

**PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP *RECOVERY*
ATLET JUDO *NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE*
(NPC) JAKARTA**



M. RISKON SAGALA

1603621002

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

JULI, 2026

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I

Tanda Tangan Tanggal

(Prof. Dr. Ramdan Pelana, S. Or. M. Or)
NIP.197908112005011001

 28/Juli, 2026

Pembimbing II

(Dinan Mitsalina, M. Or)
NIP. 199504252020122016

 23/Juli, 2026

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. (Dr. Mansur Jauhari, M. Si)
NIP. 197408152005011003

Ketua

 28/Juli, 2026

2. (Ahmad Syauqi Al-Fanjari, S. Or., M. Or)
NIP. 199709242024061002

Sekretaris

 28/Juli, 2026

3. (Prof. Dr. Ramdan Pelana, S. Or. M. Or)
NIP. 197908112005011001

Anggota

 28/Juli, 2026

4. (Dinan Mitsalina, M. Or)
NIP. 199504252020122016

Anggota

 23/Juli, 2026

5. (Eko Juli Fitrianto, S. Or., M. Kes., AIFO)
NIP. 198107312006041001

Anggota

 28/Juli, 2026

Tanggal Lulus : 17, Juli, 2026

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini asli dibuat dan ditulis oleh peneliti sendiri, serta belum pernah diajukan sebagai persyaratan mendapatkan gelar sarjana di Universitas Negeri Jakarta.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, pemikiran, dan rumusan peneliti dalam mengembangkan penelitian tanpa dibantu orang lain, kecuali arahan serta bimbingan dari dosen.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang telah dipublikasi orang lain, kecuali telah tercantum oleh peneliti nama pengarang dalam daftar pustaka sebagai acuan dalam naskah penelitian ini yang disebut beberapa referensi dari penelitian terdahulu dan dikembangkan oleh pemikiran peneliti dari aspek umum ke aspek khusus.
4. Pernyataan ini saya tulis dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan yang tidak sesuai dengan apa yang ditulis peneliti dalam pernyataan ini, maka peneliti siap mendapatkan konsekuensi berupa pencabutan gelar sarjana yang telah diperoleh dari penulisan skripsi ini dan sanksi lainnya sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Juli 2026

Yang Menyatakan,



(M. Riskon Sagala)

No. Reg. 1603621002



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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : M. Riskon Sagala
NIM : 1603621002
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Alamat email : rizon12323@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 Sport massage terhadap recovery
Athlet Judo National Paralympic Committee
(NPC) 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, 03, agustus. 2026

Penulis

(M. Riskon Sagala.)
nama dan tanda tangan

**PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP *RECOVERY* ATLET JUDO
NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE (NPC) JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat *recovery* sebelum dan sesudah pemberian *sport massage* serta pengaruh *sport massage* terhadap *recovery* atlet *Judo National Paralympic Committee* (NPC) Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest–Posttest*. Sampel penelitian berjumlah 8 atlet Judo NPC Jakarta yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenuh. Tingkat *recovery* diukur berdasarkan penurunan *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) menggunakan *Pain Rating Scale* (PRS). Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas *Shapiro–Wilk* dan *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,857 dan *posttest* sebesar 0,792 (Sig. > 0,05). Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (Sig. < 0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Secara deskriptif, rata-rata skor DOMS mengalami penurunan dari 5,0000 pada *pretest* menjadi 2,8750 pada *posttest*, dengan rata-rata penurunan sebesar 2,1250. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian *sport massage* efektif membantu menurunkan tingkat DOMS sehingga mendukung proses *recovery* atlet. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *sport massage* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *recovery* atlet Judo *National Paralympic Committee* (NPC) Jakarta.

Kata Kunci: *Sport Massage, Recovery, Judo, Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)*

**PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP *RECOVERY* ATLET JUDO
NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE (NPC) JAKARTA**

ABSTRACT

This study aimed to determine the differences in recovery levels before and after the administration of sport massage and to examine the effect of sport massage on the recovery of athletes from the Jakarta National Paralympic Committee (NPC) Judo Team. This study employed a quantitative approach using a One Group Pretest–Posttest design. The sample consisted of eight Jakarta NPC Judo athletes selected using a total sampling technique. Recovery level was assessed based on the reduction of Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) using the Pain Rating Scale (PRS). Data were analyzed using the Shapiro–Wilk normality test and the Paired Sample t-test. The results showed that the data were normally distributed, with significance values of 0.857 for the pretest and 0.792 for the posttest (Sig. > 0.05). The Paired Sample t-test revealed a significance value of 0.000 (Sig. < 0.05), indicating a significant difference between the pretest and posttest scores. Descriptively, the mean DOMS score decreased from 5.0000 in the pretest to 2.8750 in the posttest, with a mean reduction of 2.1250. These findings indicate that sport massage is effective in reducing DOMS, thereby supporting the recovery process of Jakarta National Paralympic Committee (NPC) Judo athletes. Therefore, it can be concluded that sport massage has a positive and significant effect on the recovery of Jakarta National Paralympic Committee (NPC) Judo athletes.

Keywords: *Sport Massage, Recovery, Judo, Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS).*

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Lahuddin Sagala, ayah kandung tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, serta dukungan tanpa henti.
2. Ibu Kartini Lubis, ibu kandung tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan, kasih sayang, dan doa dalam setiap langkah saya.
3. Seluruh keluarga besar Sagala dan Lubis
4. Saudara-saudaraku Abang Muslim, Abang Mahendra, Abang Rudi, Adik Royhan, Adik Muhaymin, dan Adik Irwan.
5. Siti Nur Hafshah orang terkasih yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, serta berbagi pengalaman dan motivasi kepada penulis. Terima kasih atas kehadiran, perhatian, dan keyakinan yang diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Ayek Ali, Iqbal, Difa, Osafat dan Putra yang telah menjadi teman seperjuangan sekaligus keluarga selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, canda tawa, serta kenangan yang telah mengisi hari-hari penulis selama tinggal di kos hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Untuk diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah meskipun banyak rintangan yang harus dihadapi. Terima kasih telah percaya bahwa setiap proses, sekecil apa pun, akan membawa pada

pencapaian yang bermakna. Skripsi ini menjadi bukti bahwa segala usaha dan doa tidak pernah sia-sia.

8. Terakhir, saya persembahkan karya ini sebagai wujud rasa syukur atas perjalanan panjang yang penuh pelajaran, serta sebagai awal dari langkah baru menuju masa depan yang lebih baik.



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik. Skripsi pada Program Sarjana ini penulis sajikan dalam bentuk buku yang sederhana. Adapun judul Skripsi, yang penulis ambil sebagai berikut, “Pengaruh *Sport Massage* Terhadap *Recovery* Atlet Judo *National Paralympic Committee* (NPC) Jakarta”. Tujuan penulisan Skripsi pada Program Sarjana ini dibuat sebagai salah satu syarat kelulusan Sarjana Universitas Negeri Jakarta. Sebagai bahan penulisan diambil berdasarkan hasil penelitian (eksperimen), observasi dan beberapa sumber literatur yang mendukung penulisan ini. Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan dorongan dari semua pihak, maka penulisan Skripsi ini tidak akan berjalan lancar. Oleh karena itu pada kesempatan ini, izinkanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si. selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE selaku Koordinator Program Studi Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
3. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or. selaku Dosen Pembimbing Skripsi 1
4. Dinan Mitsalina, M.Or selaku Dosen Pembimbing Skripsi 2
5. Bapak Eko Juli Fitrianto, S. Or., M.Kes., AIFO selaku Dosen Pembimbing Akademik
6. Bapak Yasin Onasie selaku ketua instansi NPC DKI JAKARTA.
7. Ibu Titin Dunda selaku pimpinan instansi NPC DKI JAKARTA.

8. Bapak Benny selaku pimpinan instansi NPC DKI JAKARTA.
9. Bapak Putra selaku ketua instansi Pijat Olahraga.
10. Bapak Rafif S.pd selaku Tim instansi Pijat Olahraga.
11. Rekan-rekan mahasiswa IKOR Angkatan 2021.

Serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi penulis, dan umumnya bagi para pembaca yang memiliki minat terhadap bidang kajian ini.

Jakarta, 14 Juli 2026

M. Riskon Sagala

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Hakikat <i>Sport Massage</i>	9
2. Hakikat <i>Recovery</i>	18
3. Hakikat Olahraga Judo	27

4. Hakikat <i>NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE</i> (NPC)	31
B. Kerangka Berpikir	32
C. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tujuan Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Metode Penelitian	35
E. Definisi Operasional Variabel	37
F. Populasi dan Sampel	38
G. Instrumen Penelitian	39
H. Teknik Pengumpulan Data	41
J. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Data	53
B. Pengujian Hipotesis	56
C. Pembahasan	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sesi Latihan Atlet Judo NPC Jakarta	41
Tabel 3.2 Teknik Manipulasi <i>Massage</i> Pada Atlet Judo NPC Jakarta.....	47
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian.....	53
Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian.....	55
Tabel 4.3 Hasil Uji Data Normalitas.....	56
Tabel 4.4 Hasil Uji T (<i>Paired Test</i>)	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Massage</i> Pada Peradaban Kuno	11
Gambar 2. 2 Gerakan <i>Effleurage</i>	13
Gambar 2. 3 Gerakan <i>Petrissage</i>	14
Gambar 2. 4 Gerakan <i>Shaking</i>	14
Gambar 2. 5 Gerakan <i>Friction</i>	15
Gambar 2. 6 Gerakan <i>Tappotement</i>	15
Gambar 2. 7 Gerakan <i>Walken</i>	16
Gambar 2. 8 Gerakan <i>Skin Rolling</i>	16
Gambar 2. 9 Kerusakan otot (DOMS) akibat Latihan	23
Gambar 2. 10 Olahraga Judo.....	27
Gambar 2. 11 Kerangka Berpikir.....	34
Gambar 3. 1 <i>Pain Rating Scale</i>	40
Gambar 3. 2 Anatomi Otot Tubuh Manusia.....	46
Gambar 4. 1 Karakteristik Responden Penelitian	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Mengadakan Penelitian	64
Lampiran 2 Jawaban Permohonan Izin Mengadakan Penelitian	65
Lampiran 3 Proses Observasi dan Pengumpulan data	66
Lampiran 4 Kegiatan Latihan Atlet Judo NPC	67
Lampiran 5 Proses Perlakuan Pretest & Posttest	68
Lampiran 6 Form Screening DOMS Pada Atlet Judo NPC Jakarta.	69
Lampiran 7 Surat Pernyataan Kesiediaan Mengikuti Wawancara.....	70
Lampiran 8 Form Wawancara.....	71
Lampiran 9 Hasil Pretest & Posttest	72

