

**PENGARUH TEKNIK MANIPULASI MASSAGE TERHADAP RECOVERY ATLET
PENCAK SILAT UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah satu Syarat dalam Memperoleh Gelar sarjana
Jurusan Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu
pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi**



Oleh :

RIEHARD EBENEZER SITANGGANG

41182191170251

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI 2024**

Lembar Persetujuan Pembimbing

Skripsi

**PENGARUH TEKNIK MANIPULASI *MASSAGE* TERHADAP *RECOVERY* ATLET
PENCAK SILAT UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

OLEH

**Richard Ebenezer Sitanggang
411832191170251**

Telah Disetujui Oleh

Pembimbing



Andini Dwi Intani, M.Or

Tanggal, 09 oktober 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi
FKIP UNISMA BEKASI



**Dr, Apta Mylsidayu, M.Or.,AIFO
NIK.45101122011035**

Lembar Pengesahan Penguji
PENGARUH TEKNIK MANIPULASI MASSAGE TERHADAP RECOVERY
ATLET PENCAK SILAT UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

Dipersiapkan dan Ditulis oleh :

Richard Ebenezer Sitanggang

41182191170251

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 22 November 2023

Susunan Dewan Penguji


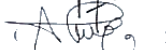



Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

Penguji 1 : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Penguji 2 : Aisya Kemala, M.Pd

Penguji 3 : Muflikhul Fajri, M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 22 November 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

Lembar pernyataan

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Richard Ebenezer Sitanggang
NPM : 41182191170251
Jurusan : Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi
Fakultas : keguruan dan ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Teknik Manipulasi Massage Terhadap Recovery Atlet Pencak Silat Universitas Islam 45 Bekasi* " dan berserta hasilnya benar-benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko,sanksi yang dijatuhkan kepada saya,apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini

Bekasi,

Yang membuat pernyataan



Richard Ebenezer Sitanggang

Abstrak

”Pengaruh Teknik Manipulasi Massage Terhadap Recovery Atlet Pencak Silat Universitas Islam 45 Bekasi

SKRIPSI

Riehard Ebenezer Sitanggang,2023 pengaruh Teknik Manipulasi Massage Terhadap Atlet Pencak Silat Terhadap Atlet Pencak Silat Universitas Islam 45 Bekasi (Menggosok) dan Manipulasi Shaking (Menggoncang) terhadap Waktu Pulih Asal Pada Mahasiswa Pengaruh Teknik Massage Terhadap atlet pencak silat merupakan suatu jenis massage yang diberikan pada olahragawan untuk mempercepat waktu pulih asal. Manipulasi dalam sport massage yang umum digunakan adalah effleurage (menggosok) dan shaking(menggoncang). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manipulasi effleurage dan shaking terhadap waktu pulih asal.Penelitian eksperimen dilakukan pada 20 Orang anggota ukm. Yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu manipulasi effleurage dan shaking. Data waktu pulih asal diperoleh dengan cara mengukur denyut nadi sebelum lari 100 meter,dilanjutkan dengan lari 100 meter, pengukuran denyut nadi, treatment manipulasi effleurage (eksperimen 1) dan shaking (eksperimen 2), serta diakhiri dengan pengukuran denyut nadi. Data dianalisis menggunakan paired sample ttest dan independent sample t test.Hasil pengujian diperoleh nilai thitung untuk kelompok manipulasi eflourage.

KATA KUNCI : EFFLEURAGE,PETRISAGE,WAKTU PULIH AWAL

Kata Pengantar

AssalamualaikumWr.Wb Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat yang melimpah dan kesehatan, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan judul “PENGARUH TEKNIK MANIPULASI MASSAGE TERHADAP ATLET PENCAK SILAT UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI’’. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

- 1.Ibu yudhi budiyanti, M.Pd, selaku Dekan FKIP
2. Ibu Dr.Apta Mylsidayu,M.Or.,AIFO selaku ketua jurusan penjaskesrek
- 3.Ibu Andini Dwi Intani, M.Or selaku Dosen pembimbing
- 4.Kedua Orang Tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan bantuan moril maupun materil yang sangat berharga dalam menyelesaikan skripsi ini
- 5.Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi
- 6.Pengurus UKM Pencak Silat Unisma Bekasi Yang telah membantu dalam melakukan penelitian ini
- 7.Teman-teman yang telah membantu dalam penelitian ini,yang tidak bisa saya sebutkan satu per Satu

Semoga Tuhan memberikan pahala dan berkat yang setimpal dengan amal kebaikan yang telah mereka lakukan.harapan saya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa jurusan penjaskesrek khususnya pada mahasiswa UNISMA pada umumnya. Tuhan memberkati
Wasalamu’alaikum Wr.Wb Bekasi,09 oktober 2023

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	I
Halaman Persetujuan.....	II
Halaman Pengesahan.....	III
Halaman Motto.....	IV
Halaman Persembahan.....	V
Halaman Pernyataan.....	VI
Kata Pengantar.....	VII
Daftar Isi.....	VII
Daftar Tabel.....	IX
Daftar Gambar.....	X
Daftar Lampiran.....	XI
Halaman Abstrak.....	XII
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 LATAR BELAKANG.....	
1.1.2 BATASAN DAN RUMUSAN MASALAH.....	4 1.3
MANFAAT PENELITIAN.....	5
1.4 TUJUAN PENELITIAN.....	5
1.5 DEFINISI OPERASIONAL.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 KERANGKA TEORI.....	9
2.2 PENELITIAN YANG RELEVAN.....	22 2.3
SEJARAH SPORT MASSAGE.....	11
2.4 PENGERTIAN DAN TUJUAN MASSAGE.....	9
2.5 TEKNIK MASSAGE DAN JENIS MASSAGE.....	14
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 METODE PENELITIAN.....	24

3.2 WAKTU DAN TEMPAT.....	25
3.3 DESAIN PENELITIAN.....	26
3.4 POPULASI DAN SAMPEL.....	24
3.5 TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	28

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 HASIL PENELITIAN.....	38
4.2 PEMBAHASAN.....	38

BAB V PENUTUP DAN SARAN

5.1 PENUTUP.....	38
5.2 SARAN.....	38

DAFTAR PUSTAKA.....	42
---------------------	----

DOKUMENTASI PENELITIAN.....	39
-----------------------------	----

BIODATA.....	
--------------	--

SURAT IZIN PENELITIAN