

**DAMPAK *SPORT MASSAGE TREATMENT* SEBELUM
PERTANDINGAN PIALA GUBERNUR DKI U-17 TAHUN 2025
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA ATLET
SSB UNION MAKES STRENGTH JAKARTA**



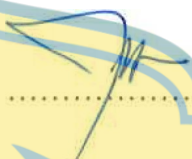
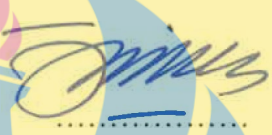
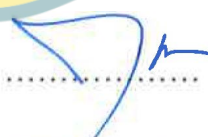
Intelligentia - Dignitas

**OSAFAT WIRAYUDHA
1602621006**

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

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Prof. Dr. Samsudin, M.Pd NIP. 196610111992031004		25 / 25 / 7
Pembimbing II		
Dr. Juriana, S.Psi., M.Si, Psikolog NIP. 197606242005012005		28 / 25 / 7
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1. Hermanto, M.Pd		
NIP. 197803102005011002	Ketua	
2. Okki Yonda, S.Or., M.Pd		
NIP. 199210252023211018	Sekretaris	
3. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd		
NIP. 196610111992031004	Anggota	
4. Dr. Juriana, S.Psi., M.Si, Psikolog		
NIP. 197606242005012005	Anggota	
5. Prof. Dr. Ika Novitaria Marani, M.Si		
NIP. 197911092003122001	Anggota	

Tanggal Lulus: 22 - 07 - 2025

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, 10 Juli 2025
Yang membuat pernyataan



Usahat wirayudna
NIM. 1602621006



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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

: Osafat Wirayudha

NIM : 1602621006

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Alamat email : osafatwirayudha04@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 : DAMPAK *SPORT MASSAGE TREATMENT* SEBELUM PERTANDINGAN PIALA GUBERNUR DKI U-17 TAHUN 2025 TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA ATLET SSB *UNION MAKES STRENGTH* JAKARTA

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, 01 Agustus 2025

Penulis

(Osafat Wirayudha)

DAMPAK *SPORT MASSAGE TREATMENT* SEBELUM PERTANDINGAN PIALA GUBERNUR DKI U-17 TAHUN 2025 TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA ATLET SSB *UNION MAKES STRENGTH* JAKARTA

Oleh: Osafat Wirayudha

ABSTRAK

Kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri-ciri seperti merasa gugup, rasa gelisah, dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis dampak *sport massage treatment* sebelum pertandingan Piala Gubernur DKI U-17 tahun 2025 terhadap penurunan kecemasan pada atlet SSB *Union Makes Strength* Jakarta. Populasi penelitian menggunakan siswa SSB *Union Makes Strength* Jakarta yang sedang mengikuti kompetisi Piala Gubernur DKI U-17 tahun 2025 dengan metode *purposive sampling* diperoleh sample sebanyak 20 atlet. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian yaitu kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan dari hasil keseluruhan yaitu dengan kategori tinggi sejumlah 45%, kategori sedang 30%, dan kategori rendah 25%. Pada dimensi kecemasan *cognitive* diperoleh penurunan sebagai berikut: kategori tinggi 45%, kategori sedang 35%, dan kategori rendah 20%. Pada dimensi kecemasan *somatic* diperoleh penurunan sebagai berikut: kategori tinggi 45%, kategori sedang 35%, dan kategori rendah 20%. Mean penurunan pada dimensi kecemasan *cognitive* 99.5 lebih besar daripada mean penurunan pada dimensi kecemasan *somatic* 65.6. Seluruh pelatih dan manajemen klub perlu menerapkan metode yang dapat menurunkan kecemasan pada atlet sebelum bertanding salah satunya dengan metode *sport massage*.

Kata Kunci: Kecemasan; *sport massage*: *cognitive*; *somatic*

***THE IMPACT OF SPORT MASSAGE TREATMENT BEFORE THE 2025
DKI U-17 GOVERNOR'S CUP MATCH ON THE REDUCTION OF ANXIETY
IN SSB UNION MAKES STRENGTH JAKARTA ATHLETES***

By: Osafat Wirayudha

ABSTRACT

Anxiety is a negative feeling that has characteristics such as feeling nervous, anxious, and afraid of something that will happen. This study aims to find out and analyze the impact of sports massage treatment before the 2025 Jakarta U-17 Governor's Cup match on the reduction of anxiety in SSB Union Makes Strength Jakarta athletes. The research population used SSB Union Makes Strength Jakarta students who are participating in the 2025 DKI U-17 Governor's Cup competition with the purposive sampling method obtained a sample of 20 athletes. The data analysis method used in the study is descriptive quantitative. The results of the study showed that there was a decrease in anxiety from the overall results, namely with the high category of 45%, the medium category of 30%, and the low category of 25%. In the cognitive anxiety dimension, the following decreases were obtained: the high category is 45%, the medium category is 35%, and the low category is 20%. In the dimension of somatic anxiety, the following decreases were obtained: the high category is 45%, the medium category is 35%, and the low category is 20%. The mean decrease in the cognitive anxiety dimension of 99.5 was greater than the mean decrease in the somatic anxiety dimension of 65.6. All coaches and club management need to apply methods that can reduce anxiety in athletes before competing, one of which is the sport massage method.

Keywords: Anxiety; sport massage: cognitive; Somatic

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan atas segala rahmat dan karunia yang telah diberikan oleh Tuhan yang Maha Esa Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena pada kesempatan kali ini saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Dampak *Sport Massage Treatment* Sebelum Pertandingan Piala Gubernur DKI U-17 Tahun 2025 Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet SSB *Union Makes Strength* Jakarta”. Skripsi ini merupakan syarat mendapatkan gelar Starta 1 (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Kesuksesan dalam penulisan skripsi ini tidak akan bisa terwujudkan apabila tidak adanya dukungan, bantuan, dan dorongan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan yang baik ini, atas kerendahan hati saya ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. **Dr. Bayu Nugraha, M.Pd** Sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, dan tak lupa juga saya ucapkan banyak terima kasih kepada Dosen Pembimbing I **Prof. Dr. Samsudin, M.Pd**, Dosen Pembimbing II **Dr. Juriana, S.Psi., M.Si.** Psikolog Serta Dosen Pembimbing Akademik **Prof. Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si** yang telah banyak memberikan waktu, dan arahan terhadap penyelesaian penulisan skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada keluarga saya khususnya kepada orang tua saya, bapak Agus Suwandi dan ibu Farida Murdila yang telah memberikan harapan pada anaknya untuk belajar, bermanfaat kepada banyak orang, selalu memberikan semangat, dan doa yang tak terhenti disetiap waktunya. Tak lupa rekan-rekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu-persatu yang dimana sudah terlibat dan memberikan dukungan pada penulisan skripsi ini, saya ucapkan banyak terima kasih.

Akhir kata saya berharap semoga sebuah karya sederhana yang saya tulis ini dapat mempunyai manfaat bagi saya pribadi dan bagi siapa saja yang membacanya, serta dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya, Aamiin.

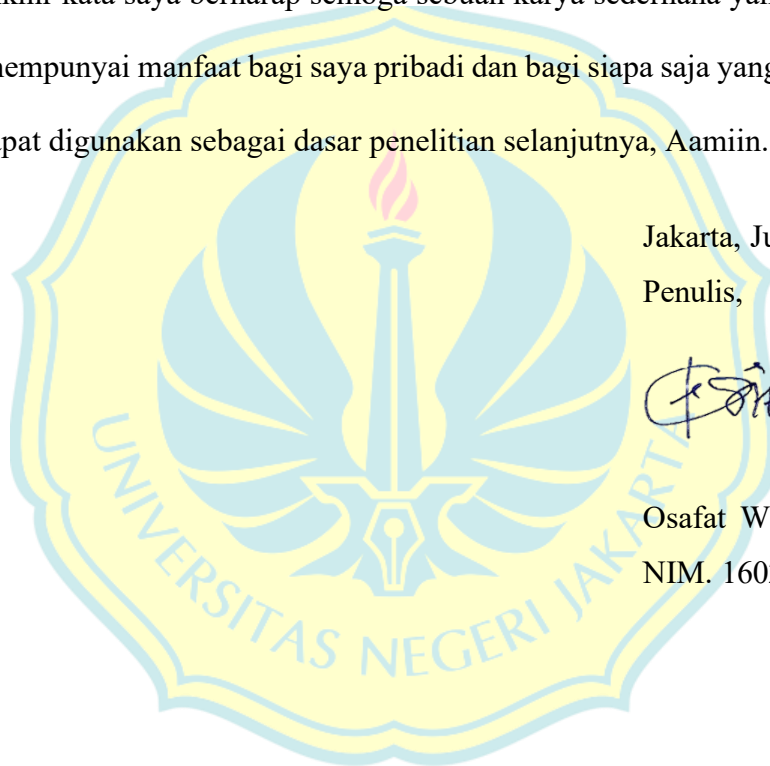
Jakarta, Juli 2025

Penulis,



Osafat Wirayudha

NIM. 1602621006



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Rumusan Masalah	10
D. Pembatasan Masalah	10
E. Kegunaan Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	12
A. Deskripsi Konseptual	12
B. Kerangka Berpikir	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian.....	42
B. Tempat Penelitian.....	42
C. Metode Penelitian.....	42
D. Populasi dan Sampel	43
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Analisis Deskripsi	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	79