

Manfaat Masase Olahraga Setelah Latihan Pada Tim Futsal Putra Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Fitria Ningrum¹, Darni², Hilmainur Syampurma³, Weny Sasmitha⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
fitrianingrum311@gmail.com, darni@fik.unp.ac.id, hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id,
wenysasmitha@fik.unp.ac.id.

Doi :

Kata kunci : Manfaat, Masase, Futsal

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah layanan masase olahraga belum digunakan secara menyeluruh oleh semua organisasi keolahragaan/cabang olahraga pada unit kegiatan FIK UNP tersebut. Dengan kata lain, layanan masase baru mereka butuhkan jika telah terjadi cedera olahraga terlebih dahulu, maka dari itu Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat massage olahraga setelah latihan pada tim futsal putra pendidikan olahraga FIK UNP. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif ini adalah penelitian yang berdasarkan data statistik. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu mengambil dari semua jumlah populasi sehingga diperoleh sampel sebanyak 10 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan angket yang telah diberikan poin dengan bantuan skala atau rentang penilaian dalam bentuk persentase. Sebagai sasaran data diolah dengan uji statistik. Berdasarkan perhitungan uji statistic didapatkan hasil penelitian yaitu : Manfaat masase olahraga setelah latihan pada tim futsal FIK UNP pada aspek manfaat masase pada kulit adalah 63,33% dengan kategori "Baik". Manfaat masase olahraga pada sirkulasi darah dan Limfa adalah 96,67% dengan kategori "Sangat Baik". Manfaat masase olahraga pada otot adalah 100% dengan kategori "Sangat Baik". Manfaat masase olahraga pada sistem saraf adalah 90% dengan kategori "Sangat Baik". Manfaat masase pada organ dalam adalah 83,33% dengan kategori "Sangat Baik".

Keywords : *Benefit, Massage, Futsal*

Abstract : *The problem in this study is that sports massage services have not been used comprehensively by all sports organizations/branches in the faculty of sport science Padang State University activity unit. In other words, they only need massage services if a sports injury has occurred first. This study aims to determine the benefits of sports massage after training on the men's futsal team of sports education. This study is a type of quantitative descriptive research. This quantitative research is a study based on statistical data. The sampling technique in this study is total sampling, which is taking from all the population so that a sample of 10 people is obtained. Data collection using a questionnaire that has been given points with the help of a scale or assessment range in the form of a percentage. As a target, the data is processed with statistical tests. Based on the calculation of statistical tests, the results of the study were 1. The benefits of sports massage after training on the faculty of sport science Padang State University futsal team in terms of the benefits of massage on the skin are 63.33% with the category "Good". The benefits of sports massage on blood and lymph circulation are 96.67% with the category "Very Good". The benefits of sports massage on muscles are 100% with the category "Very Good". The benefits of sports massage on the nervous system are 90% with the category of "Very Good". The benefits of massage on internal organs are 83.33% with the category of "Very Good".*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal (Permana, 2020).

Dunia pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan dapat diketahui bahwa telah dikenal dan dilakukan sampai pada tahap yang sama sudah menyentuh semua kalangan, mulai dari kurikulum Pendidikan dasar hingga Pendidikan pada perguruan tinggi memiliki mata pelajaran / kuliah. Saat ini penjaskes telah menjadi bagian integral yang pada keseluruhan tujuan utamanya Pendidikan secara umum. (Marani, dkk.2024).

Menurut Anuar (2018) "Rasa percaya diri dalam olahraga adalah suatu sikap (attitude) yang mampu untuk mengatasi segala kesulitan, perubahan, frustrasi atas kegagalan, gangguan atau krisis emosional dengan penuh keyakinan akan kemampuan diri sendiri, dan yakin mampu menghadapi segala gangguan tersebut secara efisien, dengan penuh keberaniandan percaya diri".

Menurut pandangan Erfayliana (2015) dalam makalah seminar asas dan filsafah pendidikan jasmani mengatakan: Pendidikan jasmani olahraga kesehatan ada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental,serta emosional

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik pada individu, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan keterampilan fisik, pengetahuan tentang kesehatan, serta mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas fisik dan pola hidup sehat (Sari, 2024).

Pendidikan yang dimaksud adalah pendidikan yang mampu mengangkat harkat

dan martabat bangsa Indonesia, serta tersedianya sumber daya manusia yang handal (Asnaldi, 2020).

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang sangat kompleks"(Nur, dkk. 2018).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani (Darni dan wellis, 2018).

Pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) pada hakekatnya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang pada mengutamakan aktivitas jasmani dan kesehatan. hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani. mental, sosial dan emosional yang selaras serasi dan seimban. (Asnaldi, 2015)

Menurut Ikshsan (2017) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus".

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menumbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Dessi. 2020)

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok (Turang. 2021)

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, penyelenggaraan, pembinaan dan pengembangan olahraga yang melibatkan sport science semakin penting.

Secara umum sport science diartikan sebagai cabang ilmu yang bisa diterapkan untuk mengoptimalkan hasil olahraga, misalnya biomekanika, fisiologi olahraga, dan sport massage atau masase olahraga (Asmawi. 2021).

Pijat sebagai cikal bakal masase olahraga telah ada sejak \pm 3000 tahun sebelum masehi yang pada masa itu hanya untuk raja-raja dan bangsawan. Selanjutnya pijat terus dikembangkan dan disempurnakan secara ilmiah yang kemudian disebut sebagai masase olahraga

Masase olahraga adalah suatu rangkaian teknik atau cara memijat yang khusus ditujukan untuk keperluan atlet atau olahragawan. Sementara itu praktisi atau pemberi layanan pemijatan itu disebut masseur (laki-laki) dan masseuse (wanita) (Wijayanto. 2023).

Massage merupakan sebuah seni gerakan tangan dengan tujuan untuk mendapatkan kenyamanan, kesenangan dan pemeliharaan kesehatan jasmani. Praktik manusia pertama telah tercatat pada saat ilmu ini telah tersebar dan berkembang di Cina, India, Mesir, sampai menjadi kebudayaan yang tinggi. Saat itu massage telah dikembangkan dan dipergunakan tidak hanya untuk memelihara kesehatan tubuh saja, tetapi juga sebagai salah satu cara pengobatan (Wijayanto. 2023).

Pemberian masase olahraga sebelum melakukan pertandingan atau latihan biasanya ditunjukkan sebagai pelengkap pemanasan yaitu untuk meningkatkan sirkulasi darah dan limfa, mengurangi ketegangan otot sebelum latihan. Masase jenis ini dilakukan beberapa saat sebelum pertandingan. Masase olahraga sebelum pertandingan atau latihan sebaiknya dilakukan selama 10-15 menit. Masase dengan intensitas ringan dan jangka waktu relatif lama, justru dapat menurunkan kemampuan kontraksi otot (Hemmings, 2001:165).

Berdasarkan waktu pelaksanaannya, masase olahraga dapat dilakukan: (1) sebelum latihan/pertandingan yang disebut juga sebagai masase persiapan; (2) ketika latihan/pertandingan; dan (3) setelah latihan/pertandingan yang lebih menjurus pada upaya untuk mengatasi kelelahan dan kerusakan

tubuh yang diakibatkan oleh latihan/pertandingan tersebut (Darni. 2018)

Kenyataan normatif yang diharapkan terjadi adalah dimanfaatkannya layanan masase secara menyeluruh dalam berbagai kegiatan keolahragaan pada Unit Kegiatan (UK) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP).

Atlet atau olahragawan yang dibina pada cabang olahraga atau organisasi di unit kegiatan kampus tersebut, seharusnya mendapatkan layanan masase olahraga sebelum latihan atau pertandingan, ketika latihan atau pertandingan, dan terutama sekali setelah latihan atau pertandingan. Jika masase olahraga dapat dimanfaatkan secara optimal, tentu peningkatan prestasi atlet/olahragawan dapat dicapai dengan baik.

Kenyataan normatif yang terjadi atau kenyataan yang ada, ternyata layanan masase olahraga belum digunakan secara menyeluruh oleh semua organisasi keolahragaan/cabang pada unit kegiatan FIK UNP tersebut. Dengan kata lain, layanan masase baru mereka butuhkan jika telah terjadi cedera olahraga terlebih dahulu.

Permasalahan kurang optimalnya pemanfaatan layanan masase olahraga pada Unit Kegiatan (UK) FIK UNP itu dapat dipengaruhi beberapa faktor berikut: (1) kurangnya promosi, (2) keterbatasan biaya, (3) kurangnya jumlah masseur, (4) belum adanya bagian/bidang khusus di FIK UNP yang bertugas menyiapkan masseur/masseuses masase olahraga; dan (5) adanya perbedaan pendapat tentang manfaat masase olahraga.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan 10 orang mahasiswa peserta Unit Kegiatan FIK UNP cabang olahraga futsal (18 Juli 2024) terdapat 3 orang atau 30% yang menyatakan bahwa masase olahraga setelah latihan tidak bermanfaat, dan sisanya sebanyak 7 orang atau 70% menyatakan bermanfaat untuk peningkatan prestasi atlet/olahragawan.

Untuk menghindari kesalahan penafsiran tentang manfaat masase olahraga setelah latihan, penting (urgen) dilakukan suatu penelitian.

Berdasarkan temuan masalah di atas,

penulis tertarik melakukan penelitian tentang manfaat masase olahraga setelah latihan pada Tim Futsal Putra Departemen Pendidikan Olahraga FIK UNP.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan,mengetahui, mengungkapkan atau menjelaskan manfaat masase olahraga setelah latihan pada Tim Futsal Putra Departemen Pendidikan Olahraga FIK UNP. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Rika Sepriani (2019), Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Futsal Putra Departemen Pendidikan Olahraga yang berjumlah 10 orang. Sugiyono (2013:107) mengemukakan bahwa, "Penelitian deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya".data atau hasilpenelitian dideskripsikan secara kuantitatif atau dengan angka- angka,

Penarikan sampel menggunakan teknik total sampling dimana semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian yaitu berjumlah 10 orang pemain.

Dalam penelitian ini menggunakan prosedur penelitian angket tertutup.

HASIL

1. Manfaat Masase Olahraga pada Kulit

Berdasarkan indikator manfaat masase olahraga pada kulit yang diberikan sebanyak 3 item pertanyaan kepada 10 orang tim futsal FIK UNP ditemukan jumlah total jawaban "YA" sebanyak 19 jawaban atau 63,33% , dan jawaban "TIDAK" sebanyak 11 jawaban atau 36,67% .

Tabel 1. Tingkat Manfaat Massage Olahraga terhadap Kulit

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ skor (x . fa)
1	YA	1	19	63,33	19
2	TIDAK	0	11	36,67	0
Σ			30	100	19
Skor ideal			1 x 10 x 3 = 30		
Tingkat Capaian			$\frac{19}{30} \times 100\% = 63,33\%$		

Sumber: data hasil penelitian

Berdasarkan analisis data diatas, diperoleh skor capaian sebesar 19 sedangkan skor ideal 30. Dengan demikian dapat disimpulkan manfaat masase olahraga pada kulit sesudah latihan adalah 63,33% dengan kategori berada pada klasifikasi baik.

2. Manfaat Masase Olahraga pada Sirkulasi Darah dan Limfa

Berdasarkan indikator manfaat masase olahraga pada sirkulasi darah dan limfa yang diberikan sebanyak 3 item pertanyaan kepada 10 orang tim futsal FIK ditemukan jumlah total jawaban "YA" sebanyak 29 jawaban atau 96,67% , dan jawaban "TIDAK" sebanyak 1 jawaban atau 3,33% .

Tabel 2. Tingkat Manfaat masase olahraga setelah latihan futsal pada sirkulasi darah dan limfa

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ skor (x . fa)
1	YA	1	29	96,67	29
2	TIDAK	0	1	3,33	0
Σ			30	100	29
Skor ideal			1 x 10 x 3 = 30		
Tingkat Capaian			$\frac{29}{30} \times 100\% = 96,67\%$		

Sumber: data hasil penelitian

Berdasarkan analisis data diatas, diperoleh skor capaian sebesar 29 sedangkan skor ideal 30. Dengan demikian dapat

disimpulkan manfaat masase olahraga pada sirkulasi darah dan limfa sesudah latihan adalah 96,67% dengan kategori berada pada klasifikasi sangat baik

3. Manfaat Masase Olahraga pada Otot

Berdasarkan indikator manfaat masase olahraga pada otot yang diberikan sebanyak 5 item pertanyaan kepada 10 orang tim futsal FIK UNP yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban "YA" sebanyak 50 jawaban atau 100% , dan jawaban "TIDAK" sebanyak 0 jawaban.

Tabel 3. Tingkat Manfaat masase olahraga setelah latihan futsal pada otot

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ skor (x . fa)
1	YA	1	50	100	50
2	TIDAK	0	0	0	0
Σ			30	100	50
Skor ideal			1 x 10 x 5 = 50		
Tingkat Capaian			$\frac{50}{50} \times 100\% = 100\%$		

Sumber: data hasil penelitian

Berdasarkan analisis data diatas, diperoleh skor capaian sebesar 50 dimana skor tersebut sama dengan skor idealnya yaitu 50. Dengan demikian dapat disimpulkan manfaat masase olahraga pada otot sesudah latihan adalah 100% dengan kategori berada pada klasifikasi sangat baik.

4. Manfaat Masase Olahraga pada Sistem Saraf

Berdasarkan indikator manfaat masase olahraga pada sistem saraf yang diberikan sebanyak 4 item pertanyaan kepada 10 orang tim futsal FIK UNP yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban "YA" sebanyak 36 jawaban atau 90% , dan jawaban "TIDAK" sebanyak 4 jawaban atau 10% .

Tabel 4. Tingkat Manfaat masase olahraga setelah latihan futsal pada sistem saraf

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ skor (x . fa)
1	YA	1	36	90	36
2	TIDAK	0	4	10	0
Σ			30	100	36
Skor ideal			1 x 10 x 4 = 40		
Tingkat Capaian			$\frac{36}{40} \times 100\% = 90\%$		

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ skor (x . fa)
1	YA	1	25	83,33	25
2	TIDAK	0	5	16,67	0
Σ			30	100	25
Skor ideal			1 x 10 x 3 = 30		
Tingkat Capaian			$\frac{25}{30} \times 100\% = 83,33\%$		

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan analisis data diatas, diperoleh skor capaian sebesar 36 dimana skor idealnya yaitu 40. Dengan demikian dapat disimpulkan manfaat masase olahraga pada sistem saraf sesudah latihan adalah 90% dengan kategori berada pada klasifikasi sangat baik.

5. Manfaat Masase Olahraga pada Sistem Organ Dalam

Berdasarkan indikator manfaat masase olahraga pada organ dalam yang diberikan sebanyak 3 item pertanyaan kepada 10 orang tim futsal FIK UNP yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban "YA" sebanyak 25 jawaban atau 83,33% , dan jawaban "TIDAK" sebanyak 5 jawaban atau 16,67% . Untuk lebih jelasnya deskripsi hasil penelitian tentang manfaat masase olahraga setelah latihan pada aspek manfaat masase olahraga pada organ dalam dapat dilihat pada tabel dan histogram berikut ini.

Tabel 5. Manfaat masase olahraga setelah latihan futsal pada organ dalam

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ skor (x . fa)
1	YA	1	25	83,33	25
2	TIDAK	0	5	16,67	0
Σ			30	100	25
Skor ideal			1 x 10 x 3 = 30		
Tingkat Capaian			$\frac{25}{30} \times 100\% = 83,33\%$		

Sumber: data hasil penelitian

Berdasarkan analisis data diatas, diperoleh skor capaian sebesar 25 dimana skor idealnya yaitu 30. Dengan demikian dapat disimpulkan manfaat masase olahraga pada organ dalam sesudah latihan adalah 83,33% dengan kategori berada pada klasifikasi sangat baik.

PEMBAHASAN

1. Manfaat Masase Olahraga pada Kulit

Manfaat masase olahraga setelah latihan pada tim futsal FIK UNP dari segi aspek manfaat masase pada kulit diperoleh nilai sebesar 63,33%. Menurut Suharsimi Arikunto (1989: 155) kategori nilai antara 61% - 80% adalah berada pada klasifikasi "Baik".

Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa manfaat masase olahraga pada kulit setelah latihan pada tim futsal FIK UNP hampir mencapai kata maksimal. Untuk itu perlu kiranya diberikan pengetahuan tentang manfaat masase olahraga setelah latihan khususnya manfaat masase olahraga pada kulit.

Menurut Darni (2009:12) masase akan memperbaiki kualitas kulit, konsistensi serta hubungan dengan serat-serat bagian dalam, elastisitas dan fleksibilitas. Masase pada kulit juga dapat meningkatkan sekresi (pengeluaran) keringat, memudahkan pembuangan lemak serta keringat, membersihkan kulit dari kotoran dan memperbaiki fungsi kulit.

2. Manfaat Masase Olahraga pada Sirkulasi Darah dan limfa

Manfaat masase olahraga setelah latihan pada tim futsal FIK UNP dari segi aspek manfaat masase pada sirkulasi darah dan limfa diperoleh nilai sebesar 96,67%. Menurut Suharsimi Arikunto (1989: 155) kategori nilai antara 81% - 100% adalah berada pada klasifikasi "Sangat Baik".

Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa manfaat masase olahraga pada sirkulasi darah dan limfa setelah latihan pada tim futsal FIK UNP sudah mencapai kata maksimal.

Menurut Darni (2009:13) manipulasi masase atau penekanan-penekanan pada permukaan tubuh dengan gerakan menuju ke arah jantung, akan memberikan efek untuk melancarkan peredaran darah dalam pembuluh

kapiler. Peredaran darah yang lancar akan membantu proses penyerapan serta pembuangan sisa-sisa pembakaran dalam jaringan tubuh.

Gerakan-gerakan nuns masase akan memudahkan pengangkutan darah dalam arteri -arteri dan mempercepat pengiriman darah dalam pembuluh vena Arteri-arteri merupakan pembuluh-pembuluh darah yang mengalir darah dari jantung ke seluruh tubuh. Vena adalah pembuluh darah balik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa masase bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh kita.

Menurut Darni (2009:12) masase juga memberikan manfaat bagi sirkulasi limfa Limfa mengalir dengan kecepatan 4-5 mm/detik melalui tubuh, dan tiba di arteri berdempetan dengan bermacam jaringan. Fungsi limfa, selain mengirim bahan makanan dan membawa sisa-sisa pembakaran, juga berfungsi menjaga/melindungi dengan adanya simpul-simpul limfa.

3. Manfaat Masase Olahraga pada Otot

Manfaat masase olahraga setelah latihan pada tim futsal FIK UNP dari segi aspek manfaat masase pada otot diperoleh nilai sebesar 100%. Menurut Suharsimi Arikunto (1989: 155) kategori nilai antara 81% - 100% adalah berada pada klasifikasi "Sangat Baik". Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa manfaat masase olahraga pada otot setelah latihan pada tim futsal FIK UNP mencapai kata maksimal.

Menurut Darni (2009:15) Masase pada otot-otot merupakan sesuatu yang penting bagi faal tubuh Otot merupakan salah satu jaringan lunak pada tubuh, sangat banyak mengandung pembuluh darah (vascular), tidak hanya berfungsi statis (misalnya sebagai pembentuk tubuh) dan dinamis (misalnya alat pengokoh atau penyokong gerak), tetapi juga ikut aktif dalam proses metabolisme.

Otot-otot skelet sangat mudah menerima pengaruh masase sehingga semua manipulasi pokok dan tambahan (manipulasi sport massage) dapat dilakukan pada otot ini. Manipulasi memeras dar meremas (petrissage) akan mengaktifkan sirkulasi dalam kapiler dan vena dari pembuluh cabang yang mengelilingi

dan menembus otot-otot skelet.

Dengan kata lain, dapat dijelaskan bahwa masase dapat mempercepat proses metabolisme pada otot-otot yang bekerja, membersihkan proses sisa pembakaran, dan memperbaharui darah menjadi lebih segar sehingga penuh dengan energi.

4. Manfaat Masase Olahraga pada Sistem Saraf

Manfaat masase olahraga setelah latihan pada tim futsal FIK UNP dari segi aspek manfaat masase pada sistem saraf diperoleh nilai sebesar 90%. Menurut Suharsimi Arikunto (1989: 155) kategori nilai antara 81% - 100% adalah berada pada klasifikasi "Sangat Baik". Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa manfaat masase olahraga pada sistem saraf setelah latihan pada tim futsal FIK UNP sudah mencapai kata maksimal.

Menurut Darni (2009:19) manipulasi masase yang dilakukan dengan tenaga dan irama hidung akan merangsang sistem saraf sehingga menimbulkan efek penenang bag pasien. Manipulasi untuk menghasilkan efek penenang tersebut bergur untuk melawan ketidakseimbangan saraf yang berlebihan, menghilangkan rasa sakit/nyeri, dan kegelisahan.

Berbagai efek atau manfaat masase sebagaimana dikemukakan atas dikarenakan terjadinya perbaikan fungsi reseptor-reseptor saperiferis, meningkatkan hubungan reflektoris otak besar dengan otot- dan memperbaiki pembuluh-pembuluh darah serta organ-organ lainnya.

5. Manfaat Masase Olahraga pada Sistem Organ Dalam

Manfaat masase olahraga setelah latihan pada tim futsal FIK UNP dari segi aspek manfaat masase pada organ dalam diperoleh nilai sebesar 83,33%. Menurut Suharsimi Arikunto (1989: 155) kategori nilai antara 81% - 100% adalah berada pada klasifikasi "Sangat Baik".

Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa manfaat masase olahraga pada organ dalam setelah latihan pada tim futsal FIK UNP sudah mencapai kata maksimal.

Menurut Darni (2009:20) masase organ dalam pada umumnya berperan sebaga

decongestionan dan penenang terhadap pusat dan saluran saraf alas Masase pada punggung, dada, dan perut akan menghasilkan efek relis yang bermanfaat bagi organ rongga thorax dan abdominalis.

Melalui masase prosedur khusus untuk jaringan dan organ bagian dalam, bermanfaat untuk mempercepat penenangan fungsi jantung menstabilkan hubungan antara sirkulasi dan respirasi, membantu pertukaran gas dari paru-paru dan jaringan.

Perbaikan fungsi respirasi dan sirkulasi secara umum akan mengoptimalkan fungsi organ, misalnya memperbaiki proses pencernaan dan peningkatan nafsu makan (terutama oleh masase abdominal), dan melapangkan pernafasan (terutama oleh masase thorax).



Gambar 1. Massage Olahraga
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Massage Olahraga
Sumber : Dokumentasi Penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang tinjauan tentang manfaat masase olahraga setelah latihan pada tim futsal FIK UNP dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Manfaat masase olahraga setelah latihan pada tim futsal FIK UNP pada aspek

manfaat masase pada kulit adalah 63,33% dengan kategori "Baik". Manfaat masase olahraga setelah latihan pada tim futsal FIK UNP pada aspek manfaat masase pada sirkulasi darah dan Limfa adalah 96,67% dengan kategori " Sangat Baik". Manfaat masase olahraga setelah latihan pada tim futsal FIK UNP pada aspek manfaat masase pada otot adalah 100% dengan kategori "Sangat Baik". Manfaat masase olahraga setelah latihan pada tim futsal FIK UNP pada aspek manfaat masase pada sistem saraf adalah 90% dengan kategori "Sangat Baik". Manfaat masase olahraga setelah latihan pada tim futsal FIK UNP pada aspek manfaat masase pada organ dalam adalah 83,33% dengan kategori "Sangat Baik".

DAFTAR PUSTAKA

- Anuar, F., & Syahrastani, S. (2018). Tinjauan Tingkat Percaya Diri Pemain Sepakbola U17 SSB Taruna Kepala Hilalang Kab. Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 1(2), 102 -107.
- Arie Asnaldi, Yessi, and Hendri Neldi. "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar." *Jurnal JPDO* 6.1 (2023): 53-58.
- Asmawi, M., Yudho, F. H. P., Sina, I., Gumantan, A., Kemala, A., Iqbal, R., & Resita, C. (2022). Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas. *Jejak Pustaka: Yogyakarta*.
- Asnaldi, A. (2015). Profesionalisme guru pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 23(28), 1-15.
- Asnaldi, A. (2015). Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 23(28), 1-15.
- Asnaldi. 2020. Pengaruh Permainan Kecil terhadap Motivasi siswa dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Vol 2, No 2, 97-106.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *STAMINA*, 1(1), 415-424.
- Darni. 2009. Masase Olahraga Dasar Teori dan Manipulasi. FIK UNP Bekerjasama dengan Penerbit Wineka Media Padang.. 2023. Masase Olahraga Dasar Teori dan Manipulasi. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Erfayliana, Y. (2015). Pendidikan jasmani dalam membentuk etika, moral, dan karakter. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 2(2), 302-315.
- Hemmings, B.J. 2001. Physiological, psychological and performance effects of massage therapy in sport: a review of the literature 1. *Physical Therapy in Sport* 2(4): 165.
- Ikhsan, N. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Marani, I. N., Muhyi, M., Ginanjar, S., Widyaningsih, H., Mustafa, P. S., Yono, T., ... & Kurniawati, A. (2024). Aspek Pembelajaran dan Metode Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Akademia Pustaka*.
- Nur, H. W., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93-101.
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *Psikologi Olahraga Pengembangan Diri Dan Prestasi*. Penerbit Adab.
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Saintika* 5.2 (2020): 133-138.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488.
- Sepriani, Rika. (2019). Pengertian Penelitian Deskriptif

- Sugiyono. 2013. Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta. 2014. Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Turang, G. J., Sambiran, S., & Monintja, D. K. (2021). Strategi Dinas Kepemudaan dan Olahraga Dalam Pembinaan Olahraga (Studi di Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Kotamobagu). *GOVERNANCE*, 1(2).
- Wijayanto, A. (2023). SPORT MASSAGE: Pijat Kebugaran Olahraga.