

ABSTRAK

DEBORA BR SITEPU. NIM. 6213210046. Pengaruh Masase Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Medan Angkatan 2023

(Pembimbing : RIMA MEDIYANA SARI)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian masase terhadap peningkatan daya ingat jangka pendek pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Angkatan 2023. Latar belakang didasari oleh padatnya jadwal kuliah dan aktivitas fisik berat yang memicu kelelahan sehingga menurunkan kemampuan kognitif. Secara teori, masase mampu meningkatkan daya ingat dengan melancarkan sirkulasi darah ke otak dan menyeimbangkan hormon stres guna menciptakan kondisi pikiran yang tenang namun waspada (*calm-alert*).

Penelitian kuantitatif ini dilaksanakan di Ruang Masase FIK UNIMED pada November 2025 menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan model *two group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 30 mahasiswa dipilih melalui *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok eksperimen serta kelompok kontrol dengan menggunakan *matched pairs design*. Kelompok eksperimen menerima masase selama 16 menit pada area punggung, pundak, lengan, dan kaki, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Instrumen penelitian menggunakan *Concentration Grid Test*.

Data dianalisis dengan uji non-parametrik karena distribusi tidak normal. Hasil uji *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,001$, membuktikan peningkatan signifikan daya ingat setelah pemberian masase. Selanjutnya, uji *mann-whitney* menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,000$, menunjukkan perbedaan daya ingat yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kesimpulannya, pemberian masase berpengaruh sangat signifikan terhadap peningkatan daya ingat jangka pendek mahasiswa. Masase terbukti efektif sebagai metode pemulihan cepat untuk mendukung performa intelektual mahasiswa di tengah tuntutan fisik yang tinggi.

Kata kunci: Masase, Daya Ingat Jangka Pendek, Mahasiswa.

ABSTRACT

DEBORA BR SITEPU. NIM. 6213210046. The Influence of Massage on Short-Term Memory in Sports Science Students, Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Medan, Class of 2023.

(Guide : RIMA MEDIYANA SARI)

Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED 2026.

This study aims to determine the effect of massage on increasing short-term memory in Sports Science students at the State University of Medan, Class of 2023. The background is based on the fact that busy course schedules and heavy physical activities trigger fatigue, which decreases cognitive abilities. Theoretically, massage can enhance memory by improving blood circulation to the brain and balancing stress hormones to create a calm yet alert state of mind.

This quantitative research was conducted at the FIK UNIMED Massage Room in November 2025 using a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest model. A sample of 30 students was selected through purposive sampling and divided into experimental and control groups using a matched pairs design. The experimental group received a 16-minute massage on the back, shoulders, arms, and legs, while the control group received no treatment. The research instrument used the Concentration Grid Test.

Data were analyzed using non-parametric tests due to non-normal distribution. The Wilcoxon Signed Ranks Test results showed a significance value of $p = 0.001$, proving a significant increase in memory after the massage. Furthermore, the Mann-Whitney U test yielded a significance value of $p = 0.000$, indicating a very significant difference in memory between the experimental and control groups. In conclusion, providing massage has a very significant effect on improving students' short-term memory. Massage is proven effective as a rapid recovery method to support the intellectual performance of students amidst high physical demands.



Keywords: Massage, Short-Term Memory, Students.