
**PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP KECEMASAN SEBELUM
MENGHADAPI UJI TANDING**

Ading Mulyadi¹⁾, Sartono²⁾

^{1,2}PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Dipublikasikan Agustus 2019

Keywords:

*sports massage,
anxiety*

Abstract

The purpose of this research is to find out: The Effect of Sport Massage on Anxiety Before Facing Match Test on Athletes Pencak Silat STKIP Muhammadiyah Kuningan Facing Match Test. This research method is an experimental method with one-group pretest-posttest design research design. The population of this study was 25 athletes. Sample Determination using purposive sampling technique used by 15 athletes Pencak Silat STKIP Muhammadiyah Kuningan.. The results of analysis and processing of pre test data obtained the lowest score of 7, highest score of 23, obtained an average of 15.86 including mild anxiety with a distance of 14 - 20 While post test data obtained the lowest score 2, highest score of 20, and obtained an average score of 7.5 including no anxiety with a distance of less than 14. There was a decrease in anxiety before the test. Based on testing shows that both distribution tests are normal. Therefore to test the hypothesis using paired samples t-test the pre test and post test values show the t-count value for sports massage treatment is $7,515 > t\text{-table } 1,753$ with a probability (sig.) 0.00 probability value (sig.) of $0.00 < 0.05$. there are significant differences. So H_0 was rejected and H_a was accepted.

© 2019 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Ading Mulyadi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email:

PENDAHULUAN

Rahmani Mikanda (2014:160) menyatakan, Pencak silat merupakan cabang olahraga yang menggabungkan ilmu bela diri dan seni, serta membutuhkan konsentrasi yang tinggi. Olahraga ini juga merupakan warisan budaya bangsa yang kini sudah berkembang hingga ke kancah mancanegara. Pencak silat ini lahir sebagai cara melindungi diri dari ancaman hal apapun yang berbahaya, terutama pada masa nenek moyang yang sebagian besar hidup dialam bebas.

Pencak silat memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau senjata. Mulyana (2014:85) Pencak silat adalah cabang olahraga yang menggabungkan ilmu beladiri dan seni, serta membutuhkan konsentrasi yang tinggi dalam mempelajarinya. Pencak silat juga memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membeladiri, baik dengan atau tanpa senjata.

Atlet yang memiliki energi positif akan terlihat dalam penampilannya yang selalu penuh dengan kesenangan, kegembiraan, cinta, keteguhan, optimis, kenikmatan, kebanggaan memiliki tantangan diri, spirit tim, motivasi diri. Energi ini akan memungkinkan atlet berada dalam keadaan mental yang baik, konsentrasi yang baik, dan keadaan otot relaks, sehingga memungkinkan bagi atlet untuk bisa mencapai penamilan puncak. Komarudin (2015: 99)

Atlet yang memiliki energi positif akan terlihat dalam penampilannya yang selalu penuh dengan kesenangan, kegembiraan, cinta, keteguhan, optimis, kenikmatan, kebanggaan memiliki tantangan diri, spirit tim, motivasi diri. Energi ini akan memungkinkan atlet berada dalam keadaan mental yang baik, konsentrasi yang baik, dan keadaan otot relaks, sehingga memungkinkan bagi atlet untuk bisa mencapai penamilan puncak. Komarudin (2015: 99)

Seorang atlet pencak silat untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik. Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor *eksternal*, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, atlet, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan. Ancaman ini berasal dari adanya terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini peneliti hanya akan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor *internal* yaitu kecemasan.

Kenyataan di lapangan atlet selalu merasakan kecemasan seperti gugup, takut, khawatir, dan lain-lain. kecemasan adalah keadaan emosi *negativ* yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan yang berhubungan dengan kegairahan pada tubuh. Reaksi cemas disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan.

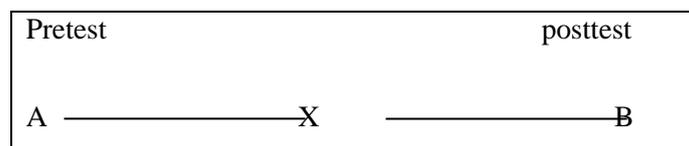
Massage di era modern saat ini berkembang dan meluas di dunia olahraga sebagai salah satu perawatan alternatif untuk atlet yang mengalami kelelahan dan cedera ringan. Perlakuan Massage pada seseorang dapat menghilangkan ketegangan, meningkatkan kemampuan otot dan persendian, gangguan persyarafan serta kerusakan-kerusakan pada bagian tubuh tertentu (Priyonoadi, 2011: 4).

Sports massage adalah suatu bentuk pijat yang melibatkan manipulasi jaringan lunak untuk memberi manfaat bagi seseorang yang telah melakukan aktivitas fisik (Norah, et. all, 2015: 10)

Therapy massage merupakan terapi yang menggunakan manipulasi secara fisik dengan berbagai teknik pada jaringan lunak tubuh (Arovah, 2010: 116). Seperti yang diungkapkan oleh Sadeghi & Nariman (2014: 132) bahwa *therapy massage* dengan berbagai jenisnya seperti *reflexology*, *Russian massage*, *shiatsu*, *swedish* dan jenis lainnya memiliki efek yang berbeda dan dapat digunakan dalam penyakit yang berbeda-beda sesuai dengan aspek tertentu dari penyakit dan rencana perawatan pasien. Dari pernyataan di atas, kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi seseorang. Kecemasan dapat di definisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi. Masing-masing dari jenis terapi tersebut memiliki teknik manipulasi yang berbeda-beda begitu pula dengan *sports massage* bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot. Priyonoadi (2011:6) menyatakan bahwa terapi masase memiliki manfaat untuk mengurangi rasa nyeri dan mengurangi ketegangan otot (spasme otot). Efek fisiologis dari *sports massage* adalah: *sports massage* membantu mengurangi rasa sakit dan *sports massage* membantu relaksasi otot. Efek psikologis *sports massage* termasuk: Mengurangi tingkat stress, karena otot dan saraf menjadi relaksasi, serta merangsang rasa senang dan nyaman.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian yaitu *design One-Group Pretest-Posttest Design*. Bisa kita lihat gambar desain dibawah ini



Gambar Desain penelitian pne group pretest-posttest

Keterangan :

A : pemberian angket sebelum perlakuan *sports massage*

B : pemberian angket setelah perlakuan *sports massage*

X : perlakuan *sports massage*

Sugiyono mengatakan(2015 : 81), Sampel adalah bagian dan jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Bahwa sampel itu sebagian dari populasi yang

terpilih dan mewakili populasi tersebut. Menurut Muri Yusuf (2014 : 150). Sebagian dan mewakili dalam batasan diatas merupakan dua kata kunci dan merujuk kepada semua ciri populasi dalam jumlah yang terbatas masing-masing karakteristiknya.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet Pencak Silat Tapak Suci STKIP Muhammadiyah Kuningan dengan berjumlah 25 atlet. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga di dapat sampel sejumlah 15 atlet putra untuk di jadikan subjek penelitian. Instrument dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dengan mengadovski *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,97. Skala HARS terdapat 14 *syptoms* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor (skala *likert*) antara 0 (*No present*) sampai dengan 4 (*severe*) (Kautsar, dkk, 2015: 589). Menurut Hamilton (Sartono dkk, 2019) *Anxiety Rating Scale (HARS)* penilaian kecemasan terdiri dan 14 item

Kemudian Sebelum pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil peneliti bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji-T. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5% untuk menganalisis data dengan menggunakan statistika parametrik digunakan bantuan komputer program IBM SPSS statistik 21.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian prasyarat dengan Uji Normalitas data tersebut berdistribusi normal dan dari Uji Homogenitas memiliki data yang homogen. Sehingga pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji T *Paired Samples Tes*. Adapun data hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Paired Samples T-Test						
Paired Differences					t	df
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
Sig. (2-tailed)						
Lower Upper						

Pair 1	PRE TEST	- 8.000	4.12311	1.06458	5.71670	10.28330	7.515	14	.000
	POST TEST	00							

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas, Diketahui nilai t-hitung untuk *treatment sports massage* adalah $7.515 > t\text{-tabel } 1.753$ dengan probabilitas (sig.) 0.00. Karena nilai probabilitas (sig.) $0.00 < 0.05$; dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Pada tabel di atas juga diketahui bahwa nilai *mean* sebesar 8.000 dengan peningkatan terendah sebesar 5.716 dan peningkatan tertinggi sebesar 10.283 artinya terdapat pengaruh dari *treatment sports massage* terhadap kecemasan sebelum uji tanding pada atlet Pencak Silat STKIP Muhammadiyah Kuningan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian prasyarat dengan Uji Normalitas dan tersebut berdistribusi normal dan dari Uji Homogenitas memiliki data yang homogen. Sehingga pengujian dalam penelitian ini menggunakan Uji T paired sample test ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan ketika menggunakan *treatment sport massage* terhadap kecemasan menghadapi uji tanding. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dalam kecemasan menghadapi uji tanding dengan menggunakan *treatment sport massage* sebesar $0,791 > 0,05$, pada taraf signaturred. dapat disimpulkan bahwa data pretest-posttest berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas test of Homogeneity of Variances diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,46 jadi signifikansi $0,46 > 0,05$. Maka dengan hasil demikian, menunjukkan bahwa hipotesis diterima artinya data penelitian memiliki data yang homogen.

Berdasarkan hasil perhitungan uji T Paired Samples Test tabel diatas, maka dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan dari *treatment sport massage* terhadap kecemasan menghadapi uji tanding pada atlet pencak silat STKIP Muhammadiyah Kuningan, terbukti kebenaran hasil perhitungan nilai t hitung ($7,515 > t\text{-tabel } (1,753)$). Kemudian dari hasil nilai mean pretest sebesar 5.716 dan pisttest sebesar 10.283 artinya terdapat pengaruh dari *treatment sports massage* terhadap kecemasan sebelum uji tanding.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada alloh SWT, kedua orang tuaku tercinta, dan kakak, adik-adikku tersayang, dan teman-teman terbaik yang memberikan motivasi terbesar kepada penulis untuk melanjutkan perkuliahan, penyusunan dan penyelesaian skripsi ini tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arovah, N. I. (2010). *Dasar-Dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana. (2014). *Pendidikan Pencak Silat*. Bnadung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muri Yusuf 2014. *Metode Penelitian :kuantitatif, kualitatif, penelitian gabungan*. Jakarta 13220 :
PRENADAMEDIA GROUP.
- Norah, J.P., & Trever, J.P. (2015). *Sport Massage*. Bloomsbury Publishing Plc. London, UK.
- Priyono Adi, B. (2011). *Sports Massage (Massage Olahraga)*. FIK UNY.
- Rahmani Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Sadeghi, K & Nariman. (2014). *The Effect Of Swedish Massage On Blood Pressure In Patients*.
Journal Of Macro Trends In Health And Medicine,2, 131-136.
- Sartono, Hadian, O., & Suryaman, O. (2019). *Hipnoterapi Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Pemain Sepak Bola Kuningan Banyuwangi*. Kuningan: Banyuwengi.
- Sugiyono 2015. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.Bandung: ALFABETA