

## ABSTRAK

### **NOPENDRA.2020. “Efektivitas Manipulasi Masase Olahraga Sesudah Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pemain Bola Voli Putra SMA Negeri Tuah Kemuning Kabupaten Indragiri Hilir”.**

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan, latihan permainan bola voli cenderung dilakukan dengan beban maksimal dan intensitas yang selalu meningkat guna untuk mempersiapkan kondisi fisik, mental, teknik, dan taktik. Karena latihan dilakukan dengan intensitas yang selalu meningkat, pemain sering mengeluhkan kelelahan yang berarti sehingga mengganggu kenyamanan tubuh pemain.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif persentase pendekatan pre-exsperimen, Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian pre-exsperimen yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain voli putra SMA Negeri Tuah Kemuning yang berjumlah 12 orang. Sampel dalam penelitian ini seluruh pemain voli SMA Negeri Tuah Kemuning. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus  $P = \frac{F}{n} \times 100\%$ .

Berdasarkan hasil tes penelitian dapat disimpulkan bahwa masase olahraga terhadap kenyamanan tubuh pemain bola voli putra SMA Negeri Tuah Kemuning dari empat indikator kenyamanan yaitu skor capaian perasaan 84,33% dengan kategori sangat nyaman, skor capaian manfaat 86% dengan kategori sangat nyaman, skor capaian kepuasan 83,33% dengan kategori sangat nyaman, dan skor capaian kenyamanan 83,33% dengan kategori sangat nyaman. Apabila dilihat dari klasifikasi acuan norma penentuan kategori kenyamanan, Seluruh pemain bola voli putra merasakan sangat nyaman setelah diberikan masase olahraga sesudah latihan.

**Kata Kunci: Masase Olahraga, Kenyamanan.**