

ABSTRAK

**Ria Fadila Siahaan. NIM: 6133210039. Pengaruh Pemberian Manipulasi Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Darah Pada Lari Sprint 100 Meter Pada Mahasiswa Ikor 2014 Unimed.
(Pembimbing: Fajar Apollo Sinaga S.Si, M.Si, Apt)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian manipulasi massage terhadap penurunan kadar asam laktat darah pada lari sprint 100 meter pada mahasiswa ikor 2014 unimed. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi tentang pengaruh pemberian manipulasi massage terhadap penurunan kadar asam laktat darah pada lari sprint 100 meter pada mahasiswa ikor 2014 unimed.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan pada hari senin tanggal 25 Maret 2017, dengan metode eksperimen, dengan pengambilan data pre test dan post test. Sampel penelitian berjumlah 10 orang yaitu Mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2014 Universitas Negeri Medan.

Hasil Penelitian diperoleh kadar asam laktat pada saat pre tes pada kelompok massage diperoleh rata-rata sebesar 13,14 mmol/L dan setelah pemberian manipulasi masage selama 10 menit (post tes) terdapat penurunan kadar asam laktat menjadi 11,40 mmol/L atau terjadi penurunan kadar asam laktat sebesar 1.74 mmol/L. Sedangkan pada kelompok pemulihan pasif (duduk) diperoleh kadar asam laktat diperoleh rata-rata 14,76 mmol/L dan setelah pemulihan pasif (duduk) selama 10 menit terjadi penurunan kadar asam laktat sebesar 12,22 mmol/L atau terjadi penurunan kadar asam laktat sebesar 2.54 mmol/L. Hasil uji-t berpasangan antara data pre-test dan post test kadar asam laktat pada kelompok pemberian manipulasi massage diperoleh nilai *significancy* 0,107 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada pengaruh yang bermakna (tidk signifikan) kadar asam laktat antara pre-test dan post-test. Sedangkan pada kelompok pemulihan pasif (duduk) diperoleh nilai *significancy* 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh yang bermakna (signifikan) Kadar asam laktat antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,583$. Karena nilai $p > 0,05$ berarti dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang tidak bermakna (tidak signifikan) antara penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter mahasiswa IKOR 2014 yang diberi pemulihan pemberian manipulasi massage dengan pemulihan pasif (duduk). Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh pemulihan manipulasi massage dengan pemulihan pasif (duduk) terhadap penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2014 Universitas Negeri Medan.

Kata kunci : Kadar Asam Laktat, Pemulihan massage, Pemulihan Pasif (duduk)