

Kontribusi Masase Terhadap Keluhan Fisiologis Subyektif Pada Mahasiswa IKOR Semester VII Fakultas Ilmu Keolahragaan

Fentje W. Langitan

*Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Manado
fentjelangitan@unima.ac.id*

Abstrak Dari pengamatan di lapangan kenyataannya baik itu guru pendidikan jasmani dan pelatih kurang mengerti pentingnya pelaksanaan masase sebagai pengganti *warming up* dinamis dan *cooling down* dinamis, dalam satu aktivitas atau kegiatan olahraga maupun latihan pada saat itu. Lebih dari pada itu, atlet yang melaksanakan masase pada saat istirahat untuk masuk pada set atau babak selanjutnya peranan masase sangat bermanfaat untuk pemulihan kondisi dan fisik serta pencegahan cedera. Dengan demikian rumusan masalah penelitian adalah terdapat kontribusi masase terhadap kurangnya keluhan fisiologis pada mahasiswa IKOR semester VII FIK UNIMA. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental semu dengan rancangan *one group pre-test post-test only design*. Teknik analisis data yang digunakan untuk kepentingan pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik Uji Ranking Bertanda *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil pengumpulan data dan pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa Masase dapat memberikan kontribusi terhadap penurunan keluhan fisiologi subjektif pada mahasiswa IKOR semester VII FIK Unima.

Kata kunci: Masase, Keluhan Subyektif, Fisiologis.

PENDAHULUAN

Masase merupakan cara yang efektif untuk membantu dalam proses pembinaan atlet. Teknik ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh maupun pada bagian tertentu (contoh punggung, kaki dan tangan). Masase adalah kegiatan pemijatan dengan menggunakan tangan yang dipijatkan pada permukaan tubuh untuk membantu memperlancar peredaran darah dan cairan. Pelaksanaannya adalah dengan bentuk pijatan, pengolesan, peremasan dan pemukulan pada daerah permukaan kulit serta otot secara benar. Kata masase berasal dari bahasa Arab "mash" yang berarti menekan dengan lembut, atau dari Yunani "massien" yang berarti memijat atau melulut. Masase merupakan salah satu cara manipulasi sederhana yang ditemukan oleh manusia untuk mengelus-elus rasa sakit. Biasanya, seseorang pada saat merasa sakit pada salah satu bagian tubuh, dengan gerak refleks langsung mengelus-elus bagian yang terasa sakit di tubuh. Apakah itu kaki, atau tangan dan lain-lain. Selain itu juga masase dapat menyebabkan terjadi rangsangan pada saluran saraf yang berada pada keseluruhan jaringan tubuh untuk dapat menimbulkan reaksi, sehingga terjadi gerakan otot dan sendi, serta membantu proses metabolisme dalam tubuh. Lebih dari itu masase berguna untuk pemeliharaan tubuh dan mengurangi kelelahan secara sederhana dan alamiah dalam olahraga.

Masase merupakan suatu usaha yang digunakan sebagai istirahat aktif pada waktu latihan dalam berolahraga bola voli, sepak bola, bola basket dan cabang olahraga lainnya. Bahkan masase dilakukan dengan tujuan merangsang tubuh menjadi panas secara alami yang dibutuhkan bagi atlet yang tidak cukup melakukan pemanasan dalam menghindari terjadi cedera. Sekarang ini, sudah banyak penelitian yang telah membuktikan manfaat masase. Secara umum, dengan

masase jaringan tubuh yang banyak terpengaruh oleh masase adalah otot, jaringan ikat, pembuluh darah, pembuluh limfe dan saraf.

Masase pada atlet bertujuan untuk mempersiapkan fisik maupun mental atlet sebelum mengikuti pertandingan, memaksimalkan potensi prestasi atlet, mempercepat proses pemulihan (recovery) serta mengurangi resiko terjadinya cedera maupun gangguan lain akibat aktivitas fisik dengan intensitas tinggi (Cafarelli et al. 1992: 8).

Dalam pelaksanaan pemijatan perlu diperhatikan secara khusus daerah-daerah sebagai area pijatan agar supaya pijatan yang dilakukan benar-benar efektif, dan membawa pengaruh positif bagi tubuh. Masase hanya dilaksanakan pada bagian tubuh tertentu misalnya seorang pelempar lembing yang pada lemparan kedua perlu diberikan masase karena timbul gejala-gejala yang memungkinkan pelempar tidak dapat melanjutkan tugasnya karena sakit. Jadi, masase hanya perlu dilaksanakan pada saat-saat dibutuhkan (Langitan F, 2018).

Menurut Hardianto, W (1993) "untuk penanggulangan cedera dapat dilakukan dengan pemijatan baik dengan tangan alat listrik, kekuatan semprotan air atau dengan manipulasi yang ada dalam pemijatan" (*efflurage, tapotomen, petrissage* dan lain-lain).

Menurut Jung Chang Hee, 2000, manfaat masase olahraga untuk jaringan tubuh terdiri dari lima bagian, yaitu: a) Manfaat masase terhadap jaringan saraf. b) Manfaat masase jaringan kulit. c) Manfaat masase terhadap jaringan otot, dan d) Manfaat masase terhadap sistem peredaran.

Selanjutnya menurut Rachim.AS. (1998), masase dapat digunakan untuk: a) Masase Higienis (Masase Kesehatan), b) Masase Terapeutis, c) Masase dalam Cedera Persendian, dan Masase dalam Pengobatan Cedera Otot dan Tendon.

Melalui pengamatan di lapangan kenyataan baik jasmani dan pelatih masih kurang mengerti pentingnya pelaksanaan masase sebagai pengganti *warming up dinamis* dan *coiling daun dinamis*. dalam satu aktivitas atau kegiatan olahraga maupun latihan pada saat itu. Lebih dari pada itu pada atlet yang sedang melakukan pertandingan atau perlombaan. Pelatih tidak melaksanakan masase sedangkan pada saat istirahat untuk masuk pada set atau babak selanjutnya disana peranan masase sangat bermanfaat untuk pemulihan kondisi dan fisik, pencegahan cedera.

Berdasarkan fakta di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang kontribusi Masase Terhadap Kurangnya Keluhan Fisiologis Subyektif pada Mahasiswa IKOR Semester VII FIK UNIMA Tahun Akademik 2021-2022.

Dengan demikian rumusan masalah adalah sebagai berikut apakah terdapat kontribusi masase terhadap kurangnya keluhan fisiologis subyektif pada mahasiswa IKOR semester VII FIK UNIMA.

Sehingga tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi masase terhadap kurangnya keluhan fisiologis pada mahasiswa IKOR semester VII FIK Unima tahun akademik 2021-2022.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan menyoroti efek pelaksanaan masase terhadap kurangnya keluhan fisiologis subyektif dengan rancangan *one group pre-test post-test only design*. Tempat pelaksanaan penelitian di FIK UNIMA dan waktu pelaksanaan ini dilakukan selama 2 bulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa IKOR semester VII dan ketiga Jurusan FIK UNIMA. Sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 15 orang diambil

dengan cara acak (random) dari jumlah populasi yang ada.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: untuk mengetahui keluhan fisiologis subyektif dengan menggunakan kuesioner *Nordic Body Map. I* (Adiputra. N. 1997 dalam Mautang Th, 2002).

Untuk data keluhan fisiologis subjektif diperoleh dari hasil isian angket, baik sebelum di masase maupun sesudah di masase. Dengan pelaksanaannya adalah sebagai berikut: Orang coba disuruh melakukan lari 12 menit pada lintasan/lapangan kemudian diambil data keluhan sakit ototnya dengan menggunakan angket *Nordic body map*. Setelah tiga hari kemudian, melakukan lagi lari 12 menit diberikan masase dan mengisi angket untuk data keluhan sakit ototnya.

Teknik analisis data yang digunakan untuk kepentingan pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan *statistic Uji Ranking Bertanda Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis yang diuji kebenarannya dalam penelitian ini adalah:

Terdapat kontribusi masase terhadap keluhan fisiologis subyektif pada mahasiswa IKOR semester VII FIK UNIMA Tahun Akademik 2021-2022.

Sebagai kriteria penerimaan dan penolakan hipotesa tersebut diatas adalah sebagai berikut:

Terima H_0 jika $\geq T_\alpha$

Terima H_0 jika $T < T_\alpha$

Pengujian dilakukan dengan taraf signifikan 0,01 dengan derajat bebas n:15, sehingga diperoleh nilai kritis = 20. Nilai kritis tersebut dipakai sebagai alat perbandingan terhadap nilai T, hasil perbandingan antara T dengan T_α (nilai kritis) menunjukkan bahwa nilai T observasi lebih kecil dari T tabel yaitu $0 < 20$ maka H_0 ditolak dan H_A diterima.

Artinya terdapat kontribusi masase terhadap keluhan fisiologis subyektif pada mahasiswa IKOR semester VII FIK UNIMA tahun akademik 2021-2022.

KESIMPULAN

Berdasarkan berdasarkan hasil pengumpulan data dan pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa:

masase dapat memberikan kontribusi terhadap penurunan keluhan fisiologi subyektif pada mahasiswa IKOR semester VII FIK Unima.

SARAN

Sehubungan dengan hasil penelitian di atas, maka disarankan sebagai berikut:

1. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masase terhadap keluhan fisiologis subyektif.
2. Dalam melakukan masase guru dan pelatih hendaknya melaksanakan masase pada saat kegiatan olahraga dan pertandingan atau perlombaan. Sebaiknya Masase diberikan sebelum, sedang dan sesudah latihan atau pertandingan agar tingkat keluhan atau cedera dapat dihindari.

DAFTAR PUSTAKA

Cafarelli, E. and F. Flint, 1992.

The role of massage in preparation for and recovery from exercise.
Sports Med 14(1): 8.

Hardianto, W. 1993. *Cedera Olahraga*. Penerbit Buku Kedokteran Jakarta.

Hasjim. 1983. *Fisiologi Kerja dan Olahraga*, Bandung

Jung Chang Hee, 2000. *Masase Olahraga Untuk Masyarakat Umum*. Penerbit Universitas Negeri Malang

Langitan F. 2018. *Makalah Perkuliahan Sport Masase FIK Unima* Tondano

Mautang, Th. 2002. *Efektifas Dan Efisiensi Kinerja Serta Keluhan Subyektif Pegawai Negeri Sipil Kantor Bupati Minahasa*. FIK UNIMA.

Rahim A.S. 1988. *Masase Olahraga: Teori Metode dan Praktek*. Jakarta

Wijaya. IR, 2000. *Statistika Non Parametik*, Alfabeta. Bandung.

Nofomodjo Saekidjo, 2002, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta Rineka Cipta.

Sudjana, 1986, *Metode Statistik*, Bandung: Tarsito