

## ABSTRAK

### PENGARUH PEMBERIAN PERLAKUAN *SPORT MASSAGE* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNILA DI UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

**BARI SETIA HADI**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh pemberian perlakuan *Sport Massage* terhadap kebugaran jasmani, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dengan memberikan suatu perlakuan yaitu dengan pemberian sport massage kepada pemain.. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari kelompok eksperimen yaitu ada pengaruh *Sport Massage* terhadap kebugaran jasmani pemain UKM Sepakbola Universitas Lampung. Dengan nilai berdasarkan analisis data diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,385 dan nilai  $t_{tabel}$   $(n-2) = (15-2)$  dengan uji dua arah,  $\alpha = 0,05$  didapat nilai  $t_{tabel} = 2,160$ . Karena  $t_{hitung} = 5,385 > t_{tabel} = 2,160$  distribusi dari hasil tersebut terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Kata kunci:** *Sport Massage* ,*Kebugaran Jasmani*, *Sepakbola*

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF GIVING SPORT MASSAGE TREATMENT SME TOWARD THE PHYSICAL FITNESS OF UNILA FOOTBALL PLAYERS IN THE LAMPUNG UNIVERSITY**

**By**

**BARI SETIA HADI**

*The purpose in this study is to know the effect of giving sports massage treatment to physical The method used is the method of experimentation with. The sample used as many as 30 players. Data collection techniques using bleep test instruments, based on the results of the study and the results of normality tests, homogeneity tests and hypothetical tests obtained from the experimental group, there is an influence of sport massage on the physical fitness of SME football players lampung university with value Based on data analysis obtained  $t_{count}$  value of 5,385 and table  $t_{value} (n-2) = (15-2)$  with two-way test,  $\alpha = 0.05$  get table  $t_{value} = 2,160$ . Because the  $t_{count}$  is  $=5,385 > t_{table} = 2,160$  distributions of those results there are significant differences between the experiment group and the control group*

**Keywords:** Sport Massage ,Physical fitness, Football