

**PENGARUH METODE CIRCULO MASSAGE DAN SWEDIAN
MESSAGE TERHADAP KADAR ASAM LAKTAT PADA MAHASISWA
UKM FUTSAL UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

SKRIPSI



Oleh:

ANDREAN BAGUS PRANANGSYAH

NIM. 2004102007

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

Juli 2024

**PENGARUH METODE CIRCULO MASSAGE DAN SWEDIAN
MESSAGE TERHADAP KADAR ASAM LAKTAT PADA MAHASISWA
UKM FUTSAL UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1 Program Studi Ilmu
Keolahragaan

Oleh:

ANDREAN BAGUS PRANANGSYAH

NIM. 2004102007

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

Juli 2024

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Andrean Bagus Pranangsyah telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 18 Juli 2024

Pembimbing I,



Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M.Pd.

NIDN. 0727116903

Madiun, 18 Juli 2024

Pembimbing II,



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0719128603

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

Skripsi oleh Andrean Bagus Pranangsyah telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari Rabu tanggal 24 Juli 2024.

Panitia Penguji,



Ketua

Dr. Lukas Susanto, M.Kes
NIDN. 0008026201



Sekretaris

Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or
NIDN. 0719128603



Anggota

Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M.Pd.
NIDN. 0727116903



Anggota

Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or
NIDN. 0719128603



Anggota

Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0725019001



Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M.Pd
NIDN. 0727116903



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or
NIDN. 0719128603

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andrean Bagus Pranangsyah

NIM : 2004102007

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Pengaruh Metode Circulo Massage Dan Swedian Massage Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Mahasiswa Ukm Futsal Universitas Pgri Madiun” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 23 Juli 2024

Yang membuat persetujuan,



Andrean Bagus Pranangsyah

NIM. 2004102007

KATA PERSEMBAHAN

Teriring doa dan rasa syukur kepada Allah SWT, atas segala limpahan berkah, nikmat sehat dan kemudahan dalam menjalani kehidupan ini, serta rasa sayang dan perlindungan-Nya selalu mengiringi langkah kaki ini, sehingga telah terselesaikannya skripsi. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, saya persembahkan proposal skripsi ini kepada:

1. Panutanku, Bapak Rantyo, terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis. Beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, dan memberikan dukungan hingga penulis dapat bertahan sampai tahap ini. Terima kasih sudah memberi semangat dan selalu mendoakan saya agar selalu cepat menyelesaikan skripsi ini.
2. Cinta pertama, tempat mencurahkan isi hati, dan surgaku, Ibu Widarti, terima kasih atas semua yang engkau berikan, semangat, dukungan, kasih sayang dan doa yang selalu diberikan selama ini. Terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan, selalu sabar mendidik penulis hingga sampai tahap seperti ini. Terima kasih telah menjadi penguat dan pengingat yang paling hebat.
3. Teman, saudara, dan keluarga sedulur manunggal roso terima kasih telah menjadi penyemangat penulis dalam menyelesaikan skripsi. Selalu menjadi contoh yang luar biasa dalam kehidupan penulis.
4. Bapak/ Ibu Dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang sangat luar biasa selama saya duduk di bangku kuliah.

5. Teman-teman seperjuangan Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 yang sudah berjuang bersama dan kerja samanya selama menempuh pendidikan ini.
6. Almamater saya tercinta, Universitas PGRI Madiun yang selalu saya banggakan, tempat saya menimba ilmu pengetahuan.
7. Kepada ISNA, terima kasih telah berkontribusi dalam pengerjaan skripsi. Memberikan semangat, dan waktu untuk tempat bercerita penulis.
8. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri dan sedulurku, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Semoga penulis dapat terus belajar dan berkembang lagi.

MOTTO

“Jika Ingin Hasil Yang Berbeda, Maka Usahanya Juga Harus Berbeda Dari Yang Lain”

“Ridho Orangtua Adalah Hal Yang Utama”

“Hidup Adalah Perjalanan Yang Panjang Dan Pembelajaran Yang Nyata”

“Eling Lan Waspada Iku Laku Kang Utama”

“Sopo Tekun Golek Teken Bakal Tekan”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Metode Circulo Massage Dan Swedian Massage Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Mahasiswa Ukm Futsal Universitas Pgri Madiun”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Program Studi Ilmu Keolahragaan. Sholawat serta salam tetap terlimpah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaat-Nya di *Yaumul Kyiamah*.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa dorongan, bantuan, bimbingan, dan motivasi-motivasi dari berbagai pihak skripsi ini tidak mungkin terselesaikan. Maka dari itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo, M. Pd., selaku rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun serta selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan petunjuk dalam penyusunan skripsi.
3. Titin Kuntum Mandalawati, S. Pd., M. Or., selaku ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun serta selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan petunjuk dalam penyusunan skripsi

4. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun yang telah mendidik dengan sepenuh hati.
5. Peserta UKM Futsal Universitas PGRI Madiun yang telah bersedia menjadi sampel dalam skripsi.
6. Kedua orang tua, Bapak Rantyo dan Ibu Widarti yang selalu memberikan kasih sayang dan do'a.
7. Teman-teman Ilmu Keolahragaan Angkatan 2020 yang telah mendukung dan memberi dorongan.
8. Almamater Universitas PGRI Madiun

Peneliti menyadari meskipun peneliti telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyusun skripsi ini, karena kemampuan peneliti yang terbatas, dan harus banyak belajar oleh karena itu saya menyadari bahwa skripsi ini banyak yang harus diperbaiki. Walaupun skripsi ini telah disusun dengan baik dan berupaya agar penulis tetap mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berguna bagi pembaca umum dan bagi penulis sendiri khususnya.

Madiun, 23 Juni 2024



Andrean Bagus Pranangsyah

NIM : 2004102007

Daftar Isi

Pengaruh Metode Circulo Massage Dan Swedian Massage Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Mahasiswa Ukm Futsal Universitas Pgri Madiun	i
Lembar Persetujuan Dosen Pembimbing	ii
Lembar Pengesahan Dosen Penguji	iii
Lembar Pernyataan Keaslian Karya Ilmiah	iv
Kata Persembahan	v
Motto	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstrak.....	xv
Abstrack.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan/Manfaat Penelitian.....	6
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN	8
A. Kajian Pustaka	8
B. Manipulasi Circulo Massage	11
C. Tujuan Circulo Massage	15
D. Kerangka Berpikir	23
E. Hipotesis Penelitian	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27

A. Tempat Dan Waktu Penelitian	27
B. Desain/Jenis Penelitian	27
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel/Bahan Uji	28
D. Variabel Penelitian dan Devinisi Operasional	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Instrument Penelitian.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Data	38
B. Uji Prasyarat Analisis	43
C. Pembahasan	50
BAB V.....	57
Kesimpulan dan Saran	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	58
Daftar Pustaka.....	60
Lampiran	62

Daftar Tabel

	Halaman
Tabel 3. 1 Waktu Penelitian.....	27
Tabel 4. 1 Hasil data penelitian asam laktat metode <i>circulo massage</i> pada UKM Futsal Universitas PGRI Madiun.....	39
Tabel 4. 2 Hasil data penelitian asam laktat metode <i>swedian massage</i> pada UKM Futsal Universitas PGRI Madiun.....	40
Tabel 4. 3 Tabel hasil uji deskriptif <i>circulo massage</i> dan <i>swedian massage</i>	42
Tabel 4.4 Tabel hasil uji deskriptif. Posttest <i>circulo massage</i> dan <i>swedian massage</i>	43
Tabel 4. 5 Hasil statistik data penelitian uji normalitas <i>circulo massage</i>	44
Tabel 4. 6 Hasil statistik data penelitian uji normalitas <i>swedian. massage</i>	45
Tabel 4. 7 Hasil uji homogenitas <i>circulo massase</i>	46
Tabel 4. 8 <u>Hasil uji homogenitas <i>swedian massage</i></u>	47
Tabel 4. 9 Uji T-test metode <i>circulo massage</i> dan <i>swedian massage</i>	49

Daftar Gambar

	Halaman
Gambar 2. 1 Teknik Friction.....	12
Gambar 2. 2 Tapotement Dengan Tangan Mengepal.....	13
Gambar 2. 3 Teknik Tapotement Dengan Menggunakan Seluruh Jari.....	13
Gambar 2.4 Teknik Tapotement Dengan Telapak Tangan Dan Jari-Jari Membentuk Cekungan.....	14
Gambar 2. 5 Teknik Walken Dengan Tarikan Dan Dorongan.....	15
Gambar 2. 6 Teknik Manipulasi Effleurage.....	18
Gambar 2. 7 Teknik Manipulasi Patrisage.....	19
Gambar 2. 8 Teknik Manipulasi Vibration Atau Shaking.....	20
Gambar 2. 9 Kerangka Berpikir.....	25
Gambar 4. 1 Metode Circulo massage.....	50
Gambar 4. 2 Metode Swedian Massage.....	52

Daftar Lampiran

		Halaman
Lampiran 1	Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 2	Surat Keterangan Setelah Melakukan Penelitian.....	64
Lampiran 3	Data Hasil Asam Laktat Setelah Futsal dan Setelah Metode Circulo Massage.....	65
Lampiran 4	Data Hasil Asam Laktat Setelah Futsal dan Setelah Metode Swedian Massage.....	66
Lampiran 5	Deskripsi Data.....	67
Lampiran 6	Peraturan Massage.....	68
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian.....	70
Lampiran 8	Hasil Pengecekan Skripsi.....	74
Lampiran 9	Lembar Validasi Sumber Pustaka Penulisan Skripsi.....	75
Lampiran 10	Bimbingan Skripsi.....	79
Lampiran 11	Daftar Riwayat Hidup.....	80