen.....	44
5. Skala Penilaian	45
6. Uji Validitas.....	47
7. Uji Relibilitas.....	48
8. Kategori Pencapaian.....	49
9. Data Responden Penelitian.....	50
10. Deskripsi Data Penelitian.....	52
11. Distribusi Frekuensi.....	52
12. Data Responden Sub variable <i>Tangible</i>	53
13. Data responden Sub Variabel <i>Emphaty</i>	54
14. Data responden Sub Variabel <i>Responsiveness</i>	56
15. Data Responden Sub variable <i>Reliability</i>	57
16. Data Responden Sub Variabel <i>Assurance</i>	59