

## **PENGARUH TEKNIK *EFFLEURAGE* DAN *WALKEN* DALAM INTENSITAS *RECOVERY* PADA ATLET SEPAK BOLA DI**

### **SSB TUNAS BERHIAS BREBES**

**Muhammad Hafiz Dwi Rizkika**  
*email : [hafizdwirizkika68@gmail.com](mailto:hafizdwirizkika68@gmail.com)*  
**Universitas PGRI Semarang**

#### ***Abstract***

*This study's objectives were: 1) to describe how SSB athletes Tunas Berhias Brebes' body comfort was affected by sport massage manipulation before and after exercise; 2) to ascertain how SSB athletes' body comfort was affected by sport massage manipulation before and after exercise. This study is experimental and quantitatively descriptive in nature. The research population consisted of 16 athletes from SSB Tunas Berhias; the sample for this study consisted of 12 individuals who were selected through the purposive sampling method. A questionnaire was used to collect the data. Quantitative descriptive analysis was used for data analysis. This researcher chose experimental research due to the fact that educational experiments are designed to determine whether or not a behavior has an effect on an action. In the execution of trial research, the exploratory gathering and the benchmark group ought to be organized seriously with the goal that the two factors have something similar or almost similar attributes. The experimental group receives the same treatment as the control group, which sets it apart from the other group. The researchers chose a quasi-experimental design because it is difficult to control all variables that affect the variables being studied*

**Keyword:** *Massage, efllurage, SSB*

#### **Abstrak**

Tujuan riset ini merupakan: ( 1) mendeskripsikan pengaruh manipulasi sport massage saat sebelum serta setelah latihan terhadap kenyamanan badan pada atlet SSB Tunas Berhias Brebes ( 2) mengenali pengaruh manipulasi sport massage saat sebelum serta setelah latihan terhadap kenyamanan badan pada atlet SSB. Riset ini ialah riset eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi riset merupakan atlet SSB Tunas Berhias sebanyak 16 orang, sampel riset ini sebanyak 12 orang yang ditetapkan dengan memakai metode purposive sampling. Data dikumpulkan dengan kuesioner. Analisis informasi dicoba dengan analisis deskriptif kuantitatif. Alibi periset ini memilah riset eksperimen sebab sesuatu eksperimen dalam bidang Pembelajaran dimaksudkan buat memperhitungkan pengaruh sesuatu aksi terhadap tingkah laku ataupun menguji ada tidaknya. Dalam penerapan riset eksperimen tersebut kelompok eksperimen serta kelompok control hendaknya diatur secara intensif sehingga kedua variabel memiliki ciri yang sama ataupun mendekati sama. Yang menjadi pembeda dari kedua kelompok tersebut yakni kalau tim eksperiment diberikan perhatian khusus semacam kondisi umumnya. Dengan pertimbangan sulitnya pengontrolan pada seluruh variabel yang pengaruhi variabel yang tengah diteliti hingga periset memilah eksperimen kuasi.

**Kata kunci :** *Massage, efllurage, SSB*

## PENDAHULUAN

Olahraga ialah salah satu metode yang dapat dicoba guna membuat badan kita jadi sehat serta bugar menurut Undang- Undang Republik Indonesia no 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional: “Keolahragaan merupakan seluruh aspek yang berkaitan dengan olahraga yang membutuhkan pengaturan, pembelajaran, pelatihan, pembinaan, pengembangan, serta pengawasan”.

Olahraga Kesehatan merupakan Kesehatan jasmani serta olahraga yang dilakukan dengan proses pembelajaran yang tertib serta berkepanjangan buat mendapatkan pengetahuan, karakter, keahlian, Kesehatan serta kebugaran jasmani. Banyak sekali jenis-jenis olahraga semacam renang, lari, lompat jauh, voli, sepak bola, serta futsal.

Fase pemulihan yakni salah satu dari beberapa aspek berarti pada saat latihan olahraga. Pada fase tersebut terjalin proses buat mengambilkan kondisi tubuh manusia ke kondisi awal semula atau dini maupun kondisi dikala saat sebelum latihan. Fase pemulihan yang tidak tuntas dapat memunculkan keadaan sindroma Latihan berlebihan (*overtraining*) yang dapat menimbulkan dampak tidak baik terhadap berbagai fungsi pada biologis tubuh. Proses pemulihan yakni proses yang luas serta kawasan, meliputi berbagai jenis dan tingkatan ialah pada tingkatan system, organ, selular maupun molecular. Lama waktu fase pemulihan menggambarkan salah satu rujukan buat membenarkan tenggang waktu atau interval latihan raga. Pada tingkatan system, frekuensi denyut nadi yakni ukuran yang sangat sering digunakan, kebalikannya pada tingkatan molekuler banyak digunakan konsep dan ukuran metabolisme tenaga (Harjanto, 2004).

Pemulihan atau restorasi adalah kembalinya keadaan homeostasis ke keadaan normal (Firdaus, 2011: 201). Mekanisme daur ulang laktat dari otot dan darah sangat dipengaruhi oleh bentuk aktivitas berikutnya setelah aktivitas maksimal atau anaerobik. Hal ini mempengaruhi mekanisme yang melepaskan laktat dari otot ke dalam darah, meningkatkan aliran darah, hati, jantung dan penyerapan laktat otot rangka (Hartono et al., 2012:204).

Pijat adalah memanipulasi jaringan tubuh dengan tangan. Pijat tubuh memengaruhi sistem saraf, otot, dan sirkulasi darah. Pijatan yang dicoba dan benar dapat membantu mengurangi ketegangan serat otot dan menghilangkan endapan cairan akibat olahraga berlebihan, yang dapat menyebabkan penumpukan asam laktat berlebih pada otot (Tommy Fondy, 2016: 20).

Massage atau Pijat berasal dari kata *massein* atau Yunani yang mempunyai arti sikat yang berarti meremas dengan lembut, sedangkan dari bahasa Arab *mash*, dan dari bahasa Perancis *masser* yang berarti menguleni. Namun, asal kata pijat tidak sepenuhnya jelas. Sejarah menegaskan pijat adalah bentuk pengobatan fisik yang sangat kuno yang dikenal manusia (Becker, 2017: 1) Pijat atau massage didasarkan pada pemikiran bahwa jantung adalah pusat dari pertumbuhan tubuh manusia, oleh karena itu prosedur pengobatannya adalah bergerak ke dalam dari ekstremitas ke jantung sepanjang sistem peredaran darah, terutama arteri.

Mangulas gimana prosedur pemulihan atau *recovery* yang hendak didasari tentang kesadaran kegiatan fisik, mekanisme terbentuknya keletihan, metabolisme pembuatan energy, proses pemulihan buat menolong optimaslisasi keadaan pra latihan ataupun Kembali pada keadaan homeostasis.

Secara fisiologis, massage teruji bisa merendahkan denyut detak jantung, tingkatkan tekanan pada darah, tingkatkan perputaran darah serta limfe, kurangi ketegangan otot, tingkatkan jangkauan gerak sendi dan kurangi perih. (Callaghan 1993: 28). Khasiat fisiologis tersebut sudah banyak digunakan atlet baik buat menunjang performa raga ataupun buat tujuan lain semacam penangkalan, pengobatan serta rehabilitasi luka ataupun akibat negatif dari berolahraga. Tujuan pemakaian massage saat sebelum pertandingan (pre- event), pada pertandingan (intra- event) serta setelah pertandingan (post- event) beserta Teknik- teknik massage yang bisa penuh tujuan tersebut. Hingga dengan berusia ini ada banyak riset yang sudah meyakinkan khasiat fisiologi massage. Secara universal jaringan badan yang banyak dibawa- bawa oleh massage merupakan otot, jaringan ikat, pembuluh darah, pembuluh limfe serta saraf. Menguraikan pengaruh massage pada organ- organ tersebut semacam yang nampak pada tabel 1.1

Tabel 1.1 Efect Massage

<b>Organ</b>	<b>Reaksi/Effect</b>
Otot	Rileksasi otot
Pembuluh darah	Peningkatan aliran darah
Pembuluh limfe	Peningkatan aliran limfe
Struktur sendi	Elastis sehingga dapat meningkatkan jangkauan sendi
Saraf	Pengurangan nyeri
Sistem hormone	Peningkatan sintesisi hormone morphin endogen, serta pengurangan hormone simphatomimetic

Sumber. (Bambang wijanarko *dkk* 2010:1).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh teknik *effleurage* dan *walken* dalam instensitas *recovery* pada atlet sepakbola di ssb tunas berhias brebes”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini memakai tata cara kuantitatif pendekatan eksperimen. Bersumber pada Sugiyono (2016: 107) mengemukakan kalau dalam riset eksperimen terdapat perlakuan ataupun (treatment). Oleh sebab itu, tata cara riset yang akan dipergunakan buat menemukan pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam keadaan yang terkendalikan. Desain peneltian yang digunakan merupakan quasi eksperimental dengan tipe Nonequivalent Control Group Design. Pada desain ini subjek dikenakan perlakuan dengan 2 kali pengukuran.

Pengukuran awal dengan pretest saat sebelum subjek diberi perlakuan serta pengukuran kedua ialah posttest dicoba sehabis aktivitas dengan membagikan perlakuan metode *effleurage* serta *walken* dalam keseriusan *recovery* pada atlet sepakbola.

Kajian eksperimen dipilih karena eksperimen dalam bidang pendidikan bertujuan untuk menghitung pengaruh perilaku terhadap perilaku atau untuk menguji ada tidaknya. Pada saat melakukan penelitian eksperimen, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebaiknya dikelola secara terpusat agar kedua variabel memiliki karakteristik yang sama atau hampir sama. Perbedaan antara kedua kelompok tersebut adalah jika perlakuan atau perlakuan tertentu diberikan kepada kelompok eksperimen dan sebaliknya kelompok kontrol diperlakukan seperti biasa. Pertimbangkan bahwa sulit untuk mengontrol semua variabel yang memengaruhi variabel yang sedang dipelajari sampai pengamat memilah eksperimen semu. Alasan lain untuk menggunakan desain eksperimen semu untuk observasi adalah karena penelitian ini merupakan penelitian sosial. Ada pula gambaran tentang desain kelompok kontrol non-ekuivalen (Sugiyono, 2007:116)

#### **A. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam riset ini merupakan keseluruhan atlet sepak bola di SSB Tunas Berhias Brebes. Ada pula sampel dari riset ini ialah seluruh anggota populasi. Serta metode sampel yang hendak dipakai dalam riset ini merupakan nonprobability sampling yang ialah tipe sampel total. Pada riset ini seluruh anggota populasi yang terletak di SSB Tunas Berhias Brebes digunakan selaku sampel.

#### **B. Teknis Analisis Data**

Analisis informasi ialah aktivitas sehabis informasi dari segala responden terkumpul( Sugiyono, 2017: 226). Analisis informasi dalam riset ini dicoba dengan dukungan IBM SPSS Statistic 2.6 for windows.

##### **a. Uji Normalitas**

Penelitian ini hendak memakai tata cara kolmogorov- Smirnov pada sesi uji normalitas. Uji ini memiliki tujuan yaitu buat mengenali apakah data yang diperoleh berdistribusi wajar atau tidak. Data hasil uji normalitas ini hendak dihitung memakai IBM SPSS Statistic 2.6.

H<sub>0</sub> : Data berdistribusi normal

H<sub>a</sub> : Data berdistribusi tidak normal

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Kolmogorov- Smirnov*, yaitu:

a. Jika nilai signifikan (sig) > 0,05 maka data berdistribusi normal artinya H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>a</sub> ditolak.

b. Jika nilai signifikan (sig) < 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal artinya H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima.

##### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas digunakan buat mengenali populasi mempunyai variansi yang sama ataupun tidak. Pada riset ini dicoba dengan memakai uji 2 pihak distribusi F pada nilai pretest kelas eksperimen serta kelas kontrol. Bila kelas

tersebut memiliki varians yang sama hingga kelompok tersebut dikatakan homogen. Uji homogenitas hendak dihitung dengan memakai IBM SPSS Statistic 26.

c. Hipotesis Statistik

Pengujian hipotesis buat meyakinkan terdapat tidaknya pengaruh metode *effleurage* serta *walken* dalam intensitas *recovery* pada atlet sepak bola di SSB Tunas Berhias Brebes. Uji hipotesis ini memakai uji- t (*independent uji test*) ialah menguji perbandingan rata- rata 2 kelompok dengan memakai IBM SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada sesi awal saat sebelum diberikan perlakuan ataupun treatment, terlebih dulu dicoba uji normalitas awal dengan memakai nilai pretest. Perihal tersebut dicoba buat mengenali sampel berdistribusi normal ataupun tidak. Bersumber pada perhitungan yang dicoba diperoleh kesimpulan kalau pengaruh metode *effleurage* serta *walken* dalam keseriusan *recovery* pada atlet sepak bola berdistribusi normal sebab pengolahan data pada kelas eksperimen ada 0,200, perihal ini menampilkan kalau informasi berdistribusi normal sebab lebih besar dari 0,05 ialah  $0.200 > 0.05$ . Sebaliknya dari pengolahan informasi kelas kontrol ada 0,146, perihal ini menampilkan kalau informasi berdistribusi wajar sebab lebih besar dari 0,05 ialah  $0,146 > 0,05$ .

Sesi berikutnya sehabis diberi perlakuan dengan pengaruh metode *effleurage* serta *walken* dalam keseriusan *recovery* pada atlet sepak bola dicoba kembali uji normalitas memakai posttest. Bersumber pada perhitungan diperoleh kesimpulan kalau metode *effleurage* serta *walken* dalam keseriusan *recovery* pada atlet sepak bola berdistribusi normal sebab pengolahan data pada kelas eksperimen ada 0,200, perihal ini menampilkan kalau informasi berdistribusi wajar sebab lebih besar dari 0,05 ialah  $0.200 > 0.05$ . Sebaliknya dari pengolahan informasi kelas kontrol ada 0,200, perihal ini menampilkan kalau informasi berdistribusi wajar sebab lebih besar dari 0,05 ialah  $0,200 > 0,05$ .

Uji hipotesis yang dicoba buat menguji ketuntasan partisipan didik dicoba dengan perhitungan rumus uji independen sampel t-tes dengan dorongan IBM SPSS Statistic 26. Bersumber pada hasil perhitungan tersebut diperoleh t-hitung merupakan- 0,591 Pada taraf signifikan 5% ( taraf keyakinan 95%) yang menampilkan angka 3,987, hingga bisa dilihat kalau hasil t-hitung posttest lebih kecil dibanding t-tabel, ialah (  $t_g$ )  $0,591 > 0,05$  (  $t_{table}$ ) 2,010. Bersumber pada kriteria pengujian yang sudah diresmikan ialah:  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  hingga  $H_0$  diterima serta  $H_a$  ditolak, bisa dinyatakan kalau tidak ada perbandingan antara nilai rata- rata kelas eksperimen dengan perolehan nilai rata rata kelas kontrol.

Nilai partisipan didik pada kelas eksperimen memperoleh nilai rata rata pretest 104,9 yang menampilkan pengaruh dini. Kemudian sehabis diberi perlakuan dengan memakai metode *effleurage* serta *walken* dalam keseriusan *recovery* pada atlet sepak bola nilai rata-rata posttest jadi 107, 3. Sehabis diberi perlakuan pendidikan dengan memakai metode *effleurage* serta *walken* dalam keseriusan *recovery* pada atlet sepak bola terdapat kenaikan

nilai rata-rata sebanyak 2,4. Sebaliknya nilai rerata pada kelas kontrol diperoleh nilai rerata pretest 110,4 yang menampilkan pengaruh dini. Setelah itu sehabis dicoba metode *effleurage* serta *walken* dalam keseriusan *recovery* pada atlet sepak bola nilai rata-rata posttest jadi 108,9. Pada kelas kontrol ada penyusutan pengaruh metode *effleurage* serta *walken* dalam keseriusan *recovery* pada atlet sepak bola sebesar 1,5.

Nilai rata-rata posttest pada kelas eksperimen ialah 107,3 sebaliknya nilai rata-rata posttest kelas kontrol ialah 108,9. Selisih nilai rata-rata posttest pada kelas eksperimen serta kelas kontrol ialah 1,6 saja.

Nilai terendah pada posttest kelas eksperimen merupakan 96 sebaliknya nilai terendah posttest kelas kontrol merupakan 98. Selanjutnya nilai paling tinggi posttest pada kelas eksperimen merupakan 87 sebaliknya nilai paling tinggi posttest pada kelas kontrol merupakan 98. Secara totalitas bersumber pada penjelasan diatas bisa diketahui kalau Metode *Effleurage* Serta *Walken* dalam Keseriusan *Recovery* pada Atlet Sepak Bola di SSB Tunas Berhias Brebes lebih mempengaruhi pada kelas eksperimen dimana dengan terlengkap daripada kelas kontrol dengan terlentang.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. SIMPULAN**

Berdasar sumber pada hasil riset serta ulasan yang telah dipaparkan lebih dahulu, bisa disimpulkan kalau:

Manipulasi *sport massage* saat sebelum serta setelah latihan mempengaruhi terhadap kenyamanan badan pada atlet sepak bola di SSB Tunas Berhias Brebes.

### **B. SARAN**

1. Untuk pelatih diharapkan membagikan perlakuan *sport massage* saat sebelum serta setelah latihan kepada atlet buat mempertahankan kenyamanan badan serta relaksasi otot.
2. Untuk atlet diharapkan mempunyai pemahaman sendiri buat melaksanakan perlakuan *sport massage* saat sebelum ataupun setelah latihan buat mempertahankan kenyamanan badan serta relaksasi otot.
3. Untuk ilmu pengetahuan diharapkan hasil riset ini dapat jadi salah satu rujukan yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang manipulasi *sport massage* dalam penindakan kendala otot serta merelaksasi otot.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi (2010) "*Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*". Jakarta : RINEKA CIPTA.

- Ardhi ardianto idndra purnomo (2013) “Manfaat swedish massage untuk pemulihan kelelahan pada atlet”
- Arikunto, Suharsimi (2013) “*Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*”. Jakarta : RINEKA CIPTA.
- Bangun, S.Y. (2016) “*Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia*”. *Jurnal publikasi pendidikan*. 6 (3) (2016)
- Bambang Wijanarko dkk. (2010). *Sport Massage Teori dan Praktek* : Surakarta : Yuma Pusaka.
- Bambang Trisno Wiyoto. 2011. *Remedial Massage: Panduan Pijat Penyembuhan Bagi Fisioterapis, Praktisi, dan Instruktur*:Yogyakarta : Muha Medika.
- Bompa, T. O. 2009. *Periodization Training of Sport*. New York: Human Kinetics.
- Callaghan, Michael J. "The role of massage in the management of the athlete: a review." *British journal of sports medicine* 27.1 (1993): 28-33.
- Firdaus, (2011:201). “*Pemulihan adalah pengembalian kondisi homeostatis kepada kondisi yang normal*”
- Firdaus, Kamal. (2011). *Fisiologi Olahraga dan Aplikasinya*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang press.
- Hartono, dkk. (2012). *Perubahan Kadar Asam Laktat Darah dan Performa Anaerobik Setelah Recovery Oksigen Hiperpabrik dan Recovery Aktif*. *Jurnal Iptek Olahraga*. Volume 14(2) hal 203-214
- Husdarta, H.J.S. “*Sejarah dan Filsafat Olahraga*”. Bandung : ALFABETA
- Irianto, Subagyo (2011) “*Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola Ssb Ku 14-15 Tahun se Daerah Istimewa Yogyakarta*”. *Jurnal olahraga prestasi*. 7 (1) (2011)