

KONTRIBUSI MASASE OLAHRAGA TERHADAP ATLET PENCAK SILAT PUSAT LATIHAN DAERAH JAWA TIMUR

Melly oktavia nurmawati, Aghus Sifaq

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Melly.17060474006@mh.s.unesa.ac.id, aghussifaq@unesa.ac.id

Abstrak

Atlet yang berlatih secara intensif memerlukan masase olahraga untuk relaksasi, baik itu pada saat berlatih, sebelum dan sesudah bertanding. maka di tetapkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi masase olahraga terhadap Atlet Pencak silat Pusat Latihan Daerah Jawa Timur. Mengingat masase olahraga juga memiliki berbagai manfaat untuk menjaga dan menstabilkan kebugaran pada tubuh, terutama pada Atlet. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dan data di ambil dengan menggunakan kuisioner melalui *google form*. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Pusat Latihan Daerah Jawa timur kategori tanding dan seni yang berjumlah sebanyak 15 orang Dalam penelitian ini terdapat 10 indikator soal yang di berikan kepada Atlet dengan jawaban yang rata – rata menunjukkan pada hasil yang baik. Dari total data keseluruhan 64,3 % menurut norma skala lima. Dari keseluruhan nilai indikator yang memperoleh poin tertinggi yaitu dari indikator intensitas, latar belakang, fisiologi dan anatomi, dan proses menerima rangsangan. Maka dari penelitian ini dapat di simpulkan bahwa masase olahraga telah berkontribusi untuk Atlet Pusat Latihan Daerah (PUSLATDA) Jawa timur.

Kata Kunci : Kontribusi, Atlet Pencak silat, dan Masase olahraga.

Abstract

Athletes who train intensively need a sports massage for relaxation, both during training, before and after competing. So the aim of this research was set to find out whatever the big contribution of sports massage to the East Java Regional Training Center Pencak Silat Athletes. Receiving sports massage also has various benefits to maintain and stabilize fitness in the body, especially for athletes. The method used in this research is descriptive quantitative and the data is taken using a questionnaire via a google form. The sample used in this study was the Pencak Silat Athlete of the East Java Regional Training Center for the competition and art category, which were mentioned as many as 15 people. In this study there were 10 indicators of questions given to athletes with answers that on average showed good results. Of the total data, the total is 64.3% according to the five scale norm. From the total value of the indicators obtained the highest points, namely from the indicators of intensity, background, physiology and anatomy, and the process of receiving stimuli. So from this study it can be concluded that sports massage has contributed to the East Java Regional Training Center Athletes (PUSLATDA).

Keywords : Contribution, Pencak silat Athlete, and Sport Masage Sport.

PENDAHULUAN

Olahraga pencak silat merupakan olahraga tradisional beladiri asli dari Indonesia, olahraga ini adalah olahraga yang isinya tentang kesenian gerak jurus, pertarungan dan pertahanan diri. Dilihat dari Aspek-aspek gerakan pada Olahraga Pencak silat dan perkembangannya yang menjadi Olahraga prestasi, tidak menutup kemungkinan olahraga ini di lakukan

dengan kontak tubuh langsung terhadap lawan. Dan ada kaitannya dengan kondisi fisik, Bompa dan Haff (2009, p.57) di dalam jurnal milik Deny Pradana Saputro dan Siswantoyo Siswantoyo (2018) mengatakan “*The stonger physical foundation, the greater the potential for developing technical tactical and pysichological attributes*”. Yang artinya pondasi

fisik yang kuat berpotensi baik untuk mengembangkan aspek teknik taktik dan psikologi. Oleh karena itu Atlet pencak silat di perlukan latihan yang terstruktur guna untuk mendapatkan performa yang baik pada saat bertanding.

Kegiatan latihan pada olahraga ini dapat meningkatkan kadar Asam laktat dalam tubuh jika bentuk latihan di lakukan secara berlebihan atau lebih tinggi dari biasanya. Menurut (Fox, 1993) di dalam jurnal milik Nowo Tri Purnomo (2015:2) “Berbagai bentuk latihan fisik yang di lakukan dengan menggunakan intensitas tinggi dapat menyebabkan peningkatan kadar asam laktat dalam otot maupun dalam darah”. Sedangkan menurut (Ahmaidi, 1996; Wilson , 1998) didalam jurnal yang sama “Penimbunan laktat dalam darah menjadi masalah mendasar dalam kinerja fisik karena menimbulkan kelelahan dan menurunkan kinerja fisik”. Asam laktat adalah biomolekul tiga karbon dengan gugus karboksil dan gugus hidroksil. Asam laktat bisa di katakan sebagai asam yang sangat kuat. Seperti yang di paparkan Farebia et al (2010) di dalam jurnal milik Irma Hidayah (2018) bahwa proses dari glikolisis anaerob yang di hasilkan oleh sel darah merah dan sel otot yang aktif merupakan hasil produk akhir dari Asam laktat. Jika dalam keadaan istirahat sel darah merah, sel darah putih, otak, sel otot, sel hepar, mukosa usus, dan kulit akan menghasilkan asam laktat.

Sebenarnya pada saat tubuh beristirahat Asam laktat akan terbuang secara Alami, namun tidak dengan waktu yang cepat. Dan hal itu bisa di lakukan dengan sempurna apabila bentuk latihan yang di lakukan tidak tertalu tinggi. Dan biasanya bentuk latihan dengan intensitas tinggi itu dapat meningkatkan asam laktat lebih tinggi dari bentuk latihan dengan intensitas lebih rendah dan proses pembuangan juga memerlukan waktu yang lebih lama. “Pembuangan laktat yang lambat menyebabkan sindroma latihan yang berlebihan (*overtraining syndrome*) pada Atlet sehingga dapat mengakibatkan peningkatan insiden cedera yang dapat menyebabkan kecacatan baik sementara maupun menetap” (Peterson, 1990) di dalam jurnal milik Irma Hidayah (2018).

Olahraga merupakan hasil dari aktivitas anaerobik yang tinggi dan kemudian di ikuti oleh aktivitas aerobik. Akan tetapi bentuk aktivitas tersebut secara bersamaan juga akan menghasilkan zat sampah (Asam laktat). Tubuh yang memproduksi asam laktat

secara berlebihan akan menimbulkan efek kelelahan pada tubuh, dan biasanya hal ini di alami oleh Atlet usai menerima beban latihan yang tinggi. Kejadian tersebut disebabkan oleh Asam laktat yang tertimbun di otot dan darah pada kontraksi atau berkepanjangan. Menurut (Subekti, 2007) di dalam jurnal milik Syamsul Rijal (2019) Asam laktat menimbulkan nyeri otot yang terasa satu dua hari setelah 4 4 olahraga intens

Adapun bentuk aktivitas yang dapat mempercepat pemulihan laktat menurut (falks, 1995; Bangsbo, 1997; Brook, 1999) di dalam jurnal milik Irma Hidayah (2018) “Bentuk aktivitas yang dapat mempercepat pemulihan laktat adalah meningkatkan proses oksidasi dan gluconeogenesis, banyak melibatkan serabut otot merah dan mempercepat distribusi laktat ke hati”. Seperti yang di ungkapkan olej Bompa (1999) dan Sharkey (2002:166) dalam jurnal hyang sama, bahwa olahragawan atau Atlet setiap harinya harus selalu di tuntut untuk mempunyai kondisi fisik yang prima diantaranya : menjaga kebugaran pada otot yang di gunakan untuk kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan dan reaksi. Mekanisme pemulihan laktat dari darah dan otot sangan di pengaruhi oleh aktivitas yang di lakukan setelah aktivitas maksimalnya. Dalam penelitian yang senada milik Mori H, Ohsawa H, dan Tanaka TH (2004) dalam jurnal milik Irma Hidayah (2018), menyampaikan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan dari observasi anatara masase dan kondisi istirahat pada *Visual Analogue Scale (VAS)* untuk kelelahan otot. Secara teoritis masase dapat membantu peningkatan aliran darah pada otot skelet sebagai jalan percepatan tingkat aliran laktat untuk dieliminasi keberbagai tempat, dengan demikian masase dapat di gunakan sebagai yteknik mepercepat pembersihan laktat. (Nancy A. Martin and Robert J. Robertson, 1998:30-35) dalam jurnal yang sama.

Masase merupakan manipulasi jaringan lunak tubuh. Sedangkan menurut (C.K Giam dan Teh, 1993: 172) dalam penelitian milik Nowo Tri Purnomo (2015) manipulasi ini dapat mempengaruhi system saraf, otot, pernafasan, sirkulasi darah, dan limfa secara local maupun umum. Biasanya masase yang di berikan setelah latihan fisik yang berat signifikan menurunkan indek kelelahan (Robertson, A., Watt, J.M. & Galloway, S.D. 2004) di dalam jurnal yang sama. Secara luas untuk mempercepat pemulihan atlet

setelah melakukan aktivitas olahraga adalah dengan menggunakan masase.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. menurut Sugiyono (2013:13) “ Penelitian kuantitatif berarti sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivesme*, metode ini di gunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel di lakukan secara keseluruhan dari populasi, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, dan analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan.

Penelitian ini di lakukan di rumah melalui media belajar yaitu Laptop yang di akses oleh Peneliti, di kediaman peneliti di Desa Kradenan, Kec. Palang, Kab. Tuban menggunakan *google form*, di karenakan alasan adanya pandemi *Covid -19* yang menyebabkan tidak bisa melakukan kegiatan di luar rumah. Dan waktu yang di gunakan pada penelitian kali ini adalah dengan menggunakan *cross-sectional* dimana pengambilan data pada suatu waktu di tahun yang sama.

Menurut Sugiyono (2012:119) “Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang kemudian di tetapkan oleh Peneliti untuk di pelajari dan kemudian di Tarik kesimpulannya.” Populasi yang akan di gunakan oleh Peneliti ini adalah Atlit Pencak silat Pusat Latihan Daerah (PUSLATDA) Jawa timur yang terdiri dari gabungan Kategori Tanding dan Kategori Seni (*Tunggal, Ganda, dan Beregu*). Pada Penelitian ini menggunakan teknik *Sampling* atau yang di sebut dengan teknik *Total Sampling*. Semua responden sejumlah 15 Atlet dari Pencak silat Pusat Latihan Daerah (PUSLATDA) Jawa timur akan di ambil oleh Peneliti.

Pada penelitian ini instrumennya menggunakan kuisisioner yang bersifat adopsi dari jurnal yang hampir sama dengan penelitian ini dan sudah di validasi sebelumnya. penelitian ini di lakukan

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

secara tertutup dengan menggunakan skala Guttman yang bertujuan untuk mendapatkan jawaban yang tegas (konsisten) terhadap satu permasalahan yang di tanyakan.

Dalam angket yang akan di berikan responden terdapat penjabaran indikator – indikator dan kisi – kisi. Untuk memudahkan penyusunan butir-butir pernyataan, adapun langkah dalam menyusun angket kepercayaan diri sebagai berikut :

KISI – KISI ANGKET

NO.	INDIKATOR	NOMOR PERNYATAAN
1.	Proses menerima rangsangan	1, 2, 3
2.	Fisiologi dan anatomi	4, 5, 6
3.	Indikator latar belakang	7, 8, 9, 10
4.	Pengalaman	11, 12, 13, 14
5.	Perhatian	15, 16
6.	Gerakan	17, 18
7.	Intensitas	19, 20, 21, 22
8.	Ukuran	23, 24
9.	Pengulangan	25, 26
10.	Sesuatu yang baru	27, 28

Adapun perhitungan responden dalam skala *Guttman* adalah sebagai berikut :

Jawaban dari Responden skor “satu” dan skor terendah “no1” untuk alternative jawaban dalam kuisisioner, Peneliti menetapkan kategori untuk setiap pertanyaan positif adalah Ya = 1 dan Tidak = 0, Sedangkan untuk pertanyaan negative adalah Ya = 0 dan Tidak = 1.

Tabel 1. Skoring Skala Guttman

Alternative jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negative
Ya	1	0
Tidak	0	1

teknik statistik yang di gunakan adalah persentase, yang memungkinkan setiap jawaban di peroleh dari membagi frekuensi yang di peroleh dengan jumlah sampel kemudian di kalikan 100%. Dan untuk mengubah jawaban menjadi skor peneliti menggunakan norma skala lima, berikut adalah rumus dan bentuk skala lima yang akan di gunakan :

i. Menghitung persentase

Keterangan:

P : Presentasi minat kontribusi masase terhadap Atlet PUSLATDA

f : Frekuensi

n : Jumlah skor maksimal

ii. Mean (*Me*)

Mean merupakan nilai rata-rata, dengan menjumlahkan seluruh data individu dengan membagi jumlah individu. Menggunakan rumus sebagai berikut:

$$Me = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M : *Mean*

$\sum X$: Jumlah data

N : Jumlah Atlet

iii. Bentuk skala lima yang akan di gunakan adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Norma Kontribusi Masase Olahraga Terhadap Atlet Pencak silat

No.	Persentase	Kategori
1.	81% - 100%	Baik sekali
2.	60% - 80%	Baik
3.	41% - 60%	Cukup
4.	21% - 40%	Kurang
5.	0 – 20%	Kurang sekali

Arikunto dan Jabar (2008:35)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini di lakukan di rumah pada tanggal 25 Januari 2020, selama kurang lebih 8 hari karena adanya pandemic covid-19 yang diharuskan menerakan protocol kesehatan seperti yang telah di tetapkan oleh pemerintah dan untuk tetap berada di rumah kecuali karna keadaan mendesak. Dari penelitian yang telah di lakukan memperoleh hasil dari 15 Atlet Pencak silat Pusat Latian Daerah (PUSLATDA) Jawa timur. Setelah mendapatkan data, Peneliti mengolah data dengan rumus yang sudah di tentukan sebelumnya. Dan dari hasil penelitian yang didapatkan dapat diperoleh hasil data terhadap Kontribusi masase olahraga terhadap Atlet Pencak silat Pusat Latihan (PUSLATDA) Jawa timur sebagai berikut:

i. Menghitung *Mean* (Rata-rata) :

$$Me = \frac{\sum x}{N}$$

$$= \frac{270}{15}$$

$$= 18$$

ii. Menghitung persentase :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$= \frac{18}{28} \times 100\%$$

$$= 64,3\%$$

Data Hasil Kuisisioner Kontribusi Masase olahraga terhadap Atlet Pencak silat Pusat Latihan Daerah Jawa timur.

Tabel 3. Hasil data angket berdasarkan Indikator

NO.	INDIKATOR	NOMOR PERNYATAAN	Total Jawaban Atlet
1.	Proses menerima rangsangan	1, 2, 3	40
2.	Fisiologi dan anatomi	4, 5, 6	41
3.	Indikator latar belakang	7, 8, 9, 10	43
4.	Pengalaman	11, 12, 13, 14	31
5.	Perhatian	15, 16	18
6.	Gerakan	17, 18	2
7.	Intensitas	19, 20, 21, 22	46
8.	Ukuran	23, 24	18
9.	Pengulangan	25, 26	20
10.	Sesuatu yang baru	27, 28	11
TOTAL			270

Hasil Persentase data penelitian



Menurut hasil perhitungan data angket yang di isi oleh sampel penelitian mendapatkan hasil rata – rata dari keseluruhan sebesar 64,3 % dan masuk kedalam kategori Baik.

Pembahasan

Sport massage adalah teknik pemijatan atau teknik manipulasi yang dilakukan pada jaringan lunak yang memiliki fungsi untuk memberikan kesegaran pada seseorang untuk lebih aktif dalam melakukan aktifitas fisik. Menurut Sulistyorini dan Basoeki (2013:12) di dalam jurnal milik Septian Kristin Anita Rohmawati, Mulyani Surendra, Sri Purnami (2016) masase olahraga adalah “suatu kelompok manipulasi yang diterapkan dengan 29 menggunakan tangan pada tubuh atlet keadaan pasif, dengan bertujuan membina kondisi fisik dan menghindari hal-hal yang dapat merugikan dan meringankan derita seminimal mungkin akibat cedera olahraga”. Masase olahraga biasanya di berikan kepada orang yang sehat dan bugar badannya terutama pada Atlet yang biasanya juga memerlukan masase olahraga yang menyeluruh pada bagian tubuhnya, pasca latihan atau pertandingan.

Dari hasil penelitian yang di lakukan oleh Peneliti dan telah di jawab oleh seluruh responden, kemudian juga sudah di lakukan olah data sesuai dengan rumus yang di cantumkan pada bab sebelumnya. maka persepsi Atlet tentang Kontribusi masase terhadap Atlet pencak silat yang paling berkontribusi berdasarkan 10 indikator adalah :

1. Indikator intensitas
Dari hasil perhitungan berdasarkan indikator intensitas maka hasil penilaian yang di peroleh dari Atlet berjumlah 46 poin yang terkumpul dari soal (19,20,21,22).

2. Indikator latar belakang
Dari hasil perhitungan berdasarkan indikator latar belakang maka hasil penilaian yang di peroleh dari Atlet berjumlah 43 poin yang terkumpul dari soal (7,8,9,10).
3. Indikator fisiologi dan anatomi
Dari hasil perhitungan berdasarkan indikator intensitas maka hasil penilaian yang di peroleh dari Atlet berjumlah 41 poin yang terkumpul dari soal (4,5,6).
4. Indikator menerima rangsangan
Dari hasil perhitungan berdasarkan indikator intensitas maka hasil penilaian yang di peroleh dari Atlet berjumlah 40 poin yang terkumpul dari soal (1,2,3).

Berdasarkan pembahasan tentang Kontribusi masase olahraga terhadap Atlet Pencak silat Pusat Latihan Daerah Jawa timur dengan nilai rata-rata keseluruhan mendapatkan persentase sebesar 64,3 %. Dari 10 indikator terdapat indikator yang mendapatkan poin tertinggi dan terendah. Indikator yang mendapatkan poin tertinggi adalah indikator intensitas dengan jumlah 46 poin dan indikator yang mendapatkan poin terendah adalah indikator gerakan dengan jumlah 2 poin. Jadi kontribusi masase olahraga terhadap Atlet Pencak silat dari nilai rata-rata keseluruhan dapat di nyatakan baik menurut norma skala lima (Arikunto dan Jabar, 2008:35).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan dari penelitian tentang Kontribusi Masase Olahraga terhadap Atlet Pusat Latihan Daerah (PUSLATDA) Jawa timur memperoleh nilai rata – rata keseluruhan 64,3 % dari 10 Indikator soal dan di nyatakan baik menurut norma skala lima (Arikunto dan Jabar, 2008:35). Dan dari penelitian ini dapat di katakana bahwa masase olahraga memang berkontribusi untuk Atlet Pencak silat Pusat Latihan Daerah (PUSLATDA) Jawa timur.

Saran

Setelah Penulis menguraikan kesimpulan di atas maka peneliti dapat mengemukakan saran sebagai berikut. Bagi peneliti di harapkan dapat mengembangkan penelitian dengan populasi dan

kuisisioner yang lebih luas sehingga peneliti dapat memperoleh hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amjad, E dan Silvia Mega N. 2016. "Teori dan Praktek Pencak Silat". IKIP Budi Utomo Malang.
- Asri, Dwi Satya. 2013. *Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Pertandingan Kyorugi (Sparing) Cabang Olahraga Taekwondo*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Babang, Veramyta MM Flora. "Identifikasi Perbedaan Manipulasi Massase Tradisional Dengan Manipulasi Sport Massase." *Motion: Jurnal Riset Physical Education* 11.1 (2020): 47-57.
- Hatta, Halim Warda S., and Achmad Widodo."Pengaruh masase terhadap penurunan asam laktat setelah melakukan latihan kekuatan (Studi pada siswa kelas XII SMA Negeri Kota 1 Mojokerto)." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8.1 (2020).
- Hidayah, Irma. "Peningkatan Kadar Asam Laktat Dalam Darah Sesudah Bekerja." *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health* 7.2 (2018): 131-141.
- Munggaran, Rizky Djati. 2012. Pemanfaatan Open Source Software Pendidikan oleh Mahasiswa dalam Rangka Implementasi Undang Undang No. 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Purnomo, Nowo Tri. "Perubahan Kadar Laktat Darah Akibat Manipulasi Sport Massage Pada Latihan Anaerob." *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)* 1.2 (2015).
- Rijal, Syamsul. 2019. "Perbandingan Pengaruh Pemberian Massage Olahraga Dan Perendaman Air Dingin Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktak Atlet Karate Kota Makasar". Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makasar.
- Rohmawati, Sebtian Kristin Anita, Mulyani Surendra, and Sri Purnami. "Pengembangan Masase Olahraga Untuk Pemanasan Bagi Atlet Putri Klub Bolavoli Perkasa Jaya Blitar." *Jurnal Sport Science* 6.2 (2016): 124-141.
- Romli, Moh, and Joesoef Roepajadi. "Persepsi Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Pamur Cabang Bangkalan tentang Masase Olahraga" *jurnal Kesehatan*..
- Saputro, Deny Pradana, and Siswantoyo Siswantoyo. "Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding." *Jurnal Keolahragaan* 6.1 (2018): 1-10.
- Ulfah, Nurfitiah. 2013. Penguasaan alat boga makanan oriental 1 pada mahasiswa pendidikan tata boga angkatan 2011. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yulio Pratama, Rendra, and Agus Trilaksana. "Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973." *Avatara* 6.3 (2018).