



TINGKAT PEMAHAMAN TENTANG TEKNIK *MASSAGE* OLAHRAGA UNTUK PENCEGAHAN DAN PEMULIHAN CEDERA PADA MAHASISWA OLAHRAGA

Mohammad Yuliawan¹, Dhedhy Yuliawan¹

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

e-mail : kambangapi@gmail.com, dhedhy.jogja@unpkediri.ac.id

ARTIKEL INFO

Article History :

Dikirim, 9 Januari 2026

Revisi, 13 Maret 2026

Diterima, 7 Juli 2026

Tersedia Online, 31 Juli 2026

Kata Kunci :

Mahasiswa; pijat; cedera;
pemulihan; tingkat pemahaman

Keywords :

*Students; massage; injury; injury
recovery; level of understanding.*



Jurnal Inovasi Pembelajaran dan Sains
(JIPS), by CV. Nusantara Sporta is licensed
under [Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa olahraga terhadap teknik *massage* olahraga dalam pencegahan dan pemulihan cedera. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui angket tertutup menggunakan skala Guttman yang terdiri dari 50 pernyataan. Sampel penelitian berjumlah 28 mahasiswa olahraga yang telah menempuh mata kuliah *massage* olahraga. Hasil penelitian menunjukkan nilai tertinggi sebesar 50 dan nilai terendah 19, dengan nilai rata-rata 31,18. Berdasarkan kategori penilaian, sebanyak 1 responden (4%) berada pada kategori sangat baik, 2 responden (7%) kategori baik, 12 responden (43%) kategori cukup, 12 responden (43%) kategori kurang, dan 1 responden (4%) kategori sangat kurang. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman mahasiswa terhadap teknik *massage* olahraga untuk pencegahan dan pemulihan cedera masih berada pada kategori kurang. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan kualitas pembelajaran baik secara teoritis maupun praktis guna meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam penerapan *massage* olahraga.

ABSTRACT

This study aims to determine the level of understanding of sports students regarding sports massage techniques in injury prevention and recovery. The research method used is descriptive quantitative with a survey approach through a closed questionnaire using a Guttman scale consisting of 50 statements. The study sample consisted of 28 sports students who had taken a sports massage course. The results showed the highest score was 50 and the lowest score was 19, with an average score of 31.18. Based on the assessment category, 1 respondent (4%) was in the very good category, 2 respondents (7%) were in the good category, 12 respondents (43%) were in the sufficient category, 12 respondents (43%) were in the poor category, and 1 respondent (4%) was in the very poor category. Overall, the results of the study indicate that the level of understanding of sports massage techniques for injury prevention and recovery is still in the poor category. Therefore, it is necessary to improve the quality of learning both theoretically and practically to improve student competence in the application of sports massage.



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan penting dalam pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, sikap sosial, serta nilai-nilai moral peserta didik melalui aktivitas fisik dan olahraga yang terencana dan sistematis. Aktivitas jasmani memberikan pengalaman belajar langsung yang berkontribusi terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial, sehingga memiliki peran strategis dalam membentuk individu yang sehat dan aktif sepanjang hayat (Arifya et al., 2025; Putri et al., 2024). Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan mental. Namun, aktivitas olahraga yang dilakukan tanpa perencanaan dan pengawasan yang tepat berpotensi menimbulkan kelelahan dan cedera. Cedera olahraga dapat terjadi kapan saja dan pada siapa saja, baik pemula maupun atlet berpengalaman, meskipun telah dilakukan pemanasan dan peregangan. Cedera yang sering terjadi meliputi keseleo, ketegangan otot, nyeri sendi, dan keterbatasan rentang gerak (Handayani et al., 2024; Saputro et al., 2022).

Salah satu metode nonmedis yang banyak digunakan dalam dunia olahraga untuk mengatasi kelelahan dan membantu pemulihan cedera adalah *massage* olahraga. *Massage* olahraga berfungsi untuk melancarkan peredaran darah, mengurangi ketegangan otot, mempercepat pemulihan, serta menjaga kondisi fisik atlet baik sebelum maupun sesudah aktivitas olahraga atau pertandingan (Anggriawan & Kushartanti, 2014).

Massage olahraga terdiri atas berbagai teknik manipulasi jaringan lunak, seperti effleurage, friction, petrissage, shaking, dan tapotement, yang masing-masing memiliki tujuan dan manfaat fisiologis tertentu. Teknik-teknik tersebut digunakan dalam *massage* persiapan, *massage* pemeliharaan, *massage* pertolongan pertama, dan *massage* pemulihan. Penguasaan teknik yang tepat sangat penting agar *massage* dapat memberikan manfaat optimal dan tidak menimbulkan risiko cedera tambahan (**Error! Reference source not found.; Error! Reference source not found.**

Mahasiswa olahraga sebagai calon pendidik, pelatih, maupun praktisi olahraga dituntut untuk memiliki pemahaman yang baik mengenai teknik *massage* olahraga, khususnya dalam konteks pencegahan dan pemulihan cedera. Pemahaman tersebut tidak hanya diperlukan secara teoritis, tetapi juga secara praktis agar dapat diterapkan secara tepat di lapangan. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman dan keterampilan *massage* olahraga masih bervariasi dan memerlukan peningkatan melalui pembelajaran yang lebih terstruktur dan aplikatif (**Error! Reference source not found.; Error! Reference source not found.**

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa olahraga terhadap teknik *massage* olahraga dalam pencegahan dan pemulihan cedera. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dalam pengembangan pembelajaran *massage* olahraga agar lebih efektif dalam meningkatkan kompetensi mahasiswa di bidang keolahragaan (**Error! Reference source not found.; Error! Reference source not found.**

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk menggambarkan tingkat pemahaman mahasiswa olahraga terhadap teknik *massage* olahraga dalam pencegahan dan pemulihan cedera. Metode deskriptif dipilih karena penelitian ini



berfokus pada pengungkapan kondisi aktual berdasarkan data yang diperoleh dari responden tanpa memberikan perlakuan tertentu. Subjek penelitian adalah mahasiswa olahraga yang telah menempuh mata kuliah massage olahraga, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh mahasiswa dalam satu kelas yang berjumlah 28 orang dijadikan sebagai sampel penelitian (**Error! Reference source not found.; Error! Reference source not found.; Error! Reference source not found.**

Instrumen penelitian berupa angket tertutup yang terdiri dari 50 pernyataan untuk mengukur pemahaman mahasiswa terkait teknik massage olahraga pada aspek pencegahan dan pemulihan cedera. Angket disusun menggunakan skala Guttman dengan dua pilihan jawaban, yaitu benar dan salah, di mana jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian (**Error! Reference source not found.; Zaini, 2021; Error! Reference source not found.**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman mahasiswa olahraga terhadap teknik massage olahraga untuk pencegahan dan pemulihan cedera berada pada kategori cukup hingga kurang. Dari keseluruhan responden, hanya sebagian kecil yang berada pada kategori sangat baik dan baik, sementara mayoritas responden berada pada kategori cukup dan kurang. Nilai rata-rata pemahaman yang diperoleh menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa telah menempuh mata kuliah massage olahraga, pemahaman mereka belum sepenuhnya optimal. Temuan ini mengindikasikan masih adanya kesenjangan antara materi yang diberikan dengan tingkat pemahaman yang dikuasai oleh mahasiswa (**Error! Reference source not found.; Error! Reference source not found.**

Jika ditinjau berdasarkan aspek pencegahan dan pemulihan cedera, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman mahasiswa terhadap teknik massage olahraga pada aspek pemulihan cenderung lebih baik dibandingkan aspek pencegahan. Hal ini diduga karena mahasiswa lebih sering mempraktikkan teknik massage dalam konteks pemulihan kelelahan atau cedera setelah aktivitas olahraga dibandingkan penerapan massage sebagai upaya pencegahan cedera. Massage olahraga memiliki peran penting dalam mempercepat sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan mempercepat proses pemulihan, sehingga pemahaman terhadap aspek ini relatif lebih dikuasai oleh mahasiswa (**Error! Reference source not found.; Error! Reference source not found.** Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemahaman dan keterampilan massage olahraga sangat dipengaruhi oleh intensitas praktik dan metode pembelajaran yang digunakan. Kurangnya pemahaman mahasiswa dapat disebabkan oleh keterbatasan waktu praktik, metode pembelajaran yang masih dominan bersifat teoritis, serta minimnya kesempatan untuk menerapkan teknik massage secara langsung dan berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan kualitas pembelajaran melalui penguatan praktik lapangan, demonstrasi langsung, serta evaluasi keterampilan secara berkala agar mahasiswa mampu menguasai teknik massage olahraga secara komprehensif dan aplikatif (**Error! Reference source not found.****Error! Reference source not found.**



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman mahasiswa olahraga terhadap teknik massage olahraga untuk pencegahan dan pemulihan cedera masih berada pada kategori kurang. Meskipun sebagian mahasiswa telah menunjukkan pemahaman yang cukup hingga baik, secara umum hasil menunjukkan bahwa penguasaan mahasiswa terhadap konsep dan penerapan teknik massage olahraga belum optimal. Pemahaman mahasiswa pada aspek pemulihan cedera cenderung lebih baik dibandingkan aspek pencegahan, yang mengindikasikan perlunya penekanan pembelajaran pada fungsi massage sebagai upaya preventif. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan kualitas pembelajaran melalui penguatan materi praktikum, penerapan metode pembelajaran yang lebih aplikatif, serta evaluasi keterampilan secara berkelanjutan agar mahasiswa memiliki kompetensi yang lebih baik dalam mengaplikasikan teknik massage olahraga secara tepat dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 169–176. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–24.
- Anggriawan, N., & Kushartanti, W. (2014). CEDERA BAHU KRONIS PADA OLAHRAGAWAN Oleh: Nova Anggriawan dan BM . Wara Kushartanti. *Medikora*, XII(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4582>
- Aria, M. (2022). Karakteristik dan peningkatan pengetahuan pencegahan serta penanganan cedera muskuloskeletal pada penggiat olahraga kebugaran. *Repository Universitas Jambi*.
- Arifya, H., Saragih, S. B., Khairunnisa, N., Suyono, & Alwi, Y. (2025). Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan dan Keterampilan Siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(8A), 78–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4582>
- Hadi, B. S., & Bari Satia, H. (2021). Pengaruh pemberian sport massage terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 45–53.
- Handayani, H. Y., Purwoto, S. P., Wibowo, H. M., & Utama, F. H. (2022). Sosialisasi kinesiology olahraga pada pembelajaran PJOK anak sekolah dasar. *Jurnal Asta*, 2(1), 117–124. <https://doi.org/10.33759/asta.v2i1.234>
- Handayani, H. Y., Purwoto, S. P., & Utami, T. S. (2024). Tingkat Pemahaman tentang Teknik Massage Olahraga untuk Pencegahan dan Pemulihan Cedera pada Mahasiswa Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(3), 2115–2123.
- Kurniawan, A. W., Ardani, M. T., & Wijayanto, A. (2021). *Sport massage: Pijat kebugaran olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Mu'arifin, Kurniawan, A. W., & Abdullah, A. (2019). Pelatihan penanganan dan pencegahan cedera olahraga bagi pelatih. *Sport Science*, 9(2), 158–162. <https://doi.org/10.17977/um057v9i2p158-162>
- Putri, A. J. D., Zahra, K., Apriyani, N., Jauhar, R. M., Agustin, T. N. E., Mariannisa, Z. S. I. P., & Mulyana, A. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Dalam Membantu Perkembangan



- Fisik Dan Sosial-Emosional Pada Siswa Sekolah Dasar. *GURUKU: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 257–270.
<https://doi.org/https://doi.org/10.59061/guruku.v2i2.666>
- Rafika Ulfa. (2023). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 5(2), 340–350.
- Rizal, B. T., Kasrman, & Kodri, S. (2023). Pelatihan penanganan cedera olahraga melalui pijat olahraga. *Jurnal SOLMA*, 12(2), 234–241. <https://doi.org/10.22236/solma.v12i2.11914>
- Sa'roni, A. S., & Graha, A. S. (2019). Efektivitas masase terapi cedera olahraga terhadap nyeri tumit dan nyeri otot tibialis. *Medikora*, 18(1), 1–8.
- Saputro, Y. A., Juntara, P. E., Wibowo, A. T., Keolahragaan, I., Bantul, K., Studi, P., Jasmani, P., & Kotabumi, U. M. (2022). THE EFFECT OF INJURY REHABILITATION THERAPY PROGRAM. *Medikora*, 21(2), 121–129.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21831/medikora.v21i2.53440>
- Saputro, Y. A., Juntara, P. E., & Wibowo, A. T. (2022). The effect of injury rehabilitation therapy program. *Medikora*, 21(2), 1–7.
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan atlet terhadap risiko, pencegahan, dan penanganan pertama cedera olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 80–88. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.601>
- Sulistiyawati, W., Wahyudi, & Trinuryono, S. (2022). Analisis deskriptif kuantitatif motivasi belajar siswa dengan model blended learning. *Kadikma*, 13(1), 65–72.
<https://doi.org/10.19184/kdma.v13i1.31327>
- Wijayanto, D. A., Kurniawan, M. T., & Kurniawan, D. W. (2021). *Sport massage: Pijatan kebugaran olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2021). Sosialisasi sport massage untuk pencegahan dan rehabilitasi cedera olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 1(2), 165–172.