

**PENGARUH TEKNIK *EFFLEURAGE* DAN *SHAKING*
SEBELUM DAN SESUDAH LATIHAN TERHADAP
KENYAMANAN TUBUH PEMAIN CLUB SEPAKBOLA
PEMEO U-23**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



OLEH :

REGGI ZULFIKAH

41182191180048

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

**LEMBAR PENGESAHAN
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK *EFFLEURAGE* DAN *SHAKING* SEBELUM DAN
SESUDAH LATIHAN TERHADAP KENYAMANAN TUBUH PEMAIN
CLUB SEPAKBOLA PEMEO U-23**

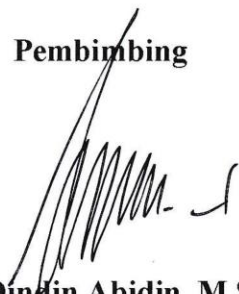
Oleh :

Reggi Zulfikah

41182191180048

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, M.Si.

NIK : 45101061993031

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi Universitas
Islam "45" Bekasi

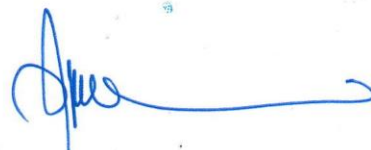


Yudi Budiarti, M.Pd

NIDN : 0424017102

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

NIDN : 451042010011

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK *EFFLEURAGE* DAN *SHAKING* SEBELUM DAN
SESUDAH LATIHAN TERHADAP KENYAMANAN TUBUH PEMAIN
CLUB SEPAKBOLA PEMEO U-23**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Reggi Zulfikah

41182191180048

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Pada Kamis, 09 Februari 2023
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd (.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO (.....)

Penguji 1 : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd (.....)

Penguji 2 : Yunita Lasma, M.Pd (.....)

Penguji 3 : Hasan Basri, M.Pd (.....)

Bekasi, 09 Februari 2023

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi

Yudi Budianti, M.Pd

NIDN : 0424017102

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Reggi Zulfikah

NPM : 41182191180048

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik *Effleurage* dan *Shaking* Sebelum dan Sesudah Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pemain Club Sepakbola Pemeo U-23” dan beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap, menanggung resiko, sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 6 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Reggi Zulfikah

**PENGARUH TEKNIK *EFFLEURAGE* DAN *SHAKING* SEBELUM DAN
SESUDAH LATIHAN TERHADAP KENYAMANAN TUBUH PEMAIN CLUB
SEPAKBOLA PEMEO U-23**

Oleh:

Reggi Zulfikah
NPM 41182191180048

ABSTRAK

Effleurage dan *Shaking* salah satu dari teknik yang ada di dalam *Sport Massage*, sedangkan *Sport massage* merupakan salah satu bentuk usaha pemulihan tubuh akibat kelelahan setelah melakukan aktivitas olahraga salah satunya latihan pada olahraga sepakbola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh manipulasi teknik *effleurage* dan *shaking* sebelum dan sesudah latihan Pada Pemain Club Sepakbola Pemeo U-23. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Desain penelitian menggunakan *pre test* dan *post test* sebelum dan sesudah latihan dengan teknik *effleura*gedan *shaking* pada posisi terlungkup dan terlentang. Populasi penelitian adalah pemain Club Pemeo U-23 sebanyak 37 orang. Sampel penelitian ini sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan kuesioner. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *effleurage* dan *shaking* sebelum dan sesudah latihan berpengaruh terhadap kenyamanan tubuh pada Pada Pemain Club Sepakbola Pemeo U-23 dengan nilai dengan nilai t hitung sebesar $7.264 > 2.093$ dan nilai signifikan Sebesar $0.000 < 0.05$.

Kata kunci: *effleurage* dan *shaking*, sepakbola, kenyamanan, *sport massage*.

***THE EFFECT OF EFFLEURAGE AND SHAKING TECHNIQUES
BEFORE AND AFTER TRAINING ON BODY COMFORT OF PEMEO
U-23 FOOTBALL CLUB PLAYERS***

By:

Reggi Zulfikah
NPM 41182191180048

ABSTRACT

Effleurage and Shaking are one of the techniques in Sport Massage, while Sport massage is a form of body recovery effort due to fatigue after doing sports activities, one of which is soccer training. The purpose of this study was to determine how much influence the manipulation of effleurage and shaking techniques before and after exercise on Pemeo U-23 Soccer Club Players. This type of research is an experiment with a quantitative descriptive approach. The research design used pre-test and post-test before and after exercise with effleurage and shaking techniques in the prone and supine positions. The population of the study was Club Pemeo U-23 players as many as 37 people. The sample of this research is 20 people. Data were collected by questionnaire. Data analysis was carried out by quantitative descriptive analysis using paired t-test. The results showed that effleurage and shaking techniques before and after exercise had an effect on body comfort in Pemeo U-23 Soccer Club Players with a t-count value of $7.264 > 2.093$ and a significant value of $0.000 < 0.05$.

Keywords: Effleurage and Shaking, football, comfort, sport massage.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis senantiasa panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, Shalawat serta salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik *Effleurage* dan *Shaking* Sebelum dan Sesudah Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pemain Club Sepakbola Pemeo U-23.”

Penyusunan skripsi ini merupakan syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan. Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini banyak sekali penulis menemukan hambatan-hambatan. Namun atas izin Allah SWT dan bantuan serta bimbingan dari semua pihak yang telah bersedia membantu penulis akhirnya skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi yaitu kepada :

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Islam “45” Bekasi
3. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si.,AIFO. selaku dosen pembimbing selama penulis melaksanakan proses bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Staf Dosen dan Asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membekali penulis dalam ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulis kuliah.
5. Jingga Aditya, sebagai ketua Club Sepakbola Pemeo U-23 yang telah mengizinkan untuk diselenggarakannya penelitian ini.
6. Bapak Rohadi, sebagai Pelatih Club Sepakbola Pemeo U-23 yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.
7. Pemain Club Sepakbola Pemeo U-23 yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.
8. Orang tuaku tercinta, Ayahanda Ahmad Dumyati dan Ibuku Nani serta kakak dan adikku yang telah memberikan do’a, dukungan, semangat, kasih sayang, pengorbanan dan perjuangan yang mungkin tak dapat terbalaskan. Terima kasih untuk segalanya.

9. Veninda Ayu Fibriyanti yang selalu setia menemani, membantu, memberikan semangat dan nasihat. Terima kasih banyak atas kehadiranmu yang mewarnai kehidupan penulis.
10. Bapak Tommy Fondy, M.Pd. selaku Guru dan Pelatih *Massage* yang telah memberikan begitu banyak ilmu dan pembelajaran dalam ilmu *Sport Massage* untuk penulis.
11. Aji Margetri Alhafizh sebagai rekan *Masseur* Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membantu peneliti melakukan penelitian.
12. Galih, Fatur, dan David sebagai sahabatku yang membantu memberikan semangat kepada penulis.
13. Serta teman-teman mahasiswa penjaskesrek angkatan 2018 yang tidak dapat disebutkan satu persatu terima kasih bantuan dan semangatnya untuk penulis.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan langsung dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Bekasi, 6 Januari 2023

Penulis

Reggi Zulfikah

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
SUSUNAN DEWAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
1. Batasan Masalah.....	5
2. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Operasional	8
1. Pengaruh.....	8
2. <i>Sport Massage</i>	8
BAB II	10
A. Deskripsi Teori.....	10
1. <i>Massage</i>	10
2. Sepakbola	28
3. Hubungan Sport Massage dan Sepakbola	29
B. Penelitian Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir	34
D. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	36
BAB III.....	37

PROSEDUR PENELITIAN.....	37
A. Metode Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel.....	37
1. Populasi	37
2. Sampel.....	38
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
1. Waktu Penelitian	38
2. Tempat Penelitian.....	38
1. Desain Penelitian.....	38
2. Langkah-langkah penelitian	39
3. Instrumen Penelitian.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data	43
1. Uji Validitas	43
2. Uji Realibilitas.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	44
1. Analisis Deskriptif.....	44
2. Uji Normalitas	45
3. Pengujian Hipotesis	45
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Uji Instrumentasi.....	46
D. Diskusi Penemuan.....	51
BAB V	53
PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran - Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Manipulasi <i>Effleurage</i> (Mengurut).....	14
Gambar 2.2 Manipulasi <i>Petrissage</i> (Memijat).....	18
Gambar 2.3 Manipulasi <i>Shaking</i> (Menggucang)	20
Gambar 2.4 Manipulasi <i>Friction</i> (Menggerus)	20
Gambar 2.5 Manipulasi <i>Tapotement</i> (Memukul).....	21
Gambar 2.6 Manipulasi <i>Walken</i> (Menggosok)	21
Gambar 2.7 Manipulasi <i>Skin Rolling</i> (Melipat Kulit).....	22
Gambar 2.8 Kerangka Berpikir	34
Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penelitian.....	39