



Pengaruh Pembelajaran Demonstrasi Sport Massage 9pada Tingkat Pemahaman Pemulihan Cidera Olahraga

Ridhodyuli Cahaganta Obahna Ginting¹, Habib Rifaldi Chaniago²

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

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

Email: habibridho73@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dari pembelajaran demonstrasi mata kuliah sport massage pada bagian tingkat pemahaman reposisi Cidera Olahraga sebagai bahan kajian mahasiswa Pendidikan kesehatan jasmani, kesehatan, dan Rekreasi. Penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Metode yang digunakan dalam penelitian adalah Penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menekankan fenomena – fenomena objektif dan dikaji secara kuantitatif yang bertujuan yaitu untuk meneliti pada suatu objek secara alamiah sebgain intrumen yang dilakukan. Maksimalisasi desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka – angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol. Hasil penelitian posttest yang dilakukan bahwa pengetahuan responden mengenai mata kuliah sport massage pada pemulihan cedera olahraga sesudah menggunakan metode demonstrasi dengan kategori baik hanya sebagian saja yakni 90%, kategori baik, sebanyak 10% cukup. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa mampu menguasai teknik dan keterampilan pemulihan cedera olahraga dan sebagian kecil mahasiswa belum mengetahui teknik dan keterampilan pemulihan cedera olahraga..

Kata Kunci: Demonstrasi, Pemulihan, Cedera, Olahraga

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga melibatkan berbagai sistem dan jaringan pada tubuh manusia, seperti jaringan otot, saraf, pembuluh darah, sendi, ligamen, dan tulang yang bekerja secara terkoordinasi untuk menghasilkan gerakan. Kompleksitas dan intensitas gerakan tersebut menjadikan olahraga tidak terlepas dari risiko terjadinya cedera. Cedera olahraga merupakan kondisi yang umum ditemui baik pada olahraga profesional maupun non-profesional dan dapat berdampak langsung pada penurunan performa atlet serta hasil pertandingan (Bahr et al., 2021). Meskipun olahraga modern telah berkembang menjadi disiplin ilmu dengan pendekatan berbasis sains dan sistem latihan yang terstruktur, kejadian cedera olahraga masih sering terjadi. Cedera yang dialami atlet dapat bersifat ringan hingga berat, dan tidak jarang memerlukan waktu pemulihan yang panjang atau bahkan tindakan medis lanjutan. Selain berdampak pada kondisi fisik,

cedera olahraga juga berimplikasi pada aspek psikologis, akademik, dan kualitas hidup sosial atlet (Eime et al., 2023; Jiao & Hou, 2025).

Upaya pencegahan dan pemulihan cedera menjadi fokus penting dalam pengembangan ilmu keolahragaan. Berbagai metode dikembangkan untuk meminimalkan risiko cedera serta mempercepat proses pemulihan atlet agar dapat kembali berlatih dan bertanding secara optimal. Salah satu metode yang telah lama digunakan dan terbukti efektif adalah sport massage, yaitu teknik manipulasi jaringan lunak yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, mempercepat pemulihan, dan mencegah cedera berulang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sport massage berkontribusi positif terhadap pemulihan kondisi fisik dan kesiapan performa atlet (Weerapong et al., 2022).

Secara global, cedera olahraga masih menjadi permasalahan yang signifikan dengan jumlah kasus yang tinggi setiap tahunnya pada berbagai cabang olahraga. Cedera tersebut sering menyebabkan atlet kehilangan waktu latihan dan pertandingan, menurunkan prestasi, serta menimbulkan beban psikologis selama masa rehabilitasi. Tekanan untuk segera pulih juga dapat memperparah kondisi mental atlet yang sedang mengalami cedera (Jiao & Hou, 2025).

Di Indonesia, penelitian terkait cedera olahraga menunjukkan bahwa cedera paling banyak terjadi pada ekstremitas bawah dan atas, dengan tingkat keparahan dominan ringan hingga sedang. Cedera tersebut umumnya disebabkan oleh kurangnya pemanasan, teknik gerak yang kurang tepat, dan kelelahan fisik. Beberapa studi juga menunjukkan bahwa persepsi risiko cedera pada cabang olahraga tertentu tidak selalu sejalan dengan data empiris apabila teknik latihan dan pemulihan dilakukan secara benar (Rahman et al., 2022; Putra & Hidayat, 2023).

Cedera olahraga didefinisikan sebagai kerusakan jaringan tubuh atau gangguan fungsional yang terjadi akibat partisipasi dalam aktivitas fisik, baik dalam konteks kompetitif maupun rekreasional. Cedera tersebut harus terjadi saat aktivitas olahraga, melibatkan evaluasi atau perawatan medis, serta menyebabkan pembatasan atau perubahan dalam partisipasi olahraga, seperti hilangnya waktu latihan atau kompetisi (Kerr et al., 2014). Karakteristik epidemiologi cedera olahraga meliputi insidensi, waktu kejadian, frekuensi, tingkat keparahan, dan jenis cedera yang dialami atlet.

Namun demikian, dalam konteks pembelajaran keolahragaan, masih banyak mahasiswa yang memandang pembelajaran pemulihan cedera sebagai hal yang kurang

penting. Cedera sering dianggap sebagai kondisi yang normal dan tidak memerlukan penanganan khusus selama tidak tergolong parah. Selain itu, materi pemulihan cedera, termasuk sport massage, sering dipersepsikan sebagai pembelajaran yang rumit karena menuntut keterampilan praktik yang kompleks, sehingga mahasiswa merasa tidak mampu menguasainya karena bukan ahli pijat profesional. Pandangan ini merupakan kekeliruan konseptual, mengingat pemahaman dasar pemulihan cedera merupakan kompetensi penting bagi calon praktisi olahraga.

Kesalahpahaman lain yang berkembang adalah anggapan bahwa pembelajaran pemulihan cedera hanya dapat dilakukan apabila terdapat individu yang sedang mengalami cedera. Padahal, keterampilan pemulihan cedera dapat dipelajari secara sistematis melalui pendekatan pembelajaran yang tepat tanpa harus menunggu kasus cedera nyata. Penelitian menunjukkan bahwa metode demonstrasi mampu meningkatkan ketuntasan belajar, pemahaman konsep, serta keterampilan psikomotorik mahasiswa secara signifikan dibandingkan metode ceramah (Noor et al., 2021; Selviana et al., 2023).

Dalam pembelajaran pemulihan cedera olahraga, khususnya sport massage, metode demonstrasi memungkinkan mahasiswa memperoleh gambaran visual yang jelas mengenai teknik, urutan gerakan, dan prinsip keamanan dalam pelaksanaannya. Dengan demikian, penerapan metode demonstrasi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktik mahasiswa secara lebih efektif, sehingga mahasiswa memiliki bekal kompetensi yang memadai untuk terjun ke dunia olahraga secara profesional.

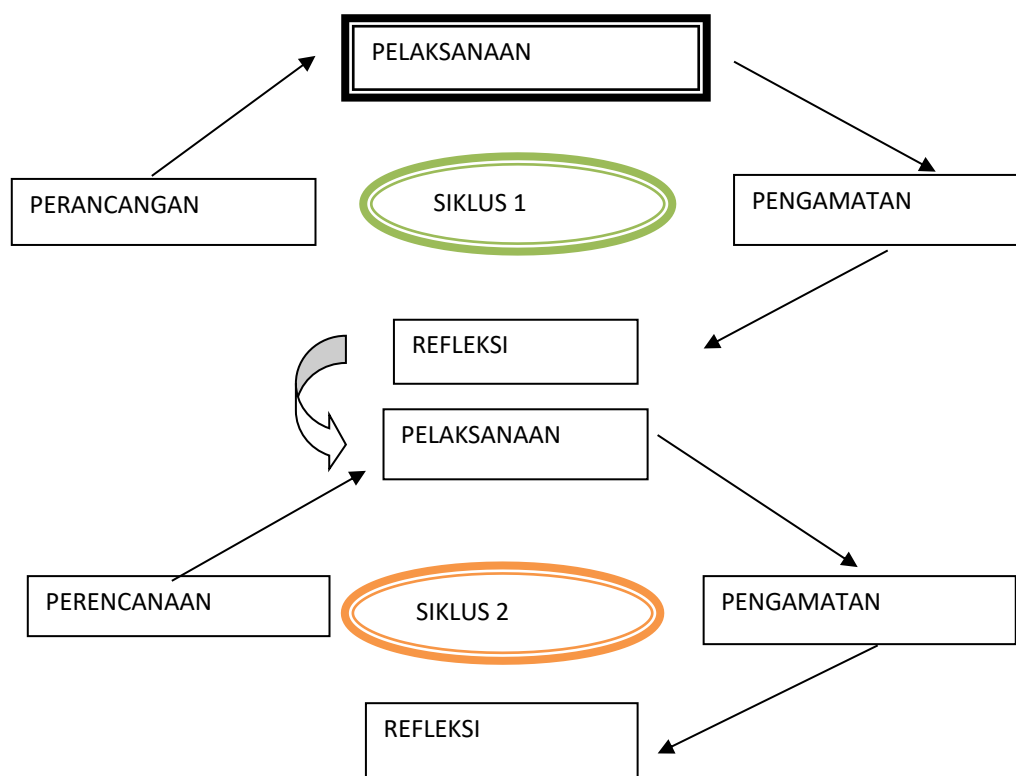
METODE PENELITIAN

Subjek dan objek penelitian yang digunakan adalah Mahasiswa Fakultas Olahraga Jurusan Pendidikan Kesehatan, Jasmani, dan Rekreasi di Universitas Negeri Medan. Jumlah terdiri dari 33 mahasiswa semester ganjil dengan waktu penelitian kurang lebih 4 bulan. Penelitian ini dilakukan karena melihat perkembangan belajar mahasiswa yang masih minim dalam antusias belajar terutama dalam mata kuliah sport massage dalam teknik pemulihan cedera.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas, data diperoleh dari objek penelitian dengan observasi, ujicoba dan uji hipotesis untuk mendapat hasil yang signifikan. Menurut (Arikunto, 2020) penelitian tindakan kelas

merupakan desain dengan tahapan yakni, Pertama, penelitian, kegiatan mengobservasi objek, menggunakan metodologi tertentu guna memperoleh data atau informasi yang penelitian untuk meningkatkan mutu, menarik minat dan data penting bagi peneliti. Kedua, Tindakan yang merujuk sesuatu kegiatan yang sengaja dilakukan dengan misi dan tujuan tertentu dalam penelitian yang berbentuk serangkaian tahap kegiatan. Ketiga, Kelas merupakan sekelompok peserta didik dalam waktu yang sama menerima pembelajaran yang sama dari seorang pendidik.

Batasan yang ditulis untuk pengertian tentang kelas tersebut adalah pengertian lama, untuk melumpuhkan pengertian yang salah dan dipahami secara luas oleh umum dengan ruangan tempat pendidik mengajar. Kelas buka wujud ruangan tetapi sekelompok peserta didik yang sedang belajar. Dan teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian menggunakan metode data kuantitatif. Data kuantitatif berupa angka-angka yang di ambil dari hasil evaluasi setelah di adakan pembelajaran dan di olah dengan menggunakan teknik deskriptif persentase. (Iskandar & Nasim, 2015).



Gambar 2.1 Model Siklus Penelitan Tindakan Kelas
(sumber : Komara & Mauludin, 2016)

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah upaya penelitian pengajar untuk mencari solusi dari permasalahan di kelas dengan memberikan tindakan yang telah rancang berdasarkan siklus yang dibuat, bertujuan guna menginovasi dan meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas serta mengembangkan profesionalisme pengajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian yang mahasiswa pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi menemukan bahwa mahasiswa minat belajar mahasiswa dalam mata kuliah sport massage masih rendah, banyak yang beranggapan bahwa sport massage dalam materi pemulihan cedera bukan keahlian mereka melainkan jasa pijat atau masseur, beranggapan bahwa materi pemulihan cedera cukup sulit dalam penguasaan praktik, dan praktik pemodelan pemulihan cedera hanya bisa dilakukan apabila ada seseorang yang cedera saja. Tentunya hal ini menjadi kendala dalam proses pembelajaran sport massage pada pemulihan cedera. Rendahnya hasil belajar siswa terlihat dari nilai rata-rata yang diperoleh mahasiswa. Hanya 30% mahasiswa yang menguasai pembelajaran pemulihan cedera olahraga, 70% diantaranya masih butuh refleksi ulang.

Tabel 1. Pengetahuan Mata Kuliah Sport Massage pada Pemulihan Cedera Sebelum Menggunakan Metode Demonstrasi

Pengetahuan pemulihan Cedera Pretest	%	F	Pengetahuan pemulihan Cedera Posttest	%	F
Baik	54,5	18	Baik	30	90%
Cukup	30,0	10	Cukup	3	10%
Kurang	15,5	5	Kurang		
Total	100%	33	33	100%	

Hasil penelitian yang dilakukan pada pretest bahwa pengetahuan responden mengenai mata kuliah sport massage pada pemulihan cedera olahraga sebelum menggunakan metode demonstrasi dengan kategori baik hanya sebagian saja yakni 54,5%, kategori cukup sebanyak 30,0% dan kategori kurang sebanyak 15,5%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mampu menguasai teknik dan keterampilan pemulihan cedera olahraga dan sebagian mahasiswa belum mengetahui teknik dan keterampilan pemulihan cedera olahraga.

Hasil penelitian posttest yang dilakukan bahwa pengetahuan responden mengenai mata kuliah sport massage pada pemulihan cedera olahraga sesudah menggunakan metode demonstrasi dengan kategori baik hanya sebagian saja yakni 90%, kategori baik, sebanyak 10% cukup. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa mampu menguasai teknik dan keterampilan pemulihan cedera olahraga dan sebagian kecil mahasiswa belum mengetahui teknik dan keterampilan pemulihan cedera olahraga.

Pembahasan

Sebagian mahasiswa sudah mengetahui tetapi hal ini menjadi masalah yang harus dipecahkan dengan solusi inovasi metode pengajaran. Hal ini sejalan dengan yang dilakukan penelitian jurnal (Suwandewi, 2023) memaparkan Hasil dari penelitian pada tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah sama-sama didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$ dengan kata lain ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode Explicit Instruction terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap santri. Hasil penelitian menunjukkan ini mampu menjadi dasar yang baik dan bermanfaat bagi santri dalam memberikan pertolongan pertama saat terjadinya cedera olahraga. Bagi pondok pesantren diharapkan bisa memberikan sosialisasi secara berkala dan pemberian pengetahuan terkait penanganan pertama cedera olahraga yang tepat.

Merujuk pada penelitian selanjutnya, yang dilakukan oleh (Hariyadi, dkk, 2022) yang berjudul “Pengaruh Metode Demonstrasi Teknik Pembidaian pada Anggota PMR Terhadap Pertolongan Pertama Fraktur”. Mendapatkan Hasil penelitian menggunakan Uji Paired T-Test menunjukkan nilai p (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan skor pengetahuan dengan rata-rata 61,25 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan skor pengetahuan dengan rata-rata 84,31. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan Anggota PMR.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan mata kuliah sport massage pada teknik pemulihan cedera olahraga sudah baik, namun masih banyak yang dalam kategori cukup dan kurang pada pretest. Dan sesudah menggunakan metode demonstrasi pada pengajaran sport massage pada teknik pemulihan cedera mendapatkan perubahan hasil yang signifikan. Hampir seluruh mahasiswa menguasai teknik dan keterampilan pemulihan cedera olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode demonstrasi pada mata kuliah sport massage khususnya pada materi pemulihan cedera olahraga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Medan. Sebelum penerapan metode demonstrasi, tingkat penguasaan mahasiswa terhadap teknik pemulihan cedera olahraga masih tergolong rendah, yang ditunjukkan oleh dominasi kategori cukup dan kurang pada hasil pretest. Setelah dilakukan pembelajaran menggunakan metode demonstrasi, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada hasil posttest, di mana sebagian besar mahasiswa mencapai kategori baik dalam penguasaan pengetahuan dan keterampilan pemulihan cedera olahraga. Metode demonstrasi terbukti mampu memperjelas materi pembelajaran melalui peragaan langsung, sehingga mahasiswa lebih mudah memahami konsep, urutan teknik, serta aplikasi praktis sport massage dalam pemulihan cedera olahraga. Peningkatan hasil belajar ini juga menunjukkan bahwa metode demonstrasi efektif dalam mengatasi anggapan keliru mahasiswa mengenai kompleksitas materi sport massage dan pemulihan cedera. Dengan adanya visualisasi dan praktik langsung, mahasiswa menjadi lebih percaya diri dan aktif dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, metode demonstrasi direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam pembelajaran sport massage dan materi praktik lainnya, guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan menyiapkan mahasiswa yang kompeten dalam bidang olahraga dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aicale, R., Tarantino, D., & Maffulli, N. (2021). Overuse injuries in sport: A comprehensive overview. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 16, 309. <https://doi.org/10.1186/s13018-021-02436-2>
- Arikunto, S. (2020). Penelitian tindakan kelas. Bumi Aksara.
- Bahr, R., Clarsen, B., Derman, W., Dvorak, J., Emery, C. A., Finch, C. F., Häggglund, M., Junge, A., Kemp, S., Khan, K. M., Marshall, S. W., Meeuwisse, W., Mountjoy, M., Orchard, J. W., Pluim, B. M., Quarrie, K. L., Reider, B., Schweltnus, M., Soligard, T., ... Engebretsen, L. (2021). International Olympic Committee consensus statement: Methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sport 2020. *British Journal of Sports Medicine*, 55(7), 372–389. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102869>

- Bizzini, M., & Dvorak, J. (2022). Injury prevention and rehabilitation in sport: A global perspective. *British Journal of Sports Medicine*, 56(6), 305–306. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104725>
- Cheatham, S. W., Kolber, M. J., Cain, M., & Lee, M. (2021). The effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(3), 803–818. <https://doi.org/10.26603/001c.23518>
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2023). Sport participation, injury and health outcomes: A systematic review of the evidence. *Sports Medicine*, 53(4), 745–760. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01777-6>
- Hajihosseini, E., Norasteh, A. A., & Shamsi, M. M. (2022). Effectiveness of massage therapy on recovery of athletes after exercise-induced muscle damage: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 30, 132–140. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2022.02.012>
- Hariyadi, H., Putra, A., & Lestari, D. (2022). Pengaruh metode demonstrasi teknik pembidaian pada anggota PMR terhadap pertolongan pertama fraktur. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 85–92.
- Iskandar, I., & Nasim, A. (2015). Penelitian tindakan kelas. Referensi.
- Jiao, L., & Hou, Y. (2025). Psychological and physical impacts of sports injuries on athletes' performance and recovery. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 65(1), 45–53.
- Komara, E., & Mauludin, A. (2016). Penelitian tindakan kelas dan peningkatan profesionalisme guru. Refika Aditama.
- Noor, A. (2020). Efektivitas metode demonstrasi dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran praktik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 101–109.
- Purwanti, S. (2014). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani. UNY Press.
- Putra, R. D., & Hidayat, T. (2023). Analisis risiko cedera pada atlet angkat besi berdasarkan teknik dan beban latihan. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 45–54. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i1.54132>
- Rahman, A., Nugraha, E., & Sulaiman. (2022). Profil cedera olahraga pada mahasiswa pendidikan olahraga. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 4(2), 89–98. <https://doi.org/10.24036/jki.v4i2.245>
- Selviana, R. (2023). Pengaruh metode demonstrasi terhadap pemahaman pertolongan pertama pada cedera olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 55–63.
- Sri, M. (2015). Metode pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 89–97.
- Suwandewi, N. K. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode explicit instruction terhadap pengetahuan dan sikap santri tentang pertolongan pertama cedera olahraga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 23–31.
- Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2022). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Medicine*, 52(3), 639–658. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01548-9>