

**PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP DENYUT NADI SETELAH
AKTIVITAS FISIK PADA ANGGOTA GERAKAN PRAMUKA
GUGUS DEPAN 1539 - 1540 SMP TIGA HATI
KEPENUHAN HULU**

SKRIPSI



OLEH:

IRSANDI IBRAMAYU
NIM. 1834045

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2023**

**PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP DENYUT NADI SETELAH
AKTIVITAS FISIK PADA ANGGOTA GERAKAN PRAMUKA
GUGUS DEPAN 1539 - 1540 SMP TIGA HATI
KEPENUHAN HULU**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh:

IRSANDI IBRAMAYU

NIM. 1834045

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2023**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Menytakan Bahwa:**

IRSANDI IBRAMAYU
NIM. 1834045

Telah Menyelesaikan Ujian Akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Pada Tanggal 26 Juni 2023



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 19860131200903200

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**SURVEI KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BULUTANGKIS SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 5
KECAMATAN KEPENUHAN HILIR**

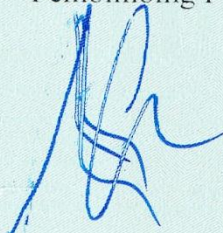
SKRIPSI

Disusun oleh:

NAMA : IRSANDI IBRAMAYU
NIM : 1834045
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

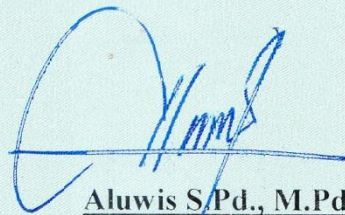
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001

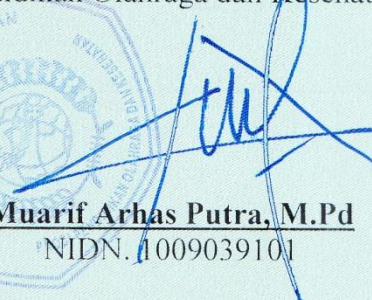
Pembimbing II



Aluwis S. Pd., M.Pd
NIDN. 1008018805

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

Dengan ini Menyatakan Bahwa

IRSANDI IBRAMAYU

NIM. 1834045

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 26 Juni 2023 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

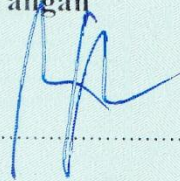
Dewan Pengguji:

Tanda Tangan

1. **Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO**

NIDN. 1002039001

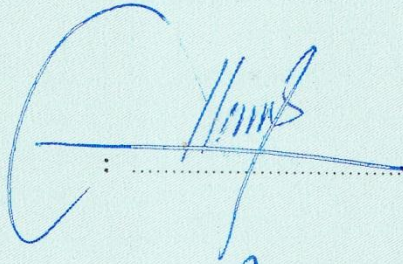
(Ketua)

: 

2. **Aluwis S.Pd., M.Pd**

NIDN. 1008018805

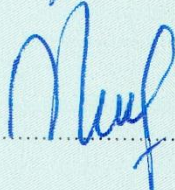
(Sekretaris)

: 

3. **Masdi Janiarli, SST., M.Kes**

NIDN. 1014019004

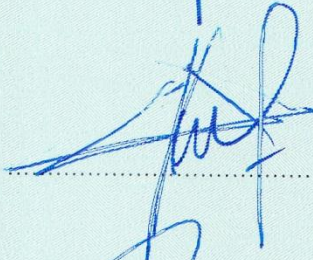
(Anggota)

: 

4. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**

NIDN. 1009039101

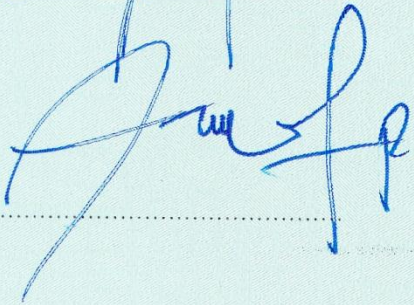
(Anggota)

: 

5. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**

NIDN. 1002039001

(Anggota)

: 

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Irsandi Ibramayu
NIM : 1834045
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya yang dengan judul: “Pengaruh *Sport Massage* terhadap Denyut Nadi Setelah Aktivitas Fisik pada Anggota Gerakan Pramuka Gugus Depan 1539 - 1540 SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu” adalah benar-benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum Negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 26 Juni 2023
Yang Menyatakan,



IRSANDI IBRAMAYU
NIM. 1834045

**PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP DENYUT NADI SETELAH
AKTIVITAS FISIK PADA ANGGOTA GERAKAN PRAMUKA
GUGUS DEPAN 1539 - 1540 SMP TIGA HATI
KEPENUHAN HULU**

IRSANDI IBRAMAYU

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2023

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti bahwa anggota gerakan pramuka SMP Swasta 3 Hati Kepenuhan Hulu pada saat selesai melakukan latihan ekstrakurikuler setiap hari Kamis. Setelah melakukan istirahat, masih merasa lelah karena otot menjadi kaku, sehingga istirahat setelah latihan kurang efektif dalam pemulihan kondisi tubuh. *Sport massage* merupakan salah satu bentuk usaha pemulihan tubuh akibat kelelahan setelah melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Sport Massage* (X) terhadap Denyut Nadi Setelah Aktivitas Fisik (Y).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Anggota Gerakan Pramuka Gugus Depan 1539 - 1540 SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu berjumlah 20 orang. Sedangkan teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Purposive Sampling*. Desain penelitian ini terdapat dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen ialah kelompok yang menerima perlakuan *Sport Massage* sedangkan kelompok kontrol ialah kelompok yang tidak menerima perlakuan. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Sport Massage* Berpengaruh terhadap Denyut Nadi Setelah Aktivitas Fisik pada Anggota Gerakan Pramuka Gugus Depan 1539 - 1540 SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu ($t_{hitung} 7.171 > t_{tabel} 1.833$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *Sport Massage* Berpengaruh terhadap Denyut Nadi Setelah Aktivitas Fisik pada Anggota Gerakan Pramuka Gugus Depan 1539 - 1540 SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.

Kata Kunci: *Sport Massage*, Fisik, Pramuka

**THE INFLUENCE OF SPORT MASSAGE ON HEALTH RATE AFTER
PHYSICAL ACTIVITY IN SCOUTING MOVEMENT MEMBERS
GUGUS ARONT 1539 - 1540 TIGA HATI MIDDLE
SCHOOL UPSTREAM FULFILLMENT**

IRSANDI IBRAMAYU

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir Pengaraian
Rokan Hulu Regency
2023*

ABSTRACT

This research started with the researcher's observation that members of the Scout Movement of Private Middle School 3 Hati KeKepuhan Hulu after completing extracurricular exercises every Thursday. After taking a break, you still feel tired because the muscles become stiff, so resting after exercise is less effective in recovering the body's condition. Sport massage is a form of body recovery efforts due to fatigue after physical activity. This study aims to determine Sport Massage (X) on Pulse Rate After Physical Activity (Y).

This study used a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study were members of the Gugus Depan Scout Movement 1539 - 1540 SMP Tiga Hati Kepuhan Hulu totaling 20 people. While the technique used in this research is purposive sampling. The research design consisted of two groups, namely the experimental group and the control group. The experimental group is the group that receives the Sport Massage treatment while the control group is the group that does not receive the treatment. Data analysis and research hypothesis testing used an independent t test (t-test) analysis technique with a significant level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that sport massage had an effect on heart rate after physical activity in members of the Gugus Depan Scout Movement 1539 - 1540 SMP Tiga Hati Fullness Upstream ($t_{count} 7.171 > t_{table} 1.833$), then H_0 was rejected and H_a was accepted. The conclusion in this study is that sport massage has an effect on heart rate after physical activity in members of the Gugus Depan Scout Movement 1539 - 1540 Tiga Hati Kepuhan Hulu Middle School.

Keywords: Sport Massage, Physical, Scout

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat dan berkah, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh *Sport Massage* terhadap Denyut Nadi Setelah Aktivitas Fisik pada Anggota Gerakan Pramuka Gugus Depan 1539 - 1540 SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu”**. Diajukan guna melengkapi tugas-tugas dan demi melengkapi persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Strata Satu (S1) Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pasir Pengaraian. Selesaiannya Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini peneliti menyampaikan penghargaan dan banyak ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.
3. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO selaku Pembimbing I dan Bapak Aluwis S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Skripsi ini.
5. Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku Penguji I, bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Penguji II sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan Bapak Dr. Aldo Yulpiko,

M.Kes selaku Penguji III yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.

6. Bapak/ibu Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, terimakasih atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan selama peneliti menimba ilmu.
7. Seluruh karyawan Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga Skripsi ini selesai.
8. Orang tua beserta keluarga yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat atas selesainya Skripsi ini.
9. Kepala Sekolah dan Pembina Gerakan Pramuka SMP Swasta 3 Hati Kepenuhan Hulu yang telah memberikan izin dan membantu peneliti hingga sampai ke tahap Skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas Skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah banyak membantu peneliti dan tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan Skripsi ini jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.

Pasir Pengaraian, 26 Juni 20

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	7
2.1.1 Hakikat <i>Sport Massage</i>	7
2.1.2 Hakikat Aktivitas Fisik	14
2.1.3 Hakikat Denyut Nadi	15
2.1.4 Gerakan Pramuka SMP Swasta 3 Hati Kepenuhan Hulu	17
2.2 Penelitian yang Relevan	18
2.3 Kerangka Konseptual	20
2.4 Hipotesis Penelitian	20

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian	21
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.3 Populasi dan Sampel	22
3.4 Definisi Operasional	23
3.5 Instrumen Penelitian	24
3.6 Teknik Pengumpulan Data	25
3.7 Teknik Analisis Data	26

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	29
4.2 Pembahasan	37

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	39
5.2 Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	40
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	42
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Data Kelompok Kontrol	29
Tabel 4.2 Distribusi Data Kelompok Kontrol Setelah Lari	31
Tabel 4.3 Distribusi Data Kelompok Kontrol Tanpa <i>Sport Massage</i>	32
Tabel 4.4 Distribusi Data Kelompok Eksperimen Sebelum <i>Treatment</i>	33
Tabel 4.5 Distribusi Data Kelompok Eksperimen Sesudah <i>Treatment</i>	35
Table 4.6 Distribusi Data Kelompok Eksperimen Sesudah <i>Sport Massage</i>	36

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik <i>Effleurage</i>	10
Gambar 2.2 Teknik <i>Massage Petrissage</i>	11
Gambar 2.3 Teknik <i>Massage Vibration</i>	12
Gambar 2.4 Teknik <i>Massage Friction</i>	13
Gambar 2.5 Teknik <i>Massage Tapotement</i>	13
Gambar 2.6 Desain Kerangka Berpikir	20
Gambar 3.1 Desain <i>Pretest-Posttest Control Grup Design</i>	21
Gambar 4.1 Histogram Kelompok Kontrol	30
Gambar 4.2 Histogram Kelompok Kontrol Setelah Lari	31
Gambar 4.3 Histogram Kelompok Kontrol Tanpa <i>Sport Massage</i>	33
Gambar 4.4 Histogram Kelompok Eksperimen Sebelum <i>Treatment</i>	34
Gambar 4.5 Histogram Kelompok Eksperimen Setelah <i>Treatment</i>	35
Gambar 4.6 Histogram Kelompok Eksperimen Sesudah <i>Sport Massage</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

1. Rekap Denyut Nadi Kelompok Kontrol dan Eksperimen	42
2. Uji Normalitas Kelompok Kontrol	43
3. Uji Normalitas Kelompok Kontrol Sesudah Lari	44
4. Uji Normalitas Kelompok Kontrol Tanpa <i>Sport Massage</i>	45
5. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen Sebelum <i>Treatment</i>	46
6. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen Sesudah <i>Treatment</i>	47
7. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen Sesudah <i>Sport Massage</i>	48
8. Uji Homogenitas Varians	49
9. Uji t	50
10. Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol	51
11. Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol Sesudah Lari	52
12. Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol Tanpa <i>Sport Massage</i>	53
13. Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen Sebelum <i>Treatment</i>	54
14. Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen Setelah <i>Treatment</i>	55
15. Distribusi Frekuensi Kelompok Eksperimen Diberikan <i>Sport Massage</i>	56
16. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	57
17. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	58
18. nilai-nilai untuk distribusi F	59
19. Nilai Persentil untuk Distribusi t	61
20. Dokumentasi Penelitian	62
21. Daftar Petugas Selama Pengambil Data	66
22. Surat Izin Penelitian dari Kampus	67
23. Surat Balasan Penelitian	68