



Efektivitas Metode Pelatihan Sport Massage Terhadap Keberhasilan Belajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani

Petrik Hesekiel Siburian¹, Feliks Siregar², Hamonangan³

^{1,2,3} Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

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

Email: petrikhesekielsiburian@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode pelatihan terhadap keberhasilan belajar mahasiswa. Mata kuliah sport massage merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum Pendidikan Jasmani karena berhubungan langsung dengan pemeliharaan kondisi fisik, peningkatan performa, serta penanganan cedera ringan pada atlet. Penguasaan keterampilan sport massage menuntut pemahaman teoritis mengenai anatomi dan fisiologi tubuh, sekaligus kemampuan praktis dalam menerapkan berbagai teknik pijat olahraga secara tepat dan aman. Oleh sebab itu, mahasiswa membutuhkan metode pelatihan yang efektif, sistematis, dan disesuaikan dengan karakteristik praktik lapangan. Penelitian ini digolongkan metode eksperimen (pre experiments design) tipe one group pre-test dan post-test design dengan perlakuan diberikan hanya kepada satu kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol. Hasil pelatihan sport massage mahasiswa pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, universitas Negeri Medan menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan perlakuan keberhasilan belajar mahasiswa dalam menguasai mata kuliah sport massage maupun praktik mendapatkan hasil 40,7% kategori baik dari 29 Mahasiswa, 59,3% mahasiswa belum masuk kategori baik. Setelah mendapat perlakuan metode pelatihan sport massage mahasiswa menjadi antusias dalam belajar, kehadiran praktik sport massage sangat nyata dan mahasiswa seolah terjun langsung dalam pemijatan membuat penguasaan sport massage menjadi meningkat, hal ini ditunjukkan dengan data posttest pada pembelajaran sport massage bahwa hasil belajar 90,4% mahasiswa dalam kategori baik, 3,6% dalam kategori cukup. Hal ini tentunya berdampak positif bagi mahasiswa dan hasil penelitian bahwa pembelajaran sport massage melalui metode pelatihan efektif digunakan dan terbukti meningkatkan hasil belajar mahasiswa. Dengan ini menyimpulkan bahwa pembelajaran sport massage menggunakan metode pelatihan efektif digunakan dan layak menjadi acuan belajar guna menunjang keberhasilan belajar dan keterampilan mahasiswa.

Kata Kunci: Efektivitas, Sport Massage, keberhasilan Belajar, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Sport massage merupakan salah satu cabang ilmu terapi olahraga yang berfokus pada manipulasi jaringan lunak tubuh, seperti otot, tendon, dan ligamen, yang ditujukan bagi atlet atau individu aktif secara fisik. Sport massage dapat dilakukan sebelum, selama, maupun setelah aktivitas olahraga dengan tujuan meningkatkan performa, mempercepat proses pemulihan, mengurangi nyeri otot, mencegah cedera, meningkatkan fleksibilitas,

serta menangani trigger points. Berbeda dengan pijat relaksasi umum, sport massage memiliki fokus spesifik pada kondisi fisik yang berkaitan langsung dengan aktivitas olahraga dan tuntutan performa atletik. Oleh karena itu, terapis sport massage dituntut memiliki pemahaman yang baik mengenai anatomi dan fisiologi tubuh manusia agar mampu menangani kelelahan serta gangguan otot secara tepat dan aman (Weerapong et al., 2022; Zhang et al., 2024).

Sport massage dipahami sebagai rangkaian teknik manipulasi yang dirancang khusus untuk kebutuhan atlet atau olahragawan, dengan menggunakan tangan sebagai alat utama untuk melakukan penggosokan, pemijatan, dan tekanan tertentu pada jaringan otot. Teknik-teknik tersebut bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah dan cairan tubuh, serta mendukung proses pemulihan fisik apabila dilakukan dengan prosedur yang benar (Kurniawan & Ardani, 2021). Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi sport massage secara signifikan berkontribusi terhadap pemulihan otot pasca-latihan dan penurunan risiko cedera berulang pada atlet (Hajihosseini et al., 2022).

Dalam konteks pendidikan, mata kuliah sport massage merupakan komponen penting dalam kurikulum Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan karena berkaitan langsung dengan pemeliharaan kondisi fisik, peningkatan performa, serta penanganan cedera ringan pada atlet. Penguasaan sport massage tidak hanya menuntut pemahaman teoretis mengenai anatomi dan fisiologi, tetapi juga keterampilan praktik dalam menerapkan teknik pijat olahraga secara tepat, aman, dan sesuai dengan kondisi lapangan. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan metode pelatihan yang efektif, sistematis, dan relevan dengan karakteristik pembelajaran praktik (Lubis & Siregar, 2022).

Pelatihan dipandang sebagai proses pembelajaran jangka pendek yang bertujuan untuk memperoleh dan meningkatkan keterampilan melalui pendekatan yang lebih menekankan aspek praktik dibandingkan teori. Metode pelatihan yang tepat memungkinkan peserta didik mengembangkan kompetensi secara langsung melalui pengalaman belajar yang terstruktur (Kamil, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, pelatihan juga dipahami sebagai proses penyampaian pengetahuan, keterampilan, serta pembinaan sikap dan kepribadian yang mendukung kesiapan profesional peserta didik (Sastradipoera, 2019). Dalam pelaksanaannya, dosen menggunakan berbagai variasi metode pelatihan dalam pembelajaran sport massage, seperti demonstrasi, praktik

langsung, simulasi kasus, pembelajaran berbasis masalah, dan peer teaching. Perbedaan metode yang diterapkan berpotensi menghasilkan capaian keterampilan yang berbeda antar mahasiswa, sehingga kualitas hasil pembelajaran tidak selalu seragam. Kondisi ini menunjukkan pentingnya kajian empiris untuk mengidentifikasi metode pelatihan yang paling efektif dalam meningkatkan keterampilan sport massage mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik terstruktur secara signifikan meningkatkan keterampilan psikomotorik mahasiswa dibandingkan metode ceramah semata (Noor et al., 2021; Selviana et al., 2023).

Efektivitas metode pelatihan sport massage juga sangat dipengaruhi oleh frekuensi dan kualitas praktik yang dilakukan mahasiswa. Praktik yang dilakukan secara berulang dengan bimbingan dosen atau praktisi yang kompeten memungkinkan mahasiswa mengembangkan kontrol tekanan, ketepatan teknik, serta kemampuan menyesuaikan perlakuan dengan kondisi atlet di lapangan. Proses ini berperan penting dalam pembentukan keterampilan motorik, ketelitian, dan kepekaan mahasiswa terhadap kebutuhan fisik atlet (Schmidt & Lee, 2020). Selain metode pelatihan, lingkungan pembelajaran turut menjadi faktor pendukung keberhasilan penguasaan sport massage. Ketersediaan fasilitas praktik yang memadai, alat penunjang, ruang praktik yang sesuai, serta penyajian kasus nyata dalam pembelajaran membantu mahasiswa memahami penerapan sport massage secara lebih realistis. Ketika teori dan praktik terintegrasi secara sistematis, mahasiswa cenderung menunjukkan peningkatan motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan analitis dalam menghadapi permasalahan keolahragaan. Beberapa penelitian melaporkan bahwa pembelajaran berbasis simulasi dan studi kasus mampu meningkatkan kesiapan mental dan profesionalisme mahasiswa dalam menangani atlet secara langsung (Martínez-Rodríguez et al., 2022).

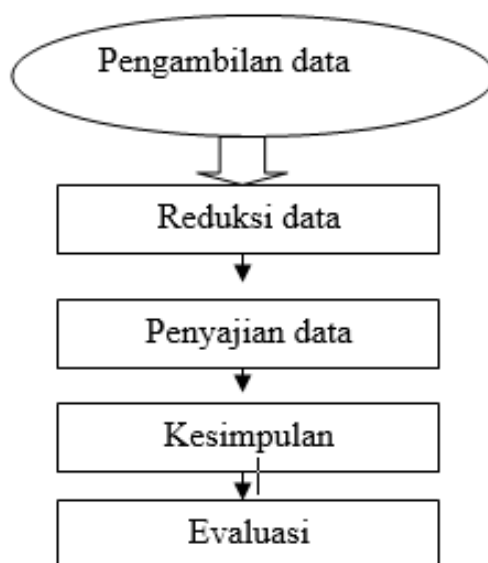
Meskipun demikian, evaluasi berkala tetap diperlukan untuk memastikan bahwa metode pelatihan yang diterapkan telah berjalan secara optimal dan tepat sasaran. Penilaian melalui observasi langsung, ujian praktik, serta umpan balik dari dosen dan teman sejawat berperan penting dalam membantu mahasiswa mengenali kekuatan dan kelemahan keterampilannya. Proses evaluasi ini bertujuan untuk menilai efektivitas metode pelatihan sekaligus memastikan pencapaian kompetensi yang diharapkan dalam pembelajaran sport massage (Pratama & Wibowo, 2021).

Lebih lanjut, kerja sama antara institusi pendidikan dengan lembaga olahraga, tim olahraga, atau pusat kebugaran dapat memperkaya pengalaman belajar mahasiswa.

Melalui praktik lapangan, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk menangani berbagai kasus nyata, berinteraksi langsung dengan atlet, serta mengaplikasikan keterampilan sport massage dalam konteks profesional. Pengalaman ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga membentuk profesionalisme dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan dunia kerja di bidang keolahragaan pada masa mendatang.

METODE PENELITIAN

Subjek dan Objek penelitian di Jurusan Pendidikan Kesehatan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Medan. Penelitian ini dilakukan kurang lebih satu bulan melalui metode deskriptif kualitatif. Pemilihan metode ini karena sesuai dengan kebutuhan dan analisis kebutuhan mahasiswa dengan rancangan penelitian mengenai metode pelatihan dan diimplementasikan terhadap penguasaan keterampilan sport massage dengan uji normalitas data, uji Hipotesis dan H_a hasil penelitian apakah diterima atau H_o ditolak.



Gambar 1. Penelitian Deskriptif Kuantitatif

Sumber : Arikunto, 2019

Penelitian ini digolongkan metode eksperimen (*pre experiments design*) tipe *one group pre-test* dan *post-test* design dengan perlakuan diberikan hanya kepada satu kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol. Arikunto (2019:124) mengatakan, bahwa *one group pre-test* dan *posttest* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pre-test*) sebelum di berikan perlakuan, setelah di berikan

perlakuan barulah memberi tes akhir (*pos-test*). Dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum di berikan perlakuan.

Tabel. 1. Struktur Desain Penelitian

Pre-test	Perlakuan	Post-test
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = *pre-test*

X = ada perlakuan dengan dengan metode pelatihan sport massage

O₂ = *post-test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada mahasiswa Pendidikan Jasmani setelah mengikuti metode pelatihan sport massage. Peningkatan hasil belajar tersebut menunjukkan bahwa pelatihan sport massage yang diberikan berjalan dengan efektif dan mampu meningkatkan penguasaan keterampilan mahasiswa secara nyata. Proses pelatihan berlangsung dengan lancar, terstruktur, dan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Pelatihan sport massage memperoleh apresiasi yang sangat tinggi dari mahasiswa, yang tercermin dari antusiasme dan keterlibatan aktif selama proses pelatihan berlangsung. Mahasiswa menunjukkan minat belajar yang tinggi, memperhatikan setiap tahapan praktik, serta terlibat secara langsung dalam diskusi dan pemecahan masalah yang diberikan selama pelatihan. Tingginya antusiasme mahasiswa ini memberikan dampak positif terhadap hasil penilaian serta peningkatan keterampilan praktik sport massage. Temuan ini sejalan dengan pendapat bahwa keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran praktik berkontribusi langsung terhadap peningkatan hasil belajar dan keterampilan psikomotorik (Noor et al., 2021; Selviana et al., 2023).

Mahasiswa yang pada awalnya masih awam terhadap materi sport massage dan hanya mengetahui bagian-bagian umum tubuh, setelah mengikuti pelatihan berbasis praktik dan masalah, menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Mahasiswa

mampu memahami alur dan prosedur sport massage secara sistematis, mulai dari persiapan, pemilihan teknik, pengaturan tekanan, hingga penyesuaian perlakuan berdasarkan kondisi olahragawan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang menekankan praktik langsung mampu menjembatani kesenjangan antara pemahaman teoretis dan keterampilan lapangan (Lubis & Siregar, 2022). Selain itu, pelatihan yang dirancang menyerupai kondisi nyata di lapangan membuat mahasiswa merasakan pengalaman belajar yang kontekstual. Mahasiswa seolah-olah terjun langsung ke dunia nyata dalam menangani kasus olahragawan yang membutuhkan sport massage, sehingga memicu keseriusan dan tanggung jawab dalam belajar. Pendekatan pembelajaran kontekstual dan berbasis masalah terbukti mampu meningkatkan pemahaman, ketelitian, serta kesiapan mahasiswa dalam menghadapi situasi profesional di bidang keolahragaan (Martínez-Rodríguez et al., 2022).

Peningkatan keterampilan mahasiswa juga terlihat dari kemampuan mereka dalam mengontrol tekanan pijatan, menyesuaikan teknik dengan kondisi otot, serta menerapkan prinsip keamanan dalam pelaksanaan sport massage. Keterampilan tersebut merupakan aspek penting dalam pembelajaran sport massage karena berkaitan langsung dengan efektivitas pemulihan dan pencegahan cedera. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa latihan praktik yang dilakukan secara berulang dengan bimbingan instruktur yang kompeten berperan penting dalam pembentukan keterampilan motorik dan ketelitian peserta didik (Schmidt & Lee, 2020).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode pelatihan sport massage yang menekankan praktik langsung, pemecahan masalah, dan simulasi kasus nyata mampu meningkatkan hasil belajar mahasiswa secara signifikan. Pelatihan tidak hanya berdampak pada peningkatan nilai akademik, tetapi juga pada penguasaan keterampilan praktik dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan dunia kerja di bidang keolahragaan. Temuan ini menguatkan pentingnya penerapan metode pelatihan yang kontekstual dan aplikatif dalam pembelajaran mata kuliah sport massage.

Tabel. 2. Pre-test dan Pos-test Metode Pelatihan Sport Massage

Pre-test	Perlakuan	Post-test
40,7%	X	90,4%

Pembahasan

Hasil pelatihan *sport massage* mahasiswa pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, universitas Negeri Medan menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan perlakuan keberhasilan belajar mahasiswa dalam menguasai mata kuliah *sport massage* maupun praktik mendapatkan hasil 40,7% kategori baik dari 29 Mahasiswa, 59,3% mahasiswa belum masuk kategori baik. hal ini membuktikan bahwa pengetahuan mahasiswa dalam mata kuliah *sport massage* masih belum memumpuni sehingga hasil belajar masih tergolong rendah.

Setelah mendapat perlakuan metode pelatihan *sport massage* mahasiswa menjadi antusias dalam belajar, kehadiran praktik *sport massage* sangat nyata dan mahasiswa seolah terjun langsung dalam pemijatan membuat enguasaan *spot massage* menjadi meningkat, hal ini ditunjukkan dengan data posttes pada pembelajaran *sport massage* bahwa hasil belajar 90,4% mahasiswa dalam kategor baik, 3,6% dalam kategori cukup. Hal ini tentunya berdampak positif bagi mahasiswa dan hasil penelitian bahwa pembelajaran *sport massage* melalui metode pelatihan efektif digunakan dan terbukti meningkatkan hasil belajar mahasiswa.

Sejalan dengan penelitian (Nugraha dan Mitsallina, 2024) dengan judul “Pelatihan *Sport Massage* Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar”, Hasil pelatihan *sport massage* untuk guru pendidikan jasmani sekolah sekolah dasar menunjukkan peningkatan yang signifikan. Dalam pemahaman dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat keterampilan praktis peserta. Berdasarkan hasil *pre-test dan post-test*, terlihat adanya peningkatan rata-rata 40% pada skor pemahaman teknik *sport massage*. Pada sesi praktik, guru menunjukkan peningkatan ketepatan dalam penerapan teknik seperti *effleurage* dan *petrissage*, yang dinilai dari aspek kenyamanan dan keamanan saat diaplikasikan pada siswa. Pelatihan ini menunjukkan keunggulan dalam kemampuannya menjawab kebutuhan akan penanganan cedera ringan di lingkungan sekolah dasar, mengingat siswa pada usia ini sering mengalami cedera sederhana yang memerlukan perhatian dan penanganan cepat.

KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa asil pelatihan *sport massage* mahasiswa pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, universitas Negeri Medan menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan perlakuan keberhasilan belajar mahasiswa dalam menguasai mata kuliah

sport massage maupun praktik mendapatkan hasil 40,7% kategori baik dari 29 Mahasiswa, 59,3% mahasiswa belum masuk kategori baik. Setelah mendapat perlakuan metode pelatihan sport massage mahasiswa menjadi antusias dalam belajar, kehadiran oraktik sport massage sangat nyata dan mahasiswa seoh terjun langsung dalam pemijatan membuat enguasaan spot massage menjadi meningkat, hal ini ditunjukkan dengan data posttes pada pembelajaran sport massage bahwa hasil belajar 90,4% mahasiswa dalam kategor baik, 3,6% dalam kategori cukup. Hal ini tentunya berdampak positif bagi mahasiswa dan hasil penelitian bahwa pembelajaran sport massage melalui metode pelatihan efektif digunakan dan terbukti meningkatkan hasil belajar mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adipoetra, Sastra. 2021. Studi Analisis Sport Massage pada Mahasiswa PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Terapan*. Vol. 5 No.2 Hal 3–4.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Sport Massage*, Dit. Jen. Pendidika Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2004 *Massage Olahraga*. Jakarta: Pustaka Merdeka.
- 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>
- Johnson, R. 2020. *Sports Massage: Theory and Practice*. London: Elsevier. Kinetics.
- Kamil, T. 2020. *Teknik Dasar Sport Massage untuk Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. 2021. *Sport Massage : Pijat Kebugaran Olahraga*. Akademia Pustaka: Tulungagung
- Lubis, R. F., & Siregar, M. A. (2022). Efektivitas pembelajaran praktik berbasis demonstrasi pada mahasiswa kepelatihan olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 56–64. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i1.46987>
- Martínez-Rodríguez, A., Vicente-Salar, N., & Jiménez-Díaz, J. (2022). Effects of problem-based learning on psychomotor skills and professional readiness in sport science students. *Education Sciences*, 12(9), 612. <https://doi.org/10.3390/educsci12090612>
- Noor, A. F., Suryanto, & Pratama, R. A. (2021). Pengaruh metode demonstrasi terhadap peningkatan keterampilan praktik mahasiswa pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 115–123. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.31562>
- Nasution, A. F. 2023. Sosialisasi Sport Massage untuk Pencegahan Cedera Olahraga Pada Siswa. *Journal Liaison Academia and Society Social Change in Conflict Theory: A Descriptive Study*. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*. Vol. 3, No. 1, Hal 37–42.
- Nugraha & Mitsalina. 2020. *Metode Pelatihan dalam Pendidikan Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Atletika.
- Pratama, Y. A., & Wibowo, S. (2021). Hubungan pemahaman pemulihan cedera dengan kesiapan praktik mahasiswa olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 101–109. <https://doi.org/10.24114/jik.v20i2.26384>

- Sastraadipoera, K. (2019). Pengembangan dan pelatihan sumber daya manusia. Bandung: Kappa Sigma.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). Motor learning and performance: From principles to application (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Selviana, D., Hartono, M., & Yulianti, E. (2023). Penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan praktik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 33–41. <https://doi.org/10.31571/jpo.v12i1.4821>
- Sri Nuraini. 2009. Pelatihan massage bagi eks tenaga kerja Indonesia di Subang Jawa Barat. LPM UNJ.
- Wicaksono, A. 2021. Prinsip-Prinsip Dasar Terapi Olahraga. Jakarta: Graha Ilmu.
- 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>
- Zhang, Y., Liu, X., & Wang, J. (2024). Effects of massage intervention on muscle recovery and injury prevention in athletes: A meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 15, 1189456. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1189456>