

ABSTRAK

PENGARUH MASSAGE OLAHRAGA SEBELUM LATIHAN TERHADAP TINGKAT KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS PB. SAM MOBIL DI KECAMATAN BATANG-BATANG TAHUN 2019. 2020. FALES, IWAN.

Kata kunci : *Massage* Olahraga, Kelincahan, Bulutangkis.

Massage olahraga penting dilakukan oleh seseorang tujuan memperbaiki sirkulasi, membantu absorpsi (penyerapan), sekresi (pengeluaran) dan memperlancar distribusi energi serta nutrisi ke dalam jaringan. olahraga kita harus mengimbangnya dengan masase olahraga dimana masase olahraga sangat dibutuhkan untuk mengurangi resiko cedera terhadap tubuh kita. Khususnya olahraga bulutangkis yang memerlukan kelincahan. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh *Massage* Olahraga sebelum latihan terhadap tingkat kelincahan atlet bulutangkis PB. SAM MOBIL di Kecamatan Batang-batang Tahun 2019.

Metode dalam penelitian ini penelitian deskriptif kuantitatif dengan jenis desain penelitian analitik pra-eksperimental dan pendekatannya adalah *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. SAM MOBIL Kecamatan Batang-Batang yang berjumlah 10 orang atlet. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincahan lari bolak balik 40 meter

Hasil penelitian menunjukkan nilai t tabel pada taraf signifikansi $\alpha=5\%$ dengan df (10-1) atau $N(9)$ maka diperoleh harga t tabel sebesar 1,833, sedangkan hasil t hitung diperoleh sebesar 8.375 berarti lebih besar dari t tabel pada taraf signifikan 5% dengan deikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan catatan apabila nilai t hitung positif maka: ada perbedaan makna apabila t hitung $>$ t tabel yaitu $8,375 > 1,833$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *massage* olahraga terhadap kelincahan atlet bulutangkis PB. SAM MOBIL Kecamatan Batang-Batang tahun 2019.