

ABSTRAK

Lister Anta Maria Sitorus. “STUDI LITERATUR EFEK *SPORT MASSAGE* TERHADAP AKTIVITAS FISIK OLAHRAGA”.

(Pembimbing Skripsi : Fajar Apollo Sinaga)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2024

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efek tentang *sport massage* terhadap aktivitas fisik olahraga. Metode penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur dengan mencari referensi teori yang relevan dengan melalui artikel jurnal yang berkaitan dengan efek *sport massage* terhadap aktivitas fisik olahraga. Data-data yang terkait dalam penelitian ini dikumpulkan melalui literatur yang bersumber dari skripsi, artikel atau jurnal ilmiah yang relevan seperti *google scholar*, *pubmed*, *directory of open acces journal*(DOAJ), dan portal garuda. Artikel atau jurnal yang memenuhi syarat kriteria inklusi didapatkan 41jurnal. Hasil penelitian dari 41 jurnal yang sudah dianalisis maka didapat sebanyak 40 penelitian menunjukkan hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut bahwa *sport massage* efektif digunakan terhadap aktivitas fisik olahraga. Sedangkan 1 penelitian memberikan hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut bahwa *sport massage* tidak efektif dalam menurunkan *delayed onset muscle soroness* (DOMS). Kesimpulan yang didapat berdasarkan pengkajian dari 10 artikel jurnal terkait efek *sport massage* terhadap aktivitas fisik olahraga yaitu sebagian besar penelitian menunjukkan efek positif dari *sport massage*. *Sport massage* yang diberikan dapat mengurangi kadar asam laktat, mengurangi rasa nyeri akibat *delayed onset muscle soroness* (DOMS), mengurangi kelelahan otot, menurunkan tekanan darah, mengembalikan denyut nadi awal, meningkatkan kebugaran tubuh, dan meningkatkan *range of motion* (ROM).Tetapi ada satu artikel penelitian literatur yang menunjukkan bahwa *sport massage* tidak efektif terhadap penurunan *Delayed Onset Muscle Soroness* (DOMS).

Kata kunci : *Sport Massage*, Aktivitas Fisik, Olahraga

ABSTRACT

Lister Anta Maria Sitorus. “LITERATURE STUDY OF THE EFFECTS OF SPORT MASSAGE ON PHYSICAL SPORTS ACTIVITIES”.

(Thesis Supervisor : Fajar Apollo Sinaga)

Thesis : Faculty Of Sport Science UNIMED 2024

This research aims to find out the effect of sports massage on sports physical activity. The research method uses a qualitative research method with a literature study type of research by looking for relevant theoretical references through journal articles related to the effects of sports massage on sports physical activity. The data related to this research was collected through literature sourced from theses, articles or relevant scientific journals such as Google Scholar, Pubmed, Directory of Open Access Journals (DOAJ), and the Garuda Portal. There were 41 articles or journals that met the inclusion criteria requirements. The results of research from 40 journals that have been analyzed have resulted in 9 studies showing that the results obtained from this research show that sports massage is effectively used for physical sports activities. Meanwhile, 1 study provided results obtained from this research that sports massage was not effective in reducing delayed onset muscle soreness (DOMS). The conclusion obtained is based on a review of 10 journal articles related to the effects of sports massage on sports physical activity, namely that the majority of research shows the positive effects of sports massage. The sports massage provided can reduce lactic acid levels, reduce pain due to delayed onset muscle soreness (DOMS), reduce muscle fatigue, lower blood pressure, restore initial heart rate, increase body fitness, and increase range of motion (ROM). But there is one literature research article which shows that sports massage is not effective in reducing Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS).

Keywords : Sport Massage, Physical Activity, Sports.