

**PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT
PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ATLET KARATE
INKANAS**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh:

Deden Iryandi

1500372

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

Deden Iryandi, 2023

**PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT
PADA ATLET KARATE INKANAS**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT
PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ATLET KARATE
INKANAS**

Oleh:

Deden Iryandi

Sebuah skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Deden Iryandi 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2023

© Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

Deden Iryandi, 2023

***PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT
PADA ATLET KARATE INKANAS***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

Deden Iryandi

**PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT
PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ATLET KARATE
INKANAS**

Disetujui dan disahkan oleh penguji:

Pembimbing I,



Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.

NIP: 196412151989012001

Pembimbing II,

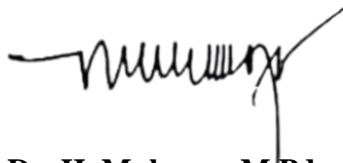


Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.

NIP: 197612282008121002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP: 197108041998021001

Deden Iryandi, 2023

**PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT
PADA ATLET KARATE INKANAS**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK
**PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT
PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ATLET KARATE
INKANAS**

**Pembimbing : 1. Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.
2. Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.**

**Deden Iryandi
1500372**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh masase terhadap percepatan tingkat penurunan denyut nadi istirahat pada atlet karate inkanas. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *One Grup Pre-test Post-test Design*, populasi yang digunakan adalah anggota dojo lbc inkanas kabupaten Sukabumi, berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling*. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 5 orang anggota karate. Hasil dari penelitian ini uji hipotesis analisis *paired data pre-test* denyut nadi diperoleh nilai rata-rata 44,8 dengan nilai $P < 0.009$ ($P < 0.05$). Dari data *post-test* denyut nadi diperoleh nilai rata-rata 37,2 dengan nilai $P < 0.009$ ($P < 0.05$). Terdapat selisih yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* denyut nadi sebesar 7,6 denyut dengan nilai t -hitung sebesar 4,750. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh massage terhadap percepatan tingkat penurunan denyut nadi istirahat pada atlet karate.

Kata kunci : Massage, Denyut Nadi, Karate.

Deden Iryandi, 2023

**PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT
PADA ATLET KARATE INKANAS**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT
**THE EFFECT OF MASSAGE ON THE ACCELERATION OF THE RATE
OF DECREASE IN RESTING PULSE RATE IN INKANAS KARATE
ATHLETES**

**Advisor : 1. Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.
2. Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.**

**Deden Iryandi
1500372**

This study aims to determine the effect of massage on the acceleration of the rate of decrease in resting pulse rate in Inkanas karate athletes. The research method used is an experimental method with a One Group Pre-test Post-test Design, the population used is members of the inkanas dojo in Sukabumi district, totaling 20 people with a sampling technique that is Purposive Sampling. The number of samples used is 5 members of karate. The results of this study were to test the hypothesis of the data analysis of the pair pre-test pulse with an average value of 44.8 with a P value of 0.009 ($P < 0.05$). From the pulse post test data, an average value of 37.2 was obtained with a P value of 0.009 ($P < 0.05$). There is a significant difference between the pre-test and post-test pulse of 7.6 vibrations with a t-count of 4,750. The conclusion in this study is that there is an effect of massage on the acceleration of the rate of decrease in resting pulse rate in karate athletes.

Keywords: Massage, Pulse, Karate.

Deden Iryandi, 2023

*PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT
PADA ATLET KARATE INKANAS*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN PENULIS	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Sistematika Skripsi.....	4
BAB II KAJIAN TEORI.....	5
2.1 Sejarah Masase.....	5
2.2 Macam dan Kegunaan Masase.....	5
2.3 Definisi, Tujuan dan Manfaat Masase	7
2.4 Teknik Pegangan/Manipulasi Masase.....	8
2.5 Denyut Nadi	9
2.6 Penelitian Terdahulu	10
2.7 Kerangka Pemikiran.....	11
2.8 Hipotesis	13

Deden Iryandi, 2023

PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ATLET KARATE INKANAS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Desain Penelitian	14
3.2 Populasi/Sampel dan Tempat Penelitian.....	15
3.3 Metode Penelitian	16
3.4 Definisi Operasional	17
3.5 Instrument dan Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.6 Prosedur Analisis Data.....	18
3.7 Analisis Data	19
BAB IV PEMBAHASAN.....	22
4.1 Hasil Penelitian	22
4.2 Pembahasan dan Hasil Penelitian	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	27
5.1 Kesimpulan	27
5.2 Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN.....	30
RIWAYAT HIDUP PENULIS	

Deden Iryandi, 2023

PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ATLET KARATE INKANAS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, S. (2018). *Pengaruh Latihan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) dan Thai Massage Terhadap Tingkat Fleksibilitas Tgok Atlet UKM Karate Inkay UNY*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arafah, F. M. (2016). *Kontribusi Masase Terhadap Penurunan Denyut Nadi Istirahat Member Fitnes Center URBAN GYM*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arofah, I. N. (2010). *Masase dan Prestasi Atlet*. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Yogyakarta: UNY.
- Basiran & Mustaqim, R. (2015). *Modul Masase Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kasiram, M. (2008). *Metodologi Penelitian*. Malang: UIN-Malang Pers.
- Majawisastra, S. (1994). *Massage Untuk Olahragawan*. Bandung: FPOK UPI
- Mubarok, F. M. (2020). *Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecepatan Penurunan Denyut Nadi Pada Atlet Pencak Silat Sulawesi Selatan*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Naesilla, A. R. & Mukono, I. S. (2016). *Latihan Interval Intensitas Tinggi Menurunkan Tekanan Darah Sistol Istirahat Tetapi Tidak Menurunkan Tekanan Darah Diastol dan Denyut Nadi Istirahat Pada Dewasa Muda Sehat Normotensif*. *Sport and Fitness Journal*. 4(1)
- Nagara, S. D. G. B. A & Roepadjadi, J. (2020). *Pengaruh Pemberian Sport Massage Setelah Aktifitas Fisik Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Anggota Gerakan Pramuka Universitas Negeri Surabaya*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 8 (1), 41- 46.
- Nasution. (2012). *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nurhasan, & Cholil, D. H. (2007). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: UPI.
- Nurhasan, dkk. (2002). *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Statistika*. Bandung: UPI.

Deden Iryandi, 2023

PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ATLET KARATE INKANAS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Potter & Perry. (2010). *Fudamental Keperawatan. Buku 2, Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika G.
- Riduwan. (2004). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Sandi, N. I. (2013). *Hubungan Antara Tinggi Badan , Berat Badan, Indeks Masa Tubuh, dan umur Terhadap Frekuensi Denyut Nadi Istirahat Siswa SMKN-5 Denpasar*. Sport and Fitness Journal. 1(1): 38-44.
- Sandi, N. I. (2016). *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi*. Journal Sport Fitness. 4(2).
- Sopian & Purnamasari, I. (2019). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot dengan Metode Progresif dan Autogenik terhadap Pemulihan Atlet Judo*. Jurnal Kepelatihan Olahraga. Vol. 11 (1).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, E. D. (2016). *Perbandingan Pembelajaran Ekstrakurikuler Beladiri Karate dengan Sepakbola Terhadap Self Control Siswa SMP Negeri 2 Lembang*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Suwitno, A. (2015). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Perokok dan Bukan Perokok*. Yogyakarta: Fakultas Agama Islam UMY.
- Umam, A. B. (2020). *Efektifitas Sport Massage dalam Penurunan Denyut Nadi dan Tekanan Darah Setelah Aktivitas Anaerob*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 8 (3):157-166.

Deden Iryandi, 2023

PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ATLET KARATE INKANAS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu