

## **PENGARUH LATIHAN MASSAGE TERHADAP KELUHAN FISIOLOGIS PADA MAHASISWA IKOR FIKKM UNIMA**

**<sup>1</sup> Fentje W. Langitan**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

[fentjelangitan@unima.ac.id](mailto:fentjelangitan@unima.ac.id)

Diterima:2-09-2025 Direvisi : :08 -09-2025 Disetujui : :23-09-2025

### **Abstrak**

Berdasarkan observasi lapangan, baik guru maupun pelatih pendidikan jasmani belum memahami pentingnya penerapan pijat sebagai pengganti dinamis untuk pemanasan dan pendinginan yang dinamis, dalam satu kegiatan atau cabang olahraga dan latihan pada saat itu. Lebih dari itu, atlet yang melakukan pijat saat istirahat untuk menuju lokasi set atau babak selanjutnya, pijat memiliki peran yang sangat bermanfaat untuk pemulihan dan kondisi fisik, serta pencegahan cedera. Dengan demikian rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan pijat terhadap keluhan fisiologis pada mahasiswa IKOR FIKKM UNIMA. Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain one group pre-test post-test only design. Teknik analisis data yang digunakan untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan statistik Wilcoxon Signed Rank Test. Berdasarkan hasil pengumpulan data dan pengolahan data dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan masase terhadap penurunan keluhan fisiologis subjektif pada mahasiswa IKOR FIKKM UNIMA.

Kata Kunci: Pijat, Keluhan Subjektif, Fisiologi

### ***Abstract***

*From fact of field observation both physical education teachers and coaches do not understand the importance of the implementation of massage as a dynamic replacement for warming up dan cooling down dynamically, in one activity or sport and exercise activities at that time. More than that athletes who doing massage at rest to go on set or the next round there massage very useful role for the recovery and physical condition, injury prevention. Thus the formulation of the research problem is whether had a effect exercise of massage on the lack of physiological complaints to the students of IKOR FIKKM UNIMA. The method in this study is a quasi-experimental design with one group pre-test post-test only design. Data analysis techniques used for the purposes of testing the hypothesis in this study is the use statistic Wilcoxon Signed Rank Test. Based on the results of data collection and data processing, it can be concluded that there is an effect of massage exercises on reducing subjective physiological complaints in IKOR FIKKM UNIMA students.*

**Keywords:** *Massage, Subjective Complaints, Physiology*

## PENDAHULUAN

Massage merupakan salah satu cara yang efektif untuk membantu dalam proses pembinaan atlet. Massage 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. Selain itu juga massage 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 massage berguna untuk pemeliharaan tubuh dan mengurangi kelelahan secara sederhana dan alamiah dalam olahraga.

Massage merupakan suatu usaha yang digunakan sebagai istirahat aktif pada waktu latihan dalam berolahraga bola voli, bola basket dan cabang olahraga lainnya. Bahkan massage dilakukan dengan tujuan merangsang tubuh menjadi panas secara alami yang dibutuhkan bagi atlet yang tidak cukup melakukan pemanasan dalam menghindari terjadi cedera.

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. Massage hanya dilaksanakan pada bagian tubuh tertentu misalnya seorang pelempar lembing yang pada lemparan kedua perlu diberikan massage karena timbul gejala-gejala yang memungkinkan pelempar tidak dapat melanjutkan tugasnya karena sakit. Jadi, massage hanya perlu dilakukan 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" (effleurage, tapotomen, petrissage dan lain-lain).

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

Selanjutnya menurut Rachim A. S. (1998). Massage dapat digunakan untuk: a) Massage Higienis (Massage Kesehatan), b) Massage Terapeutis, c) Massage dalam cedera persendian, dan d) Massage dalam pengobatan cedera otot dan tendon.

Berdasarkan pengalaman di lapangan, baik atlet maupun pelatih masih kurang memahami pentingnya pijat sebagai pengganti pemanasan dan pendinginan dinamis. Hal ini terutama berlaku bagi atlet selama sesi olahraga atau latihan, bahkan selama pertandingan atau kompetisi. Pelatih sering mengabaikan pijat, bahkan saat istirahat sebelum set atau babak berikutnya. Pijat memainkan peran penting dalam pemulihan fisik dan pencegahan cedera. Berdasarkan fakta di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Latihan Massage Terhadap Keluhan Fisiologis pada Mahasiswa IKOR FIKKM UNIMA.

Dengan demikian rumusan masalah adalah sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh massage terhadap kurangnya keluhan fisiologis subjektif pada mahasiswa IKOR FIKKM UNIMA.

Sehingga tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh massage terhadap kurangnya keluhan fisiologis pada mahasiswa IKOR FIKKM UNIMA Tahun Akademik 2024-2025.

## METODE PENELITIAN

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

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa IKOR Semester V dan ketiga Jurusan FIKKM UNIMA. Sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 15 orang diambil dengan cara acak (random) dari jumlah populasi yang ada.

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

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

Teknik analisis data yang digunakan untuk kepentingan pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik Wilcoxon Signed Rank Test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis yang diuji kebenarannya dalam penelitian ini adalah: Terdapat Pengaruh Latihan Massage Terhadap Keluhan Fisiologis pada Mahasiswa IKOR FIKKM UNIMA Tahun Akademik 2024-2025.

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  $T_\alpha$  (nilai kritis) menunjukkan bahwa nilai  $T$  observasi lebih kecil dari  $T$  table yaitu  $0 < 20$  maka  $H_0$  ditolak dan  $HA$  diterima. Artinya Terdapat Pengaruh Massage Terhadap Keluhan Fisiologis pada Mahasiswa IKOR FIKKM UNIMA Tahun Akademik 2024-2025.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan data dan pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa: Massage dapat memberikan Pengaruh Latihan Massage Terhadap Keluhan Fisiologis pada Mahasiswa IKOR FIKKM UNIMA.

Sehubungan dengan hasil penelitian di atas, maka disarankan sebagai berikut: Perlu diadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan pengaruh latihan massage terhadap keluhan fisiologis.

Dalam melakukan massage guru dan pelatih hendaknya melaksanakan massage pada saat kegiatan olahraga dan pertandingan atau perlombaan. Sebaiknya massage diberikan sebelum, sedang dan sesudah Latihan atau pertandingan agar tingkat keluhan atau cedera dapat dihindari.

## DAFTAR PUSTAKA

Hardianto, W. 1993. Cedera Olahraga. Penerbit: Buku Kedokteran, Jakarta. Hasjim. 1983. Fisiologi Kerja dan Olahraga. Bandung.

Jung Chang Hee, 2000. Massage Olahraga Untuk Masyarakat Umum. Penerbit: Universitas Negeri Malang.

Langitan F. 2018. Makalah Perkuliahan Sport Massage FIK Unima Tondano. Mautang, Th. 2002. Efektifitas dan Efisiensi Kinerja Serta Keluhan Subjektif Pegawai Negeri Sipil Kantor Bupati Minahasa. FIK UNIMA.

Rachim A.S. 1998. *Massage 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.