

## ABSTRAK

Mangasi Malatua. Nim 6123210022. Pengaruh Masase *Efflurage* Pada Extrimitas Bawah Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Ikor A 2013. (Pembimbing: Rima Mediyana Sari). Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan

Masase *effluarage* adalah salah satu jenis manipulasi masase yang berfungsi untuk memperlancar aliran darah. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masase *efflurage* terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa Ikor A 2014.

Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest group control*. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh mahasiswa ikor A 2014 yang berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 23 orang. Adapun yang menjadi sampel penelitian adalah 15 orang yang diambil secara random sampling dan dibagi menjadi tiga kelompok. Prettest dan posttest berbentuk lari 100 meter dengan ini maka yang menjadi alat ukur pada penelitian ini adalah waktu (detik). Ketiga kelompok berbeda-beda perlakuan yang diberikan yakni kelompok 1). Berbaring 2). Masase *Effluarage* 3). Jogging masing-masing selama 10 menit. Data dianalisis menggunakan anova satu arah.

Dari hasil analisis data menunjukkan  $F_{hitung} = 0.855$  dan  $F_{tabel} = 3.89$ , ini berarti menunjukkan bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  diterima. Jadi tidak terdapat ada perbedaan kecepatan lari 100 meter antara kelompok sampel yang diberi perlakuan berbaring 10 menit, masase dan jogging selama 10 menit. Dengan demikian kesimpulan dari penelitian ini adalah “Tidak terdapat pengaruh yang signifikan masase *effluarage* extrimitas bawah terhadap kecepatan lari 100 meter Ikor A 2014”.

Kata kunci : Masase effluarage, Lari 100 meter.

