

**EFEKTIVITAS *EVIDENCE-BASED PRACTICE* (EBP) MELALUI KOMBINASI
PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF)
DENGAN TEKNIK *MASSAGE*, DURASI DAN PENGATURAN TEKANAN
UNTUK PEMULIHAN KELELAHAN MASYARAKAT DI KOTA MARTAPURA**

**AHMAD MURJANI
NIM. 2420129310001**



**PROGRAM STUDI MAGISTER
PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
2026**

**EFEKTIVITAS *EVIDENCE-BASED PRACTICE* (EBP) MELALUI KOMBINASI
PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF)
DENGAN TEKNIK *MASSAGE*, DURASI DAN PENGATURAN TEKANAN
UNTUK PEMULIHAN KELELAHAN MASYARAKAT DI KOTA MARTAPURA**

**AHMAD MURJANI
NIM. 2420129310001**

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
MAGISTER PENDIDIKAN**

**PROGRAM STUDI MAGISTER
PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
2026**

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

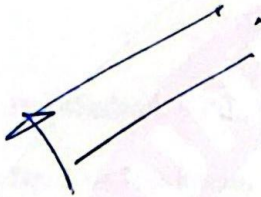
Judul Tesis : Efektivitas *Evidence-Based Practice (EBP)* melalui Kombinasi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* dengan Teknik Massage, Durasi dan Pengaturan Tekanan untuk Pemulihan Kelelahan Masyarakat di Kota Martapura

Nama : Ahmad Murjani

NIM : 2420129310001

disetujui,

Komisi Pembimbing



Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd.
Pembimbing Utama



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
Pembimbing Pendamping

diketahui,



Koordinator Prodi Magister
Pendidikan Jasmani

Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002



Direktur Program Pascasarjana ULM

Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.
NIP. 19680507 199303 1 020

Tanggal Lulus:

Tanggal Wisuda:

HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis : Efektivitas *Evidence-Based Practice (EBP)* melalui Kombinasi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* dengan Teknik Massage, Durasi dan Pengaturan Tekanan untuk Pemulihan Kelelahan Masyarakat di Kota Martapura

Nama : Ahmad Murjani

NIM : 2420129310001

disetujui,

Komisi Penguji Tesis

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. | Ketua Penguji/Pembimbing Pendamping |
| 2. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd. | Pembimbing Utama |
| 3. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. | Penguji I |
| 4. Dr. Herita Warni, M.Pd. | Penguji II |
| 5. Dr. Nurdiansyah, M.Pd. | Penguji III |



Mengetahui,
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani
PPs ULM

Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002

SERTIFIKAT UJI PLAGIASI

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT PROGRAM PASCASARJANA	SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI NOMOR : 231/UN8.4/DP/2026 Sertifikat ini diberikan kepada: Ahmad Murjani Dengan Judul Tesis : Efektivitas <i>Evidence-Based Practice</i> (EBP) melalui Kombinasi <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> (PNF) dengan Teknik <i>Massage</i> , Durasi dan Pengaturan Tekanan untuk Pemulihan Kelelahan Masyarakat di Kota Martapura Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi $\leq 20\%$, dan dinyatakan Bebas dari Plagiasi. Banjarmasin, 24 Agustus 2026 Direktur,   Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si. NIP 196805071993031020	
---	--	---

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Murjani
NIM : 2420129310001
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani
Fakultas : Program Pascasarjana
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat
Judul Tesis : "Efektivitas *Evidence-Based Practice* (EBP) melalui Kombinasi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dengan Teknik *Massage*, Durasi dan Pengaturan Tekanan untuk Pemulihan Kelelahan Masyarakat di Kota Martapura"

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alih tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dicantumkan sebagai kutipan atau acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber kutipan atau acuan dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis ini hasil jiplakan, plagiat maupun manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banjarmasin, 31 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



Ahmad Murjani
NIM. 2420129310001

RINGKASAN

Ahmad Murjani. 2026. Efektivitas *Evidence-Based Practice* (EBP) Melalui Kombinasi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dengan Teknik *Massage*, Durasi dan Pengaturan Tekanan untuk Pemulihan Kelelahan Masyarakat di Kota Martapura. Pembimbing: Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd.; Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.

Banjarmasin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *sport massage* berbasis *Evidence-Based Practice* (EBP), efektivitas kombinasi *sport massage* berbasis *Evidence-Based Practice* (EBP) dan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF), serta membandingkan efektivitas kedua intervensi terhadap pemulihan kelelahan masyarakat di Kota Martapura.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Two Group Observasi Awal–Observasi Akhir Design. Sampel penelitian berjumlah 20 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 responden pada kelompok kombinasi yang memperoleh *sport massage* berbasis *Evidence-Based Practice* (EBP) dengan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dan 10 responden pada kelompok yang memperoleh *sport massage* berbasis *Evidence-Based Practice* (EBP). Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pemulihan kelelahan yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data meliputi uji validitas *Product Moment Pearson*, uji reliabilitas Cronbach's Alpha, uji normalitas Shapiro–Wilk, uji homogenitas Levene's Test, Paired Sample t-test, Independent Sample t-test, serta analisis effect size menggunakan Cohen's d dan Hedges' g.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sport massage* berbasis *Evidence-Based Practice* (EBP) efektif dalam meningkatkan pemulihan kelelahan masyarakat, yang ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang signifikan antara observasi awal dan observasi akhir dengan kategori efek besar berdasarkan nilai effect size. Kombinasi *sport massage* berbasis *Evidence-Based Practice* (EBP) dan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) juga efektif dalam meningkatkan pemulihan kelelahan masyarakat serta menunjukkan kategori efek besar. Namun, hasil perbandingan antara kedua kelompok menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan pemulihan kelelahan antara kelompok kombinasi dan kelompok *sport massage* berbasis *Evidence-Based Practice* (EBP).

Disimpulkan bahwa *sport massage* berbasis *Evidence-Based Practice* (EBP) maupun kombinasi *sport massage* berbasis *Evidence-Based Practice* (EBP) dan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) sama-sama efektif dalam meningkatkan pemulihan kelelahan masyarakat di Kota Martapura. Meskipun kelompok kombinasi menunjukkan kecenderungan peningkatan pemulihan yang lebih tinggi, penambahan teknik *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) belum memberikan keunggulan yang signifikan dibandingkan penerapan *sport massage* berbasis *Evidence-Based Practice* (EBP) saja.

Kata Kunci: *Massage*, *Evidence-Based Practice*(EBP), *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF), Kombinasi, Kelelahan.

SUMMARY

Ahmad Murjani. 2026. The Effectiveness of *Evidence-Based Practice (EBP)* Through the Combination of *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* with Massage Techniques, Massage Duration, and Pressure Regulation for Community Fatigue Recovery in Martapura City. Supervisors: Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd. and Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Sports massage, *Evidence-Based Practice (EBP)*, *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*, combination, fatigue recovery

Banjarmasin. Fatigue is a common physiological response following physical activity that requires appropriate recovery strategies to restore the body's functional capacity. Sports massage is widely recognized as one of the recovery methods, while Evidence-Based Practice (EBP) ensures that massage interventions are implemented based on the best available scientific evidence. This study aimed to analyze the effectiveness of Evidence-Based Practice (EBP)-based sports massage, the effectiveness of the combination of Evidence-Based Practice (EBP)-based sports massage and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF), and to compare the effectiveness of both interventions in improving fatigue recovery among the community in Martapura City.

This study employed a quantitative approach using a two-group pretest–posttest design. The sample consisted of 20 respondents, divided equally into two groups: 10 respondents received the combination of Evidence-Based Practice (EBP)-based sports massage and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF), while the remaining 10 respondents received Evidence-Based Practice (EBP)-based sports massage only. Data were collected using a fatigue recovery questionnaire that had met the validity and reliability requirements. Data analysis included the Pearson Product-Moment validity test, Cronbach's Alpha reliability test, Shapiro–Wilk normality test, Levene's test for homogeneity of variance, paired-samples t-test, independent-samples t-test, and effect size analysis using Cohen's d and Hedges' g.

The results indicated that Evidence-Based Practice (EBP)-based sports massage was effective in improving fatigue recovery, as evidenced by a statistically significant difference between the pretest and posttest scores with a large effect size. Likewise, the combination of Evidence-Based Practice (EBP)-based sports massage and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) was also effective in enhancing fatigue recovery and demonstrated a large effect size. However, the comparison between the two groups revealed no statistically significant difference in fatigue recovery improvement between the combination group and the group receiving Evidence-Based Practice (EBP)-based sports massage alone.

In conclusion, both Evidence-Based Practice (EBP)-based sports massage and its combination with Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) were effective in improving fatigue recovery among the community in Martapura City. Although the combination group demonstrated a tendency toward greater improvement, the addition of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) did not provide a statistically significant advantage over Evidence-Based Practice (EBP)-based sports massage alone.

Banjarmasin, July 24, 2026

Approved by:

Head of Language Center



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd

NIP. 197710232001122003

SURAT KETERANGAN VERIFIKASI RINGKASAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
UPA BAHASA ULM
Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 70123 Banjarmasin
Telepon/Fax.: (0511) 3308140
Email: uptbahasa@ulm.ac.id

SURAT KETERANGAN
NO: 182/UN8.16/BS/2026

Bersama ini kami menerangkan bahwa Ringkasan bahasa Inggris dengan judul:

“The Effectiveness of Evidence-Based Practice (EBP) Through the Combination of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) with Massage Techniques, Massage Duration, and Pressure Regulation for Community Fatigue Recovery in Martapura City” yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : Ahmad Murjani
Nim : 2420129310001
Jurusan/Fakultas : S2 Pendidikan Jasmani
Program : Pascasarjana

telah diverifikasi Bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari ringkasan yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di atas. (Ringkasan terlampir)
Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, July 24, 2026
Kepala,



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd
NIP. 197710232001122003

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Ahmad Murjani lahir di Amuntai, pada tanggal 22 Mei 2000, dari pasangan Bapak Sabirin Noor dan Ibu Magfiratul Hidayah. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis menempuh pendidikan formal Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri Sang-sang dan lulus pada tahun 2006, melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Darul Hijrah Putera dan lulus pada tahun 2015, kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Darul Hijrah Putera dan lulus pada tahun 2018. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Lambung Mangkurat pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJOK) mulai tahun 2018 dan lulus pada tahun 2023. Kemudian melanjutkan pendidikan Profesi Guru di Universitas Lambung Mangkurat Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJOK) mulai tahun 2024 dan lulus pada tahun 2025. Saat ini, penulis aktif sebagai *Messure* dan membuka praktik mandiri @sportmassage.mtp dan juga sebagai guru olahraga.

Ahmad Murjani

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Efektivitas *Evidence-Based Practice* (EBP) melalui Kombinasi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dengan Teknik *Massage*, Durasi dan Pengaturan Tekanan untuk Pemulihan Kelelahan Masyarakat di Kota Martapura”. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dalam bidang Pendidikan Jasmani di Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan karena adanya berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan dukungan, kritik, dan saran yang membangun demi penyempurnaan tesis ini.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak berikut:

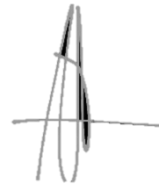
1. Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si., selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si., selaku Direktur Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Utama yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan memberikan arahan dan motivasi dalam setiap tahap penyusunan tesis.
5. Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang senantiasa membimbing dengan penuh perhatian selama proses penulisan tesis ini.
6. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu dan arahan selama masa perkuliahan.
7. Kedua orang tua Bapak Sabirin Noor dan Ibu Magfiratul Hidayah yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat tanpa henti dalam melanjutkan pendidikan hingga ke jenjang yang lebih tinggi.

8. Istri Sabrina Rosyidah, S.Pd., Gr. yang selalu mendoakan, memberikan dukungan dan selalu ada untuk memberikan semangat tanpa henti dalam melanjutkan pendidikan hingga selesai.
9. Saudara Muhammad Fauzan Muyassar Najy yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan motivasi
10. Teman-teman/Sahabat-sahabat Program Pascasarjana Magister Pendidikan Jasmani angkatan 2024, yang telah saling mendukung selama masa perkuliahan.

Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna dan sangat mengharapkan masukan yang membangun untuk perbaikan ke depannya.

Banjarbaru, 27 Juli 2026

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized capital 'A' with a horizontal line crossing it, and a vertical line extending downwards from the center of the 'A'.

Ahmad Murjani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN TESIS.....	ii
SERTIFIKAT UJI PLAGIASI.....	iv
RINGKASAN	vi
SUMMARY	vii
SURAT KETERANGAN VERIFIKASI RINGKASAN	viii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	12
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Deskripsi Teori.....	14
2.2 Kerangka Berpikir	38
2.3 Penelitian Relevan	39
2.4 Hipotesis	41
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	43
3.1 Metode Penelitian	43
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	47
3.1 Sampel dan Populasi.....	49
3.2 Variabel Penelitian	53
3.3 Instrumen Penelitian	54
3.4 Validitas Instrumen	55
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	63
3.6 Teknik Analisis Data.....	64
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
4.1 Hasil Penelitian.....	67
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	76
V. KESIMPULAN DAN SARAN	93
5.1 Kesimpulan.....	93
5.2 Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	99

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 GAP Penelitian <i>Evidence-Based Practice</i> (EBP).....	8
2.1 Sintaks Sport Massage Full Body Berbasis Evidence-Based Practice.....	26
2.2 Struktur Anatomi & Kinesiologi	32
2.3 <i>Pattern Teknik, Durasi, dan Tekanan Massage serta Kombinasi</i>	34
2.4 <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> (PNF)	37
3.1 Desain Penelitian Kelompok Kombinasi <i>Evidence-Based Practice (EBP)</i> dan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i> (PNF)	44
3.2 Strata usia pelanggan sport <i>massage</i>	51
4.1 Statistik Deskriptif	68
4.2 Uji Normalitas.....	69
4.3 Uji Homogenitas	70
4.5 Uji T Berpasangan.....	71
4.4 Uji T Berpasangan Kelompok Kombinasi	72
4.6 Uji <i>Independent T-Test</i>	73
4.7 Effect Size	75
4.8 Kategori Efektivitas Berdasarkan Rentang Skor.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Mind Mapping.....	39
4.1 Diagram Lingkaran Tingkat Efektivitas Sport Massage Berbasis Evidence-Based Practice (EBP) Berdasarkan Skor Observasi Akhir	77
4.2 Persentase Tingkat Efektivitas Kelompok Sport Massage Berbasis Evidence-Based Practice (EBP) yang Dikombinasikan dengan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF).	78
4.3 Diagram Batang Persentase Kategori Efektifitas Kedua Kelompok.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Lembar Bimbingan.....	100
2 Surat Izin Penelitian	104
3 Halaman Persetujuan Tesis.....	105
4 Surat Keterangan Validasi	106
5 Instrumen Awal	109
6 Uji Reabilitas dan Validitas	113
7 Instrumen Penilaian.....	115
8 Uji Coba	119
9 Data Mentah Hasil Penelitian.....	121
10 Data Hasil Analisis SPSS	123
11 Dokumentasi Penelitian.....	125