

## ABSTRAK

**Lucyana Septianty M.Hutajulu. (NIM 620321006). Pengaruh Pemberian Massage Terhadap *Delayed Onset Muscle Soreness* Pasca Latihan Beban pada Atlet Tarung Derajat Universitas Negeri Medan. (Pembimbing: Dr. Nurhamida Sari Siregar, SKM., M.Kes) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, 2026.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *massage* terhadap penurunan *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) pasca latihan beban pada atlet tarung derajat UNIMED. Jenis *massage* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sport massage*. *Sport massage* adalah jenis terapi yang digunakan untuk meningkatkan performa fisik dan memulihkan tubuh setelah berolahraga. *Massage* yang diberikan hanya dibagian lengan dan diberikan waktu 15 menit dengan teknik *massage* yaitu, *effleurage* (mengusap), *petrissage* (tekanan), *shaking* (goncangan). Penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain *One Group Pre-test Post-test Design*. Sampel penelitian berjumlah 8 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dengan teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Penelitian ini dilaksanakan di lab fisik FIK UNIMED. Instrumen pengumpulan data DOMS menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS), dan dianalisis menggunakan uji t berpasangan. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel ( $22.619 > 2.365$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test kelompok yang dibandingkan dalam uji paired sampel t-test. yang menunjukkan konsistensi dari hasil *massage* dapat mempengaruhi penurunan DOMS. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemberian *massage* kebugaran memberikan penurunan yang lebih signifikan terhadap *delayed onset muscle soreness* pada atlet tarung derajat Universitas Negeri Medan.

**Kata Kunci :** *Delayed Onset Muscle Soreness*, Latihan Beban, *Sport Massage*

## **ABSTRACT**

**Lucyana Septianty M. Hutajulu. (NIM 620321006). *The Effect of Massage on Delayed Onset Muscle Soener After Weight Training in Tarung Derajat Athletes, State University of Medan.***

**(Thesis Supervisor: Nurhamida Sari Siregar)**

**Thesis : Faculty of Sports Science, State University of Medan, 2026.**

*This study aims to determine the effect of massage on reducing Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) after weight training in UNIMED junior combat athletes. The type of massage used in this study was sports massage. Sports massage is a type of therapy used to improve physical performance and recover the body after exercise. The massage was given only to the arms and was given for 15 minutes using massage techniques including effleurage (stroking), petrissage (pressure), and shaking (shaking). This study used an experiment with a One Group Pre-test Post-test Design. The research sample consisted of 8 people with a sampling technique using a purposive sampling method with a sampling determination technique based on certain criteria or considerations that had been previously determined. This study was conducted in the physical laboratory of FIK UNIMED. The DOMS data collection instrument used the Visual Analogue Scale (VAS), and was analyzed using a paired t-test. The analysis results show that the calculated t value is greater than the t table value ( $22.619 > 2.365$ ), so it can be concluded that there is a significant difference between the pre-test and post-test groups compared in the paired sample t-test, which shows the consistency of massage results can affect the reduction of DOMS. The conclusion of this study is that providing fitness massage provides a more significant reduction in delayed onset muscle soreness in fighting athletes at Medan State University.*

**Keywords:** *Delayed Onset Muscle Soreness, Weight Training, Sport Massage*