BAB IV
HASIL PENELITIAN

Di BAB ini selanjutnya dipaparkan hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Pemberian *Stretching* dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Otot pada Atlet UKM Bola Voli Universitas An Nuur Purwodadi, yang pelaksanaannya dilakukan pada hari Selasa dan Kamis selama bulan Juni hingga Juli 2026.

Uraian hasil penelitian ini meliputi gambaran lokasi penelitian beserta karakteristik responden yang meliputi atas usia dan jenis kelamin. Sementara itu, hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh terapi *stretching* dan kompres hangat dalam menurunkan nyeri otot pada atlet UKM bola voli Universitas An Nuur Purwodadi.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini diselenggarakan di Universitas An Nuur Purwodadi, salah satu kampus yang cukup dikenal di Kabupaten Grobogan. Lokasi kampus tersebut berada tidak jauh dari pusat Kota Purwodadi, yaitu hanya berkisar 3,3 kilometer. Sebagian besar mahasiswa di kampus tersebut berasal dari Grobogan, meskipun tidak sedikit juga yang berasal dari luar kota bahkan dari luar pulau. Dalam Universitas tersebut terdapat beberapa UKM-UKM, salah satunya UKM bola voli yang sangat aktif dalam melakukan latihan dan terjun langsung dalam kompetisi perlombaan. Di dalam UKM bola voli Universitas An Nuur Purwodadi berjumlah

34 anggota yang terdiri dari putra dan putri, UKM bola voli ini bersifat umum bagi seluruh mahasiswa Universitas An Nuur Purwodadi.

B. Karakteristik Responden

1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden

Kategori Umur	Eksperimen		Kontrol	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
19 Tahun	-	-	1	5,9%
20 Tahun	2	11,8%	3	17,6%
21 Tahun	7	41,2%	3	17,6%
22 Tahun	6	35,3%	5	29,4%
23 Tahun	-	-	4	23,5%
24 Tahun	-	-	1	5,9%
26 Tahun	1	5,9%	-	-
27 Tahun	1	5,9%	-	-
Total	17	100%	17	100%

Sumber: Olah data penelitian (2026)

Merujuk pada tabel 4.1, dapat diketahui bahwasannya mayoritas responden di kelompok eksperimen berumur 21 tahun, yaitu 7 responden (41,2%). Sementara itu, di kelompok kontrol sebagian besar responden berumur 22 tahun, yakni 5 responden (29,4%).

2. Distribusi Frekuensi Berdasarakan Jenis Kelamin Responden

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Klamin Responden

Jenis Kelamin	Eksperimen		Kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	persentase
Laki-Laki	7	41,2%	7	41,2%
Perempuan	10	58,8%	10	58,8%
Total	17	100%	17	100%

Sumber: Olah data penelitian (2026)

Merujuk pada tabel 4.2, dapat diketahui bahwasannya sebagian besar responden di kelompok eksperimen berjenis kelamin perempuan, yakni 10 responden (58,8%). Hal serupa juga terjadi di kelompok kontrol, di mana responden terbanyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 10 responden (58,8%).

C. Analisa Univariat Distribusi fekuensi nyeri otot

Tabel 4.3 Distribusi Fekuensi Nyeri Otot Responden *Pre Test* dan *Post Test* eksperimen dan kelompok kontrol

Kategori	Eksperimen		Kontrol	
	Pre *Stretching* & Kompres	Post *Stretching* & Kompres	Pre *Stretching*	Post *Stretching*
N	35		35	
Mean	4.71	1.41	4.71	3.06
Median	5.00	1.00	5.00	3.00
Max	5	2	5	4

Sumber; Olah data penelitian (2026)

Merujuk pada tabel 4.4, dapat diketahui bahwasannya nilai rata-rata (mean) skala nyeri pada kelompok eksperimen sebelum diberikan stretching dan kompres hangat adalah sebesar 4,71, sedangkan setelah pemberian stretching dan kompres hangat menjadi 1,41 pada skala nyeri. Sementara itu, pada kelompok kontrol, skala nyeri sebelum stretching sebesar 4,71 dan setelah *stretching* menjadi 3,06.

D. Analisa Bivariat

1. Hasil Uji Normalitas Berpasangan

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas *Shapiro wilk*

Variabel	*P value*	Keterangan
Pre Stretching & Kompres Hangat	0,000	Tidak Normal
Post Stretching & Kompres Hangat	0,000	Tidak Normal
Pre Klompok Kontrol	0,000	Tidak Normal
Post Klompok Kontrol	0,002	Tidak Normal

Sumber; Olah data penelitian (2026)

Merujuk pada tabel 4.5, hasil dari uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada seluruh variabel memperlihatkan nilai *p value* sebesar 0,000 < 0,05, yang mengindikasikan bahwa sebaran datanya tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji yang diterapkan selanjutnya adalah Uji *Wilcoxon*.

2. Hasil Pengaruh *Stretching* Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Otot (UJI Kelompok Berpasangan)

Tabel 4.5 Hasil Analisa Uji *Wilcoxon*

	N	**Median (Minimum-aksimum)**	**P**
Pre Stretching dan Kompres	17	5.00 (4 - 5)	0,000
Post Stretching dan Kompres	17	1.00 (1 – 2)	0,000
Pre Kelompok Kontrol	17	5.00 (4 - 5)	0,000
Post Kelompok Kontrol	17	3.00 (2 – 4)	0,000

Sumber; Olah data penelitian (2026)

Merujuk pada tabel 4.6, hasil dari uji *Wilcoxon* di kelompok eksperimen menunjukkan nilai *p value* (0,000) < 0,05, sehingga H0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh stretching dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri otot. Sementara itu, di kelompok kontrol diperoleh nilai *p value* (0,000) < 0,05, maka Ha ditolak dan H0 diterima, sehingga kesimpulannya terdapat pengaruh stretching terhadap penurunan nyeri otot.

3. Uji Normalitas Tidak Berpasangan

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas *Shapiro wilk*

Variabel	*P value*	Keterangan
Stretching & Kompres Hangat	0,000	Tidak Normal
Klompok Kontrol	0,001	Tidak Normal

Sumber; Olah data penelitian (2026)

Merujuk pada tabel 4.7, hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-*

Wilk pada seluruh variabel memperlihatkan nilai *p value* sebesar 0,000 < 0,05, yang berarti sebaran datanya tidak berdistribusi normal. Oleh sebab itu, uji yang digunakan selanjutnya ialah Uji *Mann-Whitney*.

4. Hasil Uji Dua Kelompok Tidak Berpasanagn

Tabel 4.7 Hasil Analisa *Mann-Whitney Test*

	N	**Median (Minimum – Maksimum)**	**p**
Stretching & Kompres	17	3.000 (3.00 – 4.00)	0.000
Klompok Kontrol (*Stretching*)	17	2.000 (1.00 – 3.00)	0.000

Sumber; Olah data penelitian (2026)

Tabel 4.8 Hasil Analisa *Mann-Whitney* (Rank)

	Penurunan Nyeri
Mann-Whitney U	12.000
Wilcoxon W	165.000
Z	-4.795
Asymp, sig (2-tailed)	0.000
Exatc sig [2 (1-tailed)]	0.000

Sumber; Olah data penelitian (2026)

Merujuk pada tabel 4.8 dan tabel 4.9, hasil dari uji *Mann-Whitney* di kelompok eksperimen menunjukkan nilai *p value* (0,000) < 0,05, maka Ha ditolak dan H0 diterima. Dengan demikian, kesimpulannya adalah (Ha)

terdapat perbedaan pengaruh *stretching* dan kompres hangat terhadap nyeri otot. Sementara itu, di kelompok kontrol diperoleh nilai *p value* (0,000) < 0,05, maka Ha ditolak dan H0 diterima, sehingga kesimpulannya adalah (Ha) terdapat perbedaan pengaruh stretching terhadap nyeri otot.