



---

## **Efektivitas Pembeajaran Sport Massage Terhadap Cara Pemulihan Kondisi Fisik Sesudah Pertandingan Sepak Bola Antar Mahasiswa**

**Rizki Akbar Syahputra<sup>1</sup>, Syahrijal Nurdin Hasibuan<sup>2</sup>, Dian Masly br Tarigan<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup> Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia**

**Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara**

**Email: [rizki0864472@gmail.com](mailto:rizki0864472@gmail.com)**

### **Abstrak**

Seiring berjalannya waktu, olahraga merata di penjuru dunia. Olahraga berkembang begitu pesat terutama di Indonesia. Di Indonesia sendiri olahraga yang paling populer adalah olahraga sepak bola. Hampir kita temui di berbagai daerah setiap sore masyarakat mengisi waktu menunggu magrib dengan berolahraga sepak bola. Dan dipastikan masyarakat indonesia dunia juga sangat mengenal olahraga sepak bola. Adapun manfaat pembelajaran sport massage pasca pertandingan sepak bola antara lain, membantu meredakan nyeri otot tertunda yang muncul 1-2 hari setelah pertandingan atau latihan berat, mempercepat proses pemulihan otot dari kelelahan ekstrem, membantu mengalirkan oksigen dan nutrisi ke otot serta membuang sisa metabolisme seperti asam laktat, merelaksasi otot-otot yang tegang akibat aktivitas fisik intens, membantu mengembalikan rentang gerak otot. Hasil kontribusi sebelum melakukan treatment sport massase terhadap pemulihan fisik pasca pertandingan sepak bola mendapatkan hasil adalah sebesar 68,8%. Sebelum treatment sport massage terhadap pemulihan pasca pertandingan sebanyak 15 orang (68,8%) memiliki kategori membutuhkan waktu cukup lama pemulihan fisik pasca pertandingan dan sebanyak 7 orang ( 31,2%) memiliki kategori cepat pemulihan fisik pasca pertandingan. hasil sesudah melakukan treatment sport massage terhadap pemullihan pasca pertandingan sepak bola adalah sebesar 90,80%. Dengan hasil ini ditemukan kontribusi dalam pemijatan pemulihan pasca pertandingan mendapat hasil yang signifikan. Hal ini dapat dilihat bahwa pembelajaran sport massage membawa dampak positif dalam kehidupan nyata. Mahasiswa muai sadar pentingnya sport massage olahraga dan saling memberi treatment kepada yang lain.

**Kata Kunci:** Pembelajaran Sport Massage, Pemulihan, Sepak Bola, Kebugaran, Terapi Pijat

---

### **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas fisik dan mental yang bersifat kompetitif yang pelaksanaannya harus memiliki aturan main sehingga dalam suatu kompetisi olahraga akan ada pihak yang menang dan kalah. Olahraga dengan melibatkan kemampuan fisik sebagai pengendali utama dalam keberhasilan permainan, meliputi olahraga basket, voli, sepak bola, basket, bulu tangkis, dan lain-lain. Sedangkan olahraga yang melibatkan kemampuan otak dan diharuskan berpikir dengan taktik meliputi catur dan permainan kartu.

Keterlibatan olahraga di kehidupan manusia sekitar 3000 tahun lamanya. Mulanya. Olahraga digunakan untuk mendukung latihan prajurit untuk kesiapan tempur. Beberapa cabang olahraga cabang lain juga adaptasi dari olahraga zaman dahulu. Seiring perkembangan zaman, olahraga mengalami perubahan dan berkembang pesat dan membentuk berbagai macam jenis olahraga. Monumen Pharaoh yang ada di Mesir, sebagai bukti berkembang olahraga cabang lari yang direpresentasikan oleh Zoser berpartisipasi dalam perlombaan lari saat festival. Olimpiade pertama cabang olahraga dilaksanakan pada 776 Sebelum Masehi (SM) oleh Yunani kuno. Saat itu, olimpiade hanya boleh diikuti oleh pria Yunani saja terkhusus yang bebas dari perbudakan. Tahun 1896, olimpiade modern pertama diselenggarakan di Athena, Yunani di bawah kepemimpinan Pierre de Coubertin, (OECD-FAO, 2025)

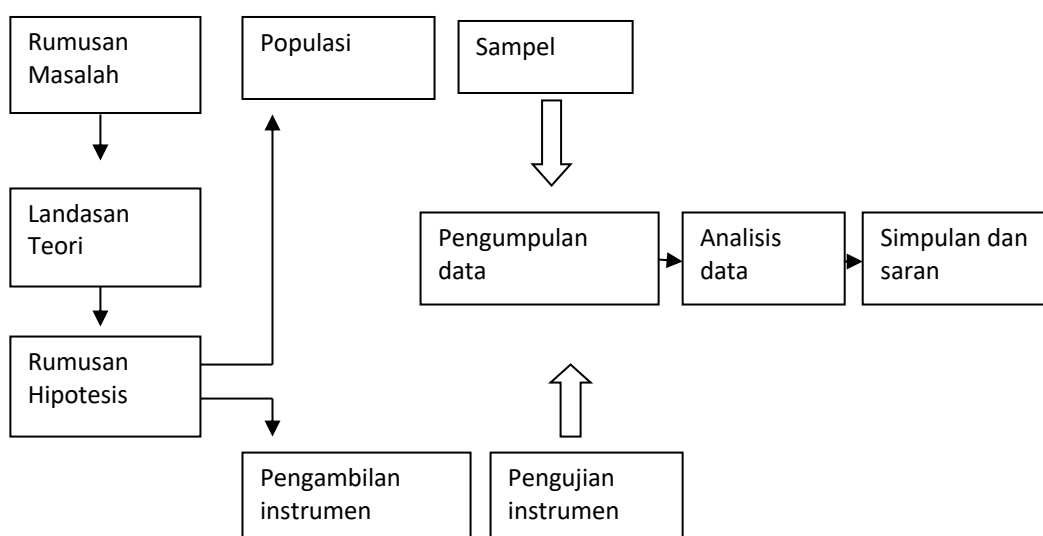
Seiring berjalannya waktu, olahraga merata di penjuru dunia. Olahraga berkembang begitu pesat terutama di Indonesia. Di Indonesia sendiri olahraga yang paling populer adalah olahraga sepak bola. Hampir kita temui di berbagai daerah setiap sore masyarakat mengisi waktu menunggu magrib dengan berolahraga sepak bola. Dan dipastikan masyarakat indonesia dunia juga sangat mengenal olahraga sepakbola. Jadi tidak heran jika sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia. Berbagai kalangan baik muda maupun tua, wanita atau pria sangat gemar olahraga sepak bola ini. pada dasarnya sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol kalian harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola.

Dengan pijat kebugaran sport massage dapat membantu pemulihan kondisi otot-otot dan meningkatkan performa pertandingan para atlet, sehingga pada saat memulai latihan kembali kondisi atlet sudah segar bugar dan optimal serta psikis sudah stabil. Pemijatan sport massage sendiri memiliki beberapa segmen pertama, strocking merupakan teknik manipulasi pemanasan dan meratakan lotion ke bagian tubuh. Kedua, kneading merupakan teknik manipulasi menekan remas bagian tubuh. Ketiga, muscle squizing adalah teknik manipulasi remas Tarik pada otot. Keempat, shaking merupakan teknik manipulasi menggetarkan otot agar lebih rileks. kelima, effleurage merupakan teknik manipulasi yang digunakan diakhir pemijatan dengan cara ditekan halus lembut dari ujung bawah ke atas(arah jantung). Berdasarkan berbagai kajian yang dilakukan

peneliti, mulai dari fisik pemain yang harus selalu bugar untuk memaksimalkan Ketika bertanding sepak bola. Untuk itu diharapkan untuk pelatih serta atlet menerapkan pentingnya perlakuan pijat kebugaran *sport massage* pasca pertandingan. Dengan Judul penelitian “Evektivitas Pembelajaran Sport Massage Terhadap Cara Pemulihan Kondisi Fisik Sesudah Pertandingan Sepak Bola Antar Mahasiswa”.

## **METODE PENELITIAN**

Subjek dan objek penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Medan Fakultas Olahraga Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan pertandingan sepak bola antar kelas. Kegiatan berlangsung selama sebulan dengan 2x pertandingan, 1x pertandingan untuk disebelum diakukan *sport massage* dan 1x pertandingan digunakan untuk sesudah dilakukan *sport massage* Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian deskriptif. Desain penelitian deskriptif ditujukan untuk pelatih dan pemain dalam bentuk teori dan praktik. Metode pendekatan kuantitatif deskriptif dalam pengumpulan dan analisis data dilakukan guna menyalurkan fokus utama sesuai tujuan penelitian dengan sumbangsih pengetahuan dan pemahaman melalui teori-teori yang bersifat ilmiah, sementara pelatihan terbimbing dilakukan untuk lebih mengarah pada objek sasaran diantaranya yakni, guru pendidikan jasmani, dan pelatih amelalui sistem pelatihan (demonstrasi dan praktek). Kontribusi *Sport Massage* Terhadap kondisi fisik paca pertandingan sepak bola penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Berikut adalah desain langkah-langkah penelitian kuantitatif deskriptif.



**Gambar 1.** Langkah-langkah Penelitian Kuantitatif Deskriptif  
Sumber : Sugiyono, (2023)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil uji kontribusi dalam penelitian ini, diperoleh gambaran yang jelas mengenai perbedaan kondisi pemulihan fisik pemain sepak bola sebelum dan sesudah diberikan treatment sport massage pasca pertandingan. Analisis dilakukan dengan menguji hubungan antara variabel hasil tes sebelum perlakuan dan variabel hasil tes sesudah perlakuan menggunakan **korelasi sederhana**, serta uji keberartian menggunakan **uji-t**. Hipotesis nol ( $H_0$ ) yang diuji dalam penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil pemulihan kondisi fisik sebelum dan sesudah dilakukan treatment sport massage pasca pertandingan sepak bola. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dan kontribusi yang signifikan antara treatment sport massage dan pemulihan kondisi fisik pemain sepak bola pasca pertandingan. Temuan ini menegaskan bahwa treatment sport massage memberikan pengaruh nyata terhadap percepatan pemulihan fisik setelah pertandingan.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan treatment sport massage, tingkat pemulihan fisik pasca pertandingan sepak bola berada pada kategori sedang hingga lambat. Persentase pemulihan fisik sebelum perlakuan tercatat sebesar **68,8%**, di mana sebanyak **15 pemain (68,8%)** berada pada kategori membutuhkan waktu pemulihan relatif lama, sementara **7 pemain (31,2%)** berada pada kategori pemulihan cepat. Berdasarkan hasil wawancara dengan pemain dan pelatih, diketahui bahwa keterlambatan pemulihan tersebut disebabkan oleh kebiasaan memaksakan aktivitas meskipun otot masih terasa nyeri, penurunan kebugaran yang tidak disadari, serta anggapan bahwa selama tidak mengalami cedera serius maka kondisi tersebut dianggap wajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesadaran terhadap pentingnya pemulihan pasca pertandingan, khususnya melalui sport massage, masih relatif rendah di kalangan pemain sepak bola.

Padahal, sport massage memiliki peran penting dalam mempercepat pemulihan fisik pasca pertandingan melalui berbagai teknik manipulasi jaringan lunak seperti *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *friction*, *tapotement*, *walken*, *skin rolling*, dan *vibration*. Teknik-teknik tersebut bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi darah dan aliran limfe, mengurangi ketegangan otot, serta membantu pembuangan sisa metabolisme seperti asam laktat yang menumpuk akibat aktivitas fisik intens. Tanpa pemulihan yang

memadai, kondisi kelelahan otot dapat berlanjut dan berpotensi menurunkan performa serta meningkatkan risiko cedera. Setelah diberikan treatment sport massage, terjadi peningkatan yang sangat signifikan pada pemulihan kondisi fisik pemain sepak bola. Persentase pemulihan pasca pertandingan meningkat menjadi **90,80%**. Hasil pengumpulan data melalui wawancara, angket, dan kuesioner menunjukkan bahwa dari **22 pemain**, sebanyak **20 pemain (90%)** berada pada kategori pemulihan fisik dan psikis yang relatif cepat, sedangkan **2 pemain (10%)** masih membutuhkan waktu pemulihan lebih lama karena mengalami cedera. Temuan ini menegaskan bahwa sport massage tidak hanya berdampak pada pemulihan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesiapan psikis pemain setelah pertandingan.

Hasil ini diperkuat oleh analisis korelasi antara tes sebelum dan sesudah treatment sport massage, khususnya pada penerapan teknik *petrissage* terhadap penurunan kelelahan pasca latihan. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar  $r_{\{xy\}} = 0,90$ , lebih besar dari nilai  $r_{\{tabel\}} = 0,423$ , yang menunjukkan bahwa kontribusi treatment sport massage terhadap pemulihan kelelahan berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh sport massage terhadap pemulihan fisik pemain sepak bola pasca pertandingan di Kota Medan dapat diterima. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa treatment sport massage merupakan metode pemulihan yang efektif dan aplikatif bagi pemain sepak bola. Penerapan sport massage secara terstruktur dan berkelanjutan pasca pertandingan mampu mempercepat pemulihan kondisi fisik, meningkatkan kebugaran, serta membantu menjaga kesiapan pemain untuk kembali berlatih dan bertanding. Oleh karena itu, sport massage perlu dipahami dan diterapkan secara lebih luas oleh pemain, pelatih, serta praktisi olahraga sebagai bagian integral dari program pemulihan dan pembinaan prestasi olahraga.

## **Pembahasan**

Olahraga bola juga memiliki pertandingan. Pertandingan sepak bola merupakan hal yang paling dinanti oleh seluruh masyarakat, baik dalam negeri maupun internasional. Pertandingan sepak bola adalah olahraga tim berisi 11 pemain saling berkompetisi untuk mencetak gol dengan menendang bola ke gawang lawan sambil mempertahankan gawang sendiri, dimainkan dengan kaki, badan, dan kepala, serta memiliki peraturan baku dari FIFA seperti durasi 90 menit (dua babak) dan hanya kiper yang boleh menyentuh bola dengan tangan. Tujuan utamanya adalah mencetak gol

sebanyak-banyaknya untuk menang. Keberlangsungan pertandingan atau pasca pertandingan para pemain mengalami kelelahan dan kemungkinan ada yang cedera. Untuk itu, Sport massage hadir pasca sepak bola memiliki penting guna mempercepat pemulihan otot, mengurangi nyeri (DOMS), melancarkan sirkulasi darah, dan menghilangkan penumpukan asam laktat. Hal demikian dilakukan teknik pijatan yang lebih lambat dan lembut untuk relaksasi dan pembuangan limbah metabolik, serta bisa dikombinasikan dengan stretching untuk hasil optimal agar atlet siap kembali bertanding.

Adapun manfaat *sport massage* terhadap pemulihan fisik pasca pertandingan sepak bola antara lain, membantu meredakan nyeri otot tertunda yang muncul 1-2 hari setelah pertandingan atau latihan berat, mempercepat proses pemulihan otot dari kelelahan ekstrem, membantu mengalirkan oksigen dan nutrisi ke otot serta membuang sisa metabolisme seperti asam laktat, merelaksasi otot-otot yang tegang akibat aktivitas fisik intens, membantu mengembalikan rentang gerak otot, (Mahardika, 2019). Menurut (Sandra & Malang, 2023) Pijat kebugaran atau sport massage sebagai upaya mengurangi nyeri pasca pertandingan yang terjadi segera maupun beberapa saat setelah kerja fisik, juga memelihara jangkauan sendi dan meningkatkan peredaran darah dan limfe pada otot yang mengalami ketegangan. Meskipun tidak ada bukti pre-historis langsung yang menjelaskan penggunaan massage untuk alasan-alasan medis, bukti tidak langsung sangat jelas menunjukkan kaitan massage dengan medis. Lukisan di gua eropa pada abad 15000 SM misalnya, menunjukkan adanya penggunaan sentuhan sebagai terapi (Musrifin & Bausad, 2021)

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dan penerapan treatment sport massage memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemulihan kondisi fisik pemain sepak bola pasca pertandingan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan kontribusi pemulihan dari sebelum perlakuan sebesar 68,8% menjadi 90,80% setelah diberikan treatment sport massage, yang menandakan bahwa sport massage efektif dalam mempercepat proses pemulihan fisik dan psikis pemain.

Penerapan teknik-teknik sport massage, seperti effleurage, petrissage, shaking, friction, tapotement, dan teknik manipulasi lainnya, terbukti mampu membantu memperlancar sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, menurunkan kelelahan, serta mempercepat pembuangan sisa metabolisme setelah aktivitas fisik intens. Kondisi ini berdampak langsung pada peningkatan kesiapan pemain untuk kembali berlatih maupun bertanding. Hasil uji statistik juga menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara treatment sport massage dan pemulihan kondisi fisik, dengan nilai koefisien korelasi yang berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sport massage bukan hanya bersifat pelengkap, tetapi merupakan bagian penting dari program pemulihan pasca pertandingan sepak bola.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsini. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Darmawan, D. 2012. *Inovasi pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Daryanto. (2015). *Media Pembelajaran*. Sarana Tutorial Nurani Sejahtera
- Hendra, H. M., & H. Jutalo, Y. 2020. Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Kop Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, Vol. 4. No, 1, Hal 37
- Kurniawan, Ari Wibowo & Ardani, Muhammad Tsaqif. 2021. *Sport Massage Pijat Kebugaran Olahraga*. Tulungagung : Akademia Pustaka
- Mahardika, W., Kusuma, I. A., Sudarsono, S., Prabowo, R. A., & Lufthansa L. 2024. Pengaruh Teknik Massage Effleurage Terhadap Pemulihan Kondisi Fisik Pemain Bola Basket Pasca Pertandingan. *Jurnal Ilmiah Penjas: Penelitian Pendidikan dan Pengajaran* Vol. 1 No. 3, Hal 136-146.
- Ningrum, D. A., & Rahayu, N. I. 2018. Perbandingan Metode Hydrotherapy Massage dan Massage Manual terhadap Pemulihan Kelelahan Anaerobic Lactacid Pasca Olahraga. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, Vol. 3 No. 1, Hal 30-33.
- Sugiyono. 2023. *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Callaghan, M. J. (1993). The role of massage in the management of the athlete: A review. *British Journal of Sports Medicine*, 27(1), 28–33. <https://doi.org/10.1136/bjism.27.1.28>
- Mahardika, I. M. S. (2019). *Kebugaran jasmani dan pemulihan dalam olahraga*. RajaGrafindo Persada.
- Musrifin, M., & Bausad, A. (2021). Terapi pijat dalam perspektif kesehatan olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 101–109.
- OECD–FAO. (2025). *Historical development of sport and physical activity*. OECD Publishing.
- Poppendieck, W., Wegmann, M., Ferrauti, A., Kellmann, M., Pfeiffer, M., & Meyer, T. (2016). Massage and performance recovery: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 46(2), 183–204. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0420-x>

*Evektivitas Pembeajaran Sport Massage Terhadap Cara Pemulihan Kondisi Fisik Sesudah Pertandingan Sepak Bola Antar Mahasiswa*

*Rizki Akbar Syahputra<sup>1</sup>, Syahrijal Nurdin Hasibuan<sup>2</sup>, Dian Masly br Tarigan<sup>3</sup>*

Sandra, R., & Malang, U. N. (2023). Pijat kebugaran sebagai metode pemulihan pasca aktivitas fisik intens. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 45–53.

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>