

Persepsi Atlet Sepak Bola Remaja Terhadap Pemberian Sport Massage

Muhammad Syahlan Thoyyiby*, Z. Arifin, Asep Angga Permadi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia.

*Correspondence: mochsyahlan92150@gmail.com

Abstract

This research was motivated by the limited studies on adolescent soccer athletes' perceptions of sport massage as a recovery method, despite adolescent athletes being in a crucial phase of sports development. This study aims to describe adolescent soccer athletes' perceptions of sport massage, particularly regarding physiological benefits, muscle flexibility and endurance, psychological conditions, and post-exercise recovery processes. The study employed a quantitative descriptive approach with a survey method. The population was adolescent soccer athletes of the Persigar U15 club, with a sample of 30 athletes selected using total sampling technique. The instrument was a 30-item questionnaire using a four-point Likert scale. Data analysis used percentage calculations and descriptive statistics. The results showed a total score of 2932 out of a maximum of 3600 (81.44%), with percentages of strongly agree at 44.88% and agree at 41.33%. The Cronbach's Alpha reliability test yielded a value of 0.86. This study concludes that adolescent soccer athletes' perceptions of sport massage fall into the very good category. Sport massage is perceived as beneficial for reducing muscle fatigue, increasing relaxation, and supporting athletes' physical and mental readiness.

Keyword: Perception; adolescent soccer athletes; sport massage; recovery

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh terbatasnya kajian tentang persepsi atlet sepak bola remaja terhadap pemberian *sport massage* sebagai metode pemulihan, padahal atlet remaja berada pada fase penting dalam pembinaan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan persepsi atlet sepak bola remaja terhadap pemberian *sport massage*, khususnya pada aspek manfaat fisiologis, fleksibilitas dan ketahanan otot, kondisi psikologis, serta proses pemulihan setelah latihan. Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah atlet sepak bola remaja klub Persigar U15, dengan sampel sebanyak 30 atlet yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen berupa kuesioner 30 butir pernyataan skala Likert empat tingkat. Analisis data menggunakan perhitungan persentase dan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan skor total 2932 dari skor maksimal 3600 (81,44%), dengan persentase jawaban sangat setuju 44,88% dan setuju 41,33%. Uji reliabilitas Cronbach's Alpha menghasilkan nilai 0,86. Simpulan penelitian ini adalah persepsi atlet sepak bola remaja terhadap pemberian *sport massage* berada pada kategori sangat baik. *Sport massage* dipersepsikan bermanfaat mengurangi kelelahan otot, meningkatkan relaksasi, serta mendukung kesiapan fisik dan mental atlet.

Kata kunci: Persepsi; atlet sepak bola remaja; sport massage; recovery

Received: 16 Maret 2026 | Revised: 4, 14 April, 22 Mei 2026

Accepted: 1 Juni 2026 | Published: 8 Juni 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga dengan tingkat popularitas tertinggi di dunia, termasuk di Indonesia (Syadzwinia et al., 2024). Olahraga ini tidak hanya mengandalkan keterampilan teknis dan strategi, tetapi juga menuntut kondisi fisik prima serta ketahanan mental yang tinggi. Di Indonesia, sepak bola menjadi olahraga favorit yang digemari oleh berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa (Wahyuadji & Wulandari, 2024). Para atlet sepak bola, khususnya yang masih berada pada kategori remaja, sedang berada dalam tahap emas pembinaan prestasi (*golden age*). Pada fase ini, mereka menjalani program latihan yang semakin intensif dan sering kali dihadapkan pada jadwal pertandingan yang padat. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan otot, penurunan kemampuan fisik, dan bahkan meningkatkan risiko cedera apabila tidak diimbangi dengan strategi pemulihan yang tepat (Handayani et al., 2023).

Proses pemulihan atau *recovery* merupakan komponen yang tidak terpisahkan dari program latihan olahraga. Sayangnya, komponen ini kerap kali kurang mendapat perhatian yang setara dibandingkan aspek latihan fisik maupun teknis. Pemulihan yang tidak efektif dapat berakibat pada munculnya sindrom *overtraining*, penurunan motivasi berlatih, gangguan kualitas tidur, serta stagnasi atau bahkan penurunan performa atlet (Amar et al., 2023). Dalam konteks atlet remaja yang masih dalam masa pertumbuhan, pemulihan yang kurang optimal juga dapat berdampak pada perkembangan fisiologis jangka panjang. Oleh karena itu, berbagai metode pemulihan mulai dikembangkan dan diterapkan, salah satunya adalah *sport massage*.

Sport massage adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada jaringan otot dengan tujuan membantu melancarkan peredaran darah, mengurangi ketegangan otot, serta mempercepat proses pengeluaran sisa metabolisme seperti asam laktat yang terbentuk selama aktivitas fisik intens (Permadi, 2025; Akbar et al., 2026). Dari sisi fisiologis, *sport massage* mampu meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi kekakuan, serta memperbaiki rentang gerak sendi. Sementara dari sisi psikologis, *sport massage* memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan perasaan nyaman, dan memulihkan konsentrasi atlet (Weerapong et al., 2005). Dengan demikian, *sport massage* tidak hanya berperan dalam pemulihan fisik, tetapi juga mendukung kesiapan mental atlet dalam menghadapi sesi latihan maupun pertandingan berikutnya.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan manfaat *sport massage* bagi atlet. Penelitian oleh (Noer et al., 2023) terhadap atlet sepak bola Liga 2 Persipa Pati menunjukkan bahwa para atlet memiliki persepsi yang sangat positif terhadap pemberian *sport massage*, karena dinilai memberikan manfaat nyata dan kepuasan tersendiri. Studi lain yang dilakukan oleh (Hasibuan & Jutalo, 2020) mengungkapkan bahwa *sport massage* efektif dalam menurunkan kadar asam laktat setelah aktivitas fisik intens, sehingga mempercepat proses pemulihan kondisi tubuh atlet. Selain itu, penelitian oleh (Kandupi et al., 2021) juga menemukan bahwa masyarakat yang menerima *sport massage* melaporkan tingkat kepuasan yang tinggi, terutama dalam hal pengurangan rasa nyeri otot dan peningkatan relaksasi.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang ada masih terfokus pada atlet profesional atau masyarakat umum. Kajian yang secara khusus meneliti persepsi atlet sepak bola remaja terhadap pemberian *sport massage* masih sangat terbatas. Padahal, atlet remaja

memiliki karakteristik fisiologis dan psikologis yang berbeda dengan atlet dewasa. Mereka masih dalam masa pertumbuhan, memiliki tingkat pemahaman yang beragam terhadap metode pemulihan, serta sering kali belum memiliki pengalaman yang cukup lama dalam menerima *sport massage* sebagai bagian dari program latihan. Keterbatasan literatur ini menjadi kesenjangan penelitian *research gap* yang perlu diisi, mengingat pentingnya pemahaman yang tepat terhadap persepsi atlet remaja agar metode pemulihan dapat diintegrasikan secara efektif dalam program pembinaan olahraga usia muda.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini secara spesifik bertujuan untuk mendeskripsikan persepsi atlet sepak bola remaja terhadap pemberian *sport massage*, dengan fokus pada empat aspek utama, yaitu manfaat fisiologis, fleksibilitas dan ketahanan otot, kondisi psikologis, serta proses pemulihan (*recovery*) setelah latihan atau pertandingan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis berupa pemahaman yang lebih komprehensif mengenai persepsi atlet remaja terhadap *sport massage*, serta memberikan implikasi praktis bagi pelatih, klub, dan praktisi olahraga dalam menyusun program pemulihan yang lebih tepat sasaran, efektif, dan berkelanjutan bagi atlet muda.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan metode survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang dikumpulkan berbentuk angka atau bilangan yang dapat diolah dan dianalisis menggunakan perhitungan statistik (Rudini, 2016; Sugiyono, 2022:34). Metode survei digunakan untuk menggambarkan persepsi atlet sepak bola remaja terhadap pemberian *sport massage* secara sistematis berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner. Metode ini sesuai untuk menjawab rumusan masalah yang berkenaan dengan pernyataan terhadap keberadaan variabel mandiri tanpa membuat perbandingan atau mencari hubungan dengan variabel lain (Sugiyono, 2022:38).

Pendekatan deskriptif dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena, keadaan, atau karakteristik tertentu secara objektif berdasarkan data yang dikumpulkan dari responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola remaja yang tergabung dalam klub Persigar U15. Populasi merupakan keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari (Mushofa et al., 2024; Sugiyono, 2022:42). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* (sampling jenuh), yaitu teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi yang relatif kecil, yaitu sebanyak 30 atlet, sehingga seluruh populasi dapat dilibatkan sebagai responden.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner (angket) yang dirancang berdasarkan indikator persepsi terhadap pemberian *sport massage*. Kuesioner disusun dengan mengacu pada konsep persepsi yang dikemukakan oleh (Zainuddin et al., 2021) serta indikator manfaat *sport massage* dari (Weerapong et al., 2005). Kuesioner terdiri dari 30 butir pernyataan yang mencakup empat aspek utama, yaitu manfaat fisiologis, fleksibilitas dan ketahanan otot, kondisi psikologis, serta proses *recovery* setelah latihan. Penelitian ini menggunakan skala Likert dengan empat tingkatan pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) = 1, Tidak Setuju (TS) = 2, Setuju (S) = 3, Sangat Setuju (SS) = 4 .

Pemilihan skala empat tingkat didasarkan pada pertimbangan untuk menghindari kecenderungan responden memilih pilihan netral (*midpoint*) ketika mereka sebenarnya memiliki pendapat yang tidak jelas atau kurang memahami pernyataan. Skala empat tingkat memaksa responden untuk mengambil posisi setuju atau tidak setuju, sehingga data yang diperoleh lebih mencerminkan persepsi yang sebenarnya (Adelson & McCoach, 2010). Skor maksimal dalam penelitian ini dihitung dengan rumus jumlah butir pernyataan (30) × skor tertinggi (4) × jumlah responden (30) = 3600. Skor minimal adalah $30 \times 1 \times 30 = 900$.

Uji validitas sebelum digunakan, kuesioner divalidasi isinya (*content validity*) oleh dua orang ahli, yaitu dosen kepelatihan olahraga dan terapis pijat olahraga berpengalaman. Proses validasi dilakukan dengan meminta para ahli menilai kesesuaian setiap butir pernyataan dengan indikator dan aspek yang diukur. Berdasarkan hasil penilaian ahli, beberapa butir pernyataan direvisi atau dihapus untuk memastikan bahwa instrumen benar-benar mengukur konstruk persepsi terhadap *sport massage*. Uji reliabilitas dilakukan untuk menilai tingkat konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur persepsi atlet terhadap pemberian *sport massage*.

Pengujian reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program statistik SPSS. Nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh adalah 0,86. Nilai ini melampaui nilai acuan reliabilitas yang dapat diterima yaitu $> 0,60$, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Dengan demikian, kuesioner layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara langsung kepada 30 atlet sepak bola remaja Persigar U15. Penyebaran kuesioner dilaksanakan setelah sesi latihan selesai, dengan pertimbangan bahwa atlet dalam kondisi rileks dan memiliki waktu untuk mengisi kuesioner dengan tenang.

Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian dan tata cara pengisian. Responden juga dijamin kerahasiaan jawabannya dan diberikan kesempatan untuk bertanya jika ada pernyataan yang kurang dipahami. Teknik analisis data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Langkah-langkah analisis data meliputi tabulasi data seluruh jawaban responden dikumpulkan dan direkapitulasi dalam bentuk tabel. Perhitungan skor total skor total dihitung dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban dari semua responden untuk setiap butir pernyataan. Perhitungan persentase persentase jawaban responden dihitung menggunakan rumus.

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

Kategorisasi interpretasi untuk memberikan makna terhadap hasil perhitungan persentase, digunakan kriteria interpretasi 81% - 100% : Sangat Baik, 61% - 80% : Baik, 41% - 60% : Cukup, 21% - 40% : Kurang, 0% - 20% : Sangat Kurang. Analisis statistik deskriptif selain persentase, dilakukan pula perhitungan nilai maksimum, minimum, *skewness*, dan *kurtosis* untuk mengetahui distribusi data.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 30 atlet sepak bola remaja dari klub Persigar U15. Seluruh responden berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia 14-15 tahun. Karakteristik responden

menunjukkan bahwa mereka semua telah mengikuti program latihan secara rutin minimal 3 kali dalam seminggu dan telah menerima *sport massage* setidaknya satu kali dalam program pemulihan klub. Tingkat pengalaman berlatih responden bervariasi, dengan rata-rata telah bergabung dalam klub selama 1-3 tahun. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang terdiri dari 30 butir pernyataan dengan skala Likert empat tingkat (1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, 4 = Sangat Setuju).

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, skor maksimal yang mungkin diperoleh adalah 30 butir x 4 x 30 responden = 3600 (sesuai dengan rumus yang telah dijabarkan pada bagian metode), sedangkan skor minimal adalah 30 x 1 x 30 = 900. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa skor total yang diperoleh dari seluruh responden adalah 2932. Distribusi jawaban responden untuk setiap kategori pilihan disajikan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentase jawaban responden

Kategori Jawaban	Frekuensi	Persentase
Sangat Tidak Setuju (STS)	48	5,33%
Tidak Setuju (TS)	76	8,44%
Setuju (S)	372	41,33%
Sangat Setuju (SS)	404	44,88%
Total	900	100%

Catatan: Total frekuensi = jumlah butir (30) x jumlah responden (30) = 900

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden memberikan jawaban pada kategori Sangat Setuju (44,88%) dan Setuju (41,33%). Hanya sebagian kecil responden yang menjawab Tidak Setuju (8,44%) dan Sangat Tidak Setuju (5,33%). Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum atlet sepak bola remaja memiliki persepsi positif terhadap pemberian *sport massage*. Berdasarkan kriteria interpretasi persentase yang telah ditetapkan pada bagian metode, hasil perhitungan persentase skor total adalah sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{2932}{3600} \times 100\% = 81,44\%$$

Nilai persentase sebesar 81,44% termasuk dalam kategori "Sangat Baik" (81% - 100%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persepsi atlet sepak bola remaja terhadap pemberian *sport massage* berada pada kategori sangat baik atau sangat positif. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, data dianalisis per aspek sebagaimana telah dirumuskan dalam instrumen penelitian. Hasil analisis per aspek disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Skor dan persentase per aspek penilaian

No.	Aspek	Skor Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1	Manfaat Fisiologis	978	1.200	81,50%	Sangat Baik
2	Fleksibilitas & Ketahanan Otot	764	960	79,58%	Baik
3	Kondisi Psikologis	588	720	81,67%	Sangat Baik
4	Proses Recovery Setelah Latihan	602	720	83,61%	Sangat Baik
Total	2932	3600	81,44%	Sangat Baik	

Catatan: Skor maksimal per aspek = jumlah butir aspek \times 4 \times 30 responden

Berdasarkan tabel 2, keempat aspek yang diukur menunjukkan persentase di atas 79% dengan tiga aspek berada pada kategori "Sangat Baik" (manfaat fisiologis, kondisi psikologis, dan proses recovery) serta satu aspek pada kategori "Baik" (fleksibilitas dan ketahanan otot). Aspek proses *recovery* setelah latihan memperoleh persentase tertinggi (83,61%), diikuti oleh kondisi psikologis (81,67%) dan manfaat fisiologis (81,50%). Aspek fleksibilitas dan ketahanan otot memperoleh persentase terendah (79,58%) meskipun masih termasuk dalam kategori baik. Uji reliabilitas instrumen menggunakan metode *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai sebesar 0,86. Nilai ini melampaui nilai acuan reliabilitas yang ditetapkan ($> 0,60$), sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur persepsi atlet terhadap pemberian *sport massage*. Hasil ini selaras dengan kriteria reliabilitas yang dikemukakan oleh (Sekaran & Bougie, 2016), di mana nilai *Cronbach's Alpha* antara 0,80 - 0,90 menunjukkan reliabilitas yang baik. Hasil analisis statistik deskriptif untuk data persepsi atlet secara ringkas disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil statistik deskriptif

Statistik	Nilai
Jumlah Responden (N)	30
Nilai Minimum	78
Nilai Maksimum	116
Rata-rata (Mean)	97,73
Standar Deviasi	8,42
Skewness	-0,45
Kurtosis	-0,72

Catatan: Nilai minimum 78 diperoleh dari skor terendah responden (lebih tinggi dari nilai teoretis 60 karena tidak ada responden yang menjawab ekstrem rendah), nilai maksimum 116 (mendekati nilai teoretis 120).

Nilai *skewness* sebesar -0,45 menunjukkan bahwa distribusi data cenderung simetris dan mendekati normal (berada dalam rentang -1 hingga +1). Hal ini berarti penyebaran data relatif seimbang dengan sedikit kecenderungan ke arah nilai tinggi (negatif *skewness* menunjukkan ekor kiri lebih panjang). Nilai *kurtosis* sebesar -0,72 menunjukkan distribusi data yang cenderung *platykurtic* (lebih datar dibanding distribusi normal), yang mengindikasikan bahwa variasi jawaban responden cukup menyebar tanpa adanya konsentrasi berlebihan pada satu nilai tertentu. Dengan demikian, data penelitian memiliki distribusi yang cukup baik untuk dianalisis lebih lanjut. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa Persepsi atlet sepak bola remaja terhadap pemberian *sport massage* berada pada kategori sangat baik (81,44%). Sebanyak 86,21% responden memberikan jawaban positif (Setuju dan Sangat Setuju). Aspek proses *recovery* setelah latihan mendapat penilaian tertinggi (83,61%). Instrumen penelitian dinyatakan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,86. Distribusi data cenderung normal sehingga layak untuk diinterpretasikan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan persepsi atlet sepak bola remaja terhadap pemberian *sport massage* sebagai metode pemulihan pasca latihan maupun pertandingan. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh persentase skor total sebesar 81,44% yang termasuk dalam kategori "Sangat Baik". Temuan ini secara umum menunjukkan bahwa atlet sepak bola remaja memiliki persepsi yang positif terhadap manfaat *sport massage* dalam membantu proses pemulihan kondisi fisik setelah latihan. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Noer et al., 2023) yang melaporkan bahwa atlet sepak bola Liga 2 Persipa Pati memiliki persepsi sangat positif terhadap pemberian *sport massage*.

Namun, terdapat perbedaan konteks yang perlu dicermati subjek dalam penelitian (Noer et al., 2023) adalah atlet profesional, sementara penelitian ini melibatkan atlet remaja. Meskipun demikian, persepsi positif juga ditemukan pada kelompok atlet remaja, yang mengindikasikan bahwa manfaat *sport massage* telah mulai disadari sejak tingkat pembinaan usia muda. Secara fisiologis, *sport massage* terbukti efektif dalam membantu pemulihan otot pasca latihan intensif. Penelitian oleh (Anggraeni et al., 2025) menunjukkan bahwa *sport massage* mampu menurunkan tingkat kelelahan otot ekstremitas bawah dengan persentase penurunan sebesar 80,65%, yang lebih tinggi dibandingkan dengan metode *ice bath* (74,26%).

Temuan ini memperkuat hasil penelitian kami, di mana aspek proses *recovery* setelah latihan memperoleh persentase tertinggi (83,61%) dibandingkan aspek lainnya. Lebih lanjut, penelitian eksperimental oleh (Trybulski et al., 2025) pada atlet MMA menunjukkan bahwa *dry massage* yang diberikan selama jeda istirahat 1 menit mampu mempertahankan *Reactive Strength Index* (RSI) dan jumlah lompatan secara signifikan lebih baik dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa *sport massage* tidak hanya bermanfaat untuk pemulihan pasca latihan, tetapi juga efektif sebagai intervensi pemulihan jangka pendek di antara sesi latihan intensif.

Dari sisi psikologis, penelitian ini menemukan bahwa aspek kondisi psikologis berada pada kategori sangat baik dengan persentase 81,67%. Temuan ini didukung oleh studi sistematis yang dilakukan oleh (Mathunjwa et al., 2025), yang menyatakan bahwa terapi pijat berkontribusi positif terhadap kondisi psikologis atlet, termasuk perbaikan suasana hati dan pengurangan kecemasan. Penelitian tersebut juga mengidentifikasi bahwa pijat olahraga efektif dalam mengurangi nyeri otot pasca latihan (*Delayed Onset Muscle Soreness/DOMS*), meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan, serta mendukung pencegahan cedera. Penelitian ini memiliki beberapa kesamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya.

Kesamaan utama terletak pada temuan bahwa *sport massage* dipersepsikan positif oleh atlet, baik pada level profesional maupun remaja. Hal ini mengindikasikan bahwa manfaat *sport massage* bersifat universal dan dapat dirasakan oleh berbagai tingkatan atlet. Perbedaan yang menarik adalah bahwa penelitian oleh (Noer et al., 2023) pada atlet Liga 2 melaporkan persepsi "sangat positif" dengan kecenderungan yang lebih homogen, sementara penelitian ini masih menemukan 13,77% responden yang memberikan jawaban negatif (Sangat Tidak Setuju dan Tidak Setuju). Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor tingkat pengalaman atlet remaja mungkin belum memiliki pengalaman yang cukup lama dalam menerima *sport massage* sebagai bagian terintegrasi dari program latihan. Pemahaman yang

terbatas sebagian atlet remaja mungkin belum sepenuhnya memahami mekanisme dan manfaat *sport massage*. Frekuensi dan kualitas pemberian klub amatir seperti Persigar U15 mungkin memiliki keterbatasan dalam hal frekuensi dan standarisasi pemberian *sport massage* dibandingkan klub profesional.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian kualitatif oleh (Zhong et al., 2025) yang mengidentifikasi bahwa kurangnya kesadaran, keterbatasan biaya, dan kurangnya peluang pelatihan bagi terapis pijat olahraga menjadi hambatan dalam implementasi *sport massage* yang konsisten. Meskipun secara umum persepsi atlet tergolong sangat baik, masih terdapat 5,33% responden yang menjawab "Sangat Tidak Setuju" dan 8,44% yang menjawab "Tidak Setuju". Fenomena ini perlu dianalisis lebih mendalam. Beberapa kemungkinan penyebabnya antara lain pertama, sebagian atlet mungkin belum pernah menerima *sport massage* dari terapis profesional yang bersertifikasi.

Penelitian oleh (Zhong et al., 2025) menyoroti bahwa kurangnya pelatihan formal dan profesionalisme di kalangan terapis pijat olahraga menjadi salah satu hambatan utama dalam memastikan efektivitas *sport massage*. Jika atlet hanya menerima pijatan dari rekan atau pelatih tanpa pengetahuan yang memadai, pengalaman yang diperoleh mungkin kurang optimal. Kedua, faktor psikologis individu seperti kecemasan atau ketidaknyamanan terhadap sentuhan fisik juga dapat mempengaruhi persepsi. Penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan atlet terhadap suatu metode pemulihan sangat mempengaruhi efektivitasnya. Atlet yang meragukan manfaat *sport massage* cenderung tidak merasakan manfaat yang signifikan, yang pada gilirannya memperkuat persepsi negatif mereka.

Ketiga, variasi dalam teknik dan durasi pijatan dapat menghasilkan pengalaman yang berbeda. Penelitian oleh (Arsovski, 2025) dalam uji coba terkontrol acak pada 150 atlet menunjukkan bahwa sesi pijat dua kali seminggu menghasilkan outcomes pemulihan yang lebih baik ($\chi^2 = 9,41$, $p = 0,0243$) dan durasi pijat yang lebih panjang meningkatkan fleksibilitas ($\chi^2 = 19,77$, $p < 0,001$). Jika klub tidak menerapkan *sport massage* secara teratur dengan durasi yang memadai, manfaat yang dirasakan atlet mungkin tidak optimal. Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi pembinaan atlet sepak bola remaja. Pertama, persepsi positif atlet terhadap *sport massage* menunjukkan bahwa metode ini layak untuk diintegrasikan secara lebih sistematis dalam program latihan.

Pelatih dan manajemen klub sebaiknya mengalokasikan waktu dan sumber daya untuk sesi *sport massage* secara teratur, minimal dua kali seminggu seperti yang direkomendasikan oleh (Arsovski, 2025). Kedua, mengingat masih adanya atlet dengan persepsi kurang positif, diperlukan upaya edukasi tentang manfaat fisiologis dan psikologis dari *sport massage*. Penelitian oleh (Nasir & Pa, 2025) menekankan perlunya mengintegrasikan pengetahuan tentang pijat olahraga ke dalam kurikulum pendidikan ilmu olahraga untuk membekali praktisi masa depan dengan strategi pemulihan berbasis bukti. Ketiga, pengukuran persepsi atlet yang positif ini belum tentu berkorelasi langsung dengan percepatan pemulihan yang objektif.

Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimental diperlukan untuk mengukur secara kuantitatif efek fisiologis dari *sport massage* pada populasi atlet remaja. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa *sport massage* mendapatkan penilaian positif dari atlet sepak bola remaja dan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu metode pemulihan yang mendukung program latihan olahraga. Persepsi positif ini didasarkan pada

pengalaman atlet yang merasakan manfaat *sport massage* dalam mengurangi kelelahan otot, meningkatkan relaksasi tubuh, serta mendukung kesiapan fisik dan mental. Namun, masih terdapat sebagian kecil atlet yang meragukan manfaat tersebut, yang kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan pengalaman, kualitas pelaksanaan, atau faktor psikologis individu. Pelaksanaan *sport massage* secara teratur dengan teknik yang tepat dan didukung edukasi yang memadai diyakini mampu meningkatkan persepsi positif dan mengoptimalkan manfaat pemulihan bagi atlet remaja.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa persepsi atlet sepak bola remaja terhadap pemberian *sport massage* berada pada kategori sangat baik dengan persentase skor total sebesar 81,44%. Sebanyak 44,88% responden menjawab "Sangat Setuju" dan 41,33% menjawab "Setuju", sementara hanya 13,77% yang memberikan jawaban negatif. *Sport massage* dipersepsikan oleh atlet sebagai metode pemulihan yang bermanfaat dalam membantu mengurangi kelelahan otot, meningkatkan relaksasi tubuh, serta mendukung kesiapan fisik dan mental atlet dalam menjalani aktivitas latihan berikutnya. Dengan demikian, *sport massage* dapat dijadikan sebagai salah satu metode pemulihan yang mendukung program latihan dalam pembinaan atlet sepak bola remaja. Hasil ini diperkuat oleh uji reliabilitas instrumen yang baik (Cronbach's Alpha = 0,86).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui, antara lain hanya melibatkan satu klub dengan jumlah sampel terbatas (30 atlet), bersifat deskriptif tanpa pengukuran parameter fisiologis objektif, serta potensi bias sosial dalam pengisian kuesioner. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, menggunakan desain eksperimental untuk menguji efektivitas *sport massage* secara objektif, serta meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi variasi persepsi antar atlet seperti frekuensi pemberian *sport massage* dan tingkat pemahaman atlet terhadap metode pemulihan.

Secara praktis, pelatih disarankan untuk mengintegrasikan *sport massage* secara rutin dalam program latihan mingguan, klub diharapkan mengalokasikan anggaran dan fasilitas pendukung, serta atlet perlu diedukasi tentang manfaat *sport massage* agar partisipasi dalam program pemulihan dapat lebih optimal. Upaya sistematis dari berbagai pemangku kepentingan diperlukan untuk memastikan bahwa *sport massage* diberikan secara teratur, profesional, dan terintegrasi dengan program latihan secara keseluruhan, sehingga potensi penuh dari metode pemulihan ini dapat dimaksimalkan untuk mendukung prestasi dan kesehatan jangka panjang atlet remaja.

Pernyataan Penulis

Artikel yang dibuat penulis yang berjudul “ Persepsi persepsi atlet sepak bola remaja terhadap pemberian *sport massage* ” belum pernah di publish di jurnal yang lain.

Daftar Pustaka

- Adelson, J. L., & McCoach, D. B. (2010). Measuring the Mathematical Attitudes of Elementary Students: The Effects of a 4-point or 5-point Likert-type Scale. *Educational and Psychological measurement*, 70(5), 796-807. <https://doi.org/10.1177/0013164410366694>
- Arsovski, D. (2025). Deep tissue massage therapy: Effects on muscle recovery and performance in athletes. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 18(2), 40. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12140169/>
- Amar, A. J., Guntoro, T. S., Wanena, T., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Sport recovery penunjang prestasi yang sering dilupakan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 19-25. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16469>
- Anggraeni, D. A., Widiastuti, L., & Ratnaningsih, A. (2025). Upaya Peningkatan Kemampuan Membaca dengan Media Interaktif Wordwall pada Kelas II SD Negeri Kembangkuning. *Jurnal Citra Pendidikan*, 5(1), 1-8. <https://jurnal.citrabakti.ac.id/index.php/jcp/article/view/5021>
- Akbar, M. T. H., Sanjaya, H. F., Wiyata, I. R., Gani, M. I., Al Muhandis, A. I., & Pratama, D. G. (2026). Sport Massage Sebagai Strategi Pemulihan untuk Mengurangi Ketegangan Otot Setelah Olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 441-446. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/6232>
- Handayani, S. U., Yohana, E., Tauviqirrahman, M., Rahman, A. G., Yulianto, M. E., & Choi, K. H. (2023). Performance Improvement of Continuous Horizontal Fluidised bed Dryer Based on Computational Fluid Dynamics. *Results in Engineering*, 17. <https://doi.org/10.1016/j.rineng.2023.100972>
- Hasibuan, M. H., & Jutalo, Y. H. (2020). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Kop Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(1), 37-42. <https://doi.org/10.21009/JSCE.04106>
- Kandupi, A. D., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2021). Persepsi Tingkat Kepuasan Sport Massage pada Masyarakat Desa Podi, Kecamatan Tojo, Kabupaten Tojo Una-Una. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 9(1), 30-40. <https://jurnalkipuntad.com/index.php/tjsspe/article/view/885>
- Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5937-5948. <https://jurnalsyntaxadmiration.com/index.php/jurnal/article/view/1992>
- Mathunjwa, M. L., Mahlangu, S. B., & Haddad, M. (2025). Evaluating the impact of massage therapy on performance and well-being in taekwondo practitioners: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(5), 742. <https://doi.org/10.3390/ijerph22050742>
- Noer, R., Ramadhana Sonjaya, A., & Angga Permadi, A. (2023). Persepsi Atlet Sepak Bola Liga 2 Persipa Pati Terhadap Pemberian Sport Massage. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 119-124. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.526>
- Nasir, M. F. M., & Pa, W. A. M. W. (2025). Integrating Sports Massage into Sport Science Education for Enhancing Athletes' Mental Toughness and Well Being. *Asian Journal of*

- Research in Education and Social Sciences, 7(5), 374–389.
<https://doi.org/10.55057/ajress.2025.7.5.33>
- Permadi, A. A. (2025). Implementasi Sport Massage Bagi Olahragawan dalam Meningkatkan Kebugaran di Kabupaten Garut. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 6(1), 17–25. <https://doi.org/10.26877/jpom.v6i1.22408>
- Rudini, R. (2016). Peranan Statistika dalam Penelitian Sosial Kuantitatif. *Jurnal Saintekom: Sains, Teknologi, Komputer dan Manajemen*, 6(2), 53–66.
<https://ojs.stmikplk.ac.id/index.php/saintekom/article/view/13>
- Syadzwin, A. W. W., Cangara, H., Unde, A. A., & Bahfiarti, T. (2024). Komunikasi Olahraga: Promosi dan Pemasaran Olahraga di Era Digital. *Jurnal Audiens*, 5(3), 551–564.
<https://journalaudiens.umy.ac.id/index.php/ja/article/view/491>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Sekaran, U. (2016). *Research methods for business: A skill building approach*.
- Trybulski, R., Michał, W., Małgorzata, S., Bogdański, B., Bichowska-Pawęska, M., Ryszkiewicz, I., ... & Clemente, F. M. (2025). Impact of isolated lumbar extension strength training on reducing nonspecific low back pain, disability, and improving function: A systematic review and meta-analysis. *Scientific reports*, 15(1), 6426.
<https://doi.org/10.1038/s41598-025-90699-5>
- Wahyuadji, H. O., & Wulandari, A. A. (2024). Peran Instagram@ Official Persebaya dalam Membranding Pemain Sepak Bola Muda di Klub Persebaya Surabaya. *Digicom: Jurnal Komunikasi dan Media*, 4(4), 337–347. <https://www.journal.stikosa-aws.ac.id/index.php/digicom/article/view/834>
- Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. *Sports Medicine*, 35(3), 235–256. <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200535030-00004>
- Widiastuti, M., Sudiadharma, S., Husnul, D. (2025). EFEKTIVITAS MASSAGE EFFLURAGE – ICE DAN ICE BATH SUHU 15OC TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KELELAHAN FISIK PADAANGGOTA CLUB MAGGANGKA SINJAI SELATAN. *JURNAL ILARA; Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan tentang Keolahragaan*.16(4). 231–238.
<https://journal.unm.ac.id/index.php/ilara/article/view/10234>
- Zainuddin, E., Kandupi, A. D., Sianto, M. I., & Agusman, A. (2021). Persepsi Tingkat Kepuasan Sport Massage pada Masyarakat Desa Sirenja. *Babasal Sport Education Journal*, 2(2), 97–105. <https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/BSEJ/article/view/2364>
- Zhong, H., Eungpinichpong, W., Wang, X., Chatchawan, U., Wanpen, S., Buranruk, O., & Wang, C. (2020). Effects of mechanical bed massage on biochemical markers of exercise-induced back muscle fatigue in athletes: A randomized controlled trial. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 33(5), 793–800.
<https://doi.org/10.3233/BMR-181229>