

Penerapan *Sport Massage* Sesudah Latihan Pada Atlet Pelatda Paralayang Jawa Tengah Tahun Periode 2021

Wawan Ardiyanto^{a,1,*}, Sri Sumartiningsih^{b,2},

^a Fakultas Ilmu Keolahgaaan, Gedung F3 Lantai 1 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang

^b Fakultas Ilmu Keolahgaaan, Gedung F3 Lantai 1 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang

¹ wawanardiyanto@students.unnes.ac.id ; ² sri.sumartiningsih@mail.unnes.ac.id ;

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2022-05-25

Revised 2022-06-03

Accepted 2022-11-27

Keywords

Sport Paragliding
Recovery
Sport Massage

Kata kunci

Olahraga paralayang
Recovery
Sport Massage

Abstract

It is very important that an athlete maximizes the recovery period because recovery is one part of an exercise program. Sport massage is part of the recovery process needed by athletes to minimize fatigue after running an exercise program. The purpose of this study was to determine the application of sport massage after training in athletes pelatda paragliding Central Java. This type of research is quantitative descriptive with cross sectional design, the method used is a survey method where data collection in this study using questionnaires or questionnaires. The subjects of this study were all Central Java paragliding training athletes in the 2021 period, which amounted to 8 athletes consisting of 6 male and 2 female athletes. The results of this study were viewed from 2 aspects: the aspect of the effectiveness of sports massage after training received 63% results, and from the aspect of applying sports massage after training received 89% results. The conclusion of the study entitled The application of sport massage after training in athletes of Central Java paragliding training in the 2021 period is the application of sport massage after training. Where the results, aspects of the effectiveness of sports massage after exercise get results 63% answer effective, and aspects of the application of sports massage after exercise get results 89% answer applied.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak

Penting sekali seorang atlet memaksimalkan masa *recovery* karena *recovery* salah satu bagian dari program latihan. Sport massage merupakan bagian dari proses *recovery* yang diperlukan oleh atlet untuk meminimalisir kelelahan pasca menjalankan program latihan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan *sport massage* sesudah latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa Tengah. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*, metode yang digunakan adalah metode survey dimana pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuisioner. Subjek penelitian ini adalah seluruh atlet pelatda paralayang jawa tengah tahun periode 2021 yang berjumlah 8 atlet yang terdiri dari 6 atlet laki-laki dan 2 atlet perempuan. Hasil penelitian ini dilihat dari 2 aspek: aspek keefektifan sport massage sesudah latihan mendapatkan hasil 63%, dan dari aspek penerapan *sport massage* sesudah latihan mendapatkan hasil 89%. Simpulan dari penelitian yang berjudul penerapan *sport massage* sesudah latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa Tengah tahun periode 2021 adalah diterapkannya *sport massage* sesudah latihan. Dimana hasil tersebut dilihat dari, aspek keefektifan *sport massage* sesudah latihan mendapatkan hasil 63 % menjawab ya yang artinya efektif, dan aspek penerapan *sport massage* sesudah latihan mendapatkan hasil 89 % menjawab ya yang artinya sangat menerapkan.

Artikel ini open akses sesuai dengan liseni [CC-BY-SA](#)



Olahraga paralayang adalah olahraga yang termasuk ekstrim, selain ekstrim olahraga paralayang juga memerlukan fisik yang kuat. Atlet paralayang melakukan latihan teknik penerbangannya tidak cukup 1-5 kali penerbangan dalam satu hari, karena penerbangan yang dilakukan untuk prestasi, untuk olahraga prestasi, seorang atlet harus menampilkan keadaan yang prima dan selalu terjadi peningkatan prestasi, dengan sendirinya memerlukan latihan peningkatan kemampuan fisik dan latihan teknik secara bersamaan dalam jangka waktu yang panjang dan pembebanan yang progresif (Parwata, 2015)

Latihan fisik dan teknik yang dilakukan seorang atlet, khususnya latihan fisik akan menyebabkan terjadinya kelelahan. Kelelahan sebagaimana diketahui akan mempengaruhi penampilan teknik dari seorang atlet tersebut, seorang atlet menjalankan program latihan yang keras melebihi batas-batas kemampuan fisiologi dan psikologis mereka, program latihan fisik yang dilakukan secara berulang-ulang akan menimbulkan kelelahan, selain menjalankan program latihan seorang atlet mendapatkan tekanan baik secara profesional maupun dari lingkungan sekitarnya, menjadikan tekanan yang kompleks dan mengarah menjadi stres (Parwata, 2015).

Kelelahan merupakan suatu keadaan fisiologis yang sedang mengalami penurunan toleransi terhadap kerja fisik kita, penyebab dari kelelahan sangat spesifik tergantung pada kerja kita (Ichsani et al., 2013). Kelelahan adalah respon normal terhadap aktivitas fisik tapi bisa menjadi tanda fisik dalam keadaan kacau, kelelahan bisa jadi sinyal tubuh yang bisa dicegah apabila tidak dicegah, seorang atlet akan mengalami ketegangan pada otot dan mengakibatkan kerusakan pada otot atau cedera (Finsterer Josef, 2013). Suatu kelelahan akan mengganggu aktivitas fisik dari seorang atlet sehingga harus diatasi dan dipulihkan diantaranya dengan melakukan massage (Supriyoko, 2021)

Untuk meminimalisir kelelahan seorang atlet dapat memaksimalkan waktu *recovery*nya dengan baik supaya kemampuan fisik seorang atlet tetap terjaga dan resiko terjadinya cedera tidak ada, sangat penting bagi seorang atlet untuk memaksimalkan waktu pemulihan, biasanya model *recovery* yang dilakukan seorang atlet yaitu *recovery* aktif dan *recovery* pasif, selain menggunakan dua model tersebut, ada model *recovery* lain yaitu model *recovery* yang melalui manipulasi gerakan yang berupa pijatan, dikenal dengan massage olahraga (Elfarabi, 2018)

Dalam dunia olahraga, *massage* adalah salah satu usaha yang digunakan untuk memelihara kondisi fisik atlet karena *massage* merupakan unsur yang sangat penting dan berharga jika diterapkan ke dalam program latihan untuk para atlet dengan tujuan memberikan efek rangsangan terhadap fungsi-fungsi tubuh dan penyesuaiannya terhadap latihan yang semakin lama menjadi semakin berat, untuk memulihkan kondisi fisik yang lelah setelah mengalami aktivitas yang berat kedalam keadaan seperti semula (Purnomo, 2015). Massage yang digunakan untuk olahraga yaitu *sport massage* dimana *sport massage* biasanya dimanfaatkan untuk *recovery* atlet (Elfarabi, 2018). *Sport massage*

adalah pemijatan pada bagian tertentu dengan tangan atau alat khusus untuk melancarkan peredaran darah untuk pengobatan atau mengurangi rasa lelah (Romadhona et al., 2019)

Dalam dunia olahraga *sport massage* dapat diterapkan baik sebelum, saat, dan sesudah bertanding (Irawan, 2017). *Massage* yang dilakukan sebelum bertanding biasanya, diterapkan untuk memberi rangsangan pada otot, tubuh yang di *massage* siap digunakan untuk bertanding, *massage* tersebut dilakukan secara berirama selama antara 10-15 menit. Kemudian *massage* yang digunakan saat jeda pertandingan dilakukan dengan teknik yang ringan dan fokus pada bagian otot tertentu, dengan tujuan untuk merileksasi bagian otot tertentu. Dan *massage* yang dilakukan setelah pertandingan bertujuan untuk pemulihan (Fritz, 2013).

Manfaat *sport massage* bagi atlit diantaranya, menurut (Muhaimin, 2018) *sport massage* dapat menurunkan denyut nadi *recovery* pada pemain, dan menurut (Fitri et al., 2017) *massage* yang digunakan setelah beraktivitas dapat menurunkan asam laktat dan glukosa darah. Dari beberapa penelitian sebelumnya yang tertera diatas, banyak penelitian manfaat *sport massage* bagi atlet untuk *recovery*, jadi apakah atlet pelatda paralayang jawa tengah tahun periode 2021 menarapkan *sport massage* sesudah latihan.

METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dimana pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuisisioner.

Tabel 1.1 Kisi- kisi angket Penerapan *sport massage* sesudah Latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa Tengah tahun periode 2021

No	Variabel	Indikator	Pertanyaan
1	Sport massage	Keefektifan melakukan <i>sport massage</i>	1 - 20
		Penerapan melakukan sport massage sesudah latihan dan bertanding	21 - 30

Angket yang digunakan adalah angket yang bersifat tertutup dan Instrumen nya yaitu skala *Guttman* dimana sampel hanya diminta memilih jawaban ya dengan skor (1) dan tidak dengan skor (0). Angket tersebut dijawab subyek berdasarkan pengalaman dan pelayanan yang didapat selama menjadi atlet pelatda paralayang jawa tengah tahun periode 2021.

Angket telah diujikan kepada ahli, dengan hasil *judgment* dari ahli berupa masukan yang kemudian dijadikan rekomendasi untuk perbaikan isi dalam kuesioner tersebut (Jusuf et al., 2020). Uji angket penerapan *sport massage* sesudah latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa Tengah tahun periode 2021 dilakukan oleh validator yang berkompeten yaitu 1 dosen ikor fik unnes, beliau juga pelatih fisik tim pelatda paralayang jawa tengah tahun 2021 dan 1 dosen ikor fik unnes yang

mengampu mata kuliah *massage*. Selanjutnya validator diminta untuk memberikan penilaian secara umum dan saran terhadap angket tersebut.

Angket penerapan *sport massage* sesudah latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa Tengah tahun periode 2021 mengadaptasi dari angket penelitian sebelumnya dengan judul penelitian persepsi atlet sepak bola PSIS Semarang terhadap pemanfaatan sport masage sebelum bertanding tahun 2009 peneliti Akhmad Ajib, diujikan pada 10 sampel diperoleh r tabel 0,632 dapat disimpulkan instrumen dikatakan valid apabila r hitung lebih besar 0,631, dan analisis reliabilitas diperoleh r hitung sebesar $0,982 > r_{tabel} 0,631$, maka instrumen dikatakan reliabel.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet pelatda paralayang jawa tengah tahun periode 2021 yang berjumlah 8 atlet yang terdiri dari 6 atlet laki-laki dan 2 atlet perempuan. Teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu *sampling* jenuh. dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Jadi dalam penelitian ini penulis akan menggunakan semua populasi atlet pelatda paralayang jawa tengah tahun 2021 yang berjumlah 8 orang atlet sebagai sampel.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan memberikan kuisisioner kepada atlet pelatda paralayang jawa tengah, berupa kuesioner *Google Forms* yang berisi tentang Penerapan *sport massage* sesudah Latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa Tengah. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik persentase. Menurut (Sudijono, 2014) dalam (Adiningtyas et al., 2020) rumus yang dipergunakan untuk analisis deskriptif persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka persentase

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Nilai maksimal .

Analisis data penelitian kemudian disesuaikan dengan tujuan penelitian, hasil analisis hasil dipersentasikan dengan tabel kriteria deskriptif persentase kemudian dijelaskan dengan kalimat yang bersifat kuantitatif

Langkah perhitungan :

- 1) Presentase maksimal = (Skor maksimal : Skor maksimal) x 100%
= (1 : 1)x 100%
= 100%
- 2) Persentase Minimal = (Skor minimal : Skor maksimal) x 100%
= (0 : 1 x 100%)
= 0%
- 3) Rentang = Persentase maksimal – Persentase Minimal
= 100% - 0%

- = 100%
- 4) Banyak Kelas Interval = 4
- 5) Panjang Kelas Interval = Rentang : Kelas interval
 = 100% : 4
 = 25%
- 6) Membuat Kategori Interval
 - Sangat manfaat = 76% - 100%
 - Manfaat = 51% - 75%
 - Kurang manfaat = 26% - 50%
 - Tidak manfaat = 0% - 25%
- 7) Membuat kriteria

Tabel 1. 1 Kriteria deskriptif aspek penerapan dan keefektifan *sport massage* sesudah latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa Tengah tahun periode 2021

No	Kelas interval presentase	kriteria
1	76 % - 100%	Sangat diterapkan dan sangat efektif
2	51 % - 75 %	Diterapkan dan efektif
3	26 % - 50 %	Kurang diterapkan dan kurang efektif
4	0 % - 25 %	Tidak diterapkan dan tidak efektif

HASIL DAN PEMBAHASAN

. Hasil yang akan dibahas pada penelitian ini yaitu sesuai aspek yang ada di instrumen yaitu, keefektifan *sport massage* sesudah latihan, aspek penerapan *sport massage* sesudah latihan dan hasil penelitian per item angket pada atlet pelatda paralayang Jawa tengah

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Saya mengenal <i>sport massage</i>	88%	12%
2.	Saya pernah mencoba <i>sport massage</i>	88%	12%
3.	Saya melakukan <i>sport massage</i> di rumah	38%	62%
4.	Saya melakukan <i>sport massage</i> di <i>massage senter</i>	63%	37%
5.	Saya melakukan <i>sport massage</i> di mess	38%	62%
6.	Saya melakukan <i>sport massage</i> di tempat lain selain di mess, rumah, dan <i>massage senter</i>	63%	37%
7.	Karena faktor kenyamanan saya menerapkan <i>sport massage</i>	75%	25%
8.	Karena faktor kebiasaan saya menerapkan <i>sport Massage</i>	38%	62%
9.	Karena faktor ikut-ikutan saya menerapkan <i>sport Massage</i>	0%	100%
10.	<i>Sport massage</i> yang saya terapkan dapat memperlancar peredaran darah	88%	12%

11.	<i>Sport massage</i> yang saya terapkan dapat mengurangi ketegangan otot	88%	12%
12.	<i>Sport massage</i> yang saya terapkan dapat membantu mengatasi rasa capek atau kelelahan	88%	12%
13.	Saya gemar menerapkan <i>sport massage</i> setelah berlatih	50%	50%
14.	Saya gemar menerapkan <i>sport massage</i> sebelum berlatih	25%	75%
15.	<i>Sport massage</i> yang saya lakukan efektif diterapkan sesudah berlatih	88%	12%
16.	Saya gemar menerapkan <i>sport massage</i> sebelum Bertanding	63%	38%
17.	Saya gemar menerapkan <i>sport massage</i> setelah bertanding	63%	38%
18.	Sesudah bertanding dibutuhkan <i>sport massage</i> untuk saya	75%	25%
19.	<i>Sport massage</i> yang saya lakukan efektif diterapkan sesudah bertanding	75%	25%
20.	Saya melakukan alternatif lain yang lebih efektif dari penerapan <i>sport massage sesudah</i> berlatih dan bertanding	63%	38%
21.	Menurut saya semua atlet paralyang harus menerapkan sport massage sesudah berlatih	75%	25%
22.	Menurut saya semua atlet paralyang harus menerapkan <i>sport massage</i> sesudah bertanding	100%	0%
23.	Menurut saya semua atlet cabang olahraga harus menerapkan <i>sport massage</i> sesudah bertanding dan sesudah berlatih	88%	13%
24.	Penerapan <i>sport massage</i> yang saya lakukan sesudah bertanding dapat membantu memberikan ketenangan	88%	13%
25.	Penerapan <i>sport massage</i> yang saya lakukan sesudah bertanding dapat membantu mengurangi ketegangan otot	100%	0%
26.	Penerapan <i>sport massage</i> sesudah berlatih dapat mengurangi stres berlebih karena tuntutan program latihan yang saya lakukan	100%	0%
27.	Selain latihan fisik dan teknik yang saya lakukan, penerapan <i>sport massage</i> sesudah latihan dapat memberikan sumbangan terhadap penampilan di lapangan	88%	13%
28.	Penerapan <i>sport massage</i> sesudah berlatih dapat sumbangan terhadap pencapaian prestasi saya	88%	13%
29.	<i>Sport massage</i> sesudah berlatih sangat dibutuhkan oleh saya dan semua atlet paralyang di indonesia	75%	25%
30.	Begitu berarti penerapan <i>sport massage</i> sesudah berlatih dan setelah bertanding terhadap penampilan dilapangan	88%	13%

4.1.1 Analisis Hasil Penelitian pada Aspek Keefektifan *Sport Massage* sesudah Latihan

Analisis hasil penelitian aspek keefektifan *sport massage* sesudah latihan pada angket Penerapan *sport massage* sesudah latihan pada atlet pelatda paralyang Jawa Tengah tahun periode 2021 sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Hasil penelitian aspek keefektifan sport massage sesudah latihan

No	Responden	Skor pertanyaan
1	Responden 1	15
2	Responden 2	17
3	Responden 3	11
4	Responden 4	9
5	Responden 5	12
6	Responden 6	18
7	Responden 7	1
8	Responden 8	17
Jumlah		100

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka persentase

F = Total skor responden

N = Nilai maksimal

$$P = \frac{100}{160} \times 100\% \\ = 63\%$$

Tabel 4. 2 Kriteria deskriptif aspek keefektifan sport massage sesudah latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa Tengah tahun periode 2021

No	Kelas interval presentase	kriteria
1	76 % - 100%	Sangat efektif
2	51 % - 75 %	Efektif
3	26 % - 50 %	Kurang efektif
4	0 % - 25 %	Tidak efektif

Tabel 4. 3 Hasil distribusi aspek keefektifan sport massage sesudah latihan

Tabel distribusi keefektifan <i>sport massage</i>	
Mean	62,5
Median	67,5
Standar deviasi	28,28
Skor tertinggi	90
Skor terendah	5

4.1.2 Analisis Hasil Penelitian pada Aspek Penerapan *Sport Massage* sesudah Latihan

Analisis hasil penelitian aspek penerapan *sport massage* sesudah latihan pada angket Penerapan *sport massage* sesudah latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa Tengah tahun periode 2021 sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Hasil penelitian aspek penerapan sport massage sesudah latihan

No	Responden	Skor pertanyaan
1	Responden 1	9
2	Responden 2	10
3	Responden 3	9
4	Responden 4	8
5	Responden 5	10
6	Responden 6	8
7	Responden 7	7
8	Responden 8	10
	Jumlah	71

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka persentase

F = Total skor responden

N = Nilai maksimal

$$P = \frac{71}{80} \times 100\% = 89\%$$

Tabel 4. 5 Kriteria deskriptif aspek penerapan sport massage sesudah latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa Tengah tahun periode 2021

No	Kelas interval presentase	kriteria
1	76 % - 100%	Sangat menerapkan
2	51 % - 75 %	Menerapkan
3	26 % - 50 %	Kurang Menerapkan
4	0 % - 25 %	Tidak menerapkan

Tabel 4. 6 Hasil distribusi aspek penerapan sport massage sesudah latihan

Tabel distribusi penerapan <i>sport massage</i>	
Mean	88,75
Median	90
Standar deviasi	11, 25
Skor tertinggi	100
Skor terendah	70

Pembahasan

Pembahasan akan dijelaskan dengan hasil penelitian per item dari angket penerapan *sport massage* sesudah latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa Tengah tahun periode 2021, aspek keefektifan *sport massage* sesudah latihan, dan aspek penerapan *sport massage* sesudah latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa tengah sebagai berikut:

4.2.1 Pembahasan hasil penelitian per item angket

Pembahasan hasil penelitian per item angket penerapan *sport massage* sesudah latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa Tengah tahun periode 2021:

4.2.1.1 Mengenal tentang *sport massage*

88 % responden menjawab ya, bahwa responden mengenal akan *sport massage*, karena sebagian dari responden merupakan lulusan sarjana olahraga jadi secara tidak langsung responden tersebut mengenal akan *sport massage*.

4.2.1.2 Saya pernah mencoba *sport massage*

88 % responden menjawab ya, bahwa responden pernah mencoba *sport massage*, karena model *recovery* untuk latihan berbagai metode jadi tidak semua responden melakukan *sport massage* menyesuaikan dari si respondennya.

4.2.1.3 Saya melakukan *sport massage* dirumah

38 % responden menjawab ya, bahwa responden melakukan *sport massage* dirumah, karena ada faktor kenyamanan lain yang membuat responden melakukan *sport massage*, faktor kenyamanan tersebut bisa dikarenakan ingin menikmati *sport massage* dengan ditemani keluarga atau orang terdekatnya, sedangkan 62 % menjawab tidak melakukan *massage* dirumah. Karena responden lebih sering melakukan di *massage senter*.

4.2.1.4 Saya melakukan *sport massage* di *massage center*

63 % responden menjawab ya, bahwa responden melakukan *sport massage* di *massage center*. Karena di mess mereka latihan tidak ada masseur jadi mereka melakukan *sport massage* di *massage center*.

4.2.1.5 Saya melakukan *sport massage* di mess

38 % responden menjawab ya, bahwa responden melakukan *sport massage* di mess. Karena tidak ada seorang *masseure* di mess latihan jadi sebagian dari responden melakukan *sport massage* di *massage center*.

4.2.1.6 Saya melakukan *sport massage* di tempat lain (selain di mess, rumah dan *massage senter*)

63 % responden menjawab ya, bahwa responden melakukan *sport massage* di tempat lain (selain di mess, rumah dan *massage senter*) karena di mess tidak tersedia seorang *masseure*, mereka akan mencari tempat yang menurut mereka nyaman untuk melakukan *sport massage*, bisa di tempat spa atau klinik yang menyediakan *sport massage*, hal semacam ini biasa responden lakukan ketika memiliki waktu libur bersama keluarga atau orang terdekat.

4.2.1.7 Karena faktor kenyamanan saya menerapkan *sport massage*

75 % responden menjawab iya, bahwa responden menerapkan *sport massage* karena faktor kenyamanan. Karena salah satu efek dari *sport massage* yaitu membuat tubuh menjadi nyaman bisa mengendorkan otot yang kaku akibat dari stres fisik maupun psikis.

4.2.1.8 Karena faktor kebiasaan saya menerapkan *sport massage*

38 % responden menjawab iya, bahwa responden menerapkan *sport massage* karena faktor kebiasaan, karena di mess latihan tidak ada seorang *maseure* jadi responden jarang melakukan *sport massage* untuk proses *recovery*, karena mereka tahu di mess tidak ada seorang *maseure* jadi mencari metode *recovery* lainnya.

4.2.1.9 Karena faktor ikut-ikutan saya menerapkan *sport massage*

100 % menjawab tidak, bahwa responden menerapkan *sport massage* bukan faktor ikut-ikutan. Karena responden tahu kebutuhan untuk badan dari atlet tersebut, secara tidak langsung responden mengenal akan *sport massage* sebagai kebutuhan dari program latihan.

4.2.1.10 *Sport massage* yang saya terapkan dapat memperlancar peredaran darah

88 % responden menjawab ya, bahwa *sport massage* dapat memperlancar peredaran darah, karena secara teknik, mekanisme dalam memberi tekanan secara bergantian dan memberi istirahat akan membantu memberikan dorongan terhadap aliran darah dalam pembuluh balik ke jantung, responden tidak dapat merasakan secara langsung peredaran darah bisa jadi lancar setelah dikasih *tretment sport massage*, kebanyakan responden yang tahu stelah dikasih *sport massage* badan jadi rileks, nyaman dan terasa ringan.

4.2.1.11 *Sport massage* yang saya terapkan dapat mengurangi ketegangan otot

88 % responden menjawab ya, bahwa pemberian *sport massage* dapat mengurangi ketegangan pada otot, karena pemberian *sport massage* dapat mempercepat proses penyerapan sisa pembakaran pada otot yang mengalami kelelahan.

4.2.1.12 *Sport massage* yang saya terapkan dapat membantu mengatasi rasa capek atau kelelahan

88 % responden menjawab ya, bahwa pemberian *sport massage* dapat mengurangi rasa capek atau kelehan, karena *sport massage* dapat memulihkan kondisi tubuh yang mengalami kelelahan akibat dari latihan.

4.2.1.13 Saya gemar menerapkan *sport massage* setelah berlatih

50 % responden menjawab ya, bahwa sebagian dari responden menerapkan *sport massage* setelah berlatih, karena di mess tidak ada seorang *masseure* jadi sebagian dari responden lebih memilih istirahat biasa saja dari pada harus keluar dari mess untuk *massage*

4.2.1.14 Saya gemar menerapkan *sport massage* sebelum berlatih

75 % responden menjawab tidak, bahwa responden tidak menerapkan *sport massage* sebelum berlatih, karena di mess tidak ada seorang *messeure* jadi responden tidak menerapkan, bagaimana mau menerapkan kalau tidak ada yang membantu memberikan *tretment* tersebut.

4.2.1.15 *Sport massage* yang saya lakukan efektif diterapkan sesudah berlatih

88 % responden menjawab ya, bahwa pemberian *sport massage* pada responden lebih efektif diterapkan sesudah berlatih, karena beban latihan yang berat yang mengakibatkan asam laktat menumpuk dan menimbulkan rasa capek setelah dikasih *tretmen sport massage* yang responden lakukan menimbulkan nyaman dan rileks, *sport massage* memang salah satu bentuk *recovery* yang efektif diberikan kepada atlet setelah berlatih

4.2.1.16 Saya gemar menerapkan *sport massage* sebelum bertanding

63 % responden menjawab ya, bahwa responden gemar menerapkan *sport massage* sebelum bertanding karena selain untuk memperlancar peredaran darah *sport massage* sebelum bertanding juga untuk mempersiapkan otot untuk bekerja supaya atlet tidak mengalami kekakuan dan memberi nyaman dalam bertanding

4.2.1.17 Saya gemar menerapkan *sport massage* setelah bertanding

63 % responden menjawab ya, bahwa responden gemar menerapkan *sport massage* setelah bertanding karena didalam sebuah pertandingan di olahraga paralayang yang pertandingannya mengikuti cuaca, kondisi alam, dan akurasi, pasti si responden mengalami stres dan kelelahan makanya mereka melakukan *sport massage* setelah bertanding

4.2.1.18 Sesudah bertanding dibutuhkan *sport massage* untuk saya

75 % responden menjawab ya, bahwa si responden membutuhkan *sport massage* sesudah bertanding karena didalam pertandingan olahraga paralayang apalagi nomer tanding lintas alam (xc) mereka bisa terbang sampai 2 jam dengan posisi tubuh responden seperti mengendarai mobil f1 dan mereka dituntut harus menyelesaikan tugas check point, itu yang membuat responden mengalami kelelahan makanya si responden membutuhkan *sport massage* sesudah bertanding

4.2.1.19 *Sport massage* yang saya lakukan efektif diterapkan sesudah bertanding

75 % responden menjawab ya, bahwa *sport massage* efektif diterapkan sesudah bertanding karena itu tadi mereka terbang bisa lebih dari 2 jam di ketinggian tertentu dan harus chek point , sudah pasti si responden mengalami kelelahan setelah melakukan *sport massage* sesudah bertanding mereka merasa nyaman rasa pegal jadi hilang makanya si responden menjawab *sport massage* efektif diterapkan sesudah bertanding

4.2.1.20 Saya melakukan alternatif lain yang lebih efektif dari penerapan *sport massage* sesudah berlatih dan bertanding

63 % responden menjawab ya, bahwa responden melakukan alternatif lain yang lebih efektif dari penerapan *sport massage* sesudah latihan maupun sesudah bertanding karena di dalam mess tidak ada seorang messeure jadi itu hal wajar jika ada alternatif lain yang lebih efektif dan pelatih juga lebih paham akan kebutuhan *recovery* atletnya pasti mereka akan mencari model *recovery* yang lain.

4.2.1.21 Menurut saya semua atlet paralayang harus menerapkan *sport massage* sesudah berlatih

75 % responden menjawab ya, bahwa responden menyarankan atlet paralayang menerapkan *sport massage* sesudah berlatih karena sesuai kebiasaan dan pengetahuan dari responden *sport massage* adalah kebutuhan dan memberi banyak manfaat untuk responden setelah diberikan treatment tersebut, dan 25 % responden menjawab tidak karena kebiasaan, kenyamanan, dan kebutuhan dari setiap responden berbeda-beda dalam melakukan *recovery* bagi tubuhnya jadi itu hal yang harus dimaklumi

4.2.1.22 Menurut saya semua atlet paralayang harus menerapkan *sport massage* sesudah bertanding

100 % responden menjawab ya, bahwa responden menyarankan semua atlet paralyang harus menerapkan sport massage sesudah bertanding karena didalam kejuaraan paralyang sangat menguras tenaga, nomer yang dilombakan ada akurasi perindividu maupun tim dan nomer xc atau lintas alam ada perindividu maupun tim itu akan menguras tenaga bagi atlet itu sendiri didalam melakukan perlombaan, apalagi si atlet dituntut konsentrasi supaya nilai yang didapatkan maksimal, selalu jeli dalam melihat pembentukan awan, arah angin dan kecepatan angin itu semua melelahkan karena dituntut konsentrasi didalam mengemudikan parasut makanya semua responden menyarankan menerapkan sport massage setelah bertanding supaya didalam menjalankan lomba diesok harinya biar bisa fokus kembali

4.2.1.23 Menurut saya semua atlet cabang olahraga harus menerapkan *sport massage* sesudah bertanding dan sesudah berlatih

88 % responden menjawab ya, bahwa responden menyarankan semua atlet cabang olahraga harus menerapkan sport massage sesudah bertanding dan berlatih karena sport massage memberi banyak manfaat bagi responden, dan itu memang kebutuhan dari setiap atlet untuk melakukan yang namanya recovery, 12 % responden menjawab tidak karena setiap cabang olahraga mempunyai kebutuhannya sendiri, pola latihan yang berbeda dan itu harus kita maklumi

4.2.1.24 Penerapan *sport massage* yang saya lakukan sesudah bertanding dapat membantu memberikan ketenangan

88 % responden menjawab ya, bahwa menerapkan *sport massage* sesudah bertanding dapat membantu memberikan ketenangan karena setelah melakukan *sport massage* badan menjadi rileks, dimana aliran darah dibantu untuk mengalir menjadi lancar menuju jantung setelah seharian berfokus pada pertandingan sehingga tubuh menjadi sangat nyaman,

4.2.1.25 Penerapan *sport massage* yang saya lakukan sesudah bertanding dapat membantu mengurangi ketegangan otot

100 % responden menjawab ya, bahwa menerapkan sport massage sesudah bertanding dapat membantu mengurangi ketegangan otot karena sport massage dapat membantu mengurangi ketegangan otot caranya dengan memberikan penekanan tertentu pada otot yang tegang dan setelah diberikan treatment tersebut tubuh akan terasa rileks, nyaman dan tubuh terasa lemas,

4.2.1.26 Penerapan *sport massage* sesudah berlatih dapat mengurangi stres berlebih karena tuntutan program latihan yang saya lakukan

100 % responden menjawab ya, bahwa menerapkan *sport massage* sesudah berlatih dapat mengurangi stres berlebih karena tuntutan program latihan yang dilakukan oleh responden, rasa kenyamanan yang diperoleh dari treatment *sport massage* menjadikan otot menjadi rileks, peredaran menjadi lancar jadi secara tidak langsung dapat membantu meringankan stres berlebih karena tuntutan program latihan sesudah berlatih dapat teratasi, apalagi didalam olahraga paralyang responden dituntut selalu peka terhadap keadaan alam seperti arah mata angin, bisa membedakan awan hujan

atau awan biasa, kontur tanah, suhu panas maupun dingin yang bisa berpotensi untuk bisa membantu penerbangan thermalling untuk nomer lomba lintas alam

4.2.1.27 Selain latihan fisik dan teknik yang saya lakukan, penerapan *sport massage* sesudah latihan dapat memberikan sumbangan terhadap penampilan di lapangan

88 % responden menjawab ya, bahwa selain latihan fisik dan teknik penerapan *sport massage* sesudah latihan dapat memberikan sumbangan terhadap penampilan dilapangan karena dengan manfaat yang dirasakan oleh responden tentang *treatment sport massage* sesudah latihan, *sport massage* dapat memberikan tenaga baru diesok harinya dimana hari sebelumnya mengalami kelelahan makanya sedikit banyak memberikan sumbangsiah terhadap penampilan dilapangan

4.2.1.28 Penerapan *sport massage* sesudah berlatih dapat sumbangan terhadap pencapaian prestasi saya

88 % responden menjawab ya, bahwa penerapan *sport massage* sesudah berlatih dapat memberikan sumbangan terhadap pencapaian prestasi responden karena *sport massage* merupakan kebutuhan yang banyak diterapkan oleh responden sesudah berlatih dan responden menganggap juga bahwa *sport massage* juga bagian dari pencapaian prestasi yang responden peroleh saat menghadapi kejuaraan

4.2.1.29 *Sport massage* sesudah berlatih sangat dibutuhkan oleh saya dan semua atlet paralayang di indonesia

75 % responden menjawab ya, bahwa *sport massage* sesudah berlatih dibutuhkan oleh responden dan semua atlet paralayang di indonesia karena *sport massage* memiliki begitu banyak manfaat setelah diterapkan oleh responden dan responden berhak menilai dan mengakui bahwa *sport massage* sangat butuh oleh atlet paralayang, 25 % responden menjawab tidak , bahwa *sport massage* tidak dibutuhkan oleh responden dan semua atlet paralayang di indonesia karena kebutuhan setiap atlet yang berbeda-beda itu hal yang harus dimaklumi salah satu faktornya tidak tersedianya *masseure* dimes dan responden sudah ada bentuk *recovery* lain yang lebih cocok untuk kebutuhan dari responden itu sendiri

4.2.1.30 Begitu berarti penerapan *sport massage* sesudah berlatih dan setelah bertanding terhadap penampilan dilapangan

88 % responden menjawab ya, bahwa penerapan *sport massage* sesudah berlatih dan setelah bertanding begitu berarti terhadap penampilan dilapangan, karena setelah semua yang responden rasakan dan asumsikan tentang *sport massage* maka bagi responden *sport massage* merupakan treatmen yang sangat berarti terhadap penampilan responden dilapangan dan 12 % responden yang menjawab tidak berarti itu karena ada beberapa faktor yang harus dimaklumi seperti tidak adaseorang *masseure* di mes, ada alternatif lain yang lebih efektif untuk proses *recovery* dari responden dan lain sebagainya

4.2.2 Aspek Keefektifan *Sport Massage* sesudah Latihan pada Atlet Pelatda Paralayang tahun 2021

Dari data diatas dalam aspek keefektifan *sport massage* sesudah latihan mendapatkan hasil 63% responden menjawab ya. Dari data distribusi mendapatkan hasil mean 62,5, median 67,5, standar deviasi 28,28, skor tertinggi 90 dan skor terendah 5. Dimana hasil tersebut termasuk dalam kategori efektif yaitu masuk dalam kelas interval presentase 51 % - 75 %. Kenapa masuk dalam kategori efektif karena dimes tidak ada seorang *masseure* yang setiap saat bisa memberi *treatmen* kepada si responden.

4.2.3 Aspek Penerapan *Sport Massage* sesudah Latihan pada Atlet Pelatda Paralayang tahun 2021

Dari data diatas dalam aspek penerapan *sport massage* sesudah latihan mendapatkan hasil 89% responden menjawab ya. Dari data distribusi mendapatkan hasil mean 88,75, median 90, standar deviasi 11,25, skor tertinggi 100, dan skor terendah 70. Dimana hasil tersebut termasuk dalam kategori sangat menerapkan yaitu masuk dalam kelas interval presentase 76%-100%. Kenapa bisa masuk dalam kategori sangat menerapkan karena si responden mengenal akan kegunaan *sport massage* jika badan dari responden mengalami kelelahan akibat menjalan program latihan maupun setelah bertanding.

Dari kedua aspek tersebut dikatakan ,bahwa atlet pelatda paralayang tahun 2021 sudah menerapkan *sport massage* sesudah latihan karena melakukan *sport massage* sesudah latihan dapat mengurangi stres berlebih karena tuntutan program latihan, dapat membantu mengatasi rasa capek atau kelelahan dapat mengurangi ketegangan otot, dan memberi sumbangan penampilan di lapangan.

Menurut Fox (1988) dan Bompa (1990) dalam (Aprilia et al., 2018) prinsip dasar dari sebuah program latihan salah satunya adalah *Recovery* (pemulihan), *recovery* merupakan faktor penting dan amat kritis dalam pelatihan olahraga *modern*. Oleh sebab itu pelatih harus dapat menciptakan program latihan yang memberi kesempatan - kesempatan *recovery* dalam sesi - sesi latihannya.

Prinsip *recovery* harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip overload. Jika atlet pelatda paralayang tahun 2021 sudah menerapkan *sport massage* sesudah latihan berarti atlet tersebut sudah sadar pentingnya melakukan *recovery*, karena melakukan *sport massage* sesudah latihan dengan intensitas latihan yang tinggi adalah salah satu bentuk dari sebuah *recovery* (Bafadal et al., 2021). *Recovery* merupakan aktivitas yang dilakukan atlet setelah melakukan latihan ataupun pertandingan yang bertujuan untuk mengembalikan energi atau tenaga dari atlit untuk bersiap menghadapi latihan atau pertandingan selanjutnya (Kurniawan et al., 2020)

Sport massage merupakan suatu tindakan yang diberikan dan mempunyai kontribusi untuk pemulihan asam laktat lebih cepat dalam kondisi stabil setelah atlet melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi yang tujuannya untuk mempercepat pemulihan (Mimi Haetami, 2021). *Sport massage* sangat disarankan bagi atlet menerapkan *sport massage* setelah latihan karena dapat mengurangi resiko terjadinya kelelahan otot dan cedera otot (Mulya et al., 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *sport massage* sesudah latihan pada atlet pelatda paralayang Jawa Tengah tahun periode 2021 adalah sudah menerapkan *sport massage* sesudah latihan. Hasil tersebut dilihat dari aspek keefektifan *sport massage* sesudah latihan masuk dalam kelas interval efektif, dan aspek penerapan *sport massage* sesudah latihan masuk dalam kelas interval sangat menerapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmaras, D. S. (2020). Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(1), 32–38. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index> <http://fik.um.ac.id/>
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55–63. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS%0AAalisis>
- Bafadal, M. F., Hidasari, F. P., & Qomara, D. (2021). Dampak sweden massage terhadap kecepatan recovery pasca latihan intensitas tinggi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 33–42. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9541>
- Elfarabi, R. kurniawan. A. (2018). Optimalisasi Teknik Recovery untuk Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 172–177. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12574>
- Finsterer Josef, M. S. Z. (2013). *Fatigue in Healthy and Diseased Individuals*. <https://doi.org/10.1177/1049909113494748>
- Fitri, W., Nurkholis, U., & Mintarto, E. (2017). *Journal of Physical Education , Health and Sport The Effect of Thai Massage and Sport Massage on Decreasing Low Acids and Blood Glucose*. 4(34), 35–41.
- Fritz, S. (2013). *SPORTS & EXERCISE MASSAGE* (2nd ed.). Elsevier Ltd.
- Ichsani, Mappanyukki, A. A., & Nurafandi, M. (2013). *Pengaruh massage terhadap pemulihan kelelahan setelah olahraga lari 800 meter pada Mahasiswa IKOR FIK UNM*.
- Irawan, A. A. (2017). *PELATIHAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA MELALUI SPORT MASSAGE DAN METODE RICE BAGI ATLET PENCAK SILAT IPSI KABUPATEN KARAWANG*. 207–211.
- Jusuf, J. B. kurnia, Raharja, A. T., Mahardhika, N. A., & Festiawan, R. (2020). Pengaruh teknik effleurage dan petrissage terhadap penurunan perasaan lelah pasca latihan Pencak Silat. *Jurnal Keolahraaan*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30572>
- Kurniawan, R., Prabowo, E., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Terapi Ice Bath Untuk Recovery Cabang Olahraga Futsal Pada Tim Cosmo Futsal Club Jakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada*

- Masyarakat UBJ*, 3(1), 59–66. <https://doi.org/10.31599/jabdimas.v3i1.57>
- Mimi Haetami, A. T. (2021). THE EFFECT OF MASSAGE AND ACTIVE STRETCHING ON SPEEDING UP BLOOD LACTIC ACID RECOVERY. *Halaman Olahraga Nusantara*, 4(Ii), 326–338. <https://doi.org/DOI> <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v4i2.5572>
- Muhaimin, A. (2018). *PENGARUH SPORT MASSAGE TERHADAP PENURUNAN DENYUT NADI RECOVERY ATLET FUTSAL IKIP MATRAM TAHUN 2018*. 2(1), 414–418.
- Mulya, D. Y., Suwondo, A., & Setyaningsih, Y. (2021). KAJIAN PUSTAKA PEMBERIAN SPORT MASSAGE DAN STRETCHING TERHADAP PEMULIHAN KELELAHAN OTOT DAN KADAR ASAM LAKTAT PADA ATLET. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 9, 79–86. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Parwata, I. M. Y. (2015). KELELAHAN DAN RECOVERY DALAM OLAHRAGA I. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 2–13.
- Purnomo, A. M. I. (2015). Manfaat Swedish Massage Untuk Pemulihan Kelelahan Pada Atlet. *Efektor.Unpkediri.Ac.Id*, 1–11.
- Romadhona, N. F., Sari, G. M., & Utomo, D. N. (2019). Comparison of sport massage and combination of cold water immersion with sport massage on decrease of blood lactic acid level. *Journal of Physics: Conference Series*, 1146(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1146/1/012012>
- Supriyoko, T. A. A. (2021). Tingkat Peningkatan Keberhasilan Sport Massage Terhadap Motivasi Latihan dan Ergonomi Tubuh Atlet Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 99–107. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/jo.v6i2.8560> Tingkat