

**PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF GIVING MANIPULATION MASSAGE BEFORE AND AFTER THE EXERCISE
(On Athletes Badminton Club Citra Raya Unesa)**

MUKIN (086474046)

Pendidikan Kepelatihan Olahraga – Fakultas Ilmu Keolahragaan –FIK UNESA

(Dosen Pembimbing) Tutur Jatmiko, S. Pd., M. Kes.

Pendidikan Kepelatihan Olahraga – Fakultas Ilmu Keolahragaan –FIK UNESA

ABSTRACT

the psychological aspect of athlete is often ignored by the coach and the athlete itself when they do the exercise, whereas psychological aspect is really important for the athlete itself for getting a good physical and psychological condition. Even the athlete has prepared their selves as well as possible, but lacks of encouragement to their performance often lead of disappointing results. In this case, it is important to maintain of the physical and psychological condition during exercising. Giving of massage manipulation can influence the psychological condition. Thus, the manipulation of massage does not only influence their physiological, biological and reflektoris, but also the psychology of the athlete itself.

The researcher used a quantitative research by exploring his experiment. This research aims to find out the psychology effects of giving massage manipulation before and after exercising to the athlete of badminton club Citra Raya UNESA. The subjects of this study are 30 members of badminton club Citra Raya UNESA. The researcher's instrument of his research was a questionnaire form.

The results showed that there was an influence of manipulation massage before and after exercising for badminton Club Citra Raya Unesa athletes :T table or T count or $3,724 \geq 1,699$. Almost all of athletes of badminton club Citra Raya UNESA agree about giving massage manipulation before and after exercising because it gives benefit to the athlete psychologist before and after exercising.

Keywords: *Effect Psychologist, Massage, Exercise.*

**EFEK PSIKOLOGIS PEMBERIAN MANIPULASI MASASESEBELUM DAN SESUDAH LATIHAN
(Pada Atlet Klub Bulutangkis Citra Raya Unesa)**

MUKIN (086474046)

Pendidikan Kepelatihan Olahraga – Fakultas Ilmu Keolahragaan –FIK UNESA

(Dosen Pembimbing) Tutur Jatmiko, S. Pd., M. Kes.

Pendidikan Kepelatihan Olahraga – Fakultas Ilmu Keolahragaan –FIK UNESA

ABSTRAK

Aspek psikologis atlet sering diabaikan para pembina dan atlet itu sendiri ketika dalam menjalankan latihan, padahal aspek psikologis ini sangat berpengaruh terhadap atlet dalam pencapaian kesegaran dan kebugaran kondisi fisik serta kejiwaan atlet tersebut. Sekalipun seorang atlet telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya, tetapi kurangnya dorongan untuk berprestasi seringkali menimbulkan hasil yang mengecewakan. Dalam hal ini sangatlah penting menjaga kondisi fisik dan psikis/kejiwaan atlet pada saat melakukan aktivitas latihan. pemberian manipulasi masase mempengaruhi psikis/kejiwaan. Sehingga manipulasi masase tidak hanya berpengaruh terhadap fisiologis, biologis dan reflektoris semata, akan tetapi juga dapat berpengaruh positif terhadap psikis/kejiwaan atlet.

Penelitian kuantitatif melalui pendekatan metode eksperimen, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efek Psikologis Pemberian Manipulasi *Masase* Sebelum dan Sesudah Latihan pada Atlet Klub bulutangkis Citra Raya Unesa. Subyek penelitian ini adalah anggota klub bulutangkis Citra Raya UNESA yang berjumlah 30 responden. Instrumen penelitian ini adalah berupa angket.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian manipulasi *masase* sebelum latihan dan sesudah latihan pada atlet Klub bulutangkis Citra Raya Unesa yaitu $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau $3,724 \geq 1,699$. Atlet Klub bulutangkis Citra Raya Unesa rata-rata setuju tentang pemberian manipulasi *masase* sebelum latihan dan sesudah latihan karena berpengaruh pada efek psikologis atlet pada waktu sebelum dan sesudah latihan.

Kata kunci: *Efek Psikologis, Masase, Latihan.*

A. PENDAHULUAN

Aspek psikologis atlet sering diabaikan para Pembina dan atlet itu sendiri ketika latihan, padahal aspek psikologis ini sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Sekalipun seorang atlet telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya dan telah melakukan teknik secara cermat dan maksimal, tetapi kurangnya dorongan untuk berprestasi seringkali menimbulkan hasil yang mengecewakan. Dalam hal ini sangatlah penting menjaga kondisi fisik dan psikis/kejiwaan atlet pada saat melakukan aktivitas latihan.

Dalam melakukan kegiatan olahraga, seseorang harus melakukan secara sungguh-sungguh dengan teratur dan rutin, karena olahraga merupakan salah satu jalur yang dapat digunakan untuk membentuk watak dan kepribadian, sportivitas serta disiplin. Sehingga pencapaian kesegaran dan kebugaran kondisi fisik akan lebih baik. Selain itu olahraga adalah seseorang yang mengikuti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi (Sukadianto, 2005: 4)

Kegiatan olahraga memiliki tahapan-tahapan tertentu yang harus dilewati ketika melakukan olahraga tersebut antara lain : pemanasan (*warming up*) inti (kegiatan olahraga) dan pendinginan (*cooling down*). Tahap awal melakukan kegiatan pemanasan (*warming up*) yaitu menyiapkan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas tertentu atau kegiatan olahraga yang diinginkan, hal ini bertujuan agar anggota tubuh benar-benar siap dalam melakukan aktivitas olahraga dan tidak mudah memperoleh suatu cedera tertentu. Tahap kedua dilanjutkan dengan kegiatan inti (kegiatan olahraga) yang diinginkan atau kegiatan gerak yang maksimal sesuai kriteria dan olahraga tertentu. Kemudian tahap ketiga yang dapat dikatakan tahap terakhir atau pendinginan (*cooling down*) yaitu pengembalian suatu keadaan kondisi tubuh terhadap kondisi semula setelah melakukan suatu aktivitas gerakan inti (kegiatan olahraga) dan pengurangan tingkat kelelahan terhadap tubuh setelah tubuh melakukan aktivitas inti.

Pada tahapan satu dan tiga dapat dilakukan dengan menggunakan teknik manipulasi masase ketika melakukan kegiatan olahraga. Jika kegiatan manipulasi masase diberikan sebelum melakukan aktivitas olahraga maka masase ini menjadi pengganti dari pada kegiatan pemanasan (*warming up*) dan jika manipulasi masase diberikan sesudah melakukan kegiatan inti (kegiatan olahraga) maka hal ini termasuk kegiatan pendinginan (*cooling down*) dan dapat juga termasuk pemulihan terhadap suatu cedera tertentu setelah melakukan aktivitas inti (kegiatan olahraga).

Menurut Basoeki (2009: 15) *Sport masase* adalah suatu kompleks manipulasi yang diterapkan dengan menggunakan tangan pada tubuh atlet /olahragawan atau semua orang sehat dalam keadaan pasif, dengan tujuan membina kondisi fisik, dan menghindarkan hal-hal yang dapat merugikan dan meringankan derita seminimal mungkin akibat cedera olahraga.

Didalam pemberian manipulasi masase pengaruh psikis/kejiwaan tentunya berlaku pada atlet atau pasien antara lain : atlet merasa segar badannya, atlet merasa siap dengan keadaan kondisi tubuhnya dan atlet merasa tenang setelah

medapat petunjuk-petunjuk, nasehat dan saran-saran dari pemijat (*masseur*) (Basoeki, 2009: 39).

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang mempelajari tingkahlaku manusia dalam konteks olahraga. Misalnya bagaimana keperibadian berpengaruh terhadap penampilan atlet, bagaimana stres mempengaruhi tingkahlaku atlet menjelang pertandingan, dan bagaimana aktivitas olahraga mempengaruhi tingkah laku individu yang bersangkutan (Maksum, 2008: 3). Tujuan pokok psikologi olahraga adalah : (1) performa (*performance*) individu (2) memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga mempengaruhi individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidupnya.

Psikologi olahraga yaitu ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksinya dengan manusia lainnya dan dalam situasi sosial yang merangsangnya (Subardjah, 2000: 2).

2. Bidang Kajian Psikologi Olahraga

Menurut Maksum (2008:4) Titik berangkat psikologi olahraga pada dasarnya adalah ilmu psikologi. Karena itu, apa dan bagaimana pengkajian dilakukan berdasarkan diri pada tradisi keilmuan psikologi. Ada sejumlah bidang kajian yang dapat dilakukan dalam psikologi olahraga, antara lain bidang perkembangan, keperibadian, pembelajaran, sosial dan psikometri. Sejumlah bidang kajian tersebut pada dasarnya merujuk pada disiplin psikologi, yakni psikologi perkembangan, psikologi keperibadian, psikologi belajar, psikologi sosial, psikometri.

3. Hakekat Latihan

Latihan berasal dari bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia semua itu mempunyai arti yang sama yaitu latihan.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan beberapa peralatan sesuai dengan tujuan dan gerakannya kebutuhan cabang olahraganya. Sehingga dalam berlatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung (Sukadianto, 2005: 5).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadianto, 2005: 5).

4. Pengertian pijat (*Masase*)

Menurut Basoeki (2009: 13) pijat didefinisikan sebagai manipulasi secara ilmiah dan sistematis dari jaringan tubuh yang dikerjakan dengan tangan dengan tujuan pengobatan. Pengertian pijat ialah suatu keterampilan yang

melibatkan unsur-unsur pengetahuan, naluri dan seni merawat tubuh atau menjaga kondisi fisik seseorang. Selain itu seorang pemijat harus mempunyai kekuatan, kelentukan dan kordinasi (kerja tangan yang secara mekanis diarahkan ke

jantung) guna menghasilkan rasa nyaman pada tubuh dan menghilangkan rasa sakit dari cedera tertentu. (Roepajadi, 2009: 2)

Menurut Basoeki (2009: 15) Sport masase adalah suatu komplek manipulasi yang diterapkan dengan menggunakan tangan pada tubuh atlet /olahrgawan atau semua orang sehat dalam keadaan pasif, dengan tujuan membina kodisi fisik, dan menghindarkan hal-hal yang dapat merugikan dan meringankan derita seminimal mungkin akibat cedera olahraga.

C. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif melalui pendekatan metode eksperimen, yaitu dengan sengaja membangkitkan timbulnya suatu kejadian atau keadaan kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang dapat mengganggu. Maka dari itu eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Subyek penelitian ini adalah anggota klub Bulutangkis Citra raya UNESA yang berjumlah 30 responden,

Analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Mean untuk menghitung rata – rata

$$\text{Rumus : } \text{Mean} = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

Me = Rata – rata

$\sum X$ = Jumlah nilai X

n = Jumlah Subyek (Martini,2005:16)

2. Uji-t untuk menghitung dua sampel berhubungan (*dependen*)

$$\text{Rumus : Uji-t} = t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\left[\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)} \right]}}$$

Keterangan :

\bar{D} = Jumlah skor

$\sum D^2$ = Skor berpangkat

n = Banyak Sampel (Martini, 2005: 43)

3. Prosentase

penelitiandilakukan pada Hari Kamis tanggal 25 Oktober 2012 di GOR Bima Unesa .

Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. (Arikunto, 2002: 136). Instrumen penelitian yang digunakan adalah :

Instrumen penelitian ini menggunakan *rating scale*. *Rating scale* dapat dibuat dalam bentuk pilihan *check list*. Setiap butir pertanyaan berupa angket tersedia empat pilihan jawaban yang memiliki skor : 4, 3, 2, 1. Deskripsi skor tersebut adalah skor 4Sangat Setuju dengan diri anda (SS), skor 3Setuju dengan diri anda (S), skor 2Tidak Setuju dengan diri anda (TS), skor 1Sangat Tidak Setuju dengan diri anda (STS). Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono 2008:147)

$$\text{Rumus : } X = \frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

F = jumlah frekwensi

n = jumlah sampel

Kriteria Interpretasi Skor

Angka 0% - 20% = Sangat Tidak Setuju

Angka 21% - 40% = Tidak Setuju

Angka 41% - 60% = Netral

Angka 61% - 80% = Setuju

Angka 81% - 100% = Sangat Setuju

(Ridwan, 2002: 15)

D. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data

Secara keseluruhan Kriteria skor jawaban angket pada masing-masing pernyataan yang mencakup tentang efek psikologis pemberian manipulasi *masase* sebelum dan sesudah latihan pada atlet klub bulutangkis Citra Raya Unesa dapat dilihat pada tabel berikut:

Indikator	Item	Hasil Skor	Skor Tertinggi	Jumlah	Kategori
Merasa Nyaman	1	91	120	75,83%	Setuju
		77	120	64,17%	Setuju
Tingkat Kepercayaan Diri	6	83	120	69,17%	Setuju
	14	65	120	54,17%	Netral
	18	79	120	65,83%	Setuju
	15	81	120	67,5%	Setuju
Melepaskan Emosi	2	93	120	77,5%	Setuju
	4	78	120	65%	Setuju
	19	81	120	67,5%	Setuju

Tabel . uji t dependent

Variabel	t _{hitung}	t _{tabel}
Sebelum dan sesudah	3,724	1,699

Dari hasil tabel di atas Kriteria skor jawaban angket pada masing-masing pertanyaan yang mencakup tentang efek psikologis pemberian manipulasi *masase* setelah latihan, responden rata-rata lebih banyak yang setuju dan netral dengan pemberian *masase* setelah latihan bulutangkis. Data di atas bermakna data yang diuji *t dependent* adalah data sebelum dan sesudah latihan. Hasil $t_{hitung} = 3,724$ dan $t_{tabel} = 1,699$, karena taraf signifikan pada penelitian ini adalah 5% maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau $3,724 \geq 1,699$. Dengan hasil tersebut berarti hasilnya signifikan.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian tentang pemberian manipulasi *masase* sebelum latihan dan sesudah latihan bulutangkis dapat disimpulkan, yaitu: Ada pengaruh efek psikologis pemberian manipulasi *masase* sebelum latihan dan sesudah latihan pada atlet Klub bulutangkis Citra Raya Unesa.

B. Saran

Setelah membaca simpulan di atas, peneliti akan memberikan saran sesuai dengan hasil penelitian sebagai berikut.

1. Disarankan Pemberian manipulasi *masase* sebelum dan sesudah latihan dapat mempengaruhi kondisi psikologis atlet.
2. Pemberian manipulasi *masase* sebaiknya dilakukan oleh tenaga *professional*.

3. Manipulasi *masase* sebelum dan sesudah latihan dapat dilakukan pada atlet selain atlet bulutangkis Citra Raya Unesa.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

Aslani M. 2003. *Tehnik Pijat Untuk Pemula*. Jakarta. Erlangga.

Basoeki H. 2009. *Sports Massage*. Jakarta. Tinggola
Maksum . 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.

Maksum . 2008. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.

Martini.2005. *Prosedur dan Prinsip – prinsip Statistika*. Surabaya:Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.

Nursalim, Muchamad. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Surabaya : Unesa University press.

Roepajadi, Joesoef. 2009. *Masase Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.

Indikator	Item	Hasil Skor	Skor Tertinggi	Jumlah	Kategori
Merasa Nyaman	1	89	120	74,17%	Setuju
	8	82	120	68,33%	Setuju
Tingkat Kepercayaan Diri	6	77	120	64,17%	Setuju
	9	75	120	62,5%	Setuju
Melepaskan Emosi	2	87	120	72,5%	Setuju
	3	88	120	73,33%	Setuju
Lebih Sehat/Bugar	7	95	120	79,17%	Setuju
	2	89	120	74,17%	Setuju

