ABSTRAK

STEPHANI SITANGGANG. 6213210058. Efektivitas Pemberian *Swedish Massage* dan Tepurak *Massage* Terhadap Penurunan Asam Laktat pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Angkatan 2023
(Pembimbing : DENI RAHMAN MARPAUNG S.Pd., M.Or)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pemberian *Swedish massage* dan tepurak *massage* terhadap penurunan asam laktat. Penelitian ini dilaksanakan di stadion Universitas Negeri Medan pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain *two groups pretest-posttest design* dengan jumlah subjek sebanyak 8 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok, masing-masing terdiri dari 4 orang. Data dianalisis menggunakan uji – T tidak berpasangan. Pemberian *treatment massage* dilakukan selama 20 menit setelah melakukan lari sejauh 200 m. Setelah data dinyatakan normal dan homogen, kemudian dianalisis untuk membandingkan pemberian *Swedish massage* dan tepurak *massage* terhadap menurunkan asam laktat. Berdasarkan perhitungan menghasilkan nilai sebesar $p \geq 0.05$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa tidak ada perbandingan signifikan pemberian *Swedish massage* dan tepurak *massage* terhadap penurunan asam laktat.

Kata kunci : *Swedish Massage*, Tepurak *Massage*, Asam Laktat.

ABSTRACT

STEPHANI SITANGGANG. 6213210058. Efektivitas Pemberian *Swedish Massage* dan Tepurak *Massage* Terhadap Penurunan Asam Laktat pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Angkatan 2023
(Pembimbing : DENI RAHMAN MARPAUNG S.Pd., M.Or)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2025.

This study aims to determine the comparison of Swedish massage and tepurak massage on reducing lactic acid. This study was conducted at the Medan State University stadium in 2025. This study used a two groups pretest-posttest design with 8 subjects divided into two groups, each consisting of 4 people. Data were analyzed using an unpaired T-test. Massage treatment was given for 20 minutes after running 200 m. After the data was declared normal and homogeneous, it was then analyzed to compare Swedish massage and tepurak massage on reducing lactic acid. Based on the calculation, it produced a value of $p \geq 0.05$. The conclusion in this study is that there is no significant comparison between Swedish massage and tepurak massage on reducing lactic acid.

Keywords: Swedish Massage, Tepurak Massage, Lactic Acid.