

**PENGARUH MANIPULASI *SPORT MASSAGE* SEBELUM DAN
SESUDAH LATIHAN PADA PEMAIN WEMOVE FUTSAL
CLUB BEKASI**

SKRIPSI

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



OLEH :

**AJI MARGETRI ALHAFIZH
41182191180056**

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

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Pengaruh Manipulasi *Sport Massage* Sebelum Dan Sesudah Latihan Pada Pemain Wemove Futsal Club Bekasi”, telah disetujui oleh dewan pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi

Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, S.Pd., M.Si., AIFO.

Mengetahui


Dekan FKIP



Yudi Budianti, M.Pd.

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH MANIPULASI *SPORT MASSAGE* SEBELUM DAN SESUDAH
LATIHAN PADA PEMAIN WEMOVE FUTSAL CLUB BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Aji Margetri Alhafizh



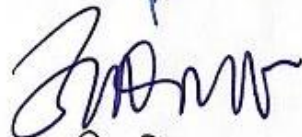


41182191180056

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 14 Juli 2022

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	:		Yudi Budianti, M.Pd.
Sekretaris	:		Mia Kusumawati, M.Pd,AIFO
Anggota	:		Bujang, Drs.,M.Si.
Anggota	:		Tatang Iskandar, M.Pd.
Anggota	:		Aisyah Kemala, M.Pd.

Bekasi, 14 Juli 2022

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd.
NIP:

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aji Margetri Alhafizh

NPM : 41182191180056

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

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Manipulasi *Sport Massage* Sebelum Dan Sesudah Latihan Pada Pemain Wemove Futsal Club” 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, 15 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Aji Margetri Alhafizh

MOTTO

Pergilah sejauh mungkin untuk terus belajar agar engkau dapat mengetahui,
betapa baiknya pendidikan diluar sana

Setiap kesulitan selalu ada kemudahan. Setiap masalah pasti ada solusi

Kosongkan selalu gelasmu, Anggaplah engkau selalu haus akan ilmu

Aji Margetri Alhafizh

"Pendidikan setingkat dengan olahraga di mana memungkinkan setiap orang
untuk bersaing."

Joyce Meyer

"Pendidikan bukanlah proses mengisi wadah yang kosong. Pendidikan adalah
proses menyalakan api pikiran."

B. Yeats

PENGARUH MANIPULASI *SPORT MASSAGE* SEBELUM DAN SESUDAH LATIHAN PADA PEMAIN WEMOVE FUTSAL CLUB

Oleh:

Aji Margetri Alhafizh
NPM 41182191180056

ABSTRAK

Aji Margetri Alhafizh. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Manipulasi *Sport Massage* Sebelum dan Sesudah Latihan Pada Pemain Wemove Futsal Club”. *Sport massage* merupakan salah satu bentuk usaha pemulihan tubuh akibat kelelahan setelah melakukan aktivitas salah satunya latihan pada olahraga futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh manipulasi *sport massage* sebelum dan sesudah latihan Pada Pemain Wemove Futsal Club Bekasi. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Desain penelitian menggunakan *pre test* dan *post test* sebelum dan sesudah latihan dengan teknik manipulasi *sport massage* pada posisi terlungkup dan terlentang. Populasi penelitian adalah pemain WEMOVE Futsal Club Bekasi sebanyak 25 orang. Sampel penelitian ini sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok A dan Kelompok B. Data dikumpulkan dengan kuesioner. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manipulasi *sport massage* sebelum dan sesudah latihan berpengaruh pada tubuh Pada Pemain Wemove Futsal Club Bekasi dengan nilai dengan nilai t hitung pada kelompok A $-0.051 < t \text{ table } -2.262$ dengan nilai signifikan $0.001 < 0.05$ dan pada kelompok B t hitung $-5.259 < t \text{ table } -2.262$ dengan nilai signifikan $0.001 < 0.05$.

Kata kunci: futsal, kenyamanan, *sport massage*.

THE EFFECT OF SPORT MASSAGE MANIPULATION BEFORE AND AFTER TRAINING ON WEMOVE FUTSAL CLUB PLAYERS BEKASI

By:

Aji Margetri Alhafizh

NPM 41182191180056

ABSTRACT

Aji Margetri Alhafizh. This thesis is entitled "The Effect of Manipulation of Sport Massage Before and After Training on Wemove Futsal Club Players". Sport massage is one form of body recovery effort due to fatigue after doing activities, one of which is training in futsal. The purpose of this study was to find out how much influence the manipulation of sport massage before and after training on body comfort in WEMOVE Futsal Club Bekasi players. This type of research is an experiment with a quantitative descriptive approach. The research design uses pre tests and post tests before and after training with sport massage manipulation techniques in the position of covered and supine. The research population is a wemove futsal club bekasi player as many as 25 people. The sample of this study was 20 people who were divided into 2 groups, namely group A and Group B. Data were collected with questionnaires. Data analysis was carried out by quantitative descriptive analysis using a paired t-test. The results showed that the manipulation of sport massage before and after training had an effect on the body in Wemove Futsal Club Bekasi Players with a value with a calculated t value in group A $-0.051 < t \text{ table } -2.262$ with a significant value of $0.001 < 0.05$ and in group B $t \text{ count } -5.259 < t \text{ table } -2.262$ with a value of $0.001 < 0.05$.

Keywords: *futsal, body 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 Manipulasi *Sport Massage* Sebelum dan Sesudah Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pemain Wemove Futsal Club Bekasi.”

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. Fionna Latisha Syah Marsha, sebagai Manager Wemove Futsal Club Bekasi yang telah mengizinkan untuk diselenggarakannya penelitian ini.
6. Haninditya Heru Prawira Perdana, sebagai Pelatih Wemove Futsal Club Bekasi yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.
7. Pemain Wemove Futsal Club Bekasi yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.

8. Orang tuaku tercinta, Ayahanda Yulisman Hermanto dan Ibuku Noti Asiah serta adik-adikku yang telah memberikan do'a, dukungan, semangat, kasih sayang, pengorbanan dan perjuangan yang mungkin tak dapat terbalaskan. Terima kasih untuk segalanya.
9. Elita Citra yang selalu setia menemani, membantu, memberikan semangat dan nasihat. Terima kasih banyak atas kehadiranmu yang mewarnai kehidupan penulis.
10. Bapak Dr. Arif Setiawan, M.Pd,AIFMO. dan 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. Reggi Zulfikah dan Jeson Khoirul sebagai rekan *Masseur* Universitas Islam "45" Bekasi yang telah membantu peneliti melakukan penelitian.
12. 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, Maret 2022

Penulis

Aji Margetri Alhafizh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
1. Batasan Masalah.....	3
2. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional.....	4
1. Pengaruh.....	5
2. <i>Sport Massage</i>	5
3. Latihan.....	5
F. Anggapan Dasar dan Hipotesis	5
1. Anggapan Dasar	5
2. Hipotesis.....	6
BAB II	7
TINJAUAN TEORITIS.....	7
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Massage.....	7

2. Futsal.....	7
3. Latihan.....	19
4. Wemove Futsal Club.....	21
B. Hubungan <i>Sport Massage</i> dan Futsal.....	21
C. Penelitian Relevan.....	21
BAB III.....	23
PROSEDUR PENELITIAN.....	23
A. Metode Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel.....	23
C. Waktu dan Tempat Penelitian	24
1. Waktu Penelitian	24
2. Tempat Penelitian.....	24
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	24
1. Desain Penelitian.....	24
2. Instrumen Penelitian.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Uji Validitas dan Reabilitas	29
1. Uji Validitas	29
2. Uji Reliabelitas.....	30
G. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV	32
HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Uji Instrumentasi	32
1. Uji Validitas	29
2. Uji Reliabilitas	30
B. Uji Normalitas.....	37
C. Uji Hipotesis	38
D. Diskusi Penelitian	38
BAB V.....	42
KESIMPULAN DAN SARAN	42

A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
DAFTAR LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Anket Sebelum Latihan.....	27
Tabel 3.2 Tabel Angket Sesudah Latihan	29
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Sebelum Latihan	32
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Sesudah Latihan	34
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas	37
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis (<i>Paired T-Test</i>)	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Manipulasi <i>Euffleurage</i> (Mengurut).....	10
Gambar 2.2 Manipulasi <i>Petrissage</i> (Memijat).....	10
Gambar 2.3 Manipulasi <i>Shaking</i> (Menggoncang)	11
Gambar 2.4 Manipulasi <i>Friction</i> (Menggerus)	11
Gambar 2.5 Manipulasi <i>Teptement</i> (Memukul)	12
Gambar 2.6 Manipulasi <i>Walken</i> (Menggosok)	12
Gambar 2.7 Manipulasi <i>Vibration</i> (Menggetarkan).....	13
Gambar 2.8 Manipulasi <i>Skin Rollong</i> (Melipat Kulit).....	13
Gambar 3.1 Langkah-Langkah Penelitian.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Penelitian.....	46
Lampiran 2. Frekuensi Bimbingan Skripsi	47
Lampiran 3. Surat Permohonan Penelitian.....	49
Lampiran 4. Surat Persetujuan Penelitian di Wemove Futsal Club	50
Lampiran 5. Surat Keterangan Selesai Penelitian di Wemove Futsal Club.....	51
Lampiran 6. Tabulasi Sport Massage Sebelum Latihan.....	54
Lampiran 7. Tabulasi Sport Massage Sesudah Latihan	55
Lampiran 8. Hasil Statistik Sport Massage Sebelum dan Sesudah Latihan.....	56
Lampiran 9. Dokumentasi Pengambilan Data Sebelum Latihan	59
Lampiran 10. Dokumentasi Pengambilan Data Sesudah Latihan	60
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	61