

ABSTRAK

Andrean Bagus Pranangsyah. 2024. Pengaruh Metode Circulo dan Swedian Massage Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Mahasiswa UKM Futsal Universitas PGRI Madiun. Skripsi. Ilmu Keolahragaaan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing: Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd dan Titin Kuntum Mandalawati, S. Pd., M. Or.

Circulo Massage dan *Swedian Massage* adalah dua metode pijat yang digunakan untuk meredakan ketegangan otot dan mempercepat pemulihan setelah aktivitas fisik intensif. Keduanya memiliki teknik dan manfaat yang berbeda, terutama dalam konteks mengurangi kadar asam laktat dalam tubuh. Metode *Circulo Massage* dan *Swedian Massage* merupakan salah satu metode Massage yang sering digunakan Untuk menguraikan konsentrasi kadar asam laktat yang terkandung dalam darah. Penelitian ini bertujuan untuk menegtahui pengaruh metode circulo massage dan swedian massage terhadap kadar asam laktat pada Mahasiswa UKM Futsal Universitas PGRI Madiun. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan eksperimen. Subjek dalam penelitian ini peserta ekstrakurikuler olahraga UKM Futsal Universitas PGRI Madiun yang berjumlah 30 dengan pengumpulan data menggunakan purposive random sampling. Teknik analisis data menggunakan Deskripsi data, Uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan metode circulo massage pada mahasiswa UKM Futsal terlihat perbedaan yang signifikan yaitu dengan rata – rata (mean) adalah 8.920 mmol/L dengan nilai tertinggi (max) 9.8 mmol/L dan untuk nilai minimum (min) 8.1 mmol/L. Sedangkan metode swedian massage pada mahasiswa UKM Futsal terlihat perbedaan yaitu dengan nilai rata – rata (mean) 9.747 mmol/L dengan nilai tertinggi (max) 11.3 mmol/L, dan untuk nilai minimum (min) 8.4 mmol/L.

Kata kunci:*Circulo Massage, Swedian Massage, UKM Futsal Universitas PGRI Madiun*

ABSTRACT

Andrean Bagus Pranangsyah. 2024. The Effect of Circulo and Swedish Massage Methods on Lactic Acid Levels in Futsal UKM Students of PGRI Madiun University. Thesis. Sports Science, Faculty of Health Sciences and Science, University of PGRI Madiun. Supervisors: Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd and Titin Kuntum Mandalawati, S. Pd., M. Or.

Circulo Massage and *Swedish Massage* are two massage methods used to relieve muscle tension and speed up recovery after intensive physical activity. Both have different techniques and benefits, especially in the context of reducing lactic acid levels in the body. The *Circulo Massage* and *Swedish Massage* methods are one of the massage methods that are often used to describe the concentration of lactic acid levels contained in the blood. This study aims to determine the effect of circulo massage and Swedish massage methods on lactic acid levels in Futsal UKM Students of PGRI Madiun University. This study uses an experimental approach method. The subjects in this study are 30 extracurricular sports participants of UKM Futsal at PGRI Madiun University with data collection using purposive random sampling. Data analysis techniques used data description, normality test, homogeneity test, and hypothesis test. The results of the study showed that the circulo massage method in Futsal UKM students showed a significant difference, namely with an average (mean) of 8,920 mmol/L with the highest value (max) of 9.8 mmol/L and for a minimum value (min) of 8.1 mmol/L. While the Swedish massage method in Futsal UKM students saw a difference, namely with an average value (mean) of 9,747 mmol/L with the highest value (max) of 11.3 mmol/L, and for a minimum value (min) of 8.4 mmol/L.

Keywords: *Circulo Massage*, *Swedish Massage*, **Futsal UKM Universitas PGRI Madiun**