

ABSTRAK

Anita Rejeki. “PENGARUH *RELEASE* OTOT MENGGUNAKAN *FOAM ROLL* DAN *SPORT MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI AKIBAT *DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS* PADA AKTIVITAS EKSENTRIK MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN”.

(Pembimbing : Rima Mediyana Sari)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan 2024

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *release* otot menggunakan *foam roll* dan *sport massage* terhadap penurunan *delayed onset muscle soreness* pada aktivitas eksentrik mahasiswa ilmu keolahragaan

Penelitian ini ada penelitian eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Ilmu Keolahragaan kelas C UNIMED yang berjumlah 10 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok *foam roll* dan kelompok *sport massage*. Instrumen pengumpulan data DOMS menggunakan visual analogue scale (VAS), dan analisis menggunakan uji t pada taraf signifikan 5%.

Hasil analisis menunjukkan terjadinya penurunan tingkat nyeri pada kelompok pemberian *foam roll* dari 6,40 menjadi 3,20. Pemberian *sport massage* juga menunjukkan penurunan tingkat nyeri yaitu dari 6,80 menjadi 1,80. Berdasarkan uji t diketahui ada pengaruh *foam roll* terhadap penurunan DOMS secara bermakna (nilai $p=0,001<0,05$), ada pengaruh *sport massage* terhadap penurunan DOMS secara bermakna diperoleh nilai $p=0,001$ ($P<0,05$). Berdasarkan uji t tidak berpasangan diketahui bahwa *foam roll* dan *sport massage* dapat menurunkan DOMS dengan (nilai $p=0,001<0,05$), dimana nilai *post test* yaitu pada kelompok *foam roll* 3,20 dan pada kelompok *sport massage* 1,80.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pemberian *sport massage* memberikan penurunan yang lebih signifikan dibandingkan *foam roll* terhadap *delayed onset muscle soreness* pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan kelas C UNIMED.

Kata kunci : *Delayed Onset Muscle Soreness, Foam Roll, Sport Massage*

ABSTRACT

Anita Rejeki. “THE EFFECT OF MUSCLE RELEASE USING FOAM ROLL AND SPORTS MASSAGE ON REDUCING PAIN DUE TO DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS IN ECCENTRIC ACTIVITIES OF SPORTS SCIENCE STUDENTS”.

(Supervisor: Rima Mediyana Sari)

Skripsi : Faculty of Sport Sciences2024

This study aims to determine the effect of muscle release using foam roll and sports massage on reducing delayed onset muscle soreness in eccentric activities of sports science students.

This research is experimental research with a two group pretest-posttest design. The sample of this study were 10 UNIMED class C Sports Science students, who were divided into two groups, namely the foam roll group and the sports massage group. The DOMS data collection instrument uses a visual analogue scale (VAS), and analysis using the t test at a significant level of 5%.

The results of the analysis showed a decrease in pain levels in the foam roll group from 6.40 to 3.20. Giving sports massage also shows a decrease in pain levels from 6.80 to 1.80. Based on the t test, it is known that there is an effect of foam roll on reducing DOMS significantly ($p \text{ value} = 0.001 < 0.05$), there is an effect of sports massage on reducing DOMS significantly obtained $p \text{ value} = 0.001$ ($P < 0.05$). Based on the unpaired t test, it is known that foam roll and sports massage can reduce DOMS with ($p \text{ value} = 0.001 < 0.05$), where the post test value is in the foam roll group 3.20 and in the sports massage group 1.80.

The conclusion of this study is that the provision of sports massage provides a more significant reduction than foam roll against delayed onset muscle soreness in UNIMED class C Sports Science students.

Keywords : Delayed Onset Muscle Soreness,Foam Roll,Sport Massage