



Pendekatan Terstruktur Guna Meningkatkan Keterampilan Sport Massage Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Dino Baskara¹, Elias Ben Yuda AR²

^{1,2} Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Jalan Willem Iskandar Pasar V, Medan Estate, Kota Medan, Sumatera Utara

Email: eliasdobronx15@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan meningkatkan keterampilan sport massage melalui pendekatan terstruktur mahasiswa pendidikan jasmani. Pendekatan terstruktur cara memecahkan masalah yang kompleks menjadi bagian-bagian yang diatur lebih kecil, lebih mudah dalam segi pengaturan, saling berkaitan. Pendekatan terstruktur ini sering dikaitkan dengan proses dan aliran data dengan memecahkan masalah dari atas ke bawah (top-down). Karakteristik utama pada pendekatan terstruktur ini adalah berorientasi pada proses, pendekatan dari atas ke bawah, sistematis dan logis, menggunakan alat pemodelan. Jadi, dalam konteks sport massage, pendekatan terstruktur membantu mahasiswa memahami secara teoritis melalui paparan materi, melalui teknik-teknik sport massage, dan yang terakhir melalui praktik langsung dengan pemodelan dan media pembelajaran yang dapat menunjang keterampilan dan kecakapan mahasiswa. Peningkatan persentase ketuntasan belajar 87,5% mendapat nilai kategori baik pada pendekatan terstruktur menunjukkan bahwa dapat diadaptasi secara efektif untuk menghasilkan calon tenaga pendidik dan pelatih olahraga yang kompeten di bidang sport massage.

Kata Kunci: Pendekatan Terstruktur, Sport Massage, Keterampilan

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) merupakan bidang keilmuan yang berorientasi pada pengembangan kemampuan fisik, olahraga, serta aktivitas gerak manusia sebagai sarana peningkatan kualitas hidup individu dan masyarakat. Pada tingkat pendidikan tinggi, pembelajaran PJKR menuntut penguasaan pengetahuan teoritis yang kuat serta keterampilan praktis yang aplikatif agar lulusan mampu berperan secara profesional di lapangan kerja (Kirk, 2019; Schmidt & Lee, 2019). Oleh karena itu, mahasiswa PJKR perlu dibekali berbagai kompetensi keterampilan, salah satunya adalah keterampilan sport massage.

Sport massage merupakan teknik pijatan yang dikembangkan secara khusus bagi individu yang aktif berolahraga maupun atlet dengan tujuan meningkatkan performa fisik, mempercepat pemulihan, serta mencegah risiko cedera akibat aktivitas fisik intensif. Teknik ini berfokus pada manipulasi jaringan otot dalam untuk mengurangi

ketegangan, meningkatkan sirkulasi darah, dan meredakan nyeri otot pasca latihan (Weerapong et al., 2020). Sport massage juga dikenal sebagai salah satu metode recovery yang efektif dalam mendukung kesiapan fisik atlet setelah berolahraga. Perbedaan utama sport massage dengan jenis pijat lainnya terletak pada tata laksana dan teknik manipulasi yang disesuaikan dengan kebutuhan fisiologis olahraga, sehingga lebih efisien dan efektif dalam mengatasi kelelahan pasca aktivitas fisik (Wibowo & Ardani, 2021).

Namun demikian, realitas pembelajaran di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa PJKR memiliki pemahaman dan keterampilan sport massage yang memadai, baik secara teoritis maupun praktis. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami teknik dasar pemijatan dan urutan pelaksanaannya. Hal ini dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang belum optimal, keterbatasan metode pengajaran, serta minimnya demonstrasi teknik dan praktik langsung. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kepercayaan diri mahasiswa dalam melakukan pemijatan, yang sering disertai rasa takut melakukan kesalahan dan munculnya rasa gugup saat praktik (Sihotang & Situmorang, 2020). Pendekatan pembelajaran terstruktur merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Pendekatan ini menekankan pembelajaran yang sistematis melalui tahapan penguasaan teori, pemahaman teknik, dan latihan praktik secara berurutan. Dalam konteks pembelajaran sport massage, pendekatan terstruktur dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan praktik lapangan, sehingga mahasiswa tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu meniru dan mempraktikkan teknik secara tepat dan aman. Pendekatan pembelajaran yang terstruktur terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan psikomotorik karena memberikan alur belajar yang jelas dan terkontrol (Branch, 2009; Schmidt & Lee, 2019).

Universitas Negeri Medan sebagai salah satu perguruan tinggi yang menyelenggarakan program studi olahraga menuntut mahasiswanya untuk memiliki kompetensi teoritis dan praktis yang seimbang. Namun, berdasarkan pengamatan awal dalam proses perkuliahan, ditemukan bahwa penguasaan mahasiswa terhadap materi sport massage masih tergolong rendah. Sebagian mahasiswa belum mampu melaksanakan teknik pemijatan secara benar dan sistematis. Hal ini menunjukkan perlunya penerapan strategi pembelajaran yang lebih terstruktur dan berorientasi pada penguasaan keterampilan praktik secara optimal.

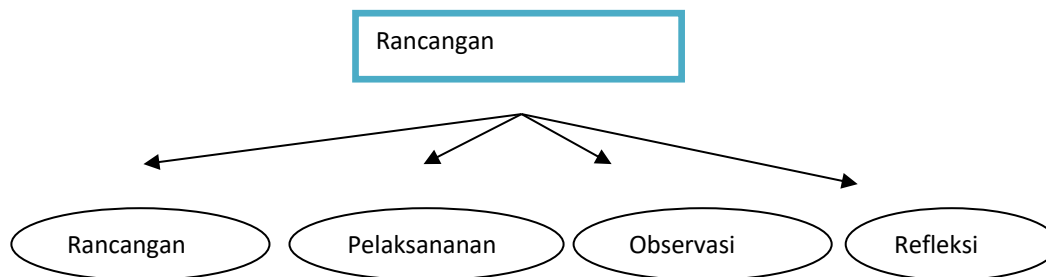
Pembelajaran keterampilan sport massage pada dasarnya membutuhkan proses belajar yang berurutan, berkelanjutan, dan didukung oleh demonstrasi langsung. Demonstrasi oleh dosen atau instruktur memiliki peran penting dalam pembelajaran keterampilan motorik karena membantu mahasiswa membangun representasi gerak yang benar sebelum melakukan praktik mandiri (Magill & Anderson, 2017). Pendekatan terstruktur memungkinkan integrasi komunikasi verbal, visual, dan praktik langsung sehingga pembelajaran menjadi lebih konkret dan mudah dipahami oleh mahasiswa.

Dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran, penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai pendekatan sistematis untuk memperbaiki proses pembelajaran secara langsung. PTK memungkinkan pendidik untuk mengidentifikasi permasalahan pembelajaran, menerapkan tindakan perbaikan, serta mengevaluasi hasilnya secara berkelanjutan melalui siklus refleksi (Kemmis et al., 2014). Melalui PTK, pembelajaran keterampilan sport massage dapat dikembangkan secara bertahap melalui pengamatan, latihan teknik, praktik langsung, evaluasi, dan refleksi hasil pembelajaran.

Pendekatan terstruktur dalam penelitian ini juga didukung oleh pemanfaatan media pembelajaran berbasis audio, visual, dan audiovisual. Penggunaan media video dan multimedia interaktif berperan penting dalam memperjelas teknik pijatan dan membantu mahasiswa melakukan pengulangan belajar secara mandiri, baik di dalam maupun di luar kelas. Media pembelajaran berbasis multimedia terbukti mampu meningkatkan pemahaman konseptual dan keterampilan prosedural secara signifikan, khususnya dalam pembelajaran praktik (Mayer, 2020; Surjono, 2013). Penelitian ini berorientasi pada peningkatan kualitas lulusan PJKR yang siap memasuki dunia kerja serta mampu bersaing secara profesional di bidang olahraga dan kebugaran. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada penerapan pendekatan pembelajaran terstruktur untuk meningkatkan keterampilan sport massage mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan pembelajaran keterampilan olahraga di perguruan tinggi, khususnya dalam meningkatkan kualitas pembelajaran sport massage secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan tujuan meningkatkan sport massage mahasiswa melalui pendekatan terstruktur. Desain Penelitian Tindakan Kelas sebagai Berikut.



Kemmis & Mc Taggart, 2020

Penelitian tindakan kelas yang digunakan mengacu pada rancangan Kemmis dan Mc Taggart (2020) yang terdiri dari empat tahapan, yakni: perancangan, pelaksanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan di fakultas olahraga, Universitas Negeri Medan selama 4 bulan semester ganjil tahun akademik 2025/ 2026.

Subjek dan objek penelitian berjumlah 30 mahasiswa angkatan 2023. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive. Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan, yakni tahap pengenalan materi secara teoritis, pengenalan teknik sport massage, dan praktik sport massage sebagai bekal dan respon mahasiswa terhadap materi ajar.

Instrumen penilaian meliputi lembar observasi penguasaan materi secara teoritis maupun praktik sebagai acuan penilaian aspek teknik *sport massage*, posisi tubuh, teknik pukulan, tekanan dan kecepatan serta transisi gerak. Metode penilaian yang dipilih merupakan penilaian kualitatif yang diobservasi melalui pencatatan, analisis dan pendeskripsian untuk mengidentifikasi perubahan perilaku, sikap, dan pemahaman mahasiswa terhadap sport massage. Kriteria keberhasilan sikap dan pemahaman penelitian tindakan kelas ditetapkan apabila 85% mahasiswa mendapat skor "baik" sesuai rubrik penilaian yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada tahap pra-penelitian, keterampilan sport massage mahasiswa secara umum belum mencapai kategori baik. Berdasarkan hasil pengukuran awal terhadap seluruh peserta, hanya sebagian kecil mahasiswa yang menunjukkan keterampilan pada kategori

baik, sementara mayoritas masih berada pada kategori cukup dan kurang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa penguasaan keterampilan sport massage mahasiswa masih perlu ditingkatkan secara sistematis. Kesalahan yang paling sering ditemukan meliputi postur tubuh yang kurang ergonomis, tekanan pijatan yang tidak stabil, transisi antar gerakan yang kaku, serta lemahnya pemahaman terhadap urutan teknik sport massage yang benar. Temuan ini sejalan dengan pendapat Schmidt dan Lee (2019) yang menyatakan bahwa keterampilan motorik kompleks memerlukan pembelajaran bertahap dan latihan terstruktur agar dapat dikuasai secara optimal.

Pembahasan

Pada tahap awal tindakan, pembelajaran difokuskan pada penyampaian materi secara teoritis untuk membangun pemahaman konseptual mahasiswa mengenai sport massage. Tahap selanjutnya diarahkan pada pengenalan dan latihan teknik-teknik dasar pemijatan yang umum digunakan untuk kebutuhan recovery atlet maupun individu aktif. Tahap ketiga dilaksanakan melalui praktik langsung yang didemonstrasikan oleh dosen pengampu, meliputi teknik effleurage, petrissage, friction, tapotement, dan vibration. Demonstrasi ini bertujuan memberikan gambaran visual dan kinestetik yang jelas kepada mahasiswa sebelum melakukan praktik mandiri. Menurut Magill dan Anderson (2017), demonstrasi langsung memiliki peran penting dalam pembelajaran keterampilan motorik karena membantu peserta didik membentuk representasi gerak yang benar.

Pada pertemuan berikutnya, mahasiswa melakukan praktik secara berkelompok dengan pendampingan dan umpan balik langsung dari dosen. Hasil evaluasi keterampilan pada tahap ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan kondisi pra-siklus. Sebagian besar mahasiswa telah mencapai kategori baik, sementara jumlah mahasiswa pada kategori kurang mengalami penurunan drastis. Peningkatan ini terlihat pada kemampuan mahasiswa dalam menjelaskan materi secara lebih runtut, menerapkan tekanan pijatan yang sesuai, memperbaiki posisi tangan, serta melakukan transisi gerakan dengan lebih lancar.

Pada tahap lanjutan, fokus pembelajaran diarahkan pada praktik sport massage yang lebih mendalam, seperti teknik perenggangan jaringan otot, penanganan nyeri otot, serta prinsip dasar penanganan cedera ringan. Mahasiswa juga dilatih untuk memperhatikan konsistensi tekanan pijatan, durasi pijatan pada setiap area otot, serta sinkronisasi pernapasan selama proses pemijatan. Dosen kembali melakukan demonstrasi dengan menekankan kesalahan-kesalahan umum yang perlu dihindari,

kemudian dilanjutkan dengan sesi praktik yang lebih intensif. Hasil evaluasi akhir menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa mencapai kategori baik, dan tidak ditemukan lagi mahasiswa dengan keterampilan pada kategori kurang. Hal ini menunjukkan efektivitas pendekatan pembelajaran yang diterapkan secara bertahap dan terstruktur.

Peningkatan keterampilan mahasiswa yang signifikan tersebut dapat dijelaskan melalui penerapan pendekatan terstruktur yang menekankan keterlibatan aktif mahasiswa dalam setiap tahapan pembelajaran. Keterlibatan aktif memungkinkan mahasiswa untuk segera mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan berdasarkan umpan balik langsung dari dosen. Selain itu, pembelajaran kolaboratif dalam praktik berpasangan memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk saling mengamati dan memberikan masukan, sehingga proses belajar menjadi lebih reflektif dan bermakna. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran konstruktivistik yang menekankan peran aktif peserta didik dalam membangun pengetahuan dan keterampilan (Kirk, 2019).

Pendekatan terstruktur juga memberikan kejelasan pembelajaran melalui integrasi aspek verbal, visual, dan kinestetik. Dosen tidak hanya menyampaikan materi secara lisan, tetapi juga menggunakan pemodelan dan media pembelajaran untuk memperjelas teknik sport massage yang sulit dipahami jika hanya dijelaskan secara teoritis. Menurut Mayer (2020), pembelajaran yang mengombinasikan berbagai representasi informasi akan meningkatkan pemahaman konseptual dan keterampilan prosedural secara signifikan, khususnya pada pembelajaran berbasis praktik.

Secara konseptual, pendekatan terstruktur sejalan dengan pandangan Ladjamudin (2020) yang menyatakan bahwa permasalahan kompleks dapat dipecah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan terorganisasi melalui pendekatan top-down yang sistematis dan logis. Dalam konteks pembelajaran sport massage, pendekatan ini membantu mahasiswa memahami materi secara bertahap, mulai dari penguasaan teori, pemahaman teknik, hingga praktik langsung yang didukung pemodelan dan media pembelajaran. Teknik-teknik seperti pengaturan tekanan pijatan, arah gerakan, dan koordinasi tubuh merupakan keterampilan yang sulit dikuasai tanpa praktik terstruktur dan demonstrasi langsung.

Peningkatan persentase ketuntasan belajar hingga mencapai kategori sangat baik menunjukkan bahwa pendekatan terstruktur efektif untuk meningkatkan keterampilan sport massage mahasiswa PJKR. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan

terstruktur dapat diadaptasi sebagai strategi pembelajaran yang relevan dalam menyiapkan calon tenaga pendidik dan pelatih olahraga yang kompeten, profesional, serta siap terjun ke dunia kerja, khususnya dalam bidang sport massage dan kebugaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui pretest dan posttest, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan pembelajaran terstruktur secara efektif mampu meningkatkan keterampilan sport massage mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Medan. Peningkatan keterampilan tersebut terlihat dari persentase mahasiswa yang mencapai kategori “baik”, yang pada tahap pretest berada pada angka 58,33% dan mengalami peningkatan signifikan menjadi 87,5% pada tahap posttest. Pendekatan terstruktur terbukti mampu memberikan pembelajaran yang sistematis melalui penguatan teori, pengenalan teknik, serta pemodelan keterampilan yang didukung oleh penggunaan media audiovisual. Paparan materi yang jelas, demonstrasi teknik yang tepat, serta visualisasi praktik sport massage memudahkan mahasiswa dalam memahami prinsip pemijatan, seperti pengaturan tekanan yang sesuai, urutan gerakan, dan koordinasi tubuh yang benar. Pembelajaran yang disertai dengan praktik intensif dan bimbingan langsung dari dosen juga mendorong mahasiswa untuk mengoreksi kesalahan secara mandiri, meningkatkan kepercayaan diri, serta menginternalisasi keterampilan sport massage secara lebih optimal. Dengan demikian, pendekatan pembelajaran terstruktur dapat dinyatakan efektif dalam meningkatkan keterampilan sport massage mahasiswa dan layak diterapkan sebagai strategi pembelajaran pada mata kuliah praktik di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Pendekatan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan hasil belajar, tetapi juga pada kualitas proses pembelajaran dalam menyiapkan mahasiswa yang kompeten dan profesional di bidang olahraga dan kebugaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, S., Sulandjari, K., Nasution, N. S., Keguruan, F., Universitas, P., & Karawang, S. 2022. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat J-Abdi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 1. No. 4 Hal 4-5
- Branch, R. M. (2009). *Instructional design: The ADDIE approach*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09506-6>

- Effendi, R., & Suryani, L. 2020. Penerapan metode demonstrasi dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. *Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner*. Vol. 2. No.3 Hal 2-5
- Muchamad Samsul Huda, Cahyono, D., & Jupri, J. 2022. Pelatihan Sport Massage Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol.8. No. 1 Hal 5-6
- Parengkuan, Meyke.2025. Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Keterampilan Sport Massage pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani: *Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner* Vol. 2. No. 3 Hal 2-3
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The action research planner: Doing critical participatory action research*. Springer.
- Kirk, D. (2019). *Physical education futures*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781351022601>
- Ladjamudin, A. B. (2020). Analisis dan desain sistem informasi. *Graha Ilmu*.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Mayer, R. E. (2020). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/9781316941355>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Sihotang, H., & Situmorang, R. (2020). Pengaruh penggunaan multimedia interaktif terhadap keterampilan psikomotorik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 45–54.
- Surjono, H. D. (2013). *Multimedia pembelajaran interaktif: Konsep dan pengembangan*. UNY Press.
- Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2020). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Medicine*, 35(3), 235–256. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535030-00004>
- Wibowo, A., & Ardani, I. (2021). Sport massage sebagai metode pemulihan kelelahan pasca latihan olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 123–131.
<https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.XXXXX>