

Tingkat Pemahaman tentang Teknik Massage Olahraga untuk Pencegahan dan Pemulihan Cedera pada Mahasiswa Olahraga STKIP PGRI Bangkalan

Khoiriyah*, Heni Yuli Handayani, Septyaningrum Putri Purwoto, Tri Setyo Utami

Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Jl. Soekarno Hatta No. 52, Bangkalan Jawa Timur, 69116, Indonesia

*Corresponding Author: riyahkhai091@gmail.com

Article History

Received : June 16th, 2024

Revised : July 08th, 2024

Accepted : August 12th, 2024

Abstract: Teknik massage olahraga merupakan salah satu metode pemeliharaan kondisi fisik yang semakin diakui dalam dunia kesehatan dan olahraga. Dengan menguasai teknik yang tepat, massage olahraga dapat menjadi alat yang efektif dalam menjaga kesehatan fisik dan mental para atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Pemahaman Tentang Teknik Massage Olahraga Untuk Pencegahan dan Pemulihan Cedera pada Mahasiswa Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. Penelitian yang dilakukan secara survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kisioner yang disebarkan pada mahasiswa berupa angket. Data yang didapat dari hasil secara keseluruhan diukur berdasarkan angket yang disebar pada mahasiswa sebanyak 50 soal dengan rentang skor 0-1 diperoleh nilai maksimal sebanyak skor 50 nilai tertinggi, sedangkan nilai minimum adalah 19, nilai rata-rata(*mean*) 31,18/50 point, *median* =30/50 dan rentang point 19-50. Berdasarkan hasil dari penelitian diatas tentang pemahaman mahasiswa tentang teknik massage olahraga yang masuk pada katagori baik sekali hanya berjumlah 1 orang dengan nilai 50, pada katagori baik 2 orang dengan nilai 41-45, pada kategori cukup 12 orang dengan nilai 30-37 point, katagori kurang 12 orang dengan nilai 23-29 point, katagori sangat kurang 1 orang dengan nilai 19 point. Kesimpulan penelitian ini bahwa pemahaman mahasiswa dalam kategori kurang.

Keywords: Mahasiswa, Massage Pencegahan dan Pemulihan, Pemahaman

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan, yang bertujuan untuk mencapai tujuan pengembangan bidang pendidikan jasmani, keterampilan sosial dan kegiatan moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga (Wiama, Budaya, & Agus, 2020). Aktivitas jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan dan siswa mempunyai kesempatan untuk berpartisipasi langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani dan olah raga yang dilakukan secara sistematis, konseling dan perencanaan (Handayani, Purwoto, Wibowo, & Utama, 2022).

Kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas fisik yang disebut olahraga. Olahraga juga dapat bermanfaat bagi kesehatan mental. Karena tentunya kesehatan jasmani dan rohani dapat ditingkatkan melalui latihan dan kompetisi. Latihan yang tidak direncanakan dapat menimbulkan dampak negatif, termasuk kelelahan dan cedera. Kelelahan hilang ketika

asam laktat pada otot menurun, namun cedera yang terjadi pada atlet memerlukan pengobatan semua terutama bagi atlet yang mampu melakukan kontrol individu. Namun, saat menghadapi rasa lelah akibat olahraga, ada banyak cara untuk mengatasinya. Salah satu metode penyembuhan yang paling umum digunakan adalah terapi massage (Saputro, Juntara, & Wibowo, 2022). Dalam dunia olah raga, pijat telah disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet dan merupakan bagian dari dua bidang, yaitu; pemeliharaan (sebagai bagian dari latihan) dan kompetisi (sebelum, istirahat dan sesudah kompetisi) dan kondisi tertentu sesuai dengan tujuan masing-masing cabang olahraga. Dalam penelitiannya banyak ditemukan permasalahan pada tubuh manusia seperti: pada persendian yang kompleks, relaksasi tubuh, pemulihan ketegangan dan menghilangkan rasa sakit. Selain itu, tujuan umum dari sport massage adalah untuk melancarkan peredaran darah dan mempercepat pemulihan kelelahan setelah berolahraga (Rizal, Kasrman, & Kodri, 2023). Oleh karena itu, seorang chiropractor adalah seorang praktisi terampil yang selain mengetahui

teknik manipulasi terapi pijat, juga memiliki sedikit pengetahuan tentang pengobatan cedera olahraga dan teknik rehabilitasi. Karena Anda juga harus pintar-pintar dalam berolahraga, tidak bisa memprediksi kapan cedera akan terjadi. Terkadang kecelakaan terjadi kapan saja, dimana saja dan pada siapa saja, laki-laki atau perempuan, tua atau muda. Orang bisa terluka tanpa peringatan. Bahkan sebelum berolahraga kita sudah melakukan pemanasan, peregangan dan melengkapi diri dengan alat pelindung diri, cedera seperti keseleo, tegang dan patah tulang bisa saja terjadi. Cedera yang terjadi saat berolahraga disebut cedera olahraga. Cedera tersebut antara lain keseleo, tegang, nyeri otot dan sendi, serta masalah ROM pada persendian. Selain itu, saat berolahraga, risiko cedera juga meningkat (Aria, 2022).

Secara khusus, pijat tubuh sebelum kompetisi sangat bermanfaat pada seorang atlet. Oleh karena itu terapi harus memahami pijat olahraga dan dapat memilih manipulasi yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Pijat persiapan ditujukan untuk meningkatkan performa atlet pada saat bertanding, dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot, memperlancar peredaran darah dan menstimulasi serabut otot putih. mengaktifkan kerja jaringan tubuh dan meningkatkan pemerosesan otot saraf. Pijat persiapan olahraga adalah pijatan lembut dan cepat pada otot. Pada dasarnya hanya memutar sendi, dilakukan sebelum latihan atau saat bertanding untuk merangsang pergerakan otot dan menenangkan pikiran. Olahraga sebelum bertanding adalah meningkatkan aktivitas organ tubuh atlet agar mampu beradaptasi dengan udara dingin. dengan meningkatkan suhu tubuh. Pijat olahraga pertolongan pertama adalah pijatan pada atlet yang mengalami cedera fisik saat berolahraga. Pijat olahraga remedial adalah pijat terapeutik yang bertujuan untuk menjaga tubuh tetap bugar selama latihan atau sebelum kompetisi dengan menghilangkan kelelahan dan ketegangan jaringan otot. gerakan sendi. Secara khusus pemijatan dilakukan ketika terdapat tanda-tanda kerusakan jaringan tubuh dan bertujuan untuk memulihkan kekuatan pada saat bertanding atau berlatih (Wijayanto, Kurniawan, & Kurniawan, 2021).

Ada banyak cara untuk mengobati cedera, baik medis maupun non medis, pengobatan medis meliputi pengobatan olahraga dengan menggunakan perawatan medis yang berbeda dan pengobatan olahraga sebagai pilihan

pemulihan pasca operasi. pada cedera yang dialami atlet yaitu pengobatan herbal, terapi pijat, relaksasi, terapi dingin, hidroterapi, terapi manual, terapi yoga, terapi fisik dan lain-lain (Pratama, Sugiyanto, & Sihombing, 2020). Pencegahan cedera menggunakan teknik peregangan sebagai alternatifnya dan teknik peregangan ini dapat digunakan pada seluruh area otot sebelum olahraga. Stretching merupakan tindakan meregangkan atau meregangkan otot-otot pada setiap anggota tubuh agar konsisten setiap kali berolahraga dan mengurangi risiko cedera yang terjadi seiring berjalannya waktu. Namun menurut Pangung Sutapa, peregangan merupakan olahraga lainnya yang bertujuan untuk mengubah tubuh dan mempersiapkan organ dalam menghadapi pekerjaan yang harus dilakukan, karena untuk mengatasi cedera digunakan terapi massage (Mu'arifin, Kurniawan, & Abdullah, 2019).

Penggunaan obat cedera olahraga sangat bermanfaat bagi atlet karena membantu dalam pemulihan. Latihan dilakukan pada fase kronis untuk memulihkan orang yang menderita cedera atau penyakit patologis sehingga dapat mengembalikan fungsi fisiknya atau mendekati fungsi semula. Terapi pijat dan terapi fisik dapat meningkatkan sirkulasi, mengendurkan otot dan mengurangi peradangan. Oleh karena itu terbukti bahwa terapi pijat dan terapi fisik dapat membantu pemulihan cedera, terutama cedera bahu yang ditandai dengan berkurangnya tanda-tanda peradangan (nyeri) dan peningkatan relaksasi otot, yang melibatkan peningkatan rentang gerak tubuh (Anggriawan & Kushartanti, 2014). Pijat adalah upaya untuk menyembuhkan suatu penyakit atau memulihkan keadaan seseorang setelah menderita suatu penyakit. Kata pijat sendiri berasal dari bahasa Arab “mash” yang berarti “menekan dengan lembut” dan bahasa Yunani “massien” yang berarti “menggosok atau menguleni”. Pijat merupakan suatu seni manual yang dapat menciptakan kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani serta ketenangan rohani. Semua orang bisa dipijat, pria, wanita, lansia, muda, tua dan anak-anak dengan menggunakan gerakan tangan dan alat pada jaringan lunak tubuh (otot) (Hadi, 2021).

Dalam perkembangannya, *massage* dibedakan menjadi beberapa jenis, di antaranya (Rijal, 2019) (1) *sport massage* adalah *massage* yang terutama diberikan kepada orang-orang yang sehat jasmani khususnya kepada atlet

karena pelaksanaannya harus sesuai dengan kebutuhan tubuh dan terbuka untuk hampir semua orang. (2) *segment massage* adalah *massage* untuk membantu penyakit fisik atau penyakit yang disebabkan oleh penyakit tertentu. Ada banyak jenis *massasse* diantaranya terapi *massage*, (3) *cosmetic massage* adalah *masase* khusus untuk menjaga dan meningkatkan keindahan wajah serta keindahan tubuh dan bagian-bagiannya, (4) Macam *massage* yang lain: misalnya *massage* untuk merangsang jantung, *massage erotic* (Hanief, 2019).

Beragam macam *massage* yang akan diterapkan antara lain *massage frirage*, *segment massage*. Di Indonesia dikembangkan *massage frirage* digunakan pada rehabilitasi cedera anggota gerak tubuh bagian bawah dan atas. *Massage frirage* termasuk dalam katagori *segment massage* karena *massage frirage* dapat membantu dalam pemulihan sebelum berobat dan setelah berobat untuk mencegah dan menyembuhkan tubuh dari cedera (Anggiwan & Ambadini, 2015). *Segment massage* membantu penyembuhan penyakit badan atau penyakit berat, penyakit beberapa bagian tubuh akibat terlalu banyak bekerja dan penyakit jasmani akibat penyakit tertentu. Tekniknya bermacam-macam antara lain: *effleurage* (menggosok), *friction* (menggerus), *petrisage* (perasan dan tekanan), *Shaking/ vibration* (mengoncang), *tapotemen* (memukul) (Aisyah, Festiawan, Widanita, Kusnandar, & Febriani, 2021).

Menurut pendapat dari (Sa'roni & Graha, 2019) menjelaskan dalam manipulasi *massage frirage* menggunakan lima cara yang bertujuan sebagai berikut: (a) manipulasi *effleurage* adalah manipulasi dengan cara mengosok- gosok atau mengelus-elus. Tujuannya yaitu untuk memperlancar peredaran darah. (b) manipulasi *friction* adalah manipulasi dengan cara menggerus. Tujuannya yaitu menghancurkan myogilosis atau timbunan dari sisa- sisa pembakaran yang terdapat pada otot dan menyebabkan pengerasan serabut otot. (c) manipulasi *petrisage* adalah manipulasi dengan cara perasan dan tekanan. Tujuannya yaitu untuk mendorong aliran darah kembali ke jantung dan mendorong sisa-sisa pembakaran. (d) manipulasi *Shaking* adalah manipulasi dengan cara mengoncang. Tujuannya untuk membantu mengendorkan ketegangan otot dan menempatkan aliran pembuluh darah pada tempat masing-masing. (e) manipulasi *tapotemen* adalah manipulasi dengan cara memukul.

Tujuannya untuk mempertinggi ketegangan otot dan memperlancar peredaran darah pada kulit.

Jumlah peserta sosial atau penonton yang dijangkau orang yakni 30 siswa SMP 1 Mihammadiyah Kota Jambi. Dalam pelaksanaannya, proses ini diikuti oleh 30 siswa. Oleh karena itu, pencapaian 100% dari banyak peserta pelatihan dinilai sangat baik. Tujuan sosialisasi dapat dikatakan telah tercapai dengan baik, yaitu sebanyak 27 siswa (90%) mengetahui gerakan sport *massage*. Kendala yang dihadapi peserta selama pelaksanaan pelatihan adalah masih kesulitan dalam melakukan sport *massage* karena belum terbiasa. Dalam pekerjaan pengabdian ini, tim kerja akan dapat membantu siswa untuk melaksanakan pekerjaan 3. Tercapainya tujuan sumber daya yang direncanakan pada pekerjaan ini dapat dinilai baik (80%). Seluruh peralatan sport *massage* yang direncanakan dapat diberikan kepada peserta, meskipun karena keterbatasan waktu beberapa materi mungkin diberikan dalam bentuk garis besar. 4. Kemampuan peserta berdasarkan pengetahuan topik dapat dinilai baik (80%). Secara keseluruhan kegiatan pengabdian kepada siswa SMP Muhammadiyah 1 dapat diukur pada empat bidang di atas dan dapat dikatakan baik. Hal ini berkat dukungan banyak pihak terutama kepala sekolah dan guru SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi (Yuliawan & Indrayana, 2021).

Bagi siswa di kelas hasil belajar siswa berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes pertama dan post-test menunjukkan adanya peningkatan yaitu 8,07 pada ranah intelektual dan 6,4 pada ranah mental. Sedangkan hasil penerapan model pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada keterampilan dasar pijat wajah. Oleh karena itu kinerja siswa dalam kegiatan pembelajaran langsung berbasis keterampilan dasar memijat wajah secara keseluruhan akan memperoleh persentase sebesar 94% termasuk bagian yang paling kuat. Saat ini dari respon siswa setelah dilakukan pembelajaran keterampilan dasar pijat wajah terlihat antusias yang ditunjukkan dengan persentase yang diperoleh yaitu 97% sangat baik (Arum & Usodoningtyas, 2020). Oleh karena itu, pada penelitian di atas yang telah dibahas oleh masing-masing peneliti, kemampuan menenangkan diri siswa mirip dengan pijatan karena siswa sangat antusias dalam pembelajaran terapan. Responden yang digunakan peneliti kali ini adalah mahasiswa STKIP PGRI Bangkalan.

METODE

Desain dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Pada dasarnya langkah-langkah penelitian deskriptif adalah: Menentukan masalah, mendefinisikan masalah, memilih atau menyusun alat pengumpulan data, menentukan tujuan penelitian, Mengumpulkan data, menganalisis data, menyusun laporan penelitian. Kuesioner (*Questionnaire*) terdiri dari pertanyaan yang dibagikan kepada mahasiswa dan digunakan untuk memperoleh informasi dari responden yang dikenalnya (Siregar & Nugroho, 2022). Dimana penelitian ini untuk mengetahui suatu gejala menurut dari keadaan yang akan diteliti. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan survei di mana kuesioner atau angket tipe pilihan sebagai teknik pengumpulan datanya (Sulistyawati, Wahyudi, & Trinuryono, 2022). Variabel Penelitian pada dasarnya merupakan suatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi yang berhubungan dengan hal tersebut (Rafika Ulfa, 2023). Sampel yang digunakan pada penelitian ini mahasiswa STKIP PGRI Bangkalan untuk melihat tingkat pemahaman mahasiswa tentang teknik massage olahraga untuk pencegahan dan pemulihan cedera. Metode penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup dengan cara menyebarkan pertanyaan kepada responden yang sumber data penelitian ini yaitu Mahasiswa STKIP PGRI Bangkalan Angkatan 2020.

Populasi penelitian (Amin, Garancang, & Abunawas, 2023) merupakan suatu hal penting, karena sumber informasi yang sedikit berbeda antara satu dengan yang lain, tapi pada prinsipnya memiliki substansi yang sama, populasi yang akan diteliti yaitu mahasiswa STKIP PGRI Bangkalan prodi pendidikan olahraga angkatan 2020 dengan menggunakan satu kelas yang berjumlah 28 mahasiswa.

Instrumen penelitian merupakan Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang sedang diteliti dengan menggunakan angket atau kuesioner, penggunaan angket memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dari responden yang mewakili sampel yang diteliti (Hadi, Bari Satia, 2021). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner tertutup dimana setiap mahasiswa diberi angket atau soal sehingga siswa dapat mengisi jawaban yang sudah disiapkan berupa

data kuantitatif, karna dari setiap pertanyaan pastiya berikan skor, baik sebelum atau setelah terlaksananya. Penelitian ini menggunakan angket yang terdiri dari beberapa soal yang sudah disiapkan dengan sistem jawabannya menggunakan skala Guutman dengan dua jawaban benar dan salah. Pertanyaan yang benar akan mendapat nilai 1 dan pertanyaan yang salah mendapat nilai 0 untuk nilai penyelidikan memahami teknik massage olahraga untuk pencegahan dan pemulihan cedera. Hasil dari kuesioner ini akan dijadikan data kemudian dianalisis menggunakan statistik skala Guttman. Kisi-kisi soal yang digunakan tergantung pada pendapat dari seorang peneliti terhadap jawaban yang disebarkan pada mahasiswa yang berjumlah 50 pernyataan yang mewakili masing-masing indikator dan deskriptor (Zaini, 2021). Definisi operasional Variabel adalah definisi yang didasarkan pada sifat yang didefinisikan dan sudah diamati, untuk memberikan penjelasan mengenai variabel-variabel yang dipilih dalam penelitian tersebut. Berikut merupakan definisi operasional variabel dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut.

Indikator *Massage*

Menurut Kurniawan, Ardani, & Wijayanto, (2021) bahwa *Massage* adalah manipulasi yang berhubungan dengan jaringan lunak tubuh. Manipulasi ini dapat mempengaruhi sistem saraf, otot, pernafasan, sirkulasi darah secara lokal maupun umum. *Massage* merupakan teknik manipulasi pada jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan. Tehnik ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh maupun pada bagian tertentu, seperti punggung, kaki dan tangan. Callaghan menyampaikan bahwa *massage* menggunakan teknik Swedia memiliki aplikasi pokok berupa teknik gerakan seperti *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *friction* dan *tapotement*.

Teknik pengambilan data

- a) Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner, dengan cara pengambilan data sebagai berikut.
- b) Peneliti memberikan soal berupa angket kemudian disarankan untuk mengisi angket tersebut.
- c) Angket diberikan harus dalam bentuk pengetahuan, kemudian tes disajikan dalam bentuk tes benar dan salah dari setiap soal.

- d) Responden dapat mengisi angket yang sudah disediakan oleh peneliti.
- e) Angket yang sudah diisi oleh responden kemudian dikumpulkan kepada peneliti.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel dan populasi. Kemudian digunakan dalam teknik perhitungan untuk masing-masing butir kuisioner (Agus & Fahrizqi, 2020).

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \% \quad (1)$$

Keterangan:
 P : Persentase
 f : Frekuensi
 n : Jumlah responden

Pengolahan hasil penelitian kemudian dikonversikan berdasarkan kategori kriteria penilaian.

HASIL DAN PEMBAHSAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh dari kisioner dalam bentuk persentase yang kemudian dimasukkan kedalam bentuk diagram presentase yang mana mengenai seberapa tingkat pemahaman mahasiswa tentang teknik massage olahraga untuk pencegahan dan pemulihan cedera. Data yang didapat dari hasil penelitian tentang tingkat pemahaman mahasiswa tentang teknik massage olahraga secara keseluruhan diukur berdasarkan angket yang disebar pada mahasiswa sebanyak 50 soal dengan rentang skor 0-1 diperoleh nilai maksimal sebanyak 50 nilai tertinggi, sedangkan nilai minimum adalah 19, nilai rata-rata(*mean*) 31,18/50 point, *median* =30/50 dan rentang point 19-50. Berdasarkan hasil dari penelitian diatas tentang pemahaman mahasiswa tentang teknik massage olahraga yang masuk pada katagori baik sekali hanya berjumlah 1 orang dengan nilai 50, pada katagori baik 2 orang dengan nilai 45 dan

41, pada kategori cukup 12 orang dengan nilai 30-37 point, katagori kurang 12 orang dengan nilai 23-29 point, kategori sangat kurang 1 orang dengan nilai 19 poit.

Tabel 1. Norma Pemahaman Teknik Massage

No	Kategori	Hasil
1	Baik sekali	>50
2	Baik	41-49
3	Cukup	31-40
4	Kurang	20-30
5	Sangat kurang	<19

Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa untuk pencegahan khususnya pada pemahan teknik massage olahraga mahasiswa pendidikan olahraga yang sudah melewati pembelajaran massage olahraga adalah cukup. Telah diukur dari soal pencegahan yang banyaknya 20 soal dengan rentang skor 0-1 nilai tertinggi 92,9% dengan nilai rata-rata 89,3%, nilai cukup 85,7%, katagori kurang 71,14%, katagori sangat kurang 39,3%, Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pengetahuan tentang teknik pencegahan cedera yang masuk katagori baik sekali 92,9% sebanyak (26 orang), pada kategori baik sebesar 89,3% (24 orang), pada kategori cukup sebesar 85,7% (24 orang), katagori kurang 71,14%, (24 orang) katagori sangat kurang 39,3% (17 orang).

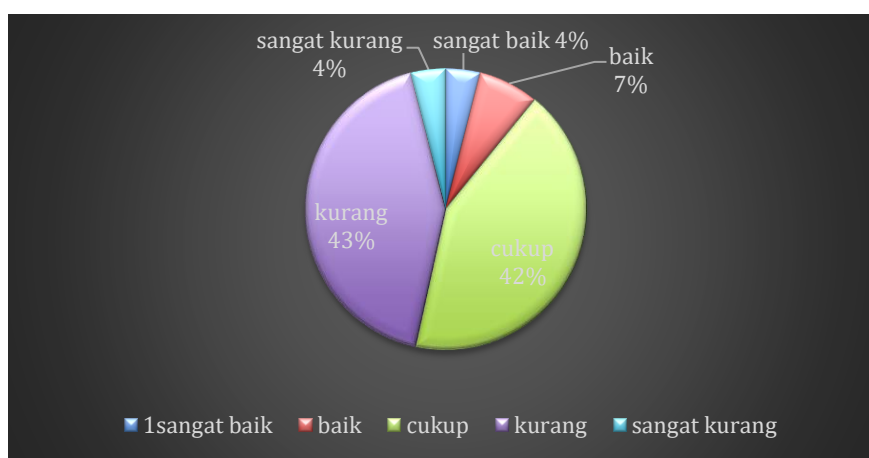
Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa untuk pemulihan khususnya pada mahasiswa pemahan teknik massage olahraga mahasiswa pendidikan olahraga yang sudah melewati pembelajaran massage olahraga adalah baik. Telah diukur dari soal pemulihan yang banyaknya 30 soal dengan rentang skor 0-1 nilai tertinggi 96,4% dengan nilai rata-rata 92,9%, nilai cukup 89,3%, katagori kurang 85,7%, katagori sangat kurang 82,1% Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pengetahuan tentang teknik pencegahan cedera yang masuk katagori baik sekali 96,4% sebanyak (27 orang), pada kategori baik sebesar 92,9% (26 orang), pada kategori cukup sebesar 89,3% (28 orang), katagori kurang 85,7%, (24 orang) katagori sangat kurang 82,1% (23 orang).

Tabel 2. Pemahaman Teknik Massage Olahraga Untuk Pencegahan dan Pemulihan Cedera Pada Mahasiswa STKIP PGRI Bangkalan

No	Katagori	Hasil	Sampel	persentase
1	Baik sekali	> 50	1	4%
2	Baik	41-49	2	7%
3	Cukup	31-40	12	43%
4	Kurang	20-30	12	43%
5	Sangat kurang	< 19	1	4%
	Jumlah		28	101%

Tabel 2 menjabarkan hasil pemahaman mahasiswa tentang teknik massage olahraga untuk pencegahan dan pemulihan cedera

olahraga. Dibawah ini akan disajikan dalam bentuk diagram.



Gambar 1. Pemahaman Teknik Massage

Diagram di atas didapatkan bahwa dari jumlah sampel yang terdiri dari 28 orang dari keseluruhan persentase pencegahan dan pemulihan yang mendapat nilai katagori sangat baik hanya 1 orang mendapat 4%, dengan nilai katagori baik 2 orang 7%, katagori nilai cukup sebanyak 12 orang mendapat 43%, katagori nilai kurang sebanyak 12 orang mendapat 43% dan katagori nilai sangat kurang hanya 1 orang mendapat 4%. Jadi dapat diketahui hasil dari pemahaman mahasiswa tentang teknik massage olahraga adalah cukup.

Pembahasan

Hasil persentase menunjukkan bahwa pemahaman mahasiswa dalam kategori kurang. Hal ini harus menjadi perhatian bagi mahasiswa dan dosen. Bagi mahasiswa harus lebih memperhatikan perkuliahan dan melanjutkan praktek massage agar bisa paham. Pengajar juga harus lebih memperhatikan metode pengajaran dalam teori dan praktek sehingga siswa bisa memahami materi dan pelaksanaan praktek yang dilakukan. Hasil penelitian didukung dengan

penelitian sebelumnya tentang pemahaman keknik massage yakni 30 siswa SMP 1 Mihammadiyah Kota Jambi. Dalam pelaksanaannya, proses ini diikuti oleh 30 siswa. Didapatkan bahwa didapatkan nilai persentase 90% mengetahui gerakan *sport massage* (Yuliawan & Indrayana, 2021). Perbandingan dengan penelitian sebelumnya bahwa 90% mahasiswa mengetahui gerakan *sport massage* sehingga dalam kategori sangat baik, namun pada penelitian ini pemahaman mahasiswa masih dalam kategori kurang. Oleh karena itu harus menjadi perhatian dosen kedepannya dalam perkuliahan *sport massage*.

Dalam dunia olah raga, massage telah disesuaikan dengan kebutuhan spesifik atlet dan merupakan bagian dari dua bidang, yaitu; pemeliharaan (sebagai bagian dari latihan) dan kompetisi (sebelum, istirahat dan sesudah kompetisi) dan kondisi tertentu sesuai dengan tujuan masing-masing cabang olahraga. Tujuan umum dari *sport massage* adalah untuk melancarkan peredaran darah dan mempercepat pemulihan kelelahan setelah berolahraga (Rizal,

Kasrman, & Kodri, 2023). Sport massage perlu diberikan untuk mengatasi cedera olahraga. Cedera yang terjadi saat berolahraga disebut cedera olahraga. Cedera tersebut antara lain keseleo, tegang, nyeri otot dan sendi, serta masalah ROM pada persendian. Selain itu, saat berolahraga, risiko cedera juga meningkat (Aria, 2022).

Massage dapat meningkatkan sirkulasi, mengendurkan otot dan mengurangi peradangan. Oleh karena itu terbukti bahwa massage dapat membantu pemulihan cedera, terutama cedera bahu yang ditandai dengan berkurangnya tanda-tanda peradangan (nyeri) dan peningkatan relaksasi otot, yang melibatkan peningkatan rentang gerak tubuh (Anggriawan & Kushartanti, 2014). Massage adalah upaya untuk menyembuhkan suatu penyakit atau memulihkan keadaan seseorang setelah menderita suatu penyakit. Massage sendiri berasal dari bahasa Arab “mash” yang berarti “menekan dengan lembut” dan bahasa Yunani “massien” yang berarti “menggosok atau menguleni”. Massage merupakan suatu seni manual yang dapat menciptakan kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani serta ketenangan rohani. Semua orang bisa dipijat, pria, wanita, lansia, muda, tua dan anak-anak dengan menggunakan gerakan tangan dan alat pada jaringan lunak tubuh (otot) (Hadi, 2021). Berdasarkan penjelasan diatas maka mahasiswa olahraga harus memahami Teknik massage pencegahan dan pemulihan pada cedera olahraga.

KESIMPULAN

Tingkat pemahaman mahasiswa tentang teknik massase olahraga untuk pencegahan dan pemulihan cedera sangatlah penting untuk diterapkan baik di dalam ataupun diluar dunia olahraga dan bisa diterapkan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga karna dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman, dan ilmu yang telah dimiliki setiap mahasiswa yang sudah melewati pembelajaran tentang teknik massase olahraga. Berdasarkan data yang didapat dari hasil penelitian tentang tingkat pemahaman mahasiswa tentang teknik massase olahraga secara keseluruhan diukur berdasarkan angket yang disebar pada mahasiswa sebanyak 50 soal dengan rentang skor 0-1 diperoleh nilai maksimal sebanyak skor 50 nilai tertinggi, sedangkan nilai minimum adalah 19, nilai rata-rata (*mean*) 31,18/50 point, *median* =30/50 dan

rentang point 19-50. Berdasarkan hasil dari penelitian diatas tentang pemahaman mahasiswa tentang teknik massase olahraga yang masuk pada katagori baik sekali hanya berjumlah 1 orang dengan nilai 50, pada katagori baik 2 orang dengan nilai 45 dan 41, pada kategori cukup 12 orang dengan nilai 30-37 point, katagori kurang 12 orang dengan nilai 23-29 point, katagori sangat kurang 1 orang dengan nilai 19 point. Melihat pengetahuan mahasiswa STKIP PGRI Bangkalan yang sudah melewati pembelajaran massase olahraga yang menunjukkan bahwa mahasiswa itu mampu dalam melakukan massase tetapi ada juga beberapa yang belum menguasai, maka perlu adanya pembelajaran lebih dalam lagi tentang massase pada mahasiswa untuk menambahkan wawasan tentang massase.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pembimbing yang senantiasa memberikan arahan. Tidak lupa pula kepada teman-teman angkatan 2020 yang berkenan membantu dalam penelitian.

REFERENSI

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satri Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 169. doi:<http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Aisyah, S., Festiawan, R., Widanita, N., Kusnandar, & Febriani, A. R. (2021). Pengaruh Sport Massagedan Cold Water Immersion Terhadap Denyut Nadi Pasca Latihan Pada Tim Bola Voli. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 93. doi:<https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i2.31971>
- Sulistiyawati, W., Wahyudi, & Trinuryono, S. (2022). Analisis (Deskriptif Kuantitatif) Motivasi Belajar Siswa Dengan Model Blended Learning Di Masa Pandemi Covid19. *Kadikma*, 70. doi:<https://doi.org/10.19184/kdma.v13i1.131327>
- Zaini, A. (2021). Respon Siswa terhadap Pembelajaran Seni Tari Nusantara Berbantuan Media Audio Visual di SMA Negeri 2 Ciamis. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 149. doi:<https://doi.org/10.37640/jip.v12i2.787>

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 17.
- Anggiwan, F., & Ambadini, R. L. (2015). Tingkat Keberhasilan Masase Friage Dan Akupesur Dalam Mengurangi Nyeri Dan Meningkatkan Rom Range Of Motion Pada Pasien Cedera Bahu Di Klinik Sasana Husada Yogyakarta . *Medikora*, 3. doi:<https://doi.org/10.21831/medikora.v14i1.4568>
- Anggriawan, N., & Kushartanti, B. W. (2014). Pengaruh Terapi Masase, Terapi Latihan, Dan Terapi Kombinasi Masase Dan Latihan Dalam Penyembuhan Cedera Bahu Kronis Pada Olahragawan. *Medikora*. doi:<https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4582>
- Aria, M. (2022). Karakteristik Dan Peningkatan Pengetahuan MEengenal Pencegahan Dan Penanganan Cedera Muskuloskeletal Pada Penggiat OlahragaA Kebugaran. 3. Diambil kembali dari <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/43854>
- Arum, P. L., & Usodoningtyas, S. (2020). *Penerapan Model Pembelajaran Langsung Pada Kompetensi Dasar Massage Wajah Di Smk Negeri 6. Surabaya*: jurnal tata rias.
- Hadi, B. S. (2021). Pengaruh Pemberian Perlakuan Spot Massage Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Pemain Ukm Bola. 9. Diambil kembali dari <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/62755>
- Hadi, Bari Satia (2021). Pengaruh Pemberian Perlakuan Sport Massage. 46.
- Handayani, H. Y., Purwoto, S. P., Wibowo, H. M., & Utama, F. H. (2022). Sosialisasi Kinesiologi Olahraga Pada Pembelajaran PJOK Anak Sekolah Dasar. *JURNAL ASTA*, 117. doi:<https://doi.org/10.33759/asta.v2i1.234>
- Hanief, Y. N. (2019). *Cara Cepat Kuasai Massage Kebugaran Berbasis Aplikasi Android*.
- Kurniawan, A. W., Ardani, M. T., & Wijayanto, A. (2021). *Sprort Massage Pijat Kebugaran Olahraga*. tulungagung: Akademia Pustaka.
- Mu'arifin, Kurniawan, A. W., & Abdullah, A. (2019). Pelatihan Penanganan Dan Pencegahan Cedera Untuk Pelatih Cabang Olahraga Koni Kota Batu. *jurnal Sport Science*. doi:<http://dx.doi.org/10.17977/um057v9i2p158-162>
- Pratama, D. I., Sugiyanto, & Sihombing, S. (2020). Efektifitas Terapi Massage Terhadap Cedera Olahraga Nyeri Tumit Dan Neri Otot Tiblasis Pada Atlet Futsal SMPN 18 Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga*, 11. doi:<https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i2.12805>
- Rafika Ulfa (2023). Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 346.
- Rijal, S. (2019). Perbandingan Pengaruh pemberian Massage Olahraga Dan Perendaman Air Dingin Terhadap Penurunan Kadar Asam Laknat Atlet Karate. 4.
- Rizal, B. T., Kasriman, & Kodri, S. (2023). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Pijat Olahraga Pada Klub. *Jurnal Solma*. doi:<https://doi.org/10.22236/solma.v12i2.11914>
- Rosita, T., Hernawan, & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketetapan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 117-126. doi:<https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>
- Saputro, Y. A., Juntara, P. E., & Wibowo, A. T. (2022). The Effect Of Injury Rehabiitation Therapy Program. *Medikora*, 2.
- Sa'roni, A. S., & Graha, A. S. (2019). Efektifitas Masase Terapi Cedera Olahraga Terhadap Nyeri Tumit Dan Nyeri Otot Tibialis Pada Atlet Futsal. *Medikora*, 3.
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan dan Penanganan Petama Cedera Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 85. doi:<https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.601>
- Wiama, D. N., Budaya, A. K., & Agus, W. M. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Koperatif Tlipe Student Teams. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 14.

doi:<https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8115>

- Wijayanto, D. A., Kurniawan, M. T., & Kurniawan, D. W. (2021). *Sport Massage Pijatan Kebugaran Olahraga*. Akademia Pustaka.
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2021). Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa Smp 1 Muhammadiyah Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 168.