

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI MANIPULASI *MASSAGE* TERHADAP PENCEGAHAN TIMBULNYA *DOMS* PADA ATLET LARI JARAK PENDEK/*SPRINT* SISWA CLUB ATHLETIK SMAN 91 JAKARTA

Wiwit Azmi Lestari, Ratna Wardani, Haryono
Universitas Strada Indonesia
azmivanus@gmail.com

Olahraga merupakan komponen penting dalam menunjang perkembangan fisik dan mental siswa, serta berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan sosial. Namun, aktivitas fisik intensif seperti *sprint* seringkali menimbulkan *Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)*, yang dapat mengganggu performa atletik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas dua teknik terapi manipulasi *Massage*—kombinasi *effleurage*, *shaking*, dan *kneading* (ESK) serta kombinasi *effleurage*, *shaking*, dan *hacking* (ESH)— dalam meningkatkan rentang gerak (*ROM*) dan mengurangi nyeri otot pada atlet *sprint* di SMAN 91 Jakarta. **Metode:** yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain pre-test dan post-test pada tiga kelompok: ESK ($n=15$), ESH ($n=16$), dan kelompok kontrol ($n=13$). Intervensi dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi satu kali per minggu. Pengukuran *ROM* menggunakan goniometer, sedangkan nyeri otot dinilai dengan skala VAS. Analisis data menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, uji Friedman serta analisis lebih lanjut menggunakan uji Kruskal-Wallis. **Hasil :** Menunjukkan bahwa terapi ESK secara signifikan mengurangi nyeri otot ($p<0,005$), sementara terapi ESH secara signifikan meningkatkan *ROM* ($p<0,005$). Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan pada kedua variabel. **Analisis dan diskusi:** Hasil Temuan ini menunjukkan bahwa terapi manipulasi *Massage*, khususnya kombinasi teknik ESH dan ESK, efektif dalam menangani *DOMS* dan meningkatkan performa atlet. Terapi ini dapat menjadi pendekatan fisioterapis preventif dan rehabilitatif dalam mendukung kegiatan atletik di lingkungan sekolah.

Kata kunci: *DOMS, Massage Terapi, ROM, Effleurage, Shaking, Kneading, Hacking, Atlet Sprint.*