

PERSEPSI ATLET PENCAK SILAT PUTRA PERGURUAN PAMUR CABANG BANGKALAN TENTANG MASASE OLAHRAGA

Moh Romli

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
moh.romli@mhs.unesa.ac.id

Joesoef Roepajadi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
joesoefroepajadi@unesa.ac.id

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian pasti akan berbeda-beda seperti halnya dengan persepsi dikalangan Atlet Pencak Silat Perguruan PAMUR Cabang Bangkalan Tentang Masase Olahraga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemahaman atlet pencak silat perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga. Mengingat bahwa masase olahraga juga memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran tubuh atau pun pemulihan pasca cedera. Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dan data langsung diambil melalui angket penelitian. Populasi yang di ambil dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat putra perguruan PAMUR cabang Bangkalan dari tingkatan sabuk putih sampai sabuk biru yang berjumlah 15 atlet. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 April 2019 di kantor Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan. Data yang dikumpulkan melalui angket dan dianalisis dengan menggunakan persentase secara manual. Sesuai dengan hasil penelitian persepsi atlet pencak silat putra perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga yang berdasarkan indikator persepsi yaitu: proses penerimaan rangsangan, fisiologi/anatomi, latar belakang, pengalaman, perhatian, gerakan, intensitas, ukuran, pengulangan, dan sesuatu hal yang baru dengan nilai persentase keseluruhan penelitian mencapai 75%. Dari 10 indikator tersebut maka dapat disimpulkan bahwa persepsi atlet pencak silat Putra perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga adalah baik.

Kata Kunci : *Persepsi, Atlet Pencak Silat, dan Masase Olahraga*

ABSTRACT

Problems in research will certainly vary as well as perceptions among PAMUR athletes in Bangkalan about Massage Sports. The purpose of this study was to determine the understanding of the Bangkalan PAMUR athletes about massage sports. Given that massage sports also have an important role in maintaining fitness or post-injury recovery. This type of research is descriptive qualitative and data taken through research questionnaires. The population taken in this study was the PAMUR of Bangkalan male athletes from the level of the white belt to the blue belt which amounted to 15 athletes. This research was conducted on April 27, 2019 in Burneh subdistrict office, Bangkalan Regency. Data were collected through questionnaires and analyzed using percentages manually. The results of the study of perceptions of the PAMUR male athletes in Bangkalan about massage sports based on perceptual indicators, namely: the process of receiving stimulation, physiology/anatomy, background, experience, attention, movement, intensity, size, repetition, and something new with the percentage value of the entire study reaching 75%. From the 10 indicators, it can be concluded that the perception of Pencak Silat male athletes from the PAMUR in Bangkalan about massage is good.

Keywords: Perception, Pencak Silat Athlete, and Massage Sports

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari banyak keluhan kelelahan yang merupakan faktor penting yang akan dialami oleh setiap orang ketika melakukan aktivitas. Dalam sebuah olahraga kelelahan akan dialami oleh para atlet ketika melakukan sebuah program latihan. Tujuan dari penulisan ini adalah supaya pelatih, guru olahraga, dan para atlet dapat memahami hal-hal yang dapat menyebabkan kelelahan ketika melaksanakan program pelatihan. Selain itu juga dalam merencanakan program pelatihan atau ketika melaksanakan program pelatihan tidak membebani organ tubuh secara berlebihan, sebab dampak dari kurangnya pemahaman para pelatih, guru olahraga, dan juga para atlet tentang kelelahan ketika merencanakan program atau ketika melaksanakan program latihan akan menimbulkan cedera.

Selama ini atlet pencak silat di kabupaten Bangkalan termasuk perguruan PAMUR, dalam mengikuti atau mengadakan sebuah kejuaraan dan ketika atlet tersebut mengalami cedera pada saat pertandingan maupun pada saat latihan, sebagian besar dari mereka dalam penanganannya masih banyak menggunakan masase tradisional. Setelah melakukan masase tradisional tersebut terkadang dari mereka sering merasakan nyeri dan juga pada saat mengalami cidera ringan seperti kram pada otot atau terjadi pembengkakan akibat cedera yang di alami pada saat mengikuti kejuaraan ataupun pada saat latihan cara penanganan dari mereka masih belum benar.

Dalam pengalaman peneliti, pernah melakukan pendampingan atlet pencak silat kontingen Bangkalan dalam kejuaraan provinsi yang di laksanakan di Sidoarjo pada bulan Desember 2017 dan pendampingan perguruan PAMUR cabang Bangkalan dalam kejuaraan festival pencak silat di SMP UNESA 1 jalan Kawung no 9 Surabaya pada bulan September 2018, kejuaraan Bangkalan tahun 2016, kejuaraan Kapolres Cap pada bulan Oktober 2018 di Bangkalan, festival pencak Suramadu 2 pada bulan November 2018 sebagai tim masase.

Dari hasil evaluasi yang pernah peneliti lakukan pendampingan atlet perguruan pencak silat PAMUR dalam mengikuti kejuaraan atau pun pada saat latihan mereka sering mengeluh atau merasa kaku pada bagian otot tungkai dan meminta masase, setelah di masase pendapat dari mereka sangatlah bagus terhadap perlakuan yang diberikan oleh peneliti. Sebelum mengenal masase olahraga atlet dari perguruan pencak silat PAMUR masih menggunakan pijat tradisional sebagai cara untuk menangani cedera tersebut, kemudian setelah

peneliti memperlakukan masase olahraga kepada atlet tersebut pola pikir mereka berubah dari yang awalnya menggunakan masase tradisional sekarang sering menggunakan masase olahraga sebagai cara penanganan cedera tersebut.

METODE

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui persepsi atlet pencak silat putra perguruan PAMUR cabang bangkalan tentang masase olahraga sebagai salah satu cara untuk mengurangi terjadinya cedera pada atlet tersebut. Penelitian kualitatif adalah penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas yang tidak bersifat kuantitatif yang dapat dinyatakan dalam bentuk peringkat seperti : perasaan, pemikiran, pengalaman dan sebagainya menurut (Erna, 2009:12)

Penelitian ini di laksanakan di kantor kecamatan Burneh Bangkalan pada atlet putra pencak silat PAMUR cabang Bangkalan. Dalam pengambilan data dilakukan pada tanggal 27 April 2019. Penelitian ini yang menjadi responden adalah atlet putra pencak silat PAMUR cabang Bangkalan dari sabuk warna kuning sampai sabuk warna biru yang berjumlah 15 atlet.

Tempat : Kantor Kecamatan Burneh, Kab. Bangkalan.

Waktu : 19.00 – 22.00 WIB

Jumlah subjek dalam penelitian sebanyak 15 atlet Sedengkan yang menjadi sampel yaitu atlet pencak silat.

Penelitian ini menggunakan instrumen yang berbentuk angket atau kuisioner, karena angket dapat dijawab menurut kecepatan masing-masing dan menurut waktu senggang responden. Angket tersebut bersifat tertutup atau yang sudah disediakan jawabannya. Sehingga responden tinggal memilih (Arikunto, 2005:152).

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, yaitu menggambarkan secara langsung tentang persepsi atlet pencak silat Perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga. Teknik penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data adalah dengan cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2010:100). Teknik pengumpulan data adalah langkah yang sangat penting karena data yang dikumpulkan akan dijadikan bahan atau informasi untuk memecahkan sebuah permasalahan bagi penelitian. Adapun

pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuisioner.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Adapun dalam penghitungan skor atau persentase menggunakan skala likert. Menurut Djaali (2008:28) Skala Likert ialah skala yang dapat dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena pendidikan. Hasil jawaban kemudian dikalikan skor sesuai dengan ketentuan skala likert sebagai berikut:

- Sangat setuju (SS) = 4
- Setuju (S) = 3
- Tidak setuju (TS) = 2
- Sangat Tidak Setuju (TST) = 1

Setelah memperoleh hasil jawaban dan mengetahui jumlah skor hasil dari jawaban, kemudian dipresentasikan menurut skala likert pada setiap jawaban. Dengan rumusan sebagai berikut:

$$\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah skor ideal (skor tertinggi)}} \times 100\%$$

Sesudah diperoleh hasil dari persentase tentang tiap jawaban pada tiap item, maka ada kriteria interpretasi skor yang dipergunakan pedoman range 20% yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2 kriteria interprestasi

No	Interval	Kriteria
1	Angka 81%-100%	Sangat Baik
2	Angka 61%-80%	Baik
3	Angka 41%-60%	Sedang
4	Angka 21%-40%	Buruk
5	Angka 0%-20%	Buruk Sekali

Sumber (Arikunto, 2003:246)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil penelitian yang sudah di lakukan oleh peneliti pada tanggal 27 April 2019 di kantor Kecamatan, Kabupaten Bangkalan dengan jumlah responden sebanyak 15 atlet. Setelah semua angket sudah di jawab oleh responden atau atlet kemudian peneliti melakukan olah data sesuai dengan rumus yang sudah ada sebelumnya,berikut ini adalah tabel olah data sesuai dengan 10 indikator persepsi sebagai berikut:

1. Persepsi atlet berdasarkan indikator proses menerima rangsangan.

Hasil Penelitian	Skor				Skor Total	Skor ideal	Persen tase %
	SS	S	TS	TST			
Setelah saya dimasase tubuh terasa hangat.	4x1 1	3x4	2x0	1x0	56	15x4=60	93%
	44	12	0	0			
Setelah di masase tubuh merasa bugar.	4x4	3x9	2x2	1x0	47	15x4=60	78%
	16	27	4	0			
Setelah di masase tubuh terasa nyaman.	4x8	3x7	2x0	1x0	53	15x4=60	88%
	32	21	0	0			
Rata-rata							68%

Sumber. Data Primer

Berdasarkan hasil indikator proses penerima rangsangan dengan 3 pertanyaan mendapatkan hasil rata-rata sebesar 68% dinyatakan baik.

2. Persepsi atlet berdasarkan indikator fisiologi dan anatomi.

Hasil Penelitian	Skor				Skor Total	Skor ideal	Persen tase %
	SS	S	TS	TST			
Setelah di masase tubuh merasa rileks.	4x 8	3x 5	2x 2	1x0	51	15x4=60	85%
	32	15	4	0			
Masase mengurangi rasa sakit setelah berolahraga.	4x 6	3x 9	2x 0	1x0	51	15x4=60	85%
	24	27	0	0			
Masase sangat bagus bagi kesehatan dalam melancarkan sirkulasi darah di dalam tubuh.	4x 12	3x 3	2x 0	1x0	57	15x4=60	95%
	48	9	0	0			
Rata-rata							88%

Sumber. Data Primer

Berdasarkan hasil indikator fisiologi dan anatomi dengan 3 pertanyaan mendapatkan hasil rata-rata sebesar 88% dinyatakan baik.

3. Persepsi atlet berdasarkan indikator latar belakang.

Hasil Penelitian	Skor				Skor Total	Skor ideal	Persen tase %
	SS	S	TS	TST			
Masase olahraga juga memiliki peran penting sebagai rehabilitas setelah atlet mengalami cedera.	4x1 0	3x5	2x0	1x0	55	15x4=60	91%
	40	15	0	0			
Masase sangat nyaman dilakukan ketika tubuh merasa capek.	4x6	3x8	2x1	1x0	50	15x4=60	83%
	24	24	2	0			
Saya ingin di masase sesuai kebutuhan tubuh.	4x1 3	3x1	2x1	1x0	45	15x4=60	75%
	4	39	2	0			
Setelah di masase saya merasa tubuh semakin sakit	4x0	3x0	2x7	1x8	22	15x4=60	36%
	0	0	14	8			
Rata-rata							71%

Sumber. DataPrimer

Berdasarkan hasil indikator latar belakang dengan 3 pertanyaan mendapatkan hasil rata-rata sebesar 71% dinyatakan baik.

4. Persepsi atlet berdasarkan indikator pengalaman.

Hasil Penelitian	Skor				Skor Total	Skor ideal	Persentase %
	SS	S	TS	TST			
Masase dapat menghilangkan rasa kelelahan	4x6	3x9	2x0	1x0	51	15x4 =60	85%
Masase olahraga dapat mengurangi psikis sebelum bertanding.	4x4	3x8	2x3	1x0	46		76%
Masase sangat nyaman di lakukan ketika tubuh merasa capek.	4x8	3x6	2x1	1x0	52		86%
Masase olahragadapat membantu performa atlet pada saat di lapangan.	4x3	3x9	2x3	1x0	45		75%
Rata-rata							74%

Sumber. Data Primer

Berdasarkan hasil indikator pengalaman dengan 4 pertanyaan yang mendapatkan hasil rata-rata sebesar 74% dan di nyatakan baik..

5. Persepsi atlet berdasarkan indikator perhatian.

Hasil Penelitian	Skor				Skor Total	Skor ideal	Persentase %
	SS	S	TS	TST			
Perlakuan masase yang diberikan <i>masseur</i> terhadap saya sangat baik.	4x7	3x8	2x0	1x0	52	15x4 =60	86%
Selama dimasase saya mendapatkan perlakuan yang kurang baik dari <i>masseur</i> sehingga membuat saya kurang nyaman.	4x0	3x0	2x8	1x7	23		36%
	0	0	16	7			
Rata-rata							

Sumber. Data Primer

Berdasarkan hasil indikator perhatian dengan 2 pertanyaan mendapatkan hasil rata-rata sebesar 61% dinyatakan baik.

6. Persepsi atlet berdasarkan indikator gerakan.

Hasil Penelitian	Skor				Skor Total	Skor ideal	Persentase %
	SS	S	TS	TST			
Masase olahraga dapat mengurangi rasa sakit setelah mengalami cedera saat bertanding.	4x8	3x6	2x1	1x0	52	15x4 =60	86%
Setelah di masase ketegangan pada otot semakin bertambah.	4x0	3x3	2x10	1x2	31		51%
	0	9	20	2			
Rata-rata							

Sumber. Data Primer

Berdasarkan hasil indikator gerakan dengan 2 pertanyaan mendapatkan hasil rata-rata sebesar 69% dan dinyatakan persepsi altet terhadap indikator gerakan baik.

7. Persepsi atlet berdasarkan indikator intensitas.

Hasil Penelitian	Skor				Skor Total	Skor ideal	Persentase %
	SS	S	TS	TST			
Setelah dimasase ketegangan otot menghilang.	4x9	3x6	2x0	1x0	54	15x4 =60	90%
Masase olahraga sangat bagus di lakukan sebelum olahraga untuk mempersiapkan otot pada saat pertandingan.	4x3	3x9	2x3	1x0	45		75%
Masase yang dilakukan secara teratur merangsang otot yang layu dan melatih menguatkan otot.	4x0	3x8	2x5	1x2	36		60%
Masase sangat bagus di lakukan sebelum berolahraga.	4x1	3x9	2x4	1x1	40		66%
Rata-rata							73%

Sumber. Data primer

Berdasarkan hasil indikator intensitas dengan 4 pertanyaan mendapatkan hasil rata-rata sebesar 73% dinyatakan baik.

8. Persepsi atlet berdasarkan indikator ukuran.

Hasil Penelitian	Skor				Skor Total	Skor ideal	Persentase %
	SS	S	TS	TST			
Saya membutuhkan masase dengan tekanan yang tidak keras.	4x6	3x4	2x4	1x1	45	15x4 =60	75%
Saya merasa nyaman bila masase di lakukan dengan tekanan yang keras.	4x1	3x1	2x0	1x0	46		76%
	4	42	0	0			
Rata-rata							

Sumber. Data Primer

Berdasarkan hasil indikator ukuran dengan 2 pertanyaan yang tertera pada angket, maka di dapatkan hasil rata-rata sebesar 76% dinyatakan baik.

9. Persepsi atlet berdasarkan indikator pengulangan.

Hasil Penelitian	Skor				Skor Total	Skor ideal	Persentase %
	SS	S	TS	TST			
Setelah di masase rasa sakit pada cedera semakin berkurang.	4x5	3x10	2x0	1x0	50	15x4 =60	83%
Masase olahraga sangat baik di lakukan 2 kali dalam seminggu supaya kondisi fisik tetep terjaga.	4x4	3x11	2x0	1x0	49		81%
	16	33	0	0			
Rata-rata							

Sumber. Data Primer

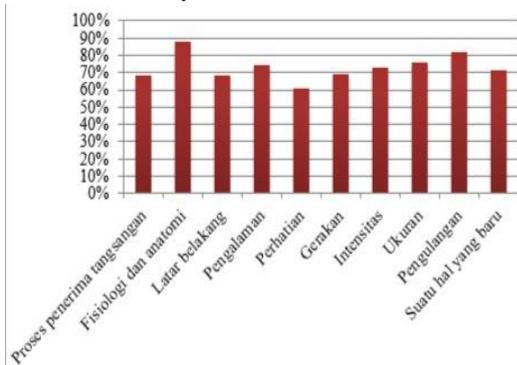
Berdasarkan hasil indikator pengulangan dengan 2 pertanyaan mendapatkan hasil rata-rata sebesar 82% dinyatakan sangat baik.

10. Persepsi atlet berdasarkan indikator sesuatu hal yang baru.

Hasil Penelitian	Skor				Skor Total	Skor ideal	Persentase %
	SS	S	TS	TST			
Masase olahraga merupakan sesuatu yang baru.	4x2 8	3x8 24	2x5 10	1x1 1	42	15x4 =60	70%
Masase adalah cara yang tradisional dan tidak ilmiah.	4x2 8	3x10 30	2x2 4	1x1 1	43		71%
Rata-rata							71%
Rata-rata persentase keseluruhan							75%

Sumber. Data Primer

Berdasarkan hasil indikator sesuatu hal yang baru dengan 2 pertanyaan mendapatkan hasil rata-rata sebesar 75% dinyatakan baik.



Gambar 5.1 Diagram Batang Persepsi Atlet Pencak Silat.

Menurut perhitungan angket sebelumnya yang kemudian di konversikan kedalam kriteria menurut (Arikunto, 2003:246), maka persepsi atlet yang dilihat dari 10 indikator mendapatkan hasil rata-rata dari keseluruhan sebesar 75% dan termasuk kedalam kriteria baik.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dan peneliti sudah melakukan olah data sesuai dengan rumus yang sudah dicantumkan pada bab sebelumnya, maka persepsi atlet pencak silat berdasarkan 10 indikator sebagai berikut:

1. Persepsi atlet berdasarkan indikator proses menerima rangsangan.
Dari hasil penghitungan yang berdasarkan indikator proses penerima rangsangan, maka persepsi atlet pencak silat perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga yaitu baik.
2. Persepsi atlet berdasarkan indikator fisiologi dan anatomi.
Dari hasil penghitungan yang berdasarkan indikator fisiologi dan anatomi, maka persepsi atlet pencak silat perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga yaitu sangat baik.

3. Persepsi atlet berdasarkan indikator latar belakang.
Dari hasil penghitungan yang berdasarkan indikator latar belakang, maka persepsi atlet pencak silat perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga yaitu baik.
4. Persepsi atlet berdasarkan indikator pengalaman.
Dari hasil penghitungan yang berdasarkan indikator pengalaman, maka persepsi atlet pencak silat perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga yaitu baik.
5. Persepsi atlet berdasarkan indikator perhatian.
Dari hasil penghitungan yang berdasarkan indikator perhatian, maka persepsi atlet pencak silat perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga yaitu baik.
6. Persepsi atlet berdasarkan indikator gerakan.
Dari hasil penghitungan yang berdasarkan indikator gerakan, maka persepsi atlet pencak silat perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga yaitu baik.
7. Persepsi atlet berdasarkan indikator intensitas.
Dari hasil penghitungan yang berdasarkan indikator intensitas, maka persepsi atlet pencak silat perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga yaitu baik.
8. Persepsi atlet berdasarkan indikator ukuran.
Dari hasil penghitungan yang berdasarkan indikator ukuran, maka persepsi atlet pencak silat perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga yaitu baik.
9. Persepsi atlet berdasarkan indikator pengulangan.
Dari hasil penghitungan yang berdasarkan indikator pengulangan, maka persepsi atlet pencak silat perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga yaitu sangat baik.
10. Persepsi atlet berdasarkan indikator sesuatu hal yang baru.
Dari hasil penghitungan yang berdasarkan indikator sesuatu hal yang baru, maka persepsi atlet pencak silat perguruan PAMUR cabang Bangkalan tentang masase olahraga yaitu baik.

Berdasarkan pembahasan tentang persepsi atlet pencak silat dari 10 indikator dengan nilai rata-rata keseluruhan mendapatkan persentase sebesar 75%. Sedangkan indikator persepsi yang mendapatkan nilai rata-rata paling rendah 61% yaitu indikator perhatian dan indikator yang paling besar dengan nilai rata-rata sebesar 88% yaitu indikator fisiologi dan anatomi. Jadi persepsi atlet pencak silat tentang masase olahraga dari nilai rata-rata keseluruhan menyatakan baik. Berdasarkan teori, Taufik. 2015. Mengatakan bahwa persepsi atlet baik tentang masase olahraga karena sebelumnya sudah memperkenalkan masase olahraga dan juga memberikan perlakuan masase olahraga.

Rahmat, 2012, persepsi yang dikatakan baik yaitu suatu pengalaman tentang objek atau peristiwa yang di peroleh setelah itu menafsirkan pesan. Sedangkan dikatakan kriteria interpretasi persepsi baik karena setelah seseorang menerima sebuah rangsangan yang membuat nyaman setelah itu menafsirkan hasil dari rangsangan tersebut Arikunto, 2003.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang persepsi atlet pencak silat putra perguruan PAMUR cabang bangkalan tentang masase olahraga adalah nilai rata-rata keseluruhan 75% dari 10 indikator dan dinyatakan baik.

Saran

Setelah penulis menguraikan kesimpulan di atas, penulis mengemukakan saran sebagai berikut. Bagi peneliti diharapkan adanya penelitian selanjutnya dengan penelitian pada populasi dan kuisioner yang lebih luas sehingga peneliti lebih maksimal.

DARTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsono. 2010. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi V.

Adiguna, Taufik, 2015. *Persepsi Para lansia Usia 60-75 Tahun Terhadap Masase Ekstemitas Bawah*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya: universitas Negeri

Surabaya. Penerbit Rineka Cipta Jakarta.

Arikunto, Suharsono. 2003. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arovah, NovitaIntan. 2010. *Masase dan Persepsi Atlet*, *Jurnal Olahraga Persepsi*. Universitas Yogyakarta. (Online), (<http://staffnew.uny.ac.id>)

Afridawati. 2008. *Persepsi Mahasiswa Terhadap Massage Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. Tesis tidak di terbitkan. Padang.

Basoeki, Hadi. 2009. *Sport Massage*. Universitas Brawijaya Malang.

Fondy, Tommy. 2016. *Sport Massage*. Jakarta

Hardy, Malcolm & Steve, H. *Pengantar Psikologi*, Alih Bahasa Soebardjo. Erlangga, Jakarta. 1998.

Moraska, A. 2005. *Sports massage, The Journal of sport smedicine and physical fitness*. 45: 370.

Maksum, A. 2009. *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

Rakhmat, Jalaluddin. 2012. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.

Riduwan, 2014. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.

Roepajadi, Joesoef. 2012. *Masase Sebagai Sarana Entrepreneurship Mencetak Tenaga Ahli Profesional*. Universitas Negeri Surabaya

Ropajadi, Joesoef. 2014. *Masase Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya

Sudarsono. 1994. *Buku Pusaka Pencak Silat Angkatan Muda Rasio*. Jakarta.

Shaleh, Abdul Rahman. 2009. *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana.