

ABSTRAK

Leony H Manalu (NIM 6213210067). “Pengaruh *Sport massage* Terhadap Penurunan *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) Tungkai Setelah Latihan *Squat* Pada Mahasiswa IKOR 2024 FIK UNIMED”

(Pembimbing : Mesnan)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2026

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sport massage* terhadap penurunan *delayed onset muscle soreness* (DOMS) tungkai setelah latihan *squat* pada mahasiswa IKOR 2024 FIK Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment* melalui *pre-test* dan *post-test control group design*. Sampel penelitian berjumlah 10 mahasiswa IKOR 2024 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen ($n = 5$) dan kelompok kontrol ($n = 5$). Subjek diberikan latihan *squat* untuk memunculkan DOMS, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan *sport massage* pada otot tungkai selama ± 15 menit, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Tingkat DOMS diukur menggunakan VAS pada tiga waktu pengukuran, yaitu *pre-test*, *post-test* 24 jam, dan *post-test* 48 jam. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro–Wilk*, uji homogenitas, uji *t* berpasangan, dan uji *t* tidak berpasangan dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai DOMS pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang signifikan dari *pre-test* sebesar 7,60 menjadi 4,40 pada *post-test* 24 jam dan 1,80 pada *post-test* 48 jam. Sementara itu, kelompok kontrol mengalami penurunan DOMS yang lebih kecil, yaitu dari 7,20 pada *pre-test* menjadi 7,20 pada *post-test* 24 jam dan 5,80 pada *post-test* 48 jam. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *sport massage* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan DOMS tungkai setelah latihan *squat* pada mahasiswa IKOR 2024 FIK UNIMED. *Sport massage* dapat digunakan sebagai salah satu metode pemulihan yang efektif untuk mengurangi nyeri otot dan mempercepat proses pemulihan setelah latihan fisik intensif.

Kata kunci: *Delayed onset Muscle Soreness, Sport massage, Squat.*

ABSTRACT

Leony H Manalu (NIM 6213210067). “The Effect Of Sport massage On The Reduction Of Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) In The Lower Extremities After Squat Exercise Among Ikor Students Of The Faculty Of Sport Science, Universitas Negeri Medan, Class Of 2024”

(Pembimbing : Mesnan)

Thesis : Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Medan 2026

This study employed a quantitative method with a quasi-experimental pre-test and post-test control group design. The research sample consisted of 10 IKOR 2024 students selected using purposive sampling technique and divided into two groups, namely the experimental group (n=5) and the control group (n=5). All subjects performed squat exercises; the experimental group then received sport massage treatment for approximately ± 15 minutes, while the control group received no treatment. DOMS levels were measured using the Visual Analog Scale (VAS) at three measurement times, namely pre-test, post-test at 24 hours, and post-test at 48 hours. Data analysis was conducted using descriptive statistical tests, Shapiro–Wilk normality test, homogeneity test, paired samples t-test, and independent samples t-test with a significance level of 0.05. The results showed that the average DOMS score in the experimental group decreased significantly from a pre-test value of 7.60 to 4.40 at the 24-hour post-test and 1.80 at the 48-hour post-test. Meanwhile, the control group showed a smaller decrease in DOMS, from 7.20 at the pre-test to 7.20 at the 24-hour post-test and 5.80 at the 48-hour post-test. Statistical test results indicated that sport massage had a significant effect on reducing lower limb DOMS. Based on the results of the study, it can be concluded that sport massage has a significant effect on reducing lower limb Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) after squat exercise in IKOR 2024 students of the Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Medan. Sport massage can be used as an effective recovery method to reduce muscle pain and accelerate the recovery process after intensive exercise.

Keywords: Delayed onset Muscle Soreness, Sport massage, Squat.