

ABSTRAK

Nirmala Febriani Gea (NIM 6193210026) Pengaruh *Sport Massage* Terhadap Penurunan Denyut Nadi *Recovery* Atlet Futsal Putri Unimed Woman Fc.

(Pembimbing : Marsal Risfandi)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaa UNIMED, 2023

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *sport massage* terhadap penurunan denyut nadi *recovery* atlet futsal putri Unimed Woman Fc.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan tepatnya di Jl. William Iskandar Ps. V Medan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah latihan *treadmill*. Subjek penelitian ini adalah Atlet Futsal Unimed Woman Fc yang berjumlah 16 orang. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji-t, yaitu data yang dianalisis adalah data tes awal dan tes akhir. Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah data diolah dan dianalisis supaya memberikan informasi tentang apa yang menjadi tujuan dari penelitian ini.

Data hasil penelitian menunjukkan : (1) Dari hasil analisis Uji T Berpasangan terlihat bahwa hasil analisis data, diperoleh sig 0,00 (sig<0,05), data tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada denyut nadi antara pre dan post masing-masing kelompok. (2) Dari analisis Uji T Bebas didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa ada pengaruh penurunan denyut nadi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana nilai sig 0,00 < 0,05. Hal ini juga menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan perlakuan *sport massage* lebih baik dibanding dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan *sport massage* jika ditinjau dari denyut nadi pemulihan.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *sport massage* terhadap penurunan denyut nadi *recovery* atlet futsal putri Unimed Woman Fc.

Kata Kunci : *Sport Massage*, Denyut Nadi *Recovery*, *Treadmill*

THE
Character Building
UNIVERSITY

ABSTRACT

Nirmala Febriani Gea (NIM 6193210026) The Effect of *Sport Massage* on Lowering the *Recovery Pulse* of Unimed Women Fc Women's Futsal Athletes. (Supervisor: Marsal Risfandi)

Thesis Medan : Faculty of Sports Science UNIMED, 2023

The purpose of this study was to determine the effect of *sports massage* on reducing the *recovery pulse* rate of Unimed Woman Fc female futsal athletes.

This research was conducted at the Faculty of Sports Science, State University of Medan, precisely on Jl. William Iskandar Ps. V Medan. The method used in this study is an experimental method with data collection techniques using tests and measurements. The test conducted in this study was *treadmill exercise*. The subjects of this study were 16 Unimed Woman Fc Futsal Athletes. The data analysis technique in this study uses a t-test, namely the data analyzed is the initial test data and the final test. After the data is collected, the next step is for the data to be processed and analyzed in order to provide information about what is the purpose of this study.

The data showed : (1) From the results of the Paired T Test analysis, it was seen that the results of the data analysis, obtained sig0.00 (sig<0.05), the data showed a significant difference in pulse rate between the pre and post of each group. (2) From the analysis of the Free T Test, results were obtained that showed that there was an effect of decreasing pulse rate between the experimental group and the control group where the sig value was $0.00 < 0.05$. It also showed that the experimental group with sports massage treatment was better than the control group that was not given *sports massage* treatment in terms of recovery pulse.

Based on the results of this study, it can be concluded that there is a significant effect of *sports massage* on reducing the *recovery pulse* rate of Unimed Woman Fc female futsal athletes.

Keywords : *Sport Massage, Pulse Recovery, Treadmill*

THE
Character Building
UNIVERSITY