

ABSTRAK

Siskolastika Lina, Nim: 411510173, 2015, “Pengaruh *Sport Massage* Terhadap Kenyamanan Tubuh Pada Tim Futsal Putri IKIP-PGRI Pontianak”. Pembimbing : Dr. Nevi Hardika, S.Pd., M.Or dan Mira Fuzita, M.Pd

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah: 1. Apakah ada pengaruh sport massage terhadap kenyamanan tubuh pada tim futsal putri ikip-pgri pontianak?. 2. Apakah ada pengaruh sport masage sebelum dan sesudah latihan terhadap kenyamanan tubuh pada tim futsal putri ikip-pgri pontianak?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1. Pengaruh *sport massage* terhadap kenyamanan tubuh pada tim futsal putri ikip-pgri pontianak?. 2. Pengaruh *sport massage* sebelum dan sesudah latihan terhadap kenyamanan tubuh pada tim futsal putri ikip-pgri pontianak?. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *sport massage*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kenyamanan tubuh. Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dengan rancangan eksperimen dengan bentuk true-experimental design, pengambilan data dilakukan yaitu sebelum dan sesudah latihan diberi perlakuan/tritment. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan angket atau kuisioner. Populasi dalam penelitian ini adalah tim futsal putri IKIP-PGRI pontianak yang berjumlah 18 orang, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

Berdasarkan hasil perhitungan dalam penelitian ini, setelah dilakukan pre – test dan post-test untuk pelaksanaan sport massage sebelum dan sesudah latihan mempunyai pengaruh terhadap kenyamanan tubuh pada tim futsal putri ikip-pgri pontianak hal ini dapat dibuktikan, dimana pengaruh sport massage atau pre-test adalah 185,889 sedangkan pada post-test adalah 220,055 . sehingga hipotesis (Ha) diterima da hipotesis (Ho) di tolak.

Kesimpulannya adalah bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian sport massage terhadap kenyamanan tubuh pada tim futsal putri IKIP-PGRI pontianak.

disarankan melakukan sport massage, karena sort massage mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kenyamanan tubuh tim futsal putri IKIP-PGRI pontianak.