

**PENGARUH *MASSAGE* TERHADAP KEMAMPUAN DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI
PADANG FUTSAL *ACADEMY***

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**NOVA MELIKA DEWI
17087175**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh *Massage* Terhadap Kemampuan Daya
Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Futsal Putri
Padang Futsal Academy

Nama : Nova Melika Dewi

Nim/BP : 17087175/2017

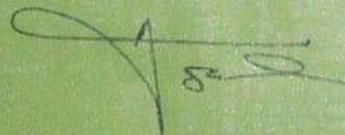
Program Studi : Pendidikan Kepeletihan Olahraga

Jurusan : Kepeletihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

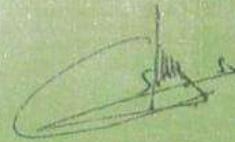
Padang, November 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepeletihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
Nip. 197207171998031004

Disetujui Oleh
Pembimbing



Sari Mariati, S.Si, M.Pd
Nip. 198403162015042002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

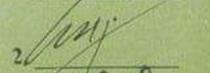
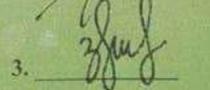
Judul : Pengaruh *Massage* Terhadap Kemampuan Daya
Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Futsal Putri
Padang Futsal *Academy*
Nama : Nova Melika Dewi
Nim/BP : 17087175/2017
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Keperawatan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2021

Tim Penguji

1. Ketua : Sari Mariati, S.Si, M.Pd
2. Anggota : Drs. M. Ridwan, M.Pd
3. Anggota : Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“Pengaruh *Massage* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Putri Padang Futsal Academy”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2021



Nova Melika Dewi
NIM/BP. 17087175/2017

ABSTRAK

Nova Melika Dewi. 2021. “Pengaruh *Massage* Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal Putri Padang Futsal *Academy*”. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK – UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai dan pengaplikasian *massage* pemain futsal Putri Padang Futsal *Academy*. Variabel dalam penelitian ini *massage* dan kemampuan daya ledak otot tungkai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *massage* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal putri Padang Futsal *Academy*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk melihat pengaruh *massage* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal Padang Futsal *Academy* yang berjumlah 34 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu pemain yang ada di tim khusus yang dipersiapkan untuk turnamen sebanyak 13 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kemampuan daya ledak otot tungkai. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa *massage* ini memberikan pengaruh yang cukup berarti terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai. Dimana rata-rata *pre test* kemampuan daya ledak otot tungkai sebesar 151,77 sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 153,23. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar $t_{hitung} 6,16$ sedangkan $t_{tabel} 2,18$ dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan $n=13$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,16 > 2,18$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari *massage* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal putri Padang Futsal *Academy*.

Kata Kunci: *Massage* dan Daya Ledak Otot Tungkai

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis mengucapkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh *Massage* terhadap Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Futsal Putri Padang Futsal *Academy*”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Orang tua tercinta bapak Suryono dan ibu Yulita serta mamas tersayang Anggri Wandorian yang telah berkerja keras memberikan dukungan, doa dan cinta yang tiada henti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada Ibu Sari Mariati, S.Si, M.Pd selaku pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik
3. Kepada Bapak Drs. M. Ridwan, M.Pd dan Bapak Eval Edmizal, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Pelatih dan Pembina Futsal Putri Padang Futsal *Academy* yang telah memberikan izin dan bantuan dalam penelitian untuk penyelesaian skripsi penulis.
6. Teman-teman Atlet Futsal Putri Padang Futsal *Academy* yang telah berpartisipasi memberi bantuan selama proses penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Masalah.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Fusal.....	7
2. <i>Massage</i> Olahraga	13
3. Sistem Eenergi Anaerobik	34
B. Penelitian Relevan.....	36
C. Kerangka Konseptual	37
D. Hipotesis	37

BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Definisi Operasional.....	40
D. Populasi dan Sampel	40
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis	50
C. Pembahasan	52
D. Keterbatasan Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Pertandingan Futsal Putri PFA	4
2. Jumlah Populasi.....	41
3. Norma Penilaian	43
4. Deskripsi Statistik <i>Pre-test</i>	47
5. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	48
6. Deskripsi Statistik <i>Post-test</i>	49
7. Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	49
8. Uji Normalitas Atlet Futsal Padang Futsal <i>Academy</i>	51
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Effluerage</i>	22
2. <i>Friction</i>	23
3. <i>Petrissage</i>	25
4. <i>Tapotement</i>	29
5. <i>Vibration</i>	31
6. Kerangka konseptual.....	38
7. <i>Standing Board Jump</i>	42
8. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	48
9. Histogram Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	62
2. Data Pengukuran <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	64
3. Uji Normalitas data <i>Pre-Test</i>	65
4. Uji Normalitas Data <i>Post-test</i>	66
5. Pengujian Hipotesis.....	67
6. Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	68
7. Tebel Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar	70
8. Nilai Persentil untuk distribusi T	71
9. Dokumentasi.....	72
10. Bukti Sertifikat Massage	76
11. Surat Izin Penelitian	77
12. Surat Balasan penelitian	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 dijelaskan sebagai berikut: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita ketahui bahwa untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Olahraga merupakan semua aspek yang kompleks dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran dan juga untuk meningkatkan prestasi olahraga nasional melalui pelatihan dan pembinaan.

Di dunia olahraga di kenal berbagai macam olahraga tim, salah satunya adalah cabang olahraga Futsal. Dalam permainan futsal dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, serta percaya diri yang tinggi.

Teknik *Shooting* merupakan teknik yang kompleks dalam pelaksanaannya. Dibutuhkan komponen fisik berupa kekuatan kaki yang baik serta daya ledak otot tungkai. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang yang untuk menciptakan gol. *Shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan, kecepatan dan akurasi tembakan.

Daya ledak otot tungkai merupakan faktor penting yang mempengaruhi peningkatan kemampuan *Shooting*, karena seorang atlet Futsal dituntut memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang baik untuk bisa melakukan *shooting* ke gawang dengan tujuan menciptakan gol. Selain kondisi fisik, teknik, taktik dan mental perlu juga perlakuan *massage* olahraga karena keberadaan *massage* itu sendiri sebagian dari kebugaran atau kesehatan.

Massage merupakan manipulasi jaringan lunak, manipulasi ini dapat mempengaruhi sistem saraf, otot, pernafasan, sirkulasi darah secara lokal maupun umum. *Massage* menghasilkan suatu stimulus pada jaringan tubuh dengan menekan dan meregangkan. Manfaat dan pentingnya *massage* pagi tubuh yaitu untuk mengendurkan dan meregangkan otot serta jaringan lunak dalam tubuh sehingga mengurangi ketegangan otot dan kram, memperlancar aliran darah, memperbaiki postur tubuh, dan bermanfaat bagi sistem tubuh.

Pemberian manipulasi *massage* pada otot kaki termasuk otot tungkai dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan memperlancar aliran darah. *Massage* merupakan unsur yang sangat penting dan berharga jika diterapkan

kedalam latihan-latihan bagi para pemain dengan efek rangsangan terhadap fungsi-fungsi tubuh dan penyesuaian terhadap latihan yang semakin lama smenjadi semakin berat. Juga untuk memulihkan kondisi badan yang telah setelah mengalami aktivitas dengan waktu yang secepat-cepatnya kedalam keadaan seperti semula. *Massage* sangat berharga untuk tubuh apabila dilakukan setiap hari karena *massage* mempertahankan kesehatan dan menambah baiknya fungsi tubuh, selain itu *massage* juga mempunyai fungsi dalam pengembalian dan penyembuhan beberapa kerusakan dan *massage* dapat menanggulangi kelelahan akibat aktivitas fisik yang dilakukan.

Jadi untuk meningkatkan kemampuan *shooting* diperlukan daya ledak otot tungkai yang baik. Oleh karena itu bentuk manipulasi *massage* dapat membantu untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai.

Cabang olahraga Futsal saat ini mengalami perkembangan yang pesat terlihat dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang diadakan setiap tahunnya. Dan pertandingan futsal perempuan semakin marak diadakan dengan itu minat perempuan untuk bermain futsal semakin tinggi.

Padang Futsal Academy (PFA) juga tidak ketinggalan akan olahraga ini, PFA juga membina dan melatih futsal, tidak hanya putra tetapi juga putri. Klub Futsal Putri PFA adalah salah satu klub futsal putri yang ada di kota Padang yang berada di Gunung Pangilun, Kecamatan Padang Utara yang didirikan sejak tahun 2020 dan biasa latihan di Lapangan GP Futsal.

Klub ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau atlet profesional dengan rata rata pemainnya menempuh pendidikan di Universitas Negeri

Padang Khususnya di FIK, didalam klub Futsal Putri PFA tersebut selama pengamatan saya menjadi pemain Futsal Putri terdapat masalah ketika bertanding yaitu pemain sering kali saat melakukan *shooting* tidak tepat sasaran karena daya ledak sangat lemah, pemain yang kelelahan yang berlebihan saat bermain karena *massage* masih kurang diaplikasikan kedalam olahraga futsal, dan kondisi fisik yang menurun ketika pertengahan babak. Hal ini menunjukkan bahwa belum matangnya Teknik, taktik, fisik maupun mental pemain sebagai seorang atlet Futsal.

Dilihat dari Tournament yang di ikuti 2 tahun terakhir, beberapa hasil pertandingan Futsal Putri PFA di daerah maupun Regional di antaranya:

Tabel 1. Hasil pertandingan Futsal Putri PFA

No	Pertandingan	Hasil	Tournament
1	PFA vs Viktori	1-0	IBF Riau 2020
2	PFA vs Acassia (Riau)	1-1	IBF Riau 2020
3	PFA vs BB Queen	1-2	IBF Riau 2020
4	PFA vs Oom Caniago	0-1	Rafakin CUP Sumbar 2021
5	PFA vs Pessel	1-0	PFA CUP I Sumbar 2021
6	PFA vs PSR	0-2	PFA CUP I Sumbar 2021
7	PFA vs Acassia (Riau)	2-3	PFA CUP I Sumbar 2021

Berdasarkan dari hasil pertandingan tersebut banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya kemenangan dan prestasi yang dicapai oleh tim futsal Putri PFA, yaitu kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal putri PFA sehingga *shooting* yang dilakukan kurang optimal dan tidak tepat sasaran, selain daya ledak otot tungkai pemberian manipulasi *massage* dalam tim futsal putri PFA kurang diaplikasikan dengan baik padahal *massage* sangat penting dilakukan sebagai penanggulangan kelelahan dan mengurangi

ketegangan otot/kram , hal ini dilihat pada saat pertandingan berlangsung pemain banyak mengalami kelelahan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait faktor yang mempengaruhi terhadap daya ledak otot tungkai pemain Futsal Putri Padang Futsal *Academy*. Dengan harapan hasil penelitian akan memberikan kontribusi dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh Klub Futsal Putri UNP.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terlihat berbagai faktor tentang *massage* yang dapat diidentifikasi sebagai berikut;

1. *Massage* kurang diaplikasikan dengan baik padahal *massage* sangat penting dilakukan sebagai penanggulangan kelelahan dan mengurangi ketegangan otot/kram
2. kondisi fisik yang menurun ketika pertengahan babak
3. Belum matangnya Teknik, taktik, fisik maupun mental pemain sebagai seorang atlet Futsal.
4. Kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal putri PFA sehingga *shooting* yang dilakukan kurang optimal dan tidak tepat sasaran

C. Pembatasan Masalah

Dilihat dari banyaknya identifikasi masalah di atas maka perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu

1. Pemberian manipulasi *Massage* Pemain Futsal Padang Futsal *Academy*

2. Kemampuan daya ledak otot tungkai pemain Futsal Putri Padang Futsal *Academy*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah *massage* dapat mempengaruhi kemampuan daya ledak otot tungkai pada pemain Futsal Putri Padang Futsal *Academy*?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *massage* terhadap daya ledak otot tungkai pada pemain Futsal Putri Padang Futsal *Academy*.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi peneliti lain.
2. Seluruh pelatih dan tim futsal untuk dapat diaplikasikan *massage* dengan baik guna meningkatkan prestasi yang dimiliki atlet
3. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk dapat menamatkan perkuliahan SI pada FIK UNP
4. Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh *massage* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pemain futsal Padang Futsal *Academy*.