

**PENGARUH *RECOVERY* AKTIF DAN *SPORT MASSAGE*  
TERHADAP *PERFORMANCE* ATLET PPLM KARATE DKI  
JAKARTA**



**NAZHIFAH HAMDIYAH  
1604619007**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2026**

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

| Nama                                                                   | Tanda Tangan                                                                        | Tanggal                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pembimbing I</b>                                                    |                                                                                     |                                                                                                    |
| Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, SP. KFR<br>NIP. 197307052009121002 |  | 21/1/2026                                                                                          |
| <b>Pembimbing II</b>                                                   |                                                                                     |                                                                                                    |
| Lita Mulia, M. Pd<br>NIP. 198612302024212001                           |   | 20/1/2026                                                                                          |
| <b>Nama</b>                                                            | <b>Jabatan</b>                                                                      | <b>Tanda Tangan</b>                                                                                |
| Dr. Bambang Kridaswarso, S.Pd., M, Pd<br>NIP. 196112071989031004       | Ketua                                                                               | <br>21/1/2026   |
| Burhan Basyiruddin, M. Pd<br>NIP. 199302152024211001                   | Sekretaris                                                                          | <br>21/1/2026  |
| Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, SP. KFR<br>NIP. 197307052009121002 | Anggota                                                                             | <br>21/1/2026  |
| Lita Mulia, M. Pd<br>NIP. 198612302024212001                           | Anggota                                                                             | <br>20/1/2026  |
| Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd<br>NIP. 198202022010121003       | Anggota                                                                             | <br>20/01/2026 |
| Tanggal Lulus :                                                        |                                                                                     |                                                                                                    |

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar
2. akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
3. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
4. 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.
6. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari
7. 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, 12 Januari 2026  
Yang membuat Pernyataan,



Nazhifah Hamdiyah  
NIM. 1604619007



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN  
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Nazhifah Hamdiah  
NIM : 1604619007  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Alamat email : nazhifahamdiah@gmail.com

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

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

yang berjudul : Pengaruh Recovery Aktif Dan Sport massage  
terhadap Performance atlet PPLM DKI Jakarta.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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

Penulis

( Nazhifah Hamdiah )  
nama dan tanda tangan

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Recovery* aktif dan *Sport Massage* terhadap *performance* atlet PPLM Karate DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Subjek penelitian adalah atlet PPLM Karate DKI Jakarta yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian. *Recovery* aktif dan *Sport Massage* diberikan sebagai perlakuan pemulihan setelah latihan. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi *pulsemeter* untuk mengukur respon fisiologis berupa denyut nadi, *Rating of Perceived Exertion* (RPE) untuk mengukur tingkat kelelahan subjektif, *Total Quality Recovery* (TQR) untuk menilai tingkat pemulihan, serta *HR Recovery* sebagai indikator *performance* atlet. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik yang sesuai untuk mengetahui pengaruh masing-masing metode pemulihan dan perbedaan pengaruh antara kedua perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Recovery* aktif memberikan pengaruh terhadap peningkatan *performance* atlet PPLM Karate DKI Jakarta, yang ditandai dengan penurunan denyut nadi, penurunan nilai RPE, serta peningkatan nilai TQR dan *HR Recovery*. Selain itu, *Sport Massage* juga memberikan pengaruh terhadap peningkatan *performance* atlet PPLM Karate DKI Jakarta. Hasil analisis juga menunjukkan adanya perbedaan pengaruh antara *Recovery* aktif dan *Sport Massage* terhadap *performance* atlet PPLM Karate DKI Jakarta. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Recovery* aktif dan *Sport Massage* merupakan metode pemulihan yang efektif untuk meningkatkan *performance* atlet karate.

**Kata kunci:** *Recovery* aktif, *Sport Massage*, *performance*, denyut nadi, RPE

## ***ABSTRACT***

This study aims to determine the effect of active *Recovery* and *Sport Massage* on the performance of PPLM Karate DKI Jakarta athletes. This study uses experimental methods with pre-test and post-test designs. The research subjects were PPLM Karate DKI Jakarta athletes who were selected according to the research criteria. *Active Recovery* and *Sport Massage* are given as *Recovery* treatments after training. The research instruments used included a *pulsemeter* to measure physiological responses in the form of pulse, *Rating of Perceived Exertion* (RPE) to measure subjective fatigue levels, *Total Quality Recovery* (TQR) to assess *Recovery* rates, and *HR Recovery* as a *performance* indicator athletes Data analysis was carried out using appropriate statistical tests to determine the effect of each *Recovery* method and the difference in effect between the two treatments. The results of the study showed that *active Recovery* had an effect on improving the performance of PPLM Karate DKI Jakarta athletes, which was characterized by a decrease in pulse, a decrease in RPE score, and an increase in TQR and HR *Recovery* scores. In addition, *Sport Massage* also has an influence on improving the performance of PPLM Karate DKI Jakarta athletes. The results of the analysis also showed that there was a difference in the influence between *active Recovery* and *Sport Massage* on the performance of PPLM Karate DKI Jakarta athletes. Based on these results, it can be concluded that *active Recovery* and *Sport Massage* are effective *Recovery* methods to improve the performance of karate athletes.

**Keywords:** *active Recovery, Sport Massage, performance, pulse, RPE*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh *Recovery* Aktif dan *Sport Massage* Terhadap *Performance* Atlet PPLM Karate DKI Jakarta” meskipun banyak hambatan yang saya alami dalam proses pengerjaannya, tapi saya berhasil menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S. Pd, M. Pd**, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak **Dr. Kuswahyudi S.Or., M.Pd.**, Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu **Dr. Eka Fitri Novitasari M.Pd.**, Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta
4. Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd.**, Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta
5. Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, SP.RM** dan Ibu **Lita Mulia, M.Pd.** Sebagai Dosen ahli yang telah membantu dan membimbing saya dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Para Atlet **PPLM** dan Pelatih Cabang Olahraga Karate **PPLM** DKI Jakarta.

Rasa terima kasih banyak yang sangat mendalam penulis sampaikan kepada lembaga Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Jakarta, 9 Januari 2026

Nazhifah Hamdiah



## DAFTAR ISI

|                                                |                                     |
|------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                           | <b>ii</b>                           |
| <b>ABSTRACT .....</b>                          | <b>vi</b>                           |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                     | <b>vii</b>                          |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                        | <b>ix</b>                           |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                     | <b>xi</b>                           |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                 | <b>1</b>                            |
| A. Latar Belakang Masalah.....                 | 1                                   |
| B. Identifikasi Masalah .....                  | 6                                   |
| C. Pembatasan Masalah .....                    | 7                                   |
| D. Rumusan Masalah .....                       | 7                                   |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian .....             | 7                                   |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>             | <b>11</b>                           |
| A. Deskripsi Konseptual .....                  | 11                                  |
| 1. Hakekat Olahraga Karate .....               | 11                                  |
| 2. <i>Performance</i> Fisik.....               | 23                                  |
| 3. <i>Recovery</i> .....                       | 25                                  |
| 4. <i>Sport Massage</i> .....                  | 30                                  |
| 5. Profil Atlet Karate PPLM DKI Jakarta .....  | 43                                  |
| B. Penelitian Relavan.....                     | 53                                  |
| C. Kerangka Berfikir.....                      | 54                                  |
| D. Hipotesis Penelitian.....                   | 57                                  |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>     | <b>58</b>                           |
| A. Tujuan Penelitian .....                     | 58                                  |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....           | 58                                  |
| C. Jenis Penelitian.....                       | 58                                  |
| D. Metodologi Penelitian .....                 | 58                                  |
| E. Populasi dan Sampel .....                   | 59                                  |
| F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data ..... | 60                                  |
| G. Teknik Analisis Data .....                  | 63                                  |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>        | <b>67</b>                           |

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| A. Distribusi Penelitian .....           | 67        |
| B. Hasil Penelitian dan Pembahasan ..... | 70        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>  | <b>76</b> |
| A. Kesimpulan .....                      | 76        |
| B. Saran .....                           | 77        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>               | <b>78</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                     | <b>80</b> |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 1. Gambar 2. 1 Gerakan <i>Effleurage</i> .....   | 38 |
| 2. Gambar 2. 2 Gerakan <i>Petrissage</i> .....   | 38 |
| 3. Gambar 2. 3 Gerakan <i>Shaking</i> .....      | 39 |
| 4. Gambar 2. 4 Gerakan <i>Tapotement</i> .....   | 39 |
| 5. Gambar 2. 5 Gerakan <i>Friction</i> .....     | 40 |
| 6. Gambar 2. 6 Gerakan <i>Walken</i> .....       | 41 |
| 7. Gambar 2. 7 Gerakan <i>Vibration</i> .....    | 41 |
| 8. Gambar 2. 8 Gerakan <i>Skin Rolling</i> ..... | 42 |
| 9. Gambar 2. 9 Gerakan <i>Stroking</i> .....     | 42 |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Tabel 4. 1 Tabel Data Penelitian.....                                                   | 67 |
| 2. Tabel 4. 2 Tabel Distribusi Frekuensi Pre-test PNF .....                                | 67 |
| 3. Tabel 4. 3 Tabel Distribusi Frekuensi Post-test PNF.....                                | 68 |
| 4. Tabel 4. 4 Tabel Distribusi Pre-test <i>Sport Massage</i> .....                         | 69 |
| 5. Tabel 4. 5 Tabel Data Distribusi Frekuensi Post-test Sport Massage.....                 | 70 |
| 6. Tabel 4. 6 Tabel Uji Asumsi Normalitas .....                                            | 71 |
| 7. Tabel 4. 7 Tabel Korelasi Pre-test dan Post-test PNF dan Sport Massage                  | 71 |
| 8. Tabel 4. 8 Tabel Hasil Uji Paired Sample t-Test Perlakuan PNF dan Sport<br>Massage..... | 72 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| 1. Lampiran 1 Surat Pengajuan Dosen Pembimbing ..... | 80 |
| 2. Lampiran 2 Surat Pengajuan Judul Skripsi .....    | 81 |
| 3. Lampiran 3 Surat Permohonan Penelitian.....       | 82 |
| 4. Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian .....         | 83 |
| 5. Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....            | 84 |
| 6. Lampiran 6 Data Penelitian.....                   | 86 |
| 7. Lampiran 7 Instrumen Penelitian .....             | 88 |

