

**PENGARUH *SPORT MASSAGE (BACK THERAPY)*  
TERHADAP *FLEXIBILITAS* DAN *POWER*  
OTOT LENGAN PADA ATLET  
FPTI KOTA PALEMBANG**

**SKRIPSI**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Oleh:  
Vitara  
201330022



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG**

**2024**

**PENGARUH *SPORT MASSAGE (BACK THERAPY)*  
TERHADAP *FLEXIBILITAS* DAN *POWER*  
OTOT LENGAN PADA ATLET  
FPTI KOTA PALEMBANG**

**SKRIPSI**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Oleh:  
Vitara  
201330022



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG  
2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : “Pengaruh *Sport Massage (Back Therapy)* Terhadap  
*Flexibilitas Dan Power Otot Lengan Atlet FPTI Kota*”

Nama : Vitara

Nim : 201330022

Program Studi : Pendidikan Olahraga

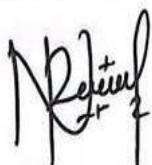
Menyetujui,

Pembimbing



Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd.  
NIP/NIDN: 0201118502

Ketua  
Program Studi,  
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.  
NIP/NIDN: 0216118801

Dekan,  
Fakultas Sosial Humaniora,  
Universitas Bina Darma



Nuzep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.  
NIP/NIDN: 00120097607

Tanggal Lulus 27 Agustus 2024

## HALAMAN PERSETUJUAN

### Pengaruh *Sport Massage (Back Therapy)* Terhadap Flexibilitas Dan Power Otot Lengan Pada Atlet FPTI Kota Palembang

#### SKRIPSI




Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Oleh :

Vitara

201330022

Skrripsi ini telah diujikan tanggal 27 Agustus 2024 dan telah disempurnakan  
berdasarkan saran dan koreksi komisi penguji.

Komisi Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd.</u>		<u>29-9-2024</u>
2. <u>Dr. Selvi Atesya K., M.Pd.,AIFMO-P.</u>		<u>29-9-2024</u>
3. <u>Dr. Muslimin, M.Pd.</u>		<u>29-9-2024</u>

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vitara

Nim : 201330022

Dengan in menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun diperguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. Didalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan kedalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan plagiarism checker serta di unggah ke internet, sehingga dapat diunduh public secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 11 September 2024

Yang membuat pernyataan,



Vitara

NIM. 201330022

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

*“ Sesungguhnya Bersama Kesulitan Ada Kemudahan.”*

*“Kun Fayakun”*

(Q.S Al- Insyirah: 5)

*“ Angan-angan yang dulu mimpi belaka*

*Kita gapai segala yang tak disangka ”*

(Vitara 2024)

Persembahan :

Dengan mengucapkan Alhamdulillah kepada Allah swt. Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Untuk pintu surgaku, Ibu Dewi Asnani yang tidak pernah henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta yang luar biasa dan selalu memberikan motivasi terhadap penulis dan tidak henti-hentinya berdoa, memberikan semangat terhadap penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
2. Cinta pertamaku dan panutanku Bapak Rusdi untuk selama ini telah berjuang demi penulis dan mampu mendidik, memotivasi dan selalu memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.

3. Adik kandung saya tercinta M. Rayhan, M. Alfarezi, M. Virzha Dan Eliza Shabita yang telah memberikan dukungan, semangat dan sebagai motivasi bagi penulis agar menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
4. Dosen Pembimbing Bapak Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd. terimakasih atas bimbingannya, motivasi, kritik dan saran, dan selalu meluangkan waktu disela kesibukan. Menjadi salah satu dari anak bimbingan merupakan nikmat yang sampai saat ini selalu ku syukuri.
5. Untuk sahabatku Terima kasih kepada sahabat saya Tri wulandari karena telah berjuang Bersama untuk meraih impian kita dan menjadi penghibur dikala susah

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sport massage ( back therapy)* terhadap *flexibilitas* dan power otot lengan pada atlet FPTI kota Palembang. Metode yang digunakan untuk penelitian ini yaitu eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik sampel Total *sampling* dengan jumlah sampel 18 orang atlet panjat tebing Kota Palembang. Instrumen penelitian ini yaitu tes *flexibilitas* dan power otot lengan. Dari hasil pengelolaan dan analisis data menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov*, uji homogen dan uji hipotesis menggunakan SPSS 22, pengaruh *sport massage ( back therapy)* terhadap *flexibilitas* dan power otot lengan. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan SPSS 22, yaitu nilai Sig uji hipotesis sebesar 0,000 artinya nilai tersebut lebih kecil dari pada nilai 0,05, maka treatment *sport massage* dapat digunakan untuk meningkatkan *flexibilitas* dan power otot lengan.

**Kata kunci :** *Flexibilitas* dan power otot lengan, Panjat tebing



## ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of sports massage (back therapy) on flexibility and arm muscle power in FPTI athletes in the city of Palembang. The method used for this research is experimentation. The research design used was one group pretest-posttest design. This sampling technique used total sampling with a total sample of 18 rock climbing athletes from Palembang City. The instrument of this research is a test of flexibility and arm muscle power. From the results of data management and analysis using the Kolmogorov Smirnov normality test, homogeneous test and hypothesis testing using SPSS 22, the effect of sports massage (back therapy) on arm muscle flexibility and power. This can be seen from the results of data analysis through SPSS 22 calculations, namely the Sig value of the hypothesis test is 0.000, meaning that this value is smaller than the value of 0.05, so sports massage treatment can be used to increase the flexibility and power of the arm muscles.*

*Key words: Flexibility and arm muscle power, rock climbing*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul **“Pengaruh *Sport Massage (Back Therapy)* Terhadap *Flexibilitas Dan Power Otot Lengan Pada Atlet FPTI Kota Palembang*”** dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Sundari Ariana, M.Pd.,M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzep Almigo,S.Psi.,M.Si.,Ph.D. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora yang memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr.Bayu Hardiyono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Dr. Selvi Atesya Kusumawati, M.Pd. dan Dr. Muslimin, M.Pd. selaku tim penguji, yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Ketua FPTI Kota Palembang yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Kepada Pelatih bapak Adi Saputra yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain membutuhkannya.

Palembang, 11 September 2024

Penulis



Vitara  
NIM. 201330022

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>5</b>
A. Kajian Teori .....	5
1. Hakikat Panjat Tebing.....	5
2. Hakikat Massage .....	14
3. Hakikat Flexibilitas .....	17
4. Hakikat Otot Lengan.....	19

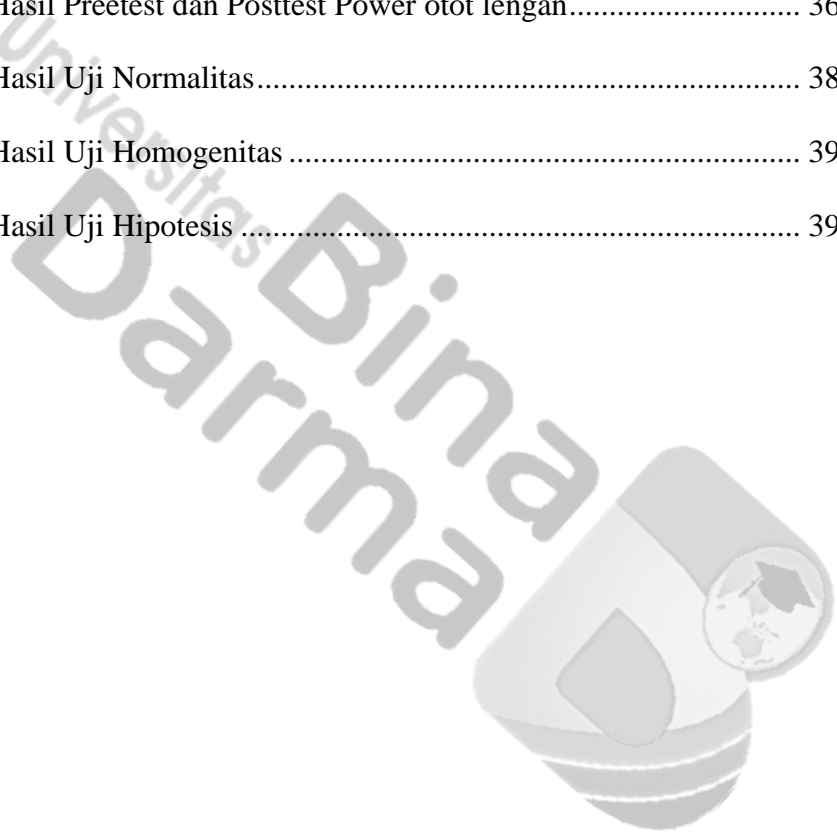
B. Kajian Penelitian Relevan.....	21
C. Kerangka Berpikir.....	24
D. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Metode penelitian.....	26
B. Rancangan Penelitian.....	26
C. Populasi dan sampel penelitian .....	27
D. Tempat dan waktu penelitian .....	28
E. Teknik pengumpulan data.....	29
F. Teknik Analisa Data.....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A. Deskripsi Penelitian .....	33
B. Deskripsi Data Penelitian.....	33
C. Teknik Analisis Data.....	38
D. Pembahasan.....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	42
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Olahraga Panjat Tebing Kategori Lead.....	8
Gambar 2 2 Olahraga Panjat Tebing Kategori Speed.....	9
Gambar 2 3 Olahraga Panjat Tebing Kategori Boulder.....	10
Gambar 2 4 Tali Kernmantle.....	10
Gambar 2 5 Harness.....	11
Gambar 2 6 sepatu.....	11
Gambar 2 7 Carabiner.....	12
Gambar 2 8 Kantong Bubuk Magnesium.....	13
Gambar 2 9 Runner.....	13
Gambar 2 10 Alat Belay Device.....	14
Gambar 2 11 Otot Lengan Bagian Atas.....	20
Gambar 2 12 Otot Lengan Bagian bawah.....	21
Gambar 2 13 Kerangka Bepikir.....	25
Gambar 3 1 Rancangan penelitian.....	27
Gambar 4 1 Histogram Pretest fleksibilitas.....	34
Gambar 4 2 Histogram Posttest fleksibilitas.....	35
Gambar 4 3 Histogram Pretest Power otot lengan.....	37
Gambar 4 4 Histogram Posttest Power otot lengan.....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Penelitian Yang Relevan.....	21
Tabel 3 1 Sampel Penelitian.....	28
Tabel 4 1 Data Hasil Preetest dan Posttest fleksibilitas.....	34
Tabel 4 2 Data Hasil Preetest dan Posttest Power otot lengan.....	36
Tabel 4 3 Data Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 4 4 Data Hasil Uji Homogenitas.....	39
Tabel 4 5 Data Hasil Uji Hipotesis.....	39



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Ujian Proposal.....	46
Lampiran 2 Bimbingan .....	47
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	49
Lampiran 4 Surat Keterangan Lulus Seminar .....	50
Lampiran 5 Perbaikan Seminar Proposal.....	51
Lampiran 6 Persetujuan Seminar Hasil.....	52
Lampiran 7 Lulus Seminar Hasil .....	53
Lampiran 8 Perbaikan Seminar Hasil .....	54
Lampiran 9 LOA Jurnal Kinestetik.....	55
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 11 ACC Judul .....	58
Lampiran 12 Surat Siap Cetak Laporan Hasil Atau Skripsi .....	59
Lampiran 13 Turnitin .....	60
Lampiran 14 Program Massage .....	61
Lampiran 15 Hasil Data Pre-test dan Post-Test .....	63
Lampiran 16 SPSS .....	64
Lampiran 17 Dokumentasi Kegiatan .....	65