PENGARUH *MASASE* LOKAL TERHADAP KELENTUKAN PINGGANG PUNGGUNG PADA TIM SEPAKBOLA MAHASISWA PENJASKESREK ANGKATAN 2014 UNP KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

AHMAD RIYANTO
NPM: 11.1.01.09.0505

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

AHMAD RIYANTO
NIM : 11.1.01.09.0505

Dengan Judul :

PENGARUH *MASASE* LOKAL TERHADAP KELENTUKAN PINGGANG PUNGGUNG PADA TIM SEPAKBOLA MAHASISWA PENJASKESREK ANGKATAN 2014 UNP KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.	RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

AHMAD RIYANTO
NIM : 11.1.01.09.0505

Dengan Judul :

PENGARUH *MASASE* LOKAL TERHADAP KELENTUKAN PINGGANG PUNGGUNG PADA TIM SEPAKBOLA MAHASISWA PENJASKESREK ANGKATAN 2014 UNP KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada tanggal : _____ 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

	Panitia Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	.....
2. Penguji I	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

PENGARUH *MASASE* LOKAL TERHADAP KELENTUKAN PINGGANG PUNGGUNG PADA TIM SEPAKBOLA MAHASISWA PENJASKESREK ANGKATAN 2014 UNP KEDIRI TAHUN 2015

AHMAD RIYANTO
NPM: 11.1.01.09.0505

FKIP – PENJASKESREK

Dosen Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kelentukan merupakan kemampuan persendian atau otot untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitude gerakan (*range of motion*) (Bompa, 2003:31). Masase lokal (*local massage*) yang diutamakan pada cabang olahraga sepakbola adalah bagian tungkai dan pinggang-punggung. Apabila kelentukan tungkai dan pinggang-punggung baik maka dapat meminimalisir terjadinya cedera selain itu juga dapat membantu penampilan terbaik siatlet, dapat memperbaiki sikap tubuh serta dapat tetap fokus pada pertandingan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang pengaruh masase lokal terhadap kelentukan otot pinggang punggung. Sasaran penelitian ini adalah tim sepakbola mahasiswa PENJASKESREK angkatan 2014 UNP Kediri Tahun 2015, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang diambil 14 mahasiswa yang terbagi kedalam 2 kelompok. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan pengukuran kelentukan rata-rata saat *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing kelompok.

Hasil penelitian diperoleh: (1) kelentukan rata-rata pada kelompok eksperimen pada *pre-test* adalah 35,6 cm, *test pertama* 38,6cm, *test kedua* 40,2cm.(2) kelentukan rata-rata pada kelompok kontrol pada *pre-test* adalah 37,5 cm, *test pertama* 40 cm, *test kedua* 41,07 cm. (3) pada kelompok eksperimen terjadi perubahan kelentukanya itu peningkatan kelentukan setelah treatment masase ke-1 sebesar (8%), sedangkan setelah treatment masase ke-2 ada peningkatan sebesar (4,28%).Pada kelompok kontrol mengalami peningkatan kelentukan setelah treatment *stretching* ke-1sebesar (6,14%), sedangkan setelah treatment *stretching* ke-2 ada peningkatan sebesar (2%). Dari hasil uji-t nilai t_{hitung} 4,651 > t_{tabel} 2,447. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan kelentukan otot pinggang punggung mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan masase lokal pada kelompok eksperimen.

Kata kunci: Masase Lokal Pinggang Punggung, Kelentukan.

I. LATAR BELAKANG

Masase adalah pemijatan atau pengurutan pada bagian badan tertentu dengan tangan atau alat-alat khusus untuk melancarkan peredaran darah sebagai cara pengobatan atau untuk menghilangkan rasa capek (Sekar, 2012).Kata *massage* berasal dari kata Arab "*mash*" yang berarti "menekan dengan lembut" atau kata Yunani "*massien*" yang berarti "memijat atau melulut". Selanjutnya *massage* disebut pula sebagai ilmu pijat atau ilmu lulut. Para pelakunya biasa disebut sebagai *masseur* untuk pria dan *maseuse* untuk wanita.

Masase olahraga (*sports massage)* adalah kompleks manipulasi yang diterapkan dengan tangan pada tubuh olahragawan yang sehat dalam keadaan pasif dan relak, bertujuan membina kondisi fisik untuk menghindari cedera seminimal mungkin akibat pelatihan olahraga. Tujuan masase secara umum adalah meningkatkan kondisi tubuh, memanaskan badan (*warming-up*) dan membantu mempercepat proses penyembuhan cedera ringan. Masase dilakukan dengan pemberian masase olahraga pada penguluran otot untuk mempercepat proses pencapaian pulih asal (*recovery*), Rohman (2003: 1).

Banyaknya olahraga khususnya olahraga yang memerlukan gerakan-gerakan cepat dan kuat (*eksplosive*) seperti: sepakbola, bola basket, bulutangkis, dan lain-lain dapat menyebabkan kekakuan pada otot kaki, pinggang punggung dan bahkan terkilir atau keseleo yang diikuti pembengkakan.

Pada cabang olahraga yang memerlukan gerakan cepat dan kuat (*eksplosive*) khususnya seperti cabang olahraga sepakbola untuk menunjang penampilan yang baik dan prestasi yang tinggi tidak hanya memiliki tehnik dan taktik yang bagus tapi dibutuhkan komponen-komponen yang perlu dimiliki tiap pemain antara lain kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*), dayatahan (*endurance*), dayaledak (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kordinasi (*coordination*), dan kelentukan (*flexibility*), (Ali Maksum2007 : 22).

Masase lokal (*local massage*) yang diutamakan pada cabang olahraga sepakbola adalah bagian tungkai dan pinggang-punggung. Apabila kelentukan tungkai dan pinggang-punggung baik maka dapa tmeminimalisir terjadinya cedera selain itu juga dapat membantu penampilan terbaik siatlet, dapat memperbaiki sikap tubuh serta dapat tetap focus pada pertandingan.

Kelentukan adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk

segala aktifitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas. Sedangkan menurut Nurhasan (1986:2) kelentukan sebagai kemampuan tubuh dalam suatu gerak yang seluas mungkin tanpa mengalami cedera. Dari dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas atau gerakan yang luas pada ruas sendi-sendi tubuh tanpa mengalami cedera pada persendian.Selain itu kelentukan juga merupakan kualitas fisik yang sangat mudah untuk dikembangkan latihan yang rutin dan sistematis. Dalam melatih kelentukan, semua tulang-tulang dan persendian digerakkan arah dan sesuai struktur anatomi tubuh, hal ini dilakukan agar seorang olahragawan dapat melakukan keterampilan gerak yang benar, tepat, dan optimal tanpa mengalami cidera.

Kelentukan merupakan kemampuan fungsi persendian atau pergelangan seperti sendi bahu, lutut, kaki, pinggul, pergelangan tangan dan lain-lain. Kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasan gerakan yang dapat dilakukan pada persendianataupergelangan. Maka dari itu setiap cabang olahraga sangat membutuhkan kelentukan sebagai penunjang gerak dalam berolahraga.

Kelelahan fisik diakibatkan oleh defisit oksigen dan banyak penumpukan asam laktat dalam otot akibat aktivitas fisik. Masase dapat melancarkan sirkulasi darah dalam otot, dapat memperbesar pengangkutan oksigen dan mempercepat jalannya metabolisme dalam tubuh.

II. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Arikunto (2006:12) penelitian kuantitatif, sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan, mulai dari pengumpulan data penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

2. Teknik Penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh berupa masase lokal terhadap kelentukan pinggang-punggung. Menurut Nazir (1988: 74), penelitian ekperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan melakukan observasi di bawah kondisi buatan, dimana kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh si peneliti. Dengan demikian, penelitian eksperimen dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol.

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *randomized pre test-post test control group design with repeated measurement* (Sugiyono 2008:76) dimana satu kelompok sampel diberikan perlakukan berupa

masase lokal pinggang punggung dan satu kelompok sampel berupa *stretching* sebagai kelompok kontrol dengan melakukan pengukuran secara berulang.

a. Pra test (*pre test*), yaitu test yang diberikan sebelum proses pemberian masase pinggang punggung. Test ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kelentukan otot pinggang punggung dapat optimal yang instrumentnya menggunakan alat *sit and reach*.
b. Test akhir (*Post test*), yaitu test yang diberikan setelah dilaksanakan masase local pinggang punggung. Tes tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kemajuan kelentukan pinggang punggung setelah diberi perlakuan masase di area pinggang punggung.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dalam pembahasan ini akan membahas penelitian tentang pengaruh masase lokal pinggang punggung sebagai tambahan untuk membantu kelentukan pinggang punggung pada pemain sepakbola selain *stretching*. Salah satu faktor untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal adalah kondisi tubuh yang baik, mempunyai kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Apabila kelentukan seorang atlet sepak bola baik maka akan berpengaruh juga terhadap penampilan di lapangan dan dapat meminimalisir terjadinya cedera karena otot yang berperan pada pemain sepakbola adalah tungkai dan pinggang punggung.

Masase (masase) adalah aktivasi manual pompa vena dan pompa limfe (getah bening) secara artifisial untuk mempercepat pemulihan melalui percepatan sirkulasi dalam kondisi istirahat total (berbaring dengan rileks). Pada saat otot berkontraksi pembuluh-pembuluh vena dan limfe didalam dan di sekitar otot terjepit sehingga darah dan limfe terperas keluar. Dengan aktifnya sistem pompa otot terjadilah percepatan sirkulasi darah ke dalam otot yang aktif. Percepatan sirkulasi ini membantu mempercepat pemulihan (di dalam aktifitas olahraga) oleh terjadinya percepatan pasokan semua zat kebutuhan jaringan serta percepatan pembuangan asam laktat. (Giriwijoyo dan Mustamadji 2006: 273).

Teknik masase yang khusus sebagai gagasan untuk menghasilkan peningkatan lokal pada peredaran darah otot skelet melalui beberapa manipulasi. Manipulasi secara langsung memberikan efek pada jaringan sirkulasi, perubahan sirkulasi yang sekunder untuk pelepasan lokal dari vasodilator dan penurunan reflek pada saraf simpatis yang ditimbulkan dengan cara menstimulasi jaringan secara langsung yang semuanya telah diusulkan mungkin sebagai penjelasan. Secara teoritis, peningkatan aliran darah otot

skelet sebagai jalan percepatan tingkat aliran laktat untuk dieliminasi keberbagai tempat, dengan demikian dapat mempercepat pembersihan (Martin dan Robertson, 1998: 30-35).

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang pengaruh masase lokal terhadap kelentukan pinggang punggung, diketahui bahwa :

Kedua penelitian di atas dapatlah diambil kesimpulan bahwa pemberian berupa masase lokal pinggang punggung pada kelompok eksperimen mengalami perubahan kelentukan rata-rata lebih besar sebelum dan sesudah diberi *treatment* masase yaitu 8 % pada kelompok eksperimen daripada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberi treatment *stretching*, dan 6,14% pada kelompok kontrol.

Dari hasil uji-t nilai t_{hitung} (4,651) $>t_{tabel}$ (2,447). Hal ini berarti bahwa pemberian masase lokal dapat berpengaruh dan membantu kelentukan pinggang punggung.

Hasil penelitian di atas dapat dijadikan bahan masukan dan evaluasi bagi para pelatih, pemain, maupun menejemen tim olahraga untuk memberikan model tambahan berupa pemberian masase lokal sesuai dengan cabang olahraga dan otot yang berperan pada cabang olahraga tertentu, untuk membantu kelentukan serta dapat meminimalisir terjadinya cedera, sehingga siap untuk menghadapi aktivitas selanjutnya dan dapat memberikan prestasi yang terbaik.

KESIMPULAN

Setelah melakukan proses penelitian, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan :

1. Terdapat pengaruh mekanis masase lokal terhadap kelentukan otot pinggang punggung pada tim sepakbola mahasiswa PENJASKESREK Angkatan 2014 UNP Kediri Tahun 2015.
2. Pemberian dengan masase lokal lebih cepat meningkatkan kelentukan otot pinggang punggung jika dibandingkan dengan pemberian *stretching* pada tim sepakbola mahasiswa PENJASKESREK Angkatan 2014 UNP Kediri Tahun 2015.
3. Pemberian masase merupakan suatu alternative untuk membantu kelentukan seorang atlet dan dapat meminimalisir terjadinya cedera olahraga.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* EdisiRevisi V. Penerbit Rineka Cipta Jakarta.

Bungin, Burhan M.2006. Metodilogi Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Kencana.

Bompa, Tudor O. dan Haff, G. Gregory. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training.* Edisi Kelima. New York: Human Kinetics.

Best, T. M., R. Hunter, A. Wilcox and F. Haq (2008).*Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise*. Clinical Journal of Sport Medicine 18(5): 446.

Ditjen Pendidikan Luar Sekolah dan Olahraga, (1980/1981). *Sport Masase.* Jakarta : Depdikbud.

Eprints.uns.ac.id/1641/1/1571-3490-1-SM/Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga.pdf, diakses pada tanggal 3 Juni 2015.

Goats, G. C. (1994).*Massage--the scientific basis of an ancient art: Part 1. The techniques*. British Journal of Sports Medicine 28(3): 149.

Hilbert, J. E., G. A. Sforzo and T. Swensen (2003).*The effects of massage on delayed onset muscle soreness*. British Journal of Sports Medicine 37(1): 72.

Intan,Novita. 2010. *Masase dan Prestasi Atlet.* (online), (http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132300162/4.%20Masase%20dan%20Prestasi%20Atlet.pdf, diakses pada 5 Mei 2015)

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

Nurhasan, (1986). Tes dan Pengukuran. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (Nannesta.blogspot.com/2012/01/perbedaan-kelenturan-dengan-kelentukan.html, diakses pad atanggal 7 Februari 2015)

Nazir, Mohammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Noor, Juliansyah. 2011. *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Riyanto, Agus.2013. StatistikaInferensial. Yogyakarta :NuhaMedika

Rheyzaw. 2012. *Volume, Repetisi, Recovery, Interfal.* (online), (http://rheyzaw.wordpress.com/2012/07/09/volume-repetisi-recovery-interfal/, diakses pada 8 April 2015)

Roepajadi, Joesoef. 2010. *Masase Dasar*. Universitas Negeri Surabaya.

Roepajadi, Joesoef. 2012. *Masase Sebagai Sarana Enterpreneurship Mencetak Tenaga Ahli Profesional*. Surabaya

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Syaifuddin. 1997. *"AnatomiFisiologi",*Jakarta : E.G.C. Penerbit Buku Kedokteran

Sudjana. 1992. MetodeStatistik. Bandung :Tarsito

Sekar, Melati. 2012. *Masase.* (online), (http://ra-dewisekarmelati.blogspot.com/p/masase.html, diakses pada 9 April 2015)