

Pengetahuan dan Persepsi Atlet Kabaddi Terhadap Sport Massage Terapi

Kabaddi Athletes' Knowledge and Perceptions of Sports Massage Therapy

Muhammad Isnandar¹, Dedi Nofrizal², Reza A Timotius Surbakti³, Putra Friendlyman Gea⁴, Randa Zaitul Abas⁵

Correspondence: ¹Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, ²Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, ³Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, ⁴Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, ⁵Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Medan, Indonesia

Email: muhammadisnandar7@gmail.com, bluefickers@gmail.com, surbaktireza62@gmail.com, geaputrafriendlyman@gmail.com, randazaitul@gmail.com,

ABSTRACT

Sports massage is becoming more popular, especially in developing nations. General practitioners know sports massage therapy's benefits, says a research. Sports medicine professionals, coaches, and athletes agree it works. The study examined Medan City kabaddi athletes' sports massage therapy knowledge and views. The study is quantitative, cross-sectional, and descriptive. The study included 24 kabaddi players. Questionnaire Method, participants receive 10 knowledge and 17 perception questions verbally or via Google form. Validated questionnaires underpin this one. Descriptive data analysis uses frequency (%). Participants had moderate to high sports massage therapy knowledge and a good opinion. Conclusion This study reveals that athletes who use sports massage therapy believe it helps them compete and recuperate.

Keywords: *Sports Massage Therapy, Kabaddi Athlete, Medan City*

ABSTRAK

*Massage olahraga semakin populer, terutama di Negara berkembang. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dokter umum menyadari manfaat *massage* olahraga. Selain itu, pelatih, tenaga kedokteran olahraga, dan atlet percaya bahwa itu bermanfaat dan efektif. Studi ini bertujuan untuk mengetahui pendapat dan pengetahuan atlet kabaddi Kota Medan tentang *massage* terapi sebagai bentuk latihan. Pendekatan kuantitatif, *cross-sectional*, dan deskriptif digunakan untuk merancang penelitian ini. Sampel penelitian mengandung 24 atlet kabaddi. Kuesioner, yang terdiri dari 10 pertanyaan tentang pengetahuan dan 17 pertanyaan tentang persepsi, dikirim ke peserta baik melalui *Google form* atau secara lisan. Kuesioner ini didasarkan pada kuesioner yang telah divalidasi sebelumnya. Analisis deskriptif data menggunakan persentase atau frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta memiliki pengetahuan sedang hingga tinggi tentang *massage* terapi olahraga dan secara umum melihat terapi dengan positif. Studi menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan *massage* terapi olahraga percaya bahwa itu membantu mereka pulih setelah latihan dan berprestasi di kompetisi.*

Kata Kunci: *Sport Massage Terapi, Atlet Kabaddi, Kota Medan*

PENDAHULUAN

Penurunan kekuatan otot, nyeri otot, keterbatasan rentang gerak (ROM), peningkatan respons inflamasi, peningkatan konsentrasi kreatin kinase serum dan protein plasma dalam aliran darah, dan peningkatan fungsi otot adalah gejala umum cedera otot, menurut (Pristianto & Rahman, 2018) latihan ketahanan eksentrik sering menyebabkan nyeri dan kerusakan otot. Hal ini disebabkan oleh pemanjangan otot yang ketat, yang merupakan komponen yang diperlukan untuk menghasilkan tenaga dengan paling efisien (Sandi, 2016).

Atlet menggunakan terapi *massage* olahraga untuk meningkatkan kinerja mereka, mencegah dan mengatasi cedera, dan mengurangi berbagai penyakit fisik yang disebabkan oleh olahraga (Ningsih, 2016). Atlet menggunakan *massage* olahraga untuk membantu mereka pulih dari cedera dan kelelahan otot. *Massage* olahraga menurut (Purnomo, 2015) dapat menurunkan detak jantung, meningkatkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah dan getah bening, meredakan ketegangan dan kelenturan otot, mengurangi rasa sakit, meningkatkan kelenturan sendi, dan menurunkan kreatin kinase. Atlet telah menggunakan fisiologi ini untuk menjadi lebih baik dalam berolahraga dan memenuhi banyak kebutuhan mereka, seperti menghindari cedera, menerima terapi, rehabilitasi, dan mengurangi dampak negatif dari berolahraga.

Sport massage terapi adalah jenis pijat yang dirancang untuk orang yang ingin menjaga kesehatan mereka. Tidak hanya dimaksudkan untuk atlet, tetapi juga cocok untuk orang dari segala usia. Atlet yang mengalami cedera, termasuk yang ringan, dapat pulih lebih cepat dengan melakukan *massage* olahraga. Contoh cedera dapat disebabkan oleh faktor eksternal atau internal. Faktor eksternal termasuk hal-hal di luar atlet, seperti perlengkapan mereka, permukaan lapangan, dan iklim. Faktor internal termasuk karakteristik atlet sendiri, seperti kelemahan jaringan, kelenturan, kelebihan beban, kesalahan biomekanik, ketidaksesuaian ukuran tubuh, kemampuan tampil, dan gaya bermain (Hafizudin & Permadi, 2014).

Massage terapi olahraga sangat penting untuk kesehatan masyarakat. Orang yang melakukan terapi *massage* olahraga dapat mempertahankan kesehatan dan mencegah penyakit. *Sport massage* terapi dianggap sebagai salah satu metode yang paling populer untuk membantu pemulihan setelah aktivitas fisik yang intens. Sebuah penelitian menemukan bahwa 68% dokter yang disurvei tidak tahu banyak tentang *massage* terapi olahraga (Ita et al., 2022). Namun, mayoritas dokter berpendapat bahwa *sport massage* terapi memiliki kualitas dan hasil yang baik. Pelatih, atlet, dan tenaga medis olahraga berbeda-beda tentang bagaimana *massage* terapi dapat membantu atlet. *Massage* olahraga mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, dan memiliki efek psikologis yang lebih baik (Hidayat & Ibrahim, 2021).

Atlet harus tahu apa yang mereka ketahui tentang *massage* terapi olahraga dan bagaimana mereka melihatnya. Ari Wibowo Kurniawan, (2021) menyatakan bahwa atlet lebih memahami dan melihat *massage* terapi olahraga. *Massage* olahraga telah ditunjukkan dapat mengurangi risiko cedera bagi atlet dan olahragawan umumnya, serta memperpanjang karier dan umur olahraga mereka (Musrifin & Bausad, 2021). Atlet penyandang disabilitas mengatakan bahwa ketegangan dan kekakuan otot dapat diredakan melalui terapi *massage* olahraga. Selain itu, dikatakan bahwa *massage* olahraga dapat meningkatkan kinerja atlet (Wisnu et al., 2024).

Metode

Desain *cross-sectional* dan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini (Ansori, 2020). Studi ini dilakukan di Kota Medan yang terletak di Provinsi Sumatera Utara. Dalam penelitian ini 24 atlet kabaddi yang menjadi sampel, para atlet mendapatkan satu atau lebih sesi *massage*

terapi olahraga setelah latihan kabaddi di STOK Bina Guna Kota Medan, peneliti membuat kuesioner demografis sendiri. Kuesioner terdiri dari 10 pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan dan 17 pertanyaan yang berkaitan dengan persepsi. Hasilnya mencakup Sangat Setuju, Setuju, Sangat Tidak Setuju, dan Tidak Setuju.

Pembahasan

Para atlet dalam penelitian ini percaya bahwa karena berbagai fisiologis, olahraga *massage* terapi membantu pemulihan. Pemain kabaddi berusia 22 hingga 24 tahun. Sebelum mengisi kuesioner, setiap peserta penelitian telah menerima terapi *massage* olahraga setidaknya sekali dan memahami cara kerjanya. Kelelahan otot adalah masalah umum bagi atlet sebelum dan sesudah latihan, serta sebelum dan sesudah pertandingan (Tommy Fondy, 2016). (Utami & Mintarto, 2017) menyatakan bahwa olahraga *massage* terapi dapat berguna sebagai pengobatan penting untuk kelelahan otot karena mampu mengubah pergerakan cairan di dalam otot, meningkatkan aliran nutrisi, dan meningkatkan pembuangan limbah, sehingga pemulihan otot lebih cepat.

Massage olahraga tidak dapat mencegah patah tulang karena stres. namun, dapat membantu mengurangi kelelahan otot dan mencegah beberapa perubahan mekanisme, yang mengurangi tekanan pada tulang (Indra, 2019). Karena banyak manfaatnya, seperti mencegah cedera, membantu pemulihan, dan meningkatkan kemampuan berolahraga, atlet sering menggunakan *massage* olahraga. Seperti yang dinyatakan oleh Galih dan Sugiharto (2021), latihan *massage* terapi meningkatkan aliran darah dan meningkatkan perfusi perifer ke daerah yang lebih dekat dengannya. Peserta penelitian setuju bahwa *massage* olahraga meningkatkan aliran darah, yang berarti otot menjadi lebih *relax*.

Selain itu, para peserta mengatakan bahwa mereka merasa lebih santai dan lega setelah perawatan *sport massage* terapi. Beberapa dari mereka mengatakan bahwa mereka merasa pegal. *Massage* terapi olahraga juga sering digunakan oleh atlet kabaddi Kota Medan. Atlet mengatakan 47% bahwa olahraga pijatan membantu meredakan ketegangan otot. Selama musim kompetisi, para atlet juga menyaksikan bahwa *massage* olahraga dapat meningkatkan kinerja mereka. Sebuah penelitian (Mulyono, 2016) menemukan bahwa binaragawan yang kembali menerima terapi *massage* olahraga selama 30 menit mengalami pemulihan yang lebih baik, yang berarti mereka lebih baik dalam berolahraga. Hingga 24% peserta penelitian mengatakan bahwa latihan *massage* terapi mempersingkat waktu pemulihan dan mengurangi kekakuan otot.

Massage terapi olahraga memiliki banyak manfaat, menurut banyak pelatih, atlet, dan profesional lainnya. Menurut penelitian Zadkosh, seorang neurolog, *massage* olahraga dianggap bermanfaat bagi atlet karena meningkatkan tingkat pemulihan dan kinerja atletik. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa latihan dan terapi *massage* dapat meningkatkan jangkauan gerak. Dalam penelitian ini, 14% peserta menunjukkan bahwa *sport massage* terapi memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan kinerja olahraga, dan 32% menunjukkan bahwa itu membantu mengobati cedera dan menghilangkan rasa sakit dan ketidaknyamanan. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa saat melakukan *sport massage* terapi, paha dan *gluteus* adalah bagian tubuh yang paling sering di *massage*. Poorbarzegar dan Mozafaripour (2016) melakukan penelitian pada mahasiswi tari universitas yang mengalami nyeri di leher, bahu, dan punggung. Mereka menemukan bahwa olahraga *massage* terapi mengurangi rasa sakit mereka di bahu, leher, dan punggung. Selain itu, mereka menunjukkan peningkatan kinerja dalam latihan, serta peningkatan rentang gerak pada ekstensi leher. Atlet profesional telah melaporkan bahwa melakukan *massage* terapi olahraga meningkatkan kinerja mereka, yang membuat persepsi atlet non-profesional semakin positif.

Studi Paine menunjukkan bahwa atlet melihat *massage* olahraga sebagai cara yang berbeda untuk pulih. Menurut Nopriansyah (2015), perasaan lega yang dihasilkan oleh

olahraga *massage* terapi dapat dijelaskan oleh peningkatan 16% endorfin plasma selama latihan. Hasil menunjukkan bahwa wanita muda lebih stabil secara postur setelah satu sesi *massage* terapi olahraga. Para peserta penelitian menganggap *sport massage* terapi sebagai cara untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Atlet 4% tidak yakin tentang *massage* terapi dalam olahraga, dan 1% merasa negatif.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa peserta melihat *sport massage* terapi dengan baik dan percaya bahwa itu membantu mengatasi berbagai masalah otot. Meskipun penelitian ini tidak mengumpulkan informasi yang cukup tentang subjek. Sebagian besar atlet yang disurvei dalam penelitian ini menyatakan bahwa mereka merasa lebih baik setelah menerima *massage* olahraga terapi. *Massage* olahraga terapi dapat membantu atlet dari berbagai cabang olahraga. Namun, masih ada banyak pertanyaan tentang seberapa efektif itu dan perlu ada penyelidikan lebih lanjut.

Daftar Pustaka

- Ansori, M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 2*. Airlangga University Press.
- Ari Wibowo Kurniawan. (2021). *Sport Massage Pijat Kebugaran Olahraga*. Akademia Pustaka.
- Galih Primayambada & Sugiharto. (2021). *Tata Laksana Sport Massage*. Ahlimedia press.
- Hafizudin, M., Subakti, S., & Permadi, A. G. (2014). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Denyut Nadi Recovery Atlet Futsal IKIP Mataram Tahun 2018. 4 (1), 238-242. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 4 (1), 238–242.
- Hidayat, R. R., & Ibrahim, I. (2021). Pemulihan Suhu Tubuh Dan Denyut Jantung Dengan Metode Sport Massage Dan Stretching Statis Setelah Berenang. *Sport Science and Education Journal*, 2 (1), 1–20.
- Hidayatullah, M. R., & Saputra, S. Y. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1 (1) 1–5.
- Ilmi, M. A., Purwanto, B., & Tinduh, D. (2018). Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Intensitas Nyeri Setelah Aktivitas Eksentrik. *Jurnal Biosains Pascasarjana*, 20 (2), 66–71.
- Indra, Y. N. H. & A. M. (2019). *Cara Cepat Kuasai Massage Kebugaran Berbasis Aplikasi Androit*. CV. Kasih Inovasi Teknologi.
- Ita, S., Ibrahim, I., Hasan, B., & CS, A. (2022). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Menggunakan Metode RICE, Sport Massage, dan Kinesiotaping pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2 (2), 539–544.
- Mulyono, M. (2016). Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Penurunan Denyut Nadi Setelah Latihan Olahraga. *Jurnal Sportif*, 2 (2), 15–21.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2021). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7 (2), 183–189.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. UNY Pres.
- Ningsih, Y. F. (2016). Pengaruh sport massage dan Terapi Bekam Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat dan Denyut Nadi. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3 (2).
- Nopriansyah, N. (2015). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Perasaan Lelah Setelahlatihan Di UKM Pencak Silat Uny. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11 (2), 116–118.