



IJPESS
 Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science
 p-ISSN 2775-765X | e-ISSN 2776-0200
 Volume 2, No. 2, September 2022 Hal. 119-124
<http://journal.unucirebon.ac.id/index.php/ijpe>

Persepsi Atlet Sepak Bola Liga 2 Persipa Pati Terhadap Pemberian *Sport Massage*

Riyaldi Noer^{1*}, Azhar Ramadhana Sonjaya², Asep Angga Permadi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

Info Artikel:

Diterima :
 16 Oktober 2023
 Disetujui :
 23 November 2023
 Dipublikasikan :
 24 November 2023

Abstrak

Penelitian sport massage biasanya diberikan kepada masyarakat yang kurang mengetahui tentang manfaat dari sport massage sehingga dengan adanya pemahaman pada atlet, peneliti mengambil judul penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui persepsi atlet terhadap pemberian sport massage. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa uji validitas sebanyak 21 pertanyaan dinyatakan valid dan data dikatakan reliable karena nilai cronbach's alpha > dari 0,6. Hasil uji normalitas dengan nilai p (Sig.) > 0,05 maka data dikatakan normal kemudian dengan hasil analisis, data memiliki nilai. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa jawaban setiap responden berdistribusi normal dengan nilai kurtosis 1.549, sehingga dapat disimpulkan bahwa Persepsi Atlet Sepakbola Liga 2 Persipa Pati Terhadap Pemberian Sport Massage adalah tinggi dengan kategori bermanfaat dan sangat puas.

Kata Kunci:

Sepakbola, Massage, Atlet

Abstract

Sports massage research is usually given to people who do not know about the benefits of sports massage, so with the understanding of athletes, researchers took the title of this research with the aim of finding out athletes' perceptions of providing sports massage. The method used in this research is an experimental method using a one group pretest-posttest design. Based on the research results, it is known that the validity test of 21 questions was declared valid and the data was said to be reliable because the Cronbach's alpha value was > 0.6. Normality test results with a p value (Sig.) > 0.05 means the data is considered normal, then with the results of the analysis, the data has value. The results of the analysis test show that each respondent's answers are normally distributed with a kurtosis value of 1.549, so it can be concluded that the Perception of Persipa Pati League 2 Football Athletes towards Providing Sports Massage is high with the category useful and very satisfied.

Email:
riyaldinoer1998@gmail.com,
a.sonjaya.pjkr@uniga.ac.id,
angga15@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.526>
©2023 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

PENDAHULUAN

Tahap pemulihan adalah komponen penting dari pelatihan. Tujuan dari fase pemulihan adalah mengembalikan tubuh ke kondisi sebelum latihan atau ke kondisi awal. Kurangnya pemulihan yang memadai dapat mengakibatkan latihan berlebihan, yang berdampak negatif pada banyak proses tubuh, termasuk produksi asam laktat. Fase pemulihan sangat penting untuk memastikan otot pulih dan dapat berfungsi dengan baik kembali karena proses pemulihan sangat luas dan kompleks, mencakup banyak jenis dan tingkatan.

Sport massage adalah tekanan yang diterapkan menggunakan manipulasi berdasarkan teori yang diterima. *Sport massage* adalah *massage* yang ditujukan pada seseorang yang bugar dan sehat, hal ini tidak memiliki pengertian bahwa *Sport massage* hanya untuk orang yang suka olahraga saja, baik orang tua ataupun orang muda, laki-laki ataupun perempuan (Hendra Hasibuan dan H. Jutalo 2020). Seseorang yang menderita cedera-cedera ringan juga dapat disembuhkan dengan menggunakan *Sport massage*. *Sport massage* (pijatan) merupakan salah satu manipulasi pada jaringan anggota tubuh bagian luar, pijatan terhadap tubuh akan mempengaruhi sistem syaraf, otot, dan sirkulasi darah (Hendra Hasibuan dan H. Jutalo 2020). *Sport massage* juga dapat diartikan sebagai berikut: *Sport massage* sering digunakan untuk membantu mempersiapkan latihan, mempercepat pemulihan nyeri otot, dan meningkatkan kinerja atletik (Fraser et al. 2019). Berdasarkan kutipan di atas, *Sport massage* sering digunakan untuk menompang dan mempersiapkan latihan selanjutnya, dapat mempercepat pemulihan nyeri otot serta meningkatkan kinerja dalam atletik. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *Sport massage* ialah bagian penting dalam pemulihan bagi penyuka olahraga maupun atlet untuk mengembalikan kondisi tubuh atau untuk mengembalikan tubuh agar bugar kembali saat melakukan aktivitas (Ulfah dan Walton 2019). *Sport massage* tidak hanya ditujukan untuk olahragawan ataupun atlet saja, melainkan bisa ditujukan kepada semua orang yang sehat.

Secara ilmiah *Sport massage* mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh, berdampak pada otot-otot dan pembuluh darah dimana treatment *sport massage* membuat rileksais otot dan sirkulasi darah menjadi lancar, menstabilkan aliran darah dan kerja jantung. Terkait dengan hal ini, jenis recovery ini bisa lebih efektif. *Sport massage* adalah pemanfaatan air hangat dan air dingin untuk memperlancar peredaran darah dan meningkatkan kebugaran tubuh, serta *Sport massage* untuk pemecahan asam laktat yang ada di tubuh kita. Tak sedikit atlet ataupun sebuah klub yang senang dengan pemakaian *sport massage*, dan sebagai salah satu cara recovery disela-sela kesibukan di saat latihan maupun setelah pertandingan. Karena selain dapat digunakan untuk recovery, *Sport massage* juga dapat digunakan untuk memperlancar peredaran darah, mengurangi penumpukan asam laktat, juga dapat membuat atlet merasakan tingkat kebugarannya kembali, dan mendapatkan rasa kepuasan tersendiri saat treatment *sport massage* dilakukan. Kepuasan itu sendiri adalah tingkat perasaan yang dialami seseorang, di mana dapat dinilai memuaskan apabila hasil yang diharapkan sesuai dengan ekspektasi. Berdasarkan pemaparan di atas, *sport massage* sangat bermanfaat bagi proses pemulihan tubuh yang fatigue, karena *Sport massage* bisa melancarkan sirkulasi darah, selain itu *sport massage* juga bermanfaat untuk relaksasi otot, dan penurunan soremuscle, yang akhirnya membuat seorang atlet mengalami rasa kepuasan karena harapan yang sesuai dengan kenyataan. Manfaat *sport massage* tersebut telah banyak digunakan atlet untuk mendukung performa fisik. Dengan untuk tujuan lain seperti pencegahan, terapi, menghilangkan rasa kelelahan otot (fatigue), meningkatkan kebugaran dan kepuasan atlet maupun dampak lain pasca olahraga.

Dalam dunia sepak bola pemain selalu menjaga performanya. Setelah melaksanakan pertandingan, dalam memaksimalkan pertandingan yang akan datang pemain harus mengembalikan performanya dengan singkat. Intervensi pemulihan adalah dengan *static stretching/stretching*. *Static stretching/stretching* direkomendasikan sebagai strategi pemulihan kelelahan otot setelah berolahraga. Tingkat kelelahan otot diakibatkan pertandingan dengan penggunaan intensitas tinggi pada setiap pertandingan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan energy dalam tubuh (ATP) (Arimbi, Usman, dan Mujari 2022). Kelelahan pada otot diakibatkan kurangnya O₂ dalam tubuh, dan glukosa pada proses glikolisis aerobik bagi sel-sel otot. Hal tersebut, menjadikan seorang atlet sesekali harus diberikan penanganan pemulihan setelah melaksanakan latihan. Secara universal disaat kondisi otot yang sering digunakan untuk beraktivitas, dan waktu untuk istirahat yang kurang membuat recovery menjadi tidak maksimal, dan membuat otot yang harus berkontraksi kembali pada aktivitas selanjutnya. Untuk mengembalikan kebugaran tubuh pada seorang atlet (Hartati, Destriana, dan Junior 2019). Banyak sekali metode dalam merecovery, diantaranya adalah istirahat pasif, istirahat aktif, *Sport massage*, acupressure, accupunture, relaksasi, foam rolling sampai perendaman air hangat dan air dingin / *contrast bath* (Fadilah 2022).

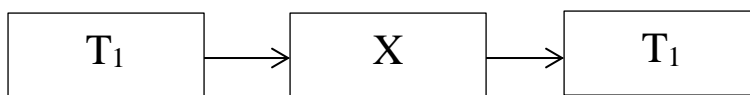
Pengaruh aktivitas sehari-hari dapat mempengaruhi tubuh dan dapat bersifat positif dapat serta bersifat negatif, bersifat positif jika dapat meningkatkan kebugaran tubuh, dan bersifat negatif jika menghambat berbagai hal yang merusak kesehatan. Olahraga dari sudut pandang ilmu faal adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya sesuai dengan tujuannya (Fahrizqi, Gumantan, dan Yuliandra 2021). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan intensitas ringan sampai sedang akan meningkatkan kebugaran tubuh (Prof. Drs. Harsono 2018). Para ahli menganjurkan agar setiap individu melakukan aktivitas fisik secara teratur karena dapat mengurangi resiko berbagai macam penyakit.

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui bagaimana persepsi atlet sepak bola liga 2 persipa pati terhadap *sport massage* atlet sepakbola liga 2 persipa pati. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pemberian *sport massage* pada masyarakat sebanyak 86,57% menyatakan bahwa mencapai kriteria sangat manfaat karena tahu dan dan paham akan kegunaan *sport massage* bagi tubuh, masyarakat sangat nyaman saat diberikannya perlakuan *sport massage* dari *masseur* (pemijat). (Kandupi dan Wahyudi, 2021). Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa hasil penelitian pada masyarakat, sehingga peneliti ingin mengetahui persepsi pada atlet sepakbola yang mungkin belum mengetahui tentang *massage* ini.

METODE PENELITIAN

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah 36 orang pemain persipa pati, dengan sampel yang menggunakan *purposive sample* pada penelitian ini dengan kriteria a) pemain yang biasa melakukan *sport massage*, b) pemain dengan aktifitas yang tinggi, c) pemain yang tidak memiliki alergi terhadap minyak *massage*. Dari pernyataan diatas maka sampel pada penelitian ini adalah 36 orang.

Instrumen merupakan salah satu alat yang digunakan untuk penelitian guna mencari atau mendapatkan data yang nantinya di analisis (Sugiyono, 2022). Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisisioner kenyamanan tubuh, buku pedoman *sport massage*, dan *stopwatch*. Kuisisioner berisikan pertanyaan mengenai sarana pra-sarana dalam pemberian *massage*, teknik dalam memberikan *massage* terhadap kenyamanan tubuh, dan kenyamanan tubuh yang dirasakan para atlet. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *preak eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest design*.



Gambar 1. Desain Penelitian (Sugiyono, 2022).

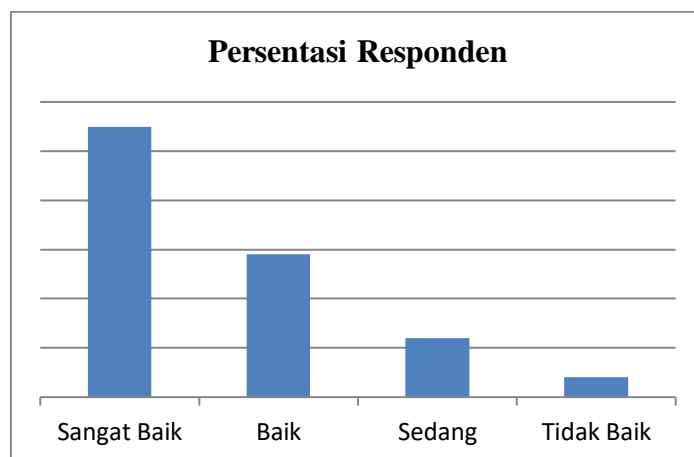
Setelah data terkumpul maka di uji menggunakan uji validitas, reabilitas, uji normalitas dan uji hipotesis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengumpulan data dengan kuisisioner terstruktur yang disebar didapatkan responden sebanyak 36 orang. Data yang diperoleh ini telah diverifikasi sebelumnya untuk membuang data yang tidak valid yang akan mempengaruhi hasil dari analisis data penelitian. Profil responden dalam penelitian ini diamati untuk memberi gambaran seperti apa sampel penelitian ini.

Tabel 1. Persentase Klasifikasi Jawaban Responden

Klasifikasi	Persentase
Sangat Baik	55%
Baik	29%
Sedang	12%
Tidak Baik	4%



Gambar 2. Persentase Jawaban Responden

Berdasarkan hasil perhitungan validitas yang dilakukan peneliti, Dari hasil pengujian validitas diketahui kuesioner yang berisi 22 pertanyaan yang diisi oleh 36 responden pada penelitian ini. Salah satu cara agar bisa mengetahui kuesioner mana yang valid dan tidak valid, kita harus mencari tau r tabelnya terlebih dahulu. Rumus dari r tabel adalah $df = N-2$ jadi $36-2 = 34$, sehingga $r\text{ tabel} = 0,329$. Dari hasil perhitungan validitas pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa $r\text{ hitung} > r\text{ tabel}$ ada 21 kuisisioner yang dinyatakan valid dan 1 kuisisioner $r\text{ hitung} < r\text{ tabel}$ dinyatakan negative, 21 kuisisioner semua dinyatakan valid karena $r\text{ hitung} > r\text{ tabel}$ namun ada 1 kuisisioner yang dinyatakan negative karena hasilnya $<$ jumlah r tabel yaitu sebesar 0,298. Pada hasil diatas, pertanyaan pada kuisisioner no 7 dikatakan tidak valid dan no 1-6 dan 8-22 dinyatakan valid.

Kemudian peneliti melakukan uji reabilitas dengan hasil pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Reabilitas Kuisisioner

Nilai Acuan	Cronbach's Alpha	Keterangan
0,70	0,927208252	Reliabel

Hasil dari uji reliabilitas pada variabel tayangan segment tonight versus (X) dapat dilihat bahwa cronbach's alpha pada variabel ini lebih tinggi dari pada nilai dasar yaitu $0,927 > 0,70$ hasil tersebut membuktikan bahwa semua pernyataan dalam kuisisioner dinyatakan reliabel.

Setelah dilakukan uji reabilitas, kemudian data di ujikan normalitas datanya, hasil analisis data normalitas memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, maka 22 data kuisisioner diatas berdistribusi normal. Data yang sudah di ujikan diatas, peneliti menguji hipotesis dari data tersebut untuk mengetahui pengukuran hipotesis deskriptif dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Deskriptif

N	Nilai Max	Nilai Min	Nilai Skewness	Nilai Kurtosis
36	110	82	-0,1.4162	1.549

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas, dapat dilihat bahwa jumlah responden (N) ada 36. Nilai terkecil dari 36 responden ini adalah 82, dan nilai terbesar adalah 110. Skewness dan Kurtosis merupakan ukuran untuk melihat data Hasil Keseluruhan Jawaban setiap Responden didistribusikan normal atau tidak. Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa nilai Skewness sebesar -0,1.462 sedangkan nilai Kurtosis sebesar 1.549 sehingga dapat disimpulkan bahwa data Hasil Keseluruhan Jawaban tiap Responden berdistribusi Normal.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengujian validitas dan reabilitas kemudian peneliti melakukan pengujian normalitas datanya, hasil analisis data normalitas memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, maka 22 data kuisisioner diatas berdistribusi normal. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa jawaban setiap responden berdistribusi normal dengan nilai 1.549. Artinya banyaknya atlet yang merasakan kepuasan dalam pemberian *massage sport*. Hasil penelitian ini didukung dengan hasil *Massage* adalah salah satu cara untuk merefleksikan tubuh yang tadinya merasa lelah, Kemudian Gerak tangan secara mekanis akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerima *Massage* (Zainuddin et al. 2021).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa atlet memiliki respon baik terhadap *massage sport* yang diberikan oleh *masser*. Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang memiliki nilai tinggi terhadap respon angket yang diberikan atlet. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pemberian *sport massage* pada masyarakat sebanyak 86,57% menyatakan bahwa mencapai kriteria sangat manfaat karena tahu dan dan paham akan kegunaan *sport massage* bagi tubuh, masyarakat sangat nyaman saat diberikannya perlakuan *sport massage* dari *masseur* (pemijat). (Kandupi & Wahyudi, 2021). Tidak hanya pada masyarakat, atlet pun memiliki persepsi bahwa *massage sport* memiliki manfaat yang sangat banyak, maka dari itu para atlet merasa bahwa *massage sport* ini baik untuk kebugaran dan bahkan untuk fase pemulihan.

Penelitian ini memiliki kekurangan pada responden yang belum paham pasti tentang gerakan *massage sport*. Diharapkan penelitian selanjutnya memiliki tujuan dalam meningkatkan pemahaman atlet pada gerakan yang diberikan oleh *masser* pada saat atlet melakukan *massage sport*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Persepsi Atlet Sepakbola Liga 2 Persipa Pati Terhadap Pemberian *Sport Massage* adalah tinggi dengan kategori bermanfaat dan

sangat puas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih pada semua yang terlibat dalam penelitian serta atas kerjasamanya dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arimbi, Arifuddin Usman, dan Wahyana Mujari. 2022. "Pengaruh Pemberian :-Citrulline dalam Memperlambat Kelelahan Otot Pada Atlet." 8(1):61–65.
- Fadilah, Isnaini Nur. 2022. "In Rem Asset Forfeiture dalam Bandul Asset Recovery dan Property Rights." Jurnal of anti-money laundering 01(01):88–99.
- Fahrizqi, Eko Bagus, Aditya Gumantan, dan Rizki Yuliandra. 2021. "Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan." Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga 20(1):43. doi: 10.20527/multilateral.v20i1.9207.
- Fraser, John J., Joseph M. Hart, Susan F. Saliba, Marshall Tumperi, dan Jay Hertel. 2019. "Multisegmented ankle-foot kinematics during gait initiation in ankle sprains and chronic ankle instability." Elsevier 0–1. doi: 10.18130/V3GN1K.
- Prof. Dr. Sugiyono. 2022. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: ALFABETA CV.
- Hartati, Hartati, Destriana Destriana, dan Muhammmad Junior. 2019. "Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat." Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan 8(1). doi: 10.36706/altius.v8i1.8486.
- Hendra Hasibuan, Muchtar, dan Yansen H. Jutalo. 2020. "Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Kop Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta." Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education 4(1):37–42. doi: 10.21009/jsce.04106.
- Kandupi, A. D., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2021). Persepsi Tingkat Kepuasan Sport Massage Pada Masyarakat Desa Podi, Kecamatan Tojo, Kabupaten Tojo Una-Una. Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education, 9(1), 30-40.
- Nanda, H. Y., Ardhi, I., Junaidi, S., Rizki, B., Anis, Z., & Anugrah, W. (2019). Cara cepat Kuasai Massage Kebugaran. In Main (Nomor February).
- Nirfandi, H. (2023). Analisis Perbedaan Recovery Aktif dan Recovery Pasif Terhadap Nadi Pemulihan Setelah Berolahraga Futsal Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Prof. Drs. Harsono, M. Sc. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Raditya. (2022). Kebijakan Pemulihan Industri Perhotelan Terdampak Pandemi Covid-19 Di Indonesia: Studi Pendahuluan. Jurnal Inovasi Hasil Penelitian dan Pengembangan, 2(2), 94–108.
- Ulfah, Widati Amalin, dan Erick Prayogo Walton. 2019. "Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat." SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation 2(2):89. doi: 10.26858/sportive.v2i2.8492.
- Zainuddin, Erwin, Ardiansyah D. Kandupi, Moh. Ifkal Sianto, dan Agusman. 2021. "Persepsi Tingkat Kepuasan Sport Massage Pada Masyarakat Desa Sirenja." Babasal Sport Education 2(2):97–105.