

# KAJIAN PUSTAKA PEMBERIAN *SPORT MASSAGE* DAN *STRETCHING* TERHADAP PEMULIHAN KELELAHAN OTOT DAN KADAR ASAM LAKTAT PADA ATLET

DIMAS YUZRIL MULYA-25010116140249  
2020-SKRIPSI

Kelelahan fisik pada kegiatan olahraga, diakibatkan oleh beberapa faktor antara lain intensitas, frekuensi, dan durasi dalam berlatih yang menyebabkan kurangnya energi dalam aktifitas dan adanya penumpukan asam laktat hasil sisa metabolisme sehingga menimbulkan kelelahan otot. Tujuan penelitian ini yaitu melakukan analisis pemberian *sport massage* dan *stretching* terhadap pemulihan kelelahan otot dan kadar asam laktat pada atlet. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode *Literatur Review Comparative Study*. Penelitian ini bersumber dari 13 artikel terkait analisis pemberian *sport massage* dan *stretching* terhadap kelelahan otot dan kadar asam laktat pada atlet yang didapatkan pada portal jurnal yaitu Garuda (Garba Rujukan Digital), *Science Direct*, *Scopus*, *ClinicalKey*, *SpringerLink*, dan *Google Scholar*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *sport massage* memberikan pengaruh pemulihan kelelahan otot (setelah intervensi hingga 7 hari setelahnya) dan kadar asam laktat (efektif pada laki-laki) sedangkan *stretching* tidak memberikan pengaruh signifikan. Perbedaan kedua metode pemulihan terletak pada fungsinya yaitu *sport massage* membantu melancarkan sirkulasi darah sedangkan *stretching* berfokus pada peningkatan elastisitas otot dan ruang gerak sendi. Peneliti menyarankan para atlet untuk menerapkan metode *sport massage* secara berkala sehingga mengurangi resiko kelelahan otot bahkan cedera otot.

Kata kunci : *sport massage*, *stretching*, kelelahan otot, kadar asam laktat, atlet