

**PENGARUH *SPORT MASSASE* TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY*  
PADA PERMAINAN SEPAKBOLA *CLUB AKADEMI BRT***

(Penelitian ini Pada Anggota *Club Akademi Sepakbola Kabupaten Subang* 2021/2022)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar S1 Pendidikan Guru  
Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh:

**Jajang Abdul Wahyudin**

**1803939**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN  
JASMANI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA KAMPUS SUMEDANG**

**2021/2022**

**PENGARUH *SPORT MASSASE* TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* PADA  
PERMAINAN SEPAK BOLA *CLUB AKADEMI BRT***

Oleh

Jajang Abdul wahyudin

Sebuah laporan penelitian skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani.

© Jajang Abdul Wahyudin Universitas

Pendidikan Indonesia Juli 2022

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang Skripsi ini tidak di perbolehkan untuk diperbanyak seluruhnya ataupun sebagian dengan di cetak ulang, diphoto copy, atau dengan cara lainnya tanpa seizin dari penulis

### **LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH SPORT MASSASE TERHADAP PENINGKATAN AGILITY PADA  
PERMAINAN SEPAK BOLA CLUB AKADEMI BRT**

Oleh

Jajang Abdul Wahyudin 1803939

Disetujui dan disahkan oleh penguji: Dosen

Pembimbing I :

**Prof. Dr. Tatang Muhtar, M.Si**

NIP. 1965906031986031005

Penguji pembimbing II :

**Muhammad Nur Alif, M.Pd**

NIP. 920171219910117101

Mengetahui,  
Ketua Program Studi S-1 PGSD PenjasUPI  
Kampus Sumedang

**Prof. Dr. H Ayi Suherman, M.Pd**

NIP. 196002151984111001

### **ABSTRAK**

Penelitian ini berdasarkan temuan secara langsung dilapangan. Dalam penemuan ini para pemain sepak bola di club akademi BRT, setelah permainan sepak bola anak akan merasakan lelah dan letih pada bagian kaki yang menyebabkan penurunan agility. Sehingga peneliti ingin mengetahui dan mencoba untuk diberikan perlakuan dengan menerapkan sport massase pada pemain sepak bola untuk meningkatkan agility di club akademi BRT. Peneliti mempunyai tujuan yaitu tentang pengaruh sport massase terhadap peningkatan agility pada permainan sepak bola di club akademi BRT dengan menggunakan sebuah test sprint. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-eksperimen (One group pretest-posttest) dengan mengambil 1 kelompok untuk di jadikan kelas eksperimen dengan menggunakan bahan penelitiannya. Dengan menggunakan sebuah treatment sport massase kepada pemain bola di club BRT sebanyak 12 kali pertemuan. Pada Hasil akhir dari penelitian ini didapatkan nilai sig 0,001 karena  $\alpha = < 0,5$  maka terdapat pengaruh penggunaan media sport massase untuk meningkatkan kualitas agility terhadap kecepatan pada permainan sepakbola. Berdasarkan hasil temuan tersebut, Terakhir melakukan uji-t untuk mengetahui seberapa besar pengaruh menunjukan hasil *r-square* 0,582, artinya peningkatannya sebanyak 52,2%.maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sport massase dapat meningkatkan kualitas *agility* pada permainan sepakbola di club akademi BRT Kabupaten Subang. Implikasi dari penelitian ini menyatakan bahwa manipulasi dengan menggunakan media sport massase dapat dipraktekan pada club-club sepakbola lainnya.

**Kata kunci :** Sepakbola, *agility*, *sport massase*.

### **ABSTRACT**

*This research is based on findings directly in the field. In this finding, the soccer players at the BRT academy club, after playing soccer, children will feel tired and tired*

*in the legs which causes a decrease in agility. So that researchers want to know and try to be treated by applying sport massage to soccer players to increase agility at the BRT academy club. The researcher has a goal, namely about the effect of sport massage on increasing agility in soccer games at the BRTakadami club by using a sprint test. This study uses an experimental method with a pre-experimental design (One group pretest-posttest) by taking 1 group to be made into an experimental class using research materials. By using a sport massage treatment for football players at the BRT club for 12 meetings. The final result of this study obtained a sig value of 0.001 because  $= < 0.5$  then there is an effect of using sports massage media to improve the quality of agility on speed in football games. Based on these findings, lastly conducted a t-test to find out how much influence the r-square results showed 0.582, meaning that the increase was 52.2%. So it can be concluded that the use of sports massage media can improve the quality of agility in football games at the BRT academy club, Regency Subang. The implication of this research is that manipulation using sport massage media can be practiced in other football clubs.*

**Keywords:** *Football, agility, sport massage.*

## DAFTAR ISI

MOTTO HIDUP .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv

DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
Latar Belakang.....	1
Rumusan Masalah .....	3
Tujuan Penelitian.....	4
Manfaat Penelitian.....	4
Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
Hakikat Sport Massase .....	6
Pengertian Massase.....	6
Macam-macam Sport Massase .....	6
Tujuan Sport Massase .....	7
Manfaat Sports massage .....	7
Jenis manipulasi Sport Massase .....	9
2.2.1. Euffleurage / Mengurut.....	9
Pettrissage (memijat).....	9
Shaking (Menggoncang).....	9
Friction (menggerus).....	10
Tapotement ( memukul).....	10
Walken (menggosok).....	10
Skin Rolling (melipat Kulit) .....	11
Vibration (menggetarkan).....	11
Hakikat Agility .....	11
Pengertian Agility (kelincahan) .....	11
2.3.2. Tujuan kelincahan.....	12
Manfaat kelincahan.....	13
Prinsip kelincahan terhadap kecepatan .....	14
Jenis zig-zag untuk melatih agility.....	14

Hakikat Sepakbola.....	15
Pengertian Sepakbola.....	15
Tujuan Sepakbola .....	15
Teknik Dasar Dalam Permainan Sepak Bola.....	16
Kerangka Berpikir .....	16
Hipotesis Penelitian .....	19
<b>BAB III .....</b>	<b>20</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
Metode dan Desain Penelitian .....	20
Metode Penelitian .....	20
Desain .....	20
Populasi dan Sampel .....	21
Populasi.....	21
Sample .....	21
Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
Lokasi Penelitian.....	22
Waktu Penelitian.....	22
Instrumen Penelitian .....	23
Prosedur Penelitian .....	25
Tahapan Prosedur .....	25
Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data .....	25
Uji Normalitas.....	26
Uji Homogenitas .....	26
Uji t ( Paired Sample T-Test).....	27
Uji Regresi Linier Sederhana.....	27
<b>BAB IV .....</b>	<b>29</b>
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>29</b>
Temuan.....	29
Analisis Data.....	29
Analisis Data Kuantitatif.....	31
<i>Uji Normalitas</i> .....	31

Uji Homogenitas.....	32
Uji Paired Simple T Test .....	33
Uji regresi Linier Sederhana.....	34
Pembahasan Hasil Penelitian .....	35
Terdapat Pengaruh Sport Massase Terhadap Peningkatan Agility Pada Permainan Sepakbola Club Akademi BRT .....	35
Seberapa Besar Pengaruh Sport Massase Terhadap Peningkatan Agility Pada Permainan Sepakbola Club Akademi BRT .....	37
BAB V.....	40
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	40
Simpulan.....	40
Implikasi.....	40
Rekomendasi .....	41
Bagi Anggota Club .....	41
Bagi Pelatih.....	41
Bagi Peneliti Lain .....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	42
LAMPIRAN PENELITIAN .....	46

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, N., Ikhsan, M., & Syarifoeuddin, E. W. (2021). *SOSIALISASI SPORT MASSAGE BAGI ATLET DAN PELATIH*. 2(1), 101–104.
- Ananda, R., & Amiruddin, A. (2019). *Perencanaan Pembelajaran*.
- Bartlett, J. &. (2013). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Best, T. M., Hunter, R., Wilcox, A., & Haq, F. (2008). *Effectiveness of Sports Massage for Recovery of Skeletal Muscle From Strenuous Exercise*. 43221.
- Cloud Computing Technology PowerPoint Templates*. (n.d.).
- Conference, I., Physical, O. N., Better, F. O. R. A., Of, Q., Faculty, S. S., & Semarang, U. N. (n.d.). *No Title*.
- Denyut, P., Setelah, N., & Olahraga, L. (2016). *Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri* 15. 2(2), 15–21.
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1–12.
- Hafizudin, M., Permadi, A. G., Pendidikan, D., Dan, O., & Mataram, F. I. (2018). *No Title*. 4(1), 238–242.
- Han, E. S., & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ilmi, M. A., Purwanto, B., & Tinduh, D. (2018). *Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Eksentrik*. 20(2), 66–71.
- Indonesia, J. N. (2012). *Pengaruh terapi dingin*. 2(2), 185–191.
- Jutalo, Y. H. (2020). *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education Vol . 4 Januari 2020 PENGARUH SPORT MASSAGE TERHADAP PENURUNAN KADAR*



*ASAM LAKTAT PADA KOP SEPAK BOLA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA Muchtar Hendra Hasibuan Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat. 4.*

Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *EFEKTIFITAS SPORT MASSAGE DALAM PENURUNAN DENYUT NADI DAN TEKANAN DARAH SETELAH AKTIVITAS ANAEROB Baha ' u Adzanil Umam Fatkur Rohman Kafrawi.*

Khanafiyah, S., & Rusilowati, A. (2010). Penerapan Pendekatan Modified Free Inquiry Mahasiswa Calon Guru Dalam Mengembangkan. *Jurnal Penelitian Pendidikan (JPP)*, 27(2).

Massage, P., Terhadap, F., Rom, P., & Lutut, P. C. (2015). *Journal of Sport Sciences and Fitness. 4(4), 29–33.*

Mulya, D. Y., Suwondo, A., Setyaningsih, Y., Masyarakat, F. K., Diponegoro, U., Masyarakat, F. K., & Diponegoro, U. (2021). *KAJIAN PUSTAKA PEMBERIAN SPORT MASSAGE DAN STRETCHING TERHADAP. 9, 79–86.*

*No Title.* (2015).

*No Title.* (2020).

Nurbiyati, T. (2014). Pentingnya memilih jajanan sehat demi kesehatan anak. *Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 3(03), 192–196.

Pemain, F., & Bola, S. (2014). *Oleh : Nurkholis Ipang Ripai dan Ali Satya Graha Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. 39–43.*

Pemberian, P., Massage, S., Aktifitas, S., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *PENGARUH PEMBERIAN SPORT MASSAGE SETELAH AKTIFITAS FISIK TERHADAP DENYUT NADI PEMULIHAN PADA ANGGOTA GERAKAN PRAMUKA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Almas Bima Gastara Dwika Santono Nagara. 41–46.*

Permana, H. (2013). *Pengaruh Sirkuit Training Awal Akhir Latihan Teknik ...*

*Hendri Permana, Suharjana 49. 1, 49–62.*

Psikologi, P. S., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2014). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar dalam Mengerjakan Soal Ulangan Umum Ni Made Yanthi Ary Agustini dan Hilda Sudhana. 1(2), 271–278.*

Purnomo, N. T., & Artikel, I. (2014). *Abstrak. 3(1).*

Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 11(2), 101–105.*

Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah, 14(1), 62–70.*

Risma, N., & Jatra, R. (2020). Pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada mahasiswi putri unit kegiatan mahasiswa penjas kesrek. *Journal Of Sport Education (JOPE), 2(2), 55.*  
<https://doi.org/10.31258/jope.2.2.55-60>

Riyan Hidayatullah, M., Yaka Saputra, S., Jasmani, P., & Rekreasi, dan. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1 Februari), 1–5.*  
<https://unu-ntb.e-journal.id/abdonesia/article/view/62>

Rohman, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 3(2), 1/9.*

Senam, A., & Lantaitanpa, S. (n.d.). *ry.*

Setiawan, A. (2014). *sport massage pijat kebugaran* (D. RGB (Ed.); Eko Taufik). Magnum pustaka utama.

Setyanto, A. E. (2013). Memperkenalkan Kembali Metode Eksperimen dalam Kajian Komunikasi. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI, 3(1), 37–48.*  
<https://doi.org/10.24002/jik.v3i1.239>

Soedirman, J. K., & Journal, T. S. (2010). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 5, No.3, Nopember 2010. 5(3), 174–181.*

- Suganda, M. A., & Suharjana, S. (2013). Pengembangan Model Pembelajaran Bolavoli Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 156–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2571>
- Sugiyono, J. (2008). *Prinsip-Prinsip Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas Pengembangan Kurikulum SD.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh metode latihan agility hurdle drill dan agility leader terhadap koordinasi kaki anggota ukm futsal universitas musamus merauke. *Jurnal Pengaruh Metode Latihan*, 6(1), 1/8. <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>
- Suryadi, L. E., & Madani, A. A. (2020). *Pengaruh manipulasi massage pada saat latihan teknik bermain bola voli*. 3(2), 134–141.
- Wahyuni, S. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640–653. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i2.639>
- Zadkhosh, S. M., Ariaee, E., Atri, A. E., & Rashidlamir, A. (2015). *The effect of massage therapy on depression , anxiety and stress in adolescent wrestlers* *The effect of massage therapy on depression , anxiety and stress in. Jan*

