

Pengaruh teknik effleurage dan petrissage terhadap penurunan perasaan lelah pasca latihan Pencak Silat

Title	Pengaruh teknik effleurage dan petrissage terhadap penurunan perasaan lelah pasca latihan Pencak Silat
Author Order	4 of 4
Accreditation	2
Abstract	<p>Tujuan dari penelitian ini difokuskan pada pengkajian berikut: (1) untuk menurunkan perasaan lelah pasca latihan mahasiswa UKM pencak silat Tapak Suci di UMKT, (2) melakukan analisis dan uji coba teknik efflurage dan pettrissage terhadap penurunan perasaan lelah. Jenis pendekatan penelitian ini merupakan jenis pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif di UKM Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Setelah data terkumpul, data dianalisis menggunakan analisis regresi. Hasil data yang diperoleh ada pengaruh teknik efflurage terhadap perasaan lelah pada UKM Pencak Silat Tapak Suci di UMKT. Hasil data ini membuktikan bahwa pengaruh teknik efflurage dan teknik petrissage terhadap penurunan perasaan lelah pasca latihan pada UKM Pencak Silat Tapak Suci di UMKT. <i>Effect of effleurage and petrissage techniques on feeling decreased tired after training of Pencak Silat</i>. <i>Abstract</i></p> <p>The purpose of this study is focused on the following assessment: (1) to reduce feelings of fatigue after the exercise of Tapak Suci martial arts UKM students at UMKT, (2) to analyze and test effleurage and petrissage techniques for reducing fatigue. This type of research approach is a type of quantitative descriptive approach. The subjects of this study were students who were active in UKM Tapak Suci at Muhammadiyah University of East Kalimantan. Analysis of the data used in this study uses quantitative descriptive analysis techniques. After the data is collected, the data is analyzed using regression analysis. The results of the data obtained that there is an effect of effleurage techniques on fatigue in UKM Tapak Suci Silat in UMKT. The results of this data prove that the effect of effleurage techniques and petrissage techniques on the reduction of post-training fatigue feelings in Pencak Silat Tapak Suci UKM at UMKT.</p>
Publisher Name	Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Publish Date	2020-04-30
Publish Year	2020
Doi	DOI: 10.21831/jk.v8i1.30572
Citation	
Source	Jurnal Keolahragaan
Source Issue	Vol 8, No 1: April 2020
Source Page	1-8
Url	https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/30572/13748
Author	RIFQI FESTIAWAN, S.Pd, M.Pd.AIFO