

Instrument Keterampilan Teknik Dasar Manipulasi Pokok *Sport Massage* Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Intan Maharani¹, Sri Gusti Handayani², Hilmainur Syampurma³, Weny Sasmitha⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

intanmaharani373@gmail.com, srigustihandayani@gmail.com, hilmainursyampurma@gmail.com,

Wenysasmitha@gmail.com

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.5.2024.114> Vol (7), No (5) 2024

Kata Kunci : Teknik Dasar, *Massage*

Abstrak : Berdasarkan hasil pengamatan (observasi) yang penulis lakukan di Labor *Massage* kampus II Lubuk Buaya bahwa masalah dalam penelitian ini adalah diduga kurangnya keterampilan teknik dasar manipulasi pokok *sport massage* mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan teknik dasar manipulasi pokok *sport massage* mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode yang bertujuan membuat gambar atau deskriptif tentang keadaan secara objektif yang menggunakan angka, pengumpulan data dan penafsiran data serta hasilnya. Populasi dalam penelitian berjumlah 272 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebesar 20% dari jumlah populasi, sehingga diperoleh sampel sebanyak 57 orang sebagai responden. Pengumpulan datanya menggunakan angket atau formulir yang diberikan poin penilaian di nilai langsung oleh ahli dalam bidang *massage*, menggunakan skala likert dengan kategori 1 (Sangat Kurang), 2 (Kurang), 3 (Cukup), 4 (Baik), 5 (Sangat Baik). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan rumus presentase $P = \frac{f}{n} \times 100 \%$. Berdasarkan perhitungan uji statistik hasil analisis data yang diperoleh dari angket atau formulir penilaian keterampilan teknik dasar manipulasi pokok *sport massage* mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dikategorikan baik. Hal ini dapat dilihat dari capaian responden dengan jumlah rata-rata 91,23%. Skor ini dikategorikan baik.

Keyowrds : *Basic Techniques, Massage*

Abstract : Based on the results of observations conducted by the author at the *Massage Laboratories* of Campus II Lubuk Buaya, the problem in this study is suspected to be the lack of basic manipulation skills of the main techniques of sports *massage* among students of the Faculty of Sport Science, Sports Education. This study aims to determine the basic manipulation skills of the main techniques of sports *massage* among students of the Faculty of Sport Science, Sports Education. This study is a type of quantitative descriptive research. Quantitative research is a method that aims to create a picture or description of the situation objectively using numbers,

data collection and interpretation of data and the results. The population in the study amounted to 272 people. The sampling technique used a purposive sampling technique of 20% of the population, so that a sample of 57 people was obtained as respondents. Data collection used a questionnaire or form that was given assessment points directly assessed by experts in the field of massage, using a Likert scale with categories 1 (Very Poor), 2 (Poor), 3 (Sufficient), 4 (Good), 5 (Very Good). The data analysis technique used descriptive statistical analysis with a percentage formula. Based on statistical test calculations, the results of the data analysis obtained from the questionnaire or assessment form for the basic manipulation skills of sports massage students in the Faculty of Sport Science's Sports Education department were categorized as good. This can be seen from the respondents' average score of 91.23%. This score is categorized as good.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan manusia dapat mengembangkan dirinya maupun mendayagunakan potensi alam dan lingkungan sosial untuk kepentingan hidupnya.

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, pengembangan media pembelajaran sangat penting dalam meningkatkan pengalaman belajar dan penguasaan keterampilan di berbagai disiplin ilmu, khususnya dalam Pendidikan Jasmani (Handayani dkk., 2023).

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP) sebagai salah satu tempat pendidikan formal yang mempunyai visi yaitu menjadi salah satu Fakultas Unggul di kawasan Asia Tenggara di bidang Pendidikan Olahraga, Pendidikan dan Kepelatihan, serta Ilmu dan Teknologi Keolahragaan, pada tahun 2020 berdasarkan Ketaqwaan Kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta

mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Asnaldi, 2016). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017).

Misi FIK UNP yaitu (1) Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas di bidang Pendidikan Olahraga, Pendidikan dan Kepelatihan, serta Ilmu dan Teknologi Keolahragaan Berdasarkan Ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. (2) Menyelenggarakan kegiatan penelitian dan menyebarluaskan Ilmu Pengetahuan, Hasil Penelitian, serta Model Pembelajaran yang inovatif pada Tingkat Nasional maupun Internasional. (3) Menyelenggarakan Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat sebagai upaya penerapan Pendidikan Olahraga, Pendidikan dan Kepelatihan, serta Ilmu dan Teknologi Keolahragaan untuk kemajuan bangsa. (4) Meningkatkan tata kelola Fakultas. (5) Meningkatkan kerja sama lokal, nasional, dan internasional (6) Mengembangkan landasan dan melaksanakan kebijakan untuk menuju fakultas bertaraf internasional.

Untuk mencapai visi dan misi tersebut diselenggarakanlah kurikulum perkuliahan, didalam kurikulum perkuliahan tersebut terdapat mata kuliah wajib, mata kuliah pilihan dan mata kuliah umum. Salah satu mata kuliah wajib mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan adalah *Massage*.

Massage di Indonesia lebih dikenal dengan pijat yang pada awalnya bertujuan sebagai

therapeutic tubuh yang akhirnya berkembang untuk lebih mencapai kecantikan tubuh. Dengan massage dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi nyeri, memperbaiki organ tubuh, dan memelihara kebugaran.

Pada saat sekarang ini perkembangan massage di Indonesia mulai semakin populer dikalangan masyarakat, tenaga kesehatan dan olahragawan terutama pada mahasiswa Pendidikan Olahraga FIK UNP. *Massage* sangat berguna bagi atlet dalam event-event olahraga untuk melemaskan tubuhnya sebelum dan sesudah bertanding. Banyak sekali yang kita temui dilapangan seperti terjadi cedera olahraga pada saat bertanding.

Menurut (Syampurma, 2020) Cedera olahraga adalah cedera yang timbul pada saat berlatih ataupun bertanding yang terjadi pada sistem otot dan rangka tubuh selama berolahraga akibat suatu ketidaksengajaan (kecelakaan) maupun kesalahan yang sebenarnya dapat dihindari seperti kuangnya pemanasan, faktor motorik, intensitas latihan yang terlalu berat dan tingkat stress yang terlalu tinggi serta memerlukan keterampilan pada saat melakukan *massage*.

Zubaidah (2016), mengatakan bahwa keterampilan dapat disebut juga dengan kecekatan, kecakapan, dan kemampuan untuk mengerjakan sesuatu dengan baik dan benar.

Secara etimologi, istilah keterampilan berasal dari bahasa Inggris yaitu *skill*, yang artinya kemahiran atau kecakapan. Secara terminologi keterampilan adalah kemampuan dalam melaksanakan tugas berdasarkan kompetensi pekerjaan dan hasilnya dapat diamati.

Dari beberapa definisi di atas, dapat penulis simpulkan bahwa keterampilan adalah suatu kelebihan yang dimiliki oleh diri seseorang untuk mampu menggunakan akal, ide, pikiran, dan kreativitasnya dalam mengerjakan, mengubah, menyelesaikan, ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut.

Asal mula kata *massage* berasal dari bahasa arab yaitu "*mas'h*" yang artinya "*menekan dengan*

lembut" atau dalam bahasa lain "*massien*" yang berasal dari bahasa Yunani yang berarti "*memijat*" atau "*melulut*". Kemudian dari padanan kata tersebut sampai kepada telinga orang Indonesia, yang awalnya "*massage*" kemudian di adaptasi menjadi *massage* (Priyono et al., 2020).

Secara akademis, istilah pemijatan atau pijat lebih dikenal dengan istilah *masase* (*massage*). Darni et al., (2018) menjelaskan bahwa: *Massage* merupakan istilah dalam bahasa Inggris yang kemudian di Indonesiakan menjadi *masase*.

Istilah *massage* (*masase*) diduga berasal dari: (1) bahasa Perancis yaitu *masser* yang berarti menggosok; (2) Arab dari kata *ma'sh* yang berarti menekan dengan lembut; (3) Yahudi dari kata *maschesch* yang berarti meraba; dan (4) Yunani dari kata *massien* yang berarti memijat atau melulut.

Massage bukan hanya keterampilan praktis, tapi juga membutuhkan dasar pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan yang memadai seperti yang diungkapkan oleh (Asnaldi, 2015) Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakekatnya merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan kesehatan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat (Asnaldi, 2019).

Sport Massage merupakan teknik memijat dengan manipulasi yang ditujukan kepada orang sehat khususnya atlet atau olahragawan (Wijanarko & Riyadi, 2010).

Masseur bertugas untuk memberikan pelayanan/jasa berupa pijatan kepada atlet pada otot agar tidak mudah stress dan kaku pada saat bertanding dan latihan (Syampurma, H. 2020).

Manipulasi adalah pegangan atau *grip* dalam menggunakan tangan untuk melakukan *Massage* pada daerah tertentu (Alhadi, 2020). Manipulasi adalah metode mencengkeram, yang merupakan cara menggunakan tangan untuk menyesuaikan diri dengan area tubuh tertentu dan juga untuk

memberikan pengaruh tertentu (Priyonoadi et al., 2020).

Binkley et al. (2010) manipulasi *efflurage* memiliki manfaat mengendurkan otot, meningkatkan suhu, dan meningkatkan sirkulasi darah lokal.

Menurut Arovah (2011), *Friction* (menggerus) adalah gerakan menggerus yang arahnya naik dan turun secara bebas. Gerusan atau "*friction*" hanya dilakukan secara lokal, untuk mengurangi rasa sakit dan pengerasan jaringan pada tempat tertentu (daerah lokal).

Petrisage merupakan teknik *Mvassage* yang dilakukan dengan cara mengangkat jaringan kemudian menekannya kembali dengan menggunakan jari-jari dan telapak tangan. (Park et al., 2017).

Darni et al., (2018) menyatakan *Vibration* merupakan manipulasi yang dilakukan untuk menggetarkan secara melingkar dengan halus terhadap jaringan serta berpindah tempat.

Tapotement adalah berbagai bagian tangan yang memukul menyelesaikan bagian tubuh yang merangsang jaringan baik oleh jaringan dengan kecepatan yang cukup cepat dan merangsang jaringan baik dengan kekuatan mekanis langsung atau dengan tindakan reflex (Park et al., 2017)

METODE

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Dilaksanakan di labor *Massage* Kampus II Lubuk Buaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga FIK UNP yang aktif mengikuti perkuliahan *Massage* pada semester Juli – Desember 2023.

Sampel yang peneliti ambil mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 38 orang dan mahasiswa perempuan sebanyak 23 orang dengan jumlah keseluruhan sampel 61 orang.

Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen berupa angket atau formulir atau penilaian yang akan dinilai langsung oleh tim *judge* yang ahli dalam bidang *massage*. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis statistik deskriptif.

HASIL

Penelitian ini adalah untuk melihat Keterampilan Teknik Dasar Manipulasi Pokok *Sport Massage* Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, hasil data penelitian yang diperoleh berdasarkan hasil penilaian dari 3 orang *judge*, masing-masing *judge* menilai gerakan yang dilakukan oleh mahasiswa.

1. Judge 1

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Judge 1

No.	Kategori	Frekuensi	Skor Capaian
1	Baik Sekali	20, 38	78, 32
2	Baik	61, 28	
3	Cukup	18, 17	
4	Kurang	0, 16	
5	Kurang Sekali	0,00	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, jumlah Keterampilan Teknik Dasar Manipulasi Pokok *Sport Massage* Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan berada di kategori Baik Sekali berjumlah (20,38%), kategori Baik berjumlah (61,28%), kategori Cukup berjumlah (18,17%), kategori Kurang (0,16%), dan kategori Kurang Sekali (0,00%). Skor Capaian semua kategori berjumlah 78,32 %.

2. Judge 2

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Judge 2

No.	Kategori	Frekuensi	Skor Capaian
1	Baik Sekali	18,11	75,19
2	Baik	54,80	
3	Cukup	25,62	
4	Kurang	1,47	
5	Kurang Sekali	0,00	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, jumlah Keterampilan Teknik Dasar Manipulasi Pokok Sport Massage Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan berada di kategori Baik Sekali berjumlah (18,11%), kategori Baik berjumlah (54,80%), kategori Cukup berjumlah (25,62%), kategori Kurang (1,47%), dan kategori Kurang Sekali (0,00%). Skor Capaian semua kategori berjumlah 75,19 %.

3. Judge 3

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Judge 3

No.	Kategori	Frekuensi	Skor Capaian
1	Baik Sekali	20,48	72,97
2	Baik	46,28	
3	Cukup	29,26	
4	Kurang	3,98	
5	Kurang Sekali	0,00	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, jumlah Keterampilan Teknik Dasar Manipulasi Pokok Sport Massage Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan berada di kategori Baik Sekali berjumlah (20,48%), kategori Baik berjumlah (46,28%), kategori Cukup berjumlah (29,26%), kategori Kurang (3,98%), dan kategori Kurang Sekali (0,00%). Skor Capaian semua kategori berjumlah 72,97 %.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan untuk mengetahui Keterampilan Teknik Dasar Manipulasi Pokok Sport Massage Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Fr (91,23%) dengan kategori baik. Dengan cara mencari Fa dibagi jumlah dikali 100 pada setiap kategorinya dan didapatkan hasil tertinggi 91,23% dengan kategori baik.

Adapun faktor-faktor lain yang menyebabkan Keterampilan Teknik Dasar Manipulasi Pokok Sport Massage Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan ini baik adalah

lengkapny sarana dan prasana praktek yang digunakan.

Buku panduan yang disediakan oleh dosen yang bersangkutan, motivasi dan semangat dalam proses perkuliahan yang diberikan oleh dosen *massage*, seringnya mahasiswa mengulang gerakan diluar jam perkuliahan, asupan gizi yang seimbang yang menyebabkan kondisi tubuh mahasiswa tersebut lebih sehat dan bugar dalam melakukan gerakan *massage* (Zulman, Z., Abbas, S., & Deswandi, D. 2019).

Menurut Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020), pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Maka dari itu Keterampilan Teknik Dasar Manipulasi Pokok Sport Massage Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan memiliki kategori baik, karena berada dalam kelas interval.

Keterampilan *massage* mahasiswa tersebut perlu ditingkatkan lebih baik lagi. Adapun Teknik manipulasi pokok *massage* yang di lakakukan oleh mahasiswa pendidikan olahraga yang mengambil mata kuliah *massage* pada semester Juli-Desember 2023 adalah *effleurage*, *Friction*, *Petrissage*, *Tepotemen*, dan *Vibration*. Dengan adanya teknik yang diajarkan tersebut dapat berguna bagi mahasiswa dalam kehidupannya bermasyarakat.

Penguasaan *massage* ini telah dilakukan oleh mahasiswa karena *massage* merupakan mata kuliah wajib yang diambil oleh mahasiwa setelah mendapatkan mata kuliah anatomi fisiologi.

Mahasiswa dituntut untuk memahami capaian mata kuliah *massage* seperti memahami, menjelaskan, menganalisis, mempraktekkan, mengevaluasi teknik *massage* baik secara teori maupun prakteknya serta merancang proyek melakukan *massage* ke masyarakat sekitar kampus.

Bagi mahasiswa, *massage* sangat diperlukan untuk pengetahuan dan penguasaan teknik *massage* serta melaksanakan proyek atau sebagai capaian mata kuliah *massage* di Departemen Pendidikan Olahraga FIK UNP, serta sebagai

pekerjaan tambahan untuk mahasiswa (Andriadi et al., 2021).

Menurut Purnomo (2016) *massage* juga bisa mendatangkan peluang bisnis, sehingga meningkatkan perekonomian mahasiswa, karena dengan keahlian *massage* yang dimiliki bisa mendatangkan penghasilan dengan keterampilan yang dimiliki.

Peluang kebutuhan *massage* di masyarakat cukup tinggi, masyarakat membutuhkan *massage* karena *massage* memiliki manfaat yang terdiri dari meredakan nyeri kepala bila *massage* ditambahkan minyak zaitun, pegal-pegal, kelelahan setelah berolahraga, cedera ringan sampai berat, menenangkan pikiran dan mengurangi stress (Yoganita et al., 2019). Beberapa manfaat *massage* olahraga sangat membantu masyarakat dalam mengatasi kendala-kendala kesehatan dan membuka peluang kerja baru bagi mahasiswa yang masih aktif kuliah maupun yang telah menyelesaikan perkuliahan.

1. *Effleurage* (Menggosok)

Effleurage adalah gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan. *Effleurage* dilakukan di awal sesi dan di akhir sesi. *Effleurage* harus selalu mengikuti arah aliran balik vena kembali ke jantung dan arah drainase limfatik menuju kelompok kelenjar getah bening terdekat, hal ini akan meningkatkan arteri arteri, membawa oksigen dan nutrisi ke jaringan lebih cepat, menurut Park et al., (2017).



Gambar 1. Gerakan *Effleurage*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. *Friction* (Menggerus)

Menurut Arovah (2011) *Friction* (menggerus) adalah gerakan

menggerus yang arahnya naik dan turun secara bebas. Gerusan atau "friction" hanya dilakukan secara lokal, untuk mengurangi rasa sakit dan pengerasan jaringan pada tempat tertentu (daerah lokal). Pengerasan dalam jaringan otot itu dapat berbentuk pintalan (*hypertonie*) atau bulatan (*myogolesan*) (Darni et al., 2018).



Gambar 2. Gerakan *Friction*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. *Petrissage* (Remas-Tekan)

Petrissage merupakan teknik *Massage* yang dilakukan dengan cara mengangkat jaringan kemudian menekannya kembali dengan menggunakan jari-jari dan telapak tangan.



Gambar 3. Gerakan *Petrissage*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

4. *Tapotement* atau *Percussion* (Memukul/Mencencang)

Tapotement adalah berbagai bagian tangan yang memukul menyelesaikan bagian tubuh yang merangsang jaringan baik oleh jaringan dengan kecepatan yang cukup cepat dan merangsang jaringan baik dengan kekuatan mekanis

langsung atau dengan tindakan reflex (Park et al., 2017).



Gambar 4. Gerakan Tepotement
Sumber : Dokumentasi Penelitian

5. Vibration (Menggetar)

(Darni et al., 2018) menyatakan *Vibration* merupakan manipulasi yang dilakukan untuk menggetarkan secara melingkar dengan halus terhadap jaringan serta berpindah tempat. *Vibration* dapat dilakukan dengan ujung-ujung jari yang disebut "*point vibration*" atau menggunakan seluruh permukaan telapak tangan "*flathanded vibration*".



Gambar 5. Gerakan Vibration
Sumber : Dokumentasi Penelitian

KESIMPULAN

Keterampilan Teknik Dasar Manipulasi Pokok Sport Massage Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan di dapatkan hasil penelitian dari jumlah responden sebanyak 57 orang mahasiswa, terdapat 0 orang mahasiswa (0,00%) dengan kategori Baik Sekali, 52 orang mahasiswa (91,23%) dengan kategori Baik, 5 orang mahasiswa (8,77%) dengan kategori Cukup, 0 orang mahasiswa (0,00%) dengan kategori Kurang, 0 orang mahasiswa (0,00%) dengan kategori Kurang Sekali.

Jadi dapat disimpulkan bahwa Keterampilan Teknik Dasar Manipulasi Pokok Sport Massage

Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan berada pada kategori baik. Ini di buktikan oleh hasil penelitian menggunakan angket atau formulir penilaian yang dinilai langsung oleh para ahli, bahwa mahasiswa yang mengambil mata kuliah *massage* pada Juli-Desember 2023 rata-rata mahasiswa di kategorikan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, Z. F. (2020). *Pengaruh Sport Massage Dan Masase Kebugaran Pasca Aktivitas Fisik Terhadap Perubahan Pasca Aktivitas Fisik Terhadap Perubahan*.
- Andriadi, Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2021). Pelatihan Sport Massage Bagi Mahasiswa , Alumni Dan Guru Pjok. *BATOBOH Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5458.
- Arovah, Novita Intan. (2011:3). Dasa-dasar fisioterapi pada cedera olahraga. Yogyakarta: FIK UNY
- Asnaldi, A. (2015). Profesionalisme guru pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 23(28), 1-15.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulu tangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29
- Binkley, H., Standley, R., & Miller, M. (2010). *Massage's Effect on Injury, Recovery, and Performance: A Review of Techniques and Treatment Parameters. National Strength and Conditioning Association*, 32(2), 64-67.
- Darni, F. U., & Edwarsyah, F. U. (2018). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa Fik Unp. *Jurnal MensSana*, 3(1), 10-18.
- Darni. 2008. "Pemijatan Frirage Cara Sehat dan Dua Jari". Makalah Seminar Nasional

- Lokakarya Kurikulum Model Pembelajaran Kelas dan Pelatihan Masase. Padang 19-21 April.
- Handayani, S. G., Myori, D. E., Yulifri, Komaini, A., & Mario, D. T. (2023). Android-based gymnastics learning media to improve handstand skills in junior high school students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 18(3), 690–700.
- Park, J., Shim, J., Kim, S., Namgung, S., Ku, I., Cho, M., Lee, H., & Roh, H. (2017). Application of *Massage* for ankle joint flexibility and balance. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(5), 789–792.
- Priyonoadi, B. (2011). *Sport Massage*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Priyonoadi, B., Sutapa, P., & Graha, A. S. (2020). *Sports Massage to Improve the Immunoglobulin A (Iga) and the Hormon Beta Endorphin*. 1, 704–709
- Purnomo, A. M. I. (2016). Manfaat Swedish *Massage* Untuk Pemulihan Kelelahan Pada Atlet. *Efektor*, 3(1).
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. 2020. Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press
- Sasmita, W. (2022). Desain Video Pembelajaran Blended Learning Mata Kuliah. *Jurnal Patriot*, 4(2), 170-181.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34
- Syampurma, H. (2020). Pelatihan Cedera *Massage* Nasional Tingkat 1. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 39-48.
- Wijanarko, B., & Riyadi, S. (2010). *Sport Massage*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Wijayanto, A. (2023). *SPORT MASSAGE: Pijat Kebugaran Olahraga*.
- Yoganita, N. E., Sarifah, S., & Widyastuti, Y. (2019). Manfaat *Massage* Tengkok Dengan Minyak Zaitun Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(2), 34–39.
- Zubaidah, S. (2016). Keterampilan Keterampilan yang diajarkan melalui pembelajaran.
- Zulman, Z., Abbas, S., & Deswandi, D. (2019). Pelatihan Pencegahan Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Bagi Pelatih PPLP Sumatera Barat. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27-40.