

ABSTRAK

RAJALI HADI HARAHAAP, NIM (6193111021) Pengaruh Manipulasi Masase Olahraga Terhadap Istirahat Atlet Pada Program Pelatihan Jangka Panjang PON 2024 Sumatera (Pembimbing Skripsi: Dr. Suprayitno, M.Pd.) Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2022

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Manipulasi Masase Olahraga terhadap istirahat Atlet Pada program pelatihan jangka panjang PON 2024 Sumatera. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Stadion Universitas Negeri Medan dan Labolatorium Masase Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan 18 Oktober Sampai 20 November

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan rancangan eksperimen. Populasi pada penelitian ini ialah semua Atlet Pelatda, Pekan Olahraga Nasional (PON) 2024 Sumatera Utara yang sudah terpilih khusus *Sprinter* dengan jumlah atlet 8 orang di UNIMED dan jumlah sampel pada penelitian ini ada 8 orang yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling* dimana pengambilan sampel dengan Kriteria atau sampel bersyarat. Penelitian dilaksanakan selama 10 kali pertemuan dengan 1 (satu) kali seminggu.

Hasil pembahasan data dari 8 sampel yang ditemukan bawah terdapat pengaruh masase olahraga terhadap istirahat atlet pada program pelatihan jangka panjang PON 2024 Sumatera Utara. Dengan Hasil Rata-rata setiap indikator psikologi 4,8 dengan presentasi 96%, kedua bioritme rata-rata 4,8 dengan presentasi 96,5 serta fisiologi 4,7 dengan presentasi 94,3, dengan total presentasi 95,6 dengan kategori tinggi. Memiliki Pengaruh yang sangat significant terhadap para atlet

ABSTARCK

RAJALI HADI HARAHAHAP, NIM (6193111021) The Effect of Sports Massage Manipulation on Athlete Rest in the Long-Term 2024 PON Sumatra Training Program (Thesis Advisor: Dr. Suprayitno, M.Pd.) Faculty of Sports Science, State University of Medan 2022.

This study aims to determine the effect of sports massage manipulation on athlete rest in the 2024 Sumatra PON long-term training program. The location of this research was carried out at the Medan State University Stadium and the Sports Massage Laboratory at the Faculty of Sports Science. The time of this research was carried out from October 18 to November 20.

The research method used is descriptive qualitative with an experimental design. The population in this study were all Pelatda Athletes, National Sports Week (PON) 2024 North Sumatra who had been specially selected Sprinters with a total of 8 athletes at UNIMED and the number of samples in this study were 8 people obtained by purposive sampling technique where sampling was based on criteria or conditional sample. The research was conducted for 10 meetings with 1 (one) time a week.

The results of the discussion of data from 8 samples found that there was an effect of sports massage on athlete rest in the 2024 PON North Sumatra long-term training program. The results mean that each psychological indicator is 4.8 with a presentation of 96%, both biorhythms average 4.8 with a presentation of 96.5 and physiology 4.7 with a presentation of 94.3, with a total presentation of 95.6 in the high category. Has a very significant influence on the athlete