

Pengaruh Masase Olahraga Pra-Latihan Terhadap Optimalisasi Pemanasan Pada Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di Kabupaten Tapin

Yudho Darmawan¹, Hegen Dadang Prayoga², Endang Pratiwi³

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, NPM 19240106

²Program Studi Pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, NIDN 1103089102

³Program Studi Pendidikan Olahraga, 89201, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, NIDN 1111099101
E-mail:yudho.darmawan85@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh masase olahraga pra-latihan terhadap optimalisasi pemanasan pada atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di Kabupaten Tapin. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian merupakan atlet FPTI Kabupaten Tapin sebanyak 30 orang, sedangkan sampel penelitian sebanyak 20 orang yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan metode analisis deskripsi kuantitatif menggunakan SPSS. Data statistik menunjukkan nilai t-hitung terhadap nilai t-tabel yaitu $4.382 > 2.101$ dengan nilai signifikansi $0.001 < 0.05$, sedangkan nilai F hitung terhadap F tabel yaitu $19.203 > 3.55$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa masase olahraga pra-latihan berpengaruh secara signifikan terhadap optimalisasi pemanasan pada atlet FPTI Kab. Tapin.

Kata Kunci: masase olahraga, pra-latihan, pemanasan

ABSTRACT

The objective of this study was to know the effect of pre-practising sport massage on warming-up optimization for Indonesian Wall Climbing Federation's athletes in Kabupaten Tapin. This research is an experimental research with descriptive quantitative approach. The population of this research is Indonesian Wall Climbing Federation's athletes in Kabupaten Tapin with the total amount of 30 people, whereas the sample of this research was 20 people selected by using purposive sampling technique. Data collected by questioner and analyzed using descriptive quantitative analysis method with SPSS. The statistics data shows that the value of t-test compared with t-table was $4.382 > 2.101$ with significance level was $0.001 < 0.05$, whereas the value of F-count compared with F-table was $19.203 > 3.55$ with significance level was $0.001 < 0.05$, so that the result could be conclude that pre-practising sport massage has a significance effect on warming-up optimization for Indonesian Wall Climbing Federation.s athletes in Kabupaten Tapin.

Keywords: sport massage, pre-practising, warming up

PENDAHULUAN

Panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga yang kini mulai digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini memiliki tingkat kesulitan tinggi dan penuh tantangan sehingga atlet harus memiliki pematangan teknik dan kemampuan strategi yang baik serta fisik yang kuat. Kekuatan otot lengan dan fleksibilitas panggul merupakan salah satu faktor penunjang yang berpengaruh terhadap gerakan pemanjat untuk mencapai titik akhir dalam pertandingan (Ma'mun, 2014). Pada umumnya sebelum melakukan latihan, atlet terlebih dahulu akan melakukan pemanasan. Pemanasan merupakan suatu bentuk persiapan secara emosional, psikologis maupun fisik agar tubuh siap untuk melakukan latihan. Pemanasan sebelum latihan atau pertandingan dimaksudkan untuk meningkatkan sirkulasi serta meregangkan otot secara bertahap.

Pemanasan yang kurang optimal akan dapat mengakibatkan cedera pada otot sehingga aktivitas olahraga yang dilakukan menjadi kurang optimal. Salah satu metode untuk mengoptimalkan pemanasan adalah

dengan menambahkan masase olahraga sebelum melakukan pemanasan fisik (*pre-event massage*). Menurut Sulistyorini dan Basoeki (2013), masase olahraga adalah suatu kelompok manipulasi yang diterapkan dengan menggunakan tangan pada tubuh atlet dalam keadaan pasif, dengan tujuan untuk membina kondisi fisik dan menghindari hal-hal yang dapat merugikan dan meringankan derita seminimal mungkin akibat cedera olahraga, sedangkan masase olahraga pra-latihan merupakan jenis masase yang digunakan sebagai pelengkap dari kegiatan pemanasan atlet untuk meningkatkan sirkulasi peredaran darah dan limfe serta untuk mengurangi ketegangan otot sebelum bertanding (Rahmawati, 2012). Masase olahraga pra-latihan dilakukan beberapa saat sebelum latihan, dan idealnya dilakukan selama 10-15 menit. Masase dengan intensitas ringan dan jangka waktu terlalu lama justru akan menurunkan kemampuan kontraksi otot. Jenis manipulasi yang digunakan biasanya adalah *effleurage/petrissage, vibration, percussion, strokes* dan *friction* (Best *et al.*, 2008).

Dalam aktivitas olahraga, masase lebih dominan dimanfaatkan untuk menjaga kebugaran tubuh dan mengatasi cedera (Trisno, 2006). Tindakan masase olahraga sebelum pemanasan merupakan aktivitas preventif untuk menyiapkan fisik dengan cara memperlancar peredaran darah, serta meningkatkan kinerja tubuh sebelum melakukan aktivitas olahraga. Hal ini diharapkan akan meningkatkan penampilan, stamina, ketangkasan dan meminimalkan kemungkinan terjadinya ketegangan otot selama pertandingan, sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh masase olahraga pra-latihan terhadap optimalisasi pemanasan pada atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di Kabupaten Tapin.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Sarana Latihan FPTI Kabupaten Tapin, Provinsi Kalimantan Selatan. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: 1) Aktif berlatih 2) Usia 12-35 tahun; dan kriteria eksklusi 1) Tidak sedang sakit, 2) Tidak sedang cedera sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Desain penelitian yang digunakan adalah *post-test only control group*. Instrument yang digunakan berupa angket/kuesioner dengan 4 skala likert yaitu (1) Sangat Optimal, (2) Optimal, (3) Kurang Optimal, (4) Tidak Optimal. Data penelitian yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Statistik Data Penelitian

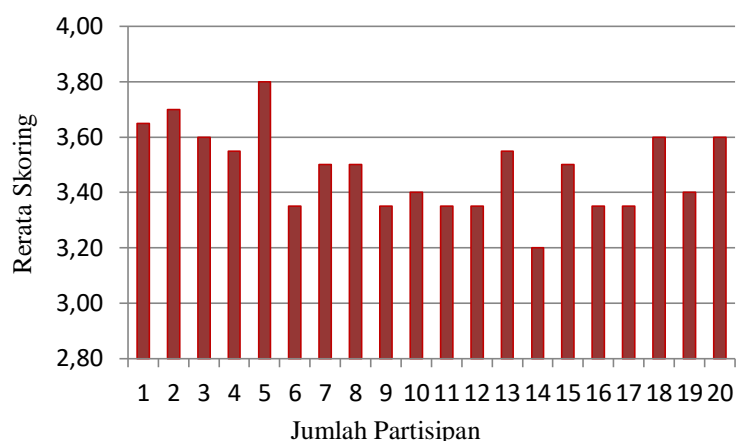
Deskripsi statistik yang digunakan dalam penelitian ini merupakan interpretasi data yang didapatkan dari pengelompokan nilai/skor manipulasi masase olahraga terhadap optimalisasi pemanasan yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Statistik

NO	KETERANGAN	JUMLAH
1	N Valid	20
2	Mean	3.48
3	Average Standard Deviation	0.590
4	Minimum Range	2
5	Maximum Range	4

Dari data diatas dapat diketahui bahwa skoring/penilaian yang didapatkan dari kuesioner pengaruh manipulasi masase olahraga pra-latihan terhadap optimalisasi pemanasan yang disebarkan kepada atlet FPTI Kabupaten Tapin memiliki nilai minimum sebesar 2 dan nilai maksimum sebesar 4 dengan rerata skoring keseluruhan sebesar 3.48. Rerata standar deviasi yang didapatkan adalah 0.590. Standar deviasi adalah ukuran yang digunakan untuk mengukur jumlah variasi atau sebaran sejumlah nilai data. Dari data diatas dapat diketahui bahwa rerata standar deviasi memiliki nilai yang lebih kecil daripada mean, sehingga dapat diartikan bahwa data yang didapatkan kurang bervariasi.

Data skoring dari sampel penelitian diperoleh dari hasil tes pengukuran pada sampel penelitian yang dilaksanakan setelah sampel penelitian mendapatkan treatment masase olahraga pra-latihan. Dari data diatas dapat dilihat bahwa rerata minimum dari skoring yang diberikan oleh sampel penelitian terhadap kuesioner yang dibagikan adalah 3.20 dan rerata maksimum yang diberikan oleh sampel penelitian sebesar 3.80. Hal ini menandakan bahwa rata-rata sampel penelitian merasakan pengaruh manipulasi masase olahraga pra-latihan terhadap optimalisasi pemanasan. Rerata skoring/penilaian partisipan terhadap manipulasi masase olahraga pra-latihan terhadap optimalisasi pemanasan pada atlet FPTI Kabupaten Tapin dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Skoring Penilaian Sampel Penelitian

Data Uji Normalitas

Untuk mengetahui normal atau tidaknya data dinilai jika sig. > 0.05 maka dapat dikatakan distribusi data normal, sedangkan jika sig. < 0.05, maka dapat dikatakan distribusi data tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.361, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal karena 0.361 > 0.05. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

NO	KETERANGAN	Unstandardized Residual
1	<i>N Valid</i>	20
2	<i>Normal Parameters Mean</i>	.00000
	<i>Std. Deviation</i>	2.32209512
3	<i>Test Statistic</i>	.141
4	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.200
5	<i>Monte Carlo Sig (2-tailed) Sig.</i>	.361
	<i>99% Confidence Interval</i>	
	<i>Lower Bound</i>	.348
	<i>Upper Bound</i>	.373

Data Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini yaitu manipulasi masase olahraga pra-latihan berpengaruh terhadap optimalisasi pemanasan pada atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di Kabupaten Tapin. Uji *paired sampel t-test* dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari treatment masase olahraga terhadap optimalisasi pemanasan pra-latihan. Untuk membuat keputusan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, maka didefinisikan sebagai berikut: (1) H_0 : manipulasi masase olahraga pra-latihan tidak berpengaruh terhadap optimalisasi pemanasan, (2) H_1 : manipulasi masase olahraga pra-latihan berpengaruh terhadap optimalisasi pemanasan. data hasil korelasi antar variabel dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Korelasi Variabel

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.718 ^a	.516	.489	2.38573

Tabel di atas menunjukkan besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0.718. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.516 yang berarti bahwa pengaruh variable bebas (Masase Olahraga Pra-Latihan) terhadap variable terikat (Optimalisasi Pemanasan) adalah sebesar 51,6%.

Untuk menguji hipotesis maka perlu dilakukan analisis melalui uji One-Way Anova. Kriteria pengambilan keputusan uji hipotesis dilakukan dengan cara membandingkan nilai signifikansi 5%, apabila sig. > 0.05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, apabila sig. < 0.05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil uji One-Way Anova dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji One-Way Anova

Variabel	F hitung	F Tabel	T hitung	T tabel	Sig.
Optimalisasi Pemanasan Pra-Latihan	19.203	3.55	4.382	2.101	<.001 ^b

Dari data tersebut diketahui bahwa nilai F Hitung sebesar 19.203 dengan nilai F table sebesar 3.55 sedangkan tingkat signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$, artinya terdapat pengaruh manipulasi masase olahraga pra-latihan yang signifikan terhadap optimalisasi pemanasan pada atlet FPTI Kab. Tapin. Dari hasil uji one-way anova dapat dilihat nilai t-hitung untuk treatment manipulasi masase olahraga dibandingkan dengan nilai t-tabel yaitu $4.382 > 2.101$ dengan nilai signifikansi $0.001 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa manipulasi masase olahraga pra-latihan berpengaruh secara signifikan terhadap optimalisasi pemanasan pada atlet FPTI Kab. Tapin. Hal ini sejalan dengan penelitian Purnomo (2014) yang menyatakan bahwa pemberian masase olahraga akan memperlancar aliran darah, merilekskan otot, dan merangsang system kerja tubuh, sehingga ketegangan tubuh akan berkurang, kerja organ-organ akan kembali normal, dan otot pun akan kembali normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan pengaruh yang signifikan terhadap tubuh sehingga kegiatan pemanasan dapat lebih optimal. Menurut Dewi (2013), masase olahraga berperan penting sebagai pemanasan untuk memberikan rangsangan stimulus pada daya kerja otot tubuh supaya terhindar dari cedera. Dalam penelitian ini, manipulasi masase yang digunakan adalah masase lokal pada otot-otot yang berpengaruh pada saat pengukuran. Pada cabang olahraga panjat tebing, beberapa otot yang berpengaruh pada pelaksanaan teknik panjat tebing adalah otot tangan, kaki, serta bahu.

Sebagian besar responden menyatakan bahwa teknik manipulasi masase olahraga pra-latihan berupa teknik *effleurage*, *petrisage* dan *shaking* yang diaplikasikan di kaki, tangan dan bahu serta teknik manipulasi *friction* yang diaplikasikan di tangan berperan sangat optimal untuk pemanasan. Menurut Mardiyanto dan Purnomo (2015) manipulasi *effleurage* adalah gerakan dengan cara mengurut mengusap secara ritmis atau berirama dan berurutan dari arah bawah ke atas yang bertujuan untuk memperlancar aliran darah dan meningkatkan suhu tubuh, sehingga teknik ini sesuai diterapkan untuk masase pra-latihan. Sedangkan teknik manipulasi *petrisage* digunakan untuk memperlancar penyaluran zat-zat dalam jaringan ke dalam pembuluh darah dan getah bening, sehingga manipulasi dapat meningkatkan aliran darah, serta menimbulkan efek mekanis berupa relaksasi otot dan merangsang system saraf. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayat (2009) yang menyatakan bahwa masase lokal dengan teknik manipulasi *effleurage* dan *petrisage* yang dilakukan dengan singkat, cepat, dan bertekanan cukup akan memberikan rangsangan pada otot untuk dapat bekerja lebih baik dan membantu pemanasan badan sebelum berlatih atau bertanding.

Salah satu tujuan masase olahraga adalah sebagai tindakan preparatif yang bertujuan untuk mempersiapkan atlet agar memiliki kondisi badan yang baik. *Shaking* atau menggoncang adalah prosedur masase yang juga sering dipakai untuk membantu para atlet agar otot-ototnya menjadi kendur, sehingga memudahkan sirkulasi darah. Pengaruh mekanis dari manipulasi *shaking* adalah jika dilakukan dengan baik, goncangan ini akan melemaskan otot-otot dan menambah fleksibilitas jaringan-jaringan serta mengendurkan, melemaskan, dan mengulur bagian lunak yang menyebabkan lancarnya peredaran darah dan meningkatkan kerja syaraf, sedangkan *friction* atau menggerus merupakan teknik gerakan putaran spiral menuju ke arah jantung untuk menghasilkan kelancaran aliran darah setempat, merangsang pergantian nutrisi, dan juga sebagai pemanasan (Mardiyanto dan Purnomo, 2015). Sebagian besar responden menyatakan bahwa manipulasi masase olahraga pra-latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap optimalisasi pemanasan ditinjau dari beberapa parameter seperti memperlancar pernafasan, membantu meningkatkan mobilitas/pergerakan, memberikan kenyamanan dan rasa rileks bagi tubuh, mengurangi ketegangan otot dan menjaga fungsi otot tetap optimal, membantu mengatasi rasa capek, memperlancar peredaran darah, mengurangi peradangan dan membantu memperbaiki fungsi organ.

PENUTUP

Sebagian besar responden menyatakan bahwa teknik manipulasi masase olahraga pra-latihan berupa teknik *effleurage*, *petrisage* dan *shaking* yang diaplikasikan di kaki, tangan dan bahu serta teknik manipulasi *friction* yang diaplikasikan di tangan berperan sangat optimal untuk pemanasan. Data hasil pengujian didapatkan nilai t-hitung untuk treatment manipulasi masase olahraga dibandingkan dengan nilai t-tabel yaitu $4.382 > 2.101$ dengan nilai signifikansi $0.001 < 0.05$, yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa masase olahraga pra-latihan berpengaruh secara signifikan terhadap optimalisasi pemanasan pada atlet FPTI Kab. Tapin.

REFERENSI

- Best (2008). *Effectiveness Of Sports Massage For Recovery Of Skeletal Muscle From Strenuous Exercise*. Clinical Journal of Sport Medicine 18(5): 446.
- Dewi, K.C. (2013). *Pengaruh Pemberian Masase Lokal Sebagai Tambahan Pemanasan Terhadap Kekuatan Otot Lengan*. E-Journal UNESA Vol. 1(2): 1-5.

- Hidayat, I.N.M. (2009). *Pengaruh Pemberian Effleurage dan Petrissage Sebagai Tambahan Pemanasan Terhadap Kekuatan Otot Tungkai*. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Mardiyanto, A, Purnomo, I. (2015). *Manfaat Swedish Massage Untuk Pemulihan Kelelahan Pada Atlet*. Jurnal Efektor (27):1-11.
- Ma'mun, S. (2014). *Kontribusi Power Lengan dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Panjat Tebing Kategori Speed*. Repository.upi.edu (1-7).
- Purnomo, N.T. 2014. Sport Massage Terhadap Respons Cardio Vascular. Journal of Physical Education and Sports 3 (1).
- Rahmawati, H. (2012). *Masase Olahraga*. (<http://herlenarahmawati.blogspot.com/2012/02/masaseolahraga.html>), diakses 17 Mei 2021.
- Sulistiyorini, Basoeki, H. (2013). *Sport Massage: Seni Pijat untuk Atlet/ Olahragawan dan Umum*. Malang: Wineka Media.
- Trisno, B. 2006. Sport Injury. Surakarta: Pelatihan Nasional Fisioterapi.