

**PENGARUH MANIPULASI *SPORT MASSAGE* SEBELUM DAN SESUDAH
LATIHAN TERHADAP KENYAMANAN TUBUH PADA UNIT
KEGIATAN MAHASISWA PENCAK SILAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

THE EFFECT OF SPORT MASSAGE MANIPULATION BEFORE
AND AFTER THE EXERCISE OF BODY COMFORT ON
STUDENTS ACTIVITY UNIT PENCAK SILAT OF
YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY

Oleh : Febrina ulda malingga universitas negeri yogyakarta

PENDAHULUAN

Setiap manusia selalu berusaha untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu dengan berolahraga. Zaman sekarang ini banyak berdiri pusat-pusat sarana untuk berolahraga seperti *fitness centre*, sanggar senam, lapangan futsal, pusat latihan beladiri dan masih banyak lagi sarana olahraga yang lain. Tujuan berdirinya pusat-pusat sarana olahraga tersebut agar setiap masyarakat dapat melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesehatan organ-organ tubuh dan kebugaran fisik. Selain untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, olahraga dapat dibedakan berdasarkan tujuan dari olahraga tersebut, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi (UURI No. 3 Tahun 2005 Bab VI Pasal 17). Tujuan dari olahraga di atas membuat masyarakat dapat memilih dan melakukan olahraga sesuai dengan kebutuhan untuk dirinya sendiri.

Terkait dengan isi UURI No. 3 Tahun 2005 Bab VI Pasal 17 tersebut Universitas Negeri Yogyakarta yang memiliki tujuh Fakultas, salah satunya Fakultas Ilmu Keolahragaan selalu mengedepankan prestasi akademik maupun prestasi olahraga. Dalam prestasi olahraga banyak sekali yang dikembangkan oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan seperti cabang olahraga tenis lapangan, bola voli, sepak bola, *softball*, panahan, hoki, bulu tangkis, basket, dan pencak silat. Semua itu didukung oleh Universitas Negeri Yogyakarta dengan didirikan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) dari setiap cabang olahraga. Salah satunya yaitu UKM pencak silat.

UKM pencak silat didalamnya terdiri dari kumpulan semua mahasiswa yang berada di Universitas Negeri Yogyakarta dan memiliki keinginan untuk melestarikan kebudayaan Indonesia dengan selalu mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Seperti halnya

Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), kejuaraan di tingkat Asia dan dunia. Semua ini tidak terlepas dari peran mahasiswa yang berada di UKM pencak silat baik dalam berlatih maupun bertanding, untuk mencapai prestasi secara maksimal.

Pola latihan pencak silat cenderung dilakukan dengan intensitas yang berubah ubah dan ketat karena untuk mempersiapkan kondisi fisik, mental, dan tehnik dalam mengikuti pertandingan pencak silat yang notabene bersifat keras. Oleh karena latihan yang ketat dan intensitas latihan yang berubah-ubah tidak jarang pesilat sering mengalami gangguan kelelahan otot seperti kaku otot, keram otot, dan spasme otot. Kondisi kaku otot, keram otot, dan spasme otot yang dialami oleh pesilat di UKM UNY tidak jarang mengganggu proses latihan dan saat melakukan pertandingan kejuaraan sehingga performa atau penampilan pesilat menjadi menurun yang pastinya akan mengganggu prestasi pesilat. Agar tubuh lebih nyaman dan terhindar dari gangguan otot, para pesilat banyak melakukan relaksasi otot dengan melakukan terapi seperti hidroterapi, spa dan melakukan sport massage.

Dari zaman nenek moyang masase dipercaya dapat mengatasi keluhan seperti gangguan otot, gangguan tekanan darah, dan gangguan psikologis. Bagi masyarakat yang sering melakukan olahraga intensitas tinggi dan kurangnya waktu istirahat, *sport massage* (masase olahraga) dapat dijadikan sarana untuk merelaksasi tubuh dan membuang rasa lelah setelah berolahraga, karena dengan *massage* otot dapat digerakkan secara pasif, *masase* dapat merangsang sistem saraf yang berpengaruh pada relaksasi otot serta fase kontriksi dan dilatasi pembuluh darah. *Sport massage* yaitu *massage* yang khusus digunakan atau diberikan kepada orang-orang yang sehat badannya, terutama olahragawan. Macam dan cara memijatnya lebih diutamakan kepada

pengaruhnya terhadap kelancaran peredaran darah (Bambang Priyonoadi, 2008: 5). Dari hasil pengamatan pesilat UKM pencak silat UNY pada tanggal 17 Oktober 2017 saat berlatih diketahui bahwa: (1) saat latihan dari 20 orang pesilat UKM pencak silat UNY saat berlatih fisik yang berat ada sekitar 10 orang yang mengalami gangguan nyeri pada otot, (2) Pesilat UKM pencak silat UNY ketika melakukan teknik gerakan silat kurang maksimal karena mengalami gangguan pada otot, (3) Pesilat UKM pencak silat UNY yang mengalami gangguan otot saat berlatih belum pernah melakukan perawatan seperti melakukan *sport massage* untuk penganganan ketegangan otot.

Maka peneliti ingin meneliti secara mendalam tentang “Pengaruh Manipulasi *Sport Massage* Sebelum dan Sesudah Latihan terhadap Kenyamanan Tubuh dan Relaksasi Otot pada Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta”. Sehingga peneliti bisa mengetahui dan menyampaikan informasi tentang penanganan baik secara preventif (pencegahan) maupun kuratif (pengobatan) untuk menambah wawasan pada pesilat yang mengalami gangguan pada otot dan kenyamanan tubuh.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan rancangan eksperimen. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2012: 7). Rancangan eksperimen murni adalah rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari

pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Metode ini dipilih karena peneliti ingin mengetahui pengaruh manipulasi *Sport Massage* terhadap kenyamanan tubuh sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan februari di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dan Lab. *Massage* FIK UNY.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat UNY yang berjumlah 34 orang. Teknik penentuan sampel pada penelitian ini adalah dengan teknik purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel pertimbangan-pertimbangan tertentu. Penentuan sampel yang diambil adalah 20 orang yang memiliki kriteria jenis kelamin laki-laki dan anggota UKM Pencak silat yang aktif latihan.

Prosedur

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan cara menggunakan angket yang berisi pernyataan-pernyataan yang relevan dengan tujuan penelitian. Angket dibagikan kepada atlet UKM Pencak Silat UNY sebelum dan sesudah latihan. Metode penelitian ini dimulai dari pemberian manipulasi sport massage sebelum latihan lalu responden diarahkan mengisi angket kemudian sesudah latihan responden kembali di berikan perlakuan *sport massage* lalu diarahkan mengisi angket, angket penelitian sebelum dan sesudah latihan di isi oleh 20 responden.

Data, Istrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang di kutip dari buku *sport massage* (Bambang prionadi, M.Kes., 2008) yang terdiri atas 25 butir pernyataan pada angket manipulasi sport massage pada posisi telungkup dan 27 butir pernyataan pada angket manipulasi *sport massage* pada posisi telentang lalu di analisis dengan SPSS 16.0 untuk mendapatkan butir pernyataan yang valid.

Instrumen yang digunakan dalam peneilitan ini adalah angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket tertutup yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu, sangat nyaman, nyaman, netral, tidak nyaman, dan sangat tidak nyaman.

Dalam angket ini disediakan lima alternatif jawaban, yaitu: Sangat Nyaman (SN) dengan skor 5, Nyaman (N) dengan skor 4, Netral (Ne) dengan skor 3, Tidak Nyaman (TN) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Nyaman (STN) dengan skor 1.

Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2004: 142) menyatakan bahwa: "Teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul". Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menstabilasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap-tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif
2. Uji Normalitas
3. Uji Linier
4. Pengujian Hipotesis

5. Uji One-Way Anova

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini pengelompokan nilai/skor kenyamanan tubuh yang digunakan adalah sebagai berikut: Sangat Nyaman (5), Nyaman (4), Netral (3), Tidak Nyaman (2) dan Sangat Tidak Nyaman (1).

Tabel Deskriptif Statistik

N		Pretest	Postest
	Valid	20	20
Missing	0	0	
Std. Error of Mean	.114	.109	
Std. Deviation	.510	.489	
Variance	.261	.239	
Range	1	1	
Minimum	3	4	
Maximum	4	5	

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai minimum pada pretest dan postest masing-masing sebesar 3 dan 4. Sementara nilai maksimum pada pretest dan postest masing-masing sebesar 4 dan 5.

Tabel Deskripsi Kenyamanan Tubuh Responden Sebelum dan Sesudah Latihan

Kenyamanan Tubuh	Kriteria	Jumlah
Sebelum Latihan	Netral	9
	Nyaman	11
Total		20
Sesudah Latihan	Nyaman	7
	Sangat Nyaman	13
Total		20

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa kenyamanan tubuh responden sebelum latihan setelah diberi perlakuan *sport massage* paling banyak dengan kriteria nyaman sebanyak 11, paling sedikit dengan kriteria netral sebanyak 9. Kenyamanan tubuh responden sesudah

latihan setelah diberi perlakuan *sport massage* paling banyak dengan kriteria sangat nyaman sebanyak 13, paling sedikit nyaman sebanyak 7.

Tabel Hasil Uji *Chi-Square*

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.213 ^a	1	.007		

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai χ^2 hitung sebesar 7.213, sementara nilai χ^2 tabel untuk $df = 1$ sebesar 3.841, sehingga nilai χ^2 hitung $> \chi^2$ tabel ($7.213 > 3.841$) artinya data kenyamanan tubuh sebelum dan sesudah dilakukan manipulasi *sport massage* berdistribusi normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

Manipulasi *sport massage* sebelum dan sesudah latihan berpengaruh terhadap kenyamanan tubuh pada atlet di unit kegiatan mahasiswa pencak silat UNY.

Saran

1. Bagi pelatih diharapkan memberikan perlakuan *sport massage* sebelum dan sesudah latihan kepada atlet untuk mempertahankan kenyamanan tubuh dan relaksai otot.
2. Bagi atlet diharapkan memiliki kesadaran sendiri untuk melakukan perlakuan *sport massage* sebelum maupun sesudah latihan untuk mempertahankan kenyamanan tubuh dan relaksasi otot.
3. Bagi ilmu pengetahuan diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi yang bisa menambahkan pengetahuan tentang manipulasi *sport massage* dalam

penanganan gangguan otot dan merelaksasi otot.

DAFTAR PUSTAKA

Sugiyono (2004). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Bambang Priyonoadi. (2008). *Sport Massage* (Masase Olahraga). Yogyakarta: FIK UNY.