

**QPENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP DAYA TAHAN
PADA PEMAIN ACADEMY FUTSAL ROKAN HULU**

SKRIPSI



OLEH:

HILMAN JAMBAK
NIM. 2134011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

2025

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan bahwa

HILMAN JAMBAK
NIM. 2134011

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 15 Agustus 2025

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP DAYA TAHAN PADA PEMAIN
ACADEMY FUTSAL ROKAN HULU**

SKRIPSI

Nama : HILMAN JAMBAK
NIM : 2134011
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901

Pembimbing II,



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

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

HILMAN JAMBAK
NIM. 2134011

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 15 Agustus 2025 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. **Dr. Deri Putra, M.Pd**
NIDN. 1028098901
Ketua
2. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
Sekretaris
3. **M. Prawibowo, M.Pd**
NIDN. 3747777678130122
Anggota
4. **Lolia Manurizal, M.Pd, AIFO**
NIDN. 1002039001
Anggota
5. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**
NIDN. 1009039101
Anggota



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : HILMAN JAMBAK
NIM : 2134011
Program Studi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul : **"Pengaruh Sport Massage Terhadap Daya Tahan Pada Pemain Academy Futsal Rokan Hulu"**, adalah benar hasil merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila satu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia di proses 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, 04 Maret 2026
Yang menyatakan,



HILMAN JAMBAK
NIM. 2134011

**PENGARUH SPORT MASSAGE TERHADAP DAYA TAHAN
PADA PEMAIN ACADEMY FUTSAL ROKAN HULU**

HILMAN JAMBAK
NIM. 2134011

**Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2025**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran daya tahan serta pengaruh sport massage terhadap daya tahan pemain Academy Futsal Rokan Hulu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group pretest–posttest. Populasi penelitian adalah seluruh pemain Academy Futsal Rokan Hulu sebanyak 15 orang, yang sekaligus dijadikan sampel dengan teknik total sampling. Sampel dibagi menjadi dua kelompok usia, yaitu 12–13 tahun dan 14–15 tahun. Instrumen penelitian menggunakan Multistage Fitness Test (Bleep Test) untuk mengukur kapasitas aerobik ($VO_2\text{Max}$). Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji t berpasangan (paired samples t-test), serta analisis ukuran efek (effect size).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan daya tahan setelah diberikan perlakuan sport massage pada kedua kelompok usia. Pada kelompok usia 14–15 tahun, rata-rata daya tahan meningkat dari 32,60 menjadi 38,17 dengan nilai signifikansi $p = 0,001$. Pada kelompok usia 12–13 tahun, rata-rata meningkat dari 35,77 menjadi 40,98 dengan nilai signifikansi $p = 0,006$. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistik. Analisis ukuran efek menunjukkan nilai Cohen's d sekitar 1,85 yang termasuk kategori efek sangat besar.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa sport massage berpengaruh signifikan dan efektif dalam meningkatkan daya tahan pemain Academy Futsal Rokan Hulu. Sport massage dapat dijadikan sebagai salah satu metode pemulihan yang mendukung peningkatan kebugaran dan performa atlet futsal.

Kata Kunci: *Sport Massage*, Daya Tahan, $VO_2\text{Max}$, Futsal, Kebugaran Jasmani.

THE EFFECT OF SPORT MASSAGE ON ENDURANCE IN ROKAN HULU FUTSAL ACADEMY PLAYERS

HILMAN JAMBAK

Student ID Number 2134011

**Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
Rokan Hulu Regency
2025**

ABSTRACT

This study aimed to determine the endurance profile and the effect of sport massage on the endurance of Academy Futsal Rokan Hulu players. The research employed an experimental method using a one-group pretest–posttest design. The population consisted of all 15 players of Academy Futsal Rokan Hulu, who were selected as the sample using total sampling technique. The sample was divided into two age groups: 12–13 years and 14–15 years. The instrument used was the Multistage Fitness Test (Bleep Test) to measure aerobic capacity (VO_2Max). Data analysis included normality test, homogeneity test, paired samples t-test, and effect size analysis.

The results showed that there was an increase in endurance after being given sports massage treatment in both age groups. In the 14–15 year age group, the average endurance increased from 32.60 to 38.17 with a significance value of $p = 0.001$. In the 12–13 year age group, the average increased from 35.77 to 40.98 with a significance value of $p = 0.006$. A p value <0.05 indicates that the increase is statistically significant. Effect size analysis showed a Cohen's d value of around 1.85 which is included in the very large effect category.

The conclusion of this study is that sports massage has a significant and effective effect on improving the endurance of Rokan Hulu Futsal Academy players. Sports massage can be used as a recovery method to Futsal, Physical Fitness support the fitness and performance of futsal athletes.

Keywords: Sport Massage, Endurance, VO_2Max , Futsal, Physical Fitness.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpah Rahmat dan karunia-nya serta Shalawat beriring salam penulis hadiahkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **"Pengaruh Sport Massage Terhadap Daya Tahan Pada Pemain Academy Futsal Rokan Hulu"**. Dalam pelaksanaan penulisan proposal ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya penulisan proposal ini. Secara khusus peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Deri Putra, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan izin dan masukan terhadap penulisan Skripsi ini dan yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian penelitian Skripsi ini.
2. Bapak Aluwis, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan izin dan masukan terhadap penulisan Skripsi ini dan yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian penelitian Skripsi ini.
3. Bapak Muhammad Prawibowo, M.Pd selaku dosen penguji I yang telah memberikan izin dan masukan terhadap penulisan Skripsi ini.
4. Ibu Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO selaku dosen penguji II yang telah memberikan izin dan masukan terhadap penulisan Skripsi ini.
5. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku dosen penguji III yang telah

memberikan izin dan masukan terhadap penulisan Skripsi ini.

6. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses Perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
7. Bapak Dr. Hardianto, S.Pd., M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti melaksanakan perkuliahan di Universitas Pasir Pengaraian.
8. Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
9. Terima Kasih kepada pembina dan pelatih Pemain Acdemy Futsal Rokan Hulu.
10. Terima Kasih peneliti ucapkan kepada Pemain Academy Futsal Rokan Hulu yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
11. Terima Kasih peneliti ucapkan kepada ayahanda Iwan Jambak dan ibunda Safriani Siregar yang telah memberikan dukungan dan do'a kepada peneliti sehingga timbul rasa semangat dan pantang menyerah selama proses penyusunan Skripsi ini.
12. Terima Kasih kepada teman-teman satu angkatan 2021 yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas kebersamaan dan kekeluargaan yang sangat luar biasa memberikan dukungan, semangat dan doa satu sama lain. Terimakasih untuk memori indahny.

Demikian ucapan terimakasih yang tulus peneliti sampaikan semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal soleh dan menjadi ibadah di sisi allah swt. Amin.

Pasir Pengaraian, 4 Juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	9
2.1.1 Pengertian <i>Massage</i>	9
2.1.2 Pengertian <i>Sport Massage</i>	11
2.1.3 Teknik-Teknik Pokok <i>Sport Massage</i>	13
2.1.4 Pengertian Daya Tahan	18
2.2 Penelitian Yang Relevan	20
2.3 Kerangka Konseptual.....	21

2.4 Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian	25
3.3 Populasi Dan Sampel.....	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.5 Instrumen Penelitian	28
3.6 Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Data	34
4.2 Penyajian Persaratan Analisis	40
4.3 Pengujian Hipotesis	44
4.4 Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Norma Tes Daya Tahan Laki Laki.....	29
Tabel 3.2 Norma Tes Daya Tahan Perempuan	29
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik.....	34
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Pre-Test Usia 14-15 Tahun	36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Post-Test Usia 14-15tahun.....	37
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Pre-Test Usia 12-13 Tahun	38
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Hasil Post-Test Usia 12-13 Tahun.....	39
Table 4.6 Rangkuman Analisis Uji Normalitas.....	41
Table 4.7 Rangkuman Analisis Uji Homogenitas Varians	43
Table 4.8 Paired Samples Statistics.....	44
Table 4.9 Paired Samples Correlation	45
Table 4.10 Paired Samples Test.....	47
Table 4.11 Paired Samples Effect Sizes	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Gerakan <i>Effleurage</i>	14
Gambar 2.2. Gerakan <i>Friction</i>	15
Gambar 2.3. Gerakan <i>Petrisage</i>	16
Gambar 2.4. Gerakan <i>Vibration</i>	17
Gambar 2.5. Gerakan <i>Tapotement</i>	18
Gambar 2.6. Rancangan Penelitian	23
Gambar 3.1. Desain Penelitian	24
Gambar 3.2. Bleep Tes	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Sport Massage.....	60
Lampiran 2 Absensi.....	64
Lampiran 3 Data Nama Sampel Berdasarkan Usia.....	65
Lampiran 4 Norma Bleep Test	66
Lampiran 5 Bleep Test Level	73
Lampiran 6 Data.....	74
Lampiran 7 Dokumentasi Saat Melakukan Sport Massage	87
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian	89