**PENGARUH MANIPULASI *MASSAGE* PADA SAAT LATIHAN TEKNIK BERMAIN BOLA VOLI *CLUB* GAPURA KERONGKONG**

Hariadi, M.P.d**1,** L. Erpan Suryadi, S. Pd., M. Or**2** Abdul Aziz Madani3.

hariadi12113@gmail.com1, rfunlalu66@gmail.com2, [abdulazizmadani93@gamail.com3](mailto:abdulazizmadani93@gamail.com3).

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Hamzanwadi

**Abstrak** Pada saat latihan bola voli *massage* memang salah satu metode terbaik untuk melenturkan otot-otot agar tidak kaku dan tidak terjadi cedera. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manipulasi *massage* pada saat latihan teknik bermain bola voli*club* Gapura Kerongkong. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan model *one-group pre-post test design*. Besar sampel yaitu 35 orang yang pemilihannya dilakukan dengan total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan yaitu uji paired T-tes dengan tingkat kepercayaan sebesar 5% atau 0,05. Hasil uji paired T-test secara manual diperoleh nilai Thitungsebesar 15,284 dan nilai Ttabel1,69236, nilai Thitung >Ttabelini berarti ada pengaruh. Berdasarkan hasil penelitian, ada Pengaruh Manipulasi Massage pada Saat Latihan Teknik Bermain Bola Voli Club Gapura Kerongkong. Diharapkan setelah dilakukan penelitian, pemain memperhatikan pemanasan sebelum melakukan latihan teknik bermain bola voli.

**Kata kunci : manipulasi *massage,* teknik bermain bola voli**

**Abstract** During volleyball training, massage is indeed one of the best methods to flex the muscles so that they are not stiff and there is no injury. This study aims to determine the effect of massage manipulation during Gapura Kerongkong volleyball playing technique exercises. The design used in this study was a pre-experimental design with a one-group pre-post test design. The sample size is 35 people whose selection is done by total sampling. Data collection using a questionnaire. The data analysis used was paired T-test with a confidence level of 5% or 0.05. The results of the paired T-test manually obtained a T-value of 15.284 and a T-table value of 1.69236, the value of T-count> T-table, this means there is an influence. Based on the results of the study, there is the effect of massage manipulation during the Gapura Kerongkong Volleyball Club playing technique. It is hoped that after doing the research, the players pay attention to warm-up before doing technical exercises to play volleyball.

**Keywords: massage manipulation, volleyball playing technique**

**A. Pendahuluan**

Setiap manusia selalu berusaha untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu dengan berolahraga. Perkembangan olahraga pada masa sekarang sangat jauh berbeda dibanding dengan masa sebelumnya (Harsono, 2008 :101). Dunia olahraga telah menerapkan *sport science* yang didalamnya meliputi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) olahraga dan *sport medicine.* Aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi memang sangat diperlukan dalam olahraga untuk mencapai hasil yang lebih maksimal (Harsono, 2008 :101). Pengetahuan dan teknologi dalam olahraga membuat olahraga lebih efektif dan efisien baik dari segi latihan, pertandingan, dan pemulihan (Toru Namikoshi, 2006: 8).

Perkembangan IPTEK dibidang olahraga saat ini tergolong sangat pesat. Perkembangan tersebut ditandai dengan ditemukannya metode-metode untuk mengatasi sistem latihan, pemulihan, dan rehabilitasi. Perkembangan IPTEK tersebut meliputi berbagai aspek, seperti ditemukannya teknik untuk menunjang latihan dan terap-terapi untuk merelaksisikan otot supaya lebih terukur dan efektif dalam upaya peningkatan permainan, serta tekhnik persiapan-persiapan sebelum melakukan aktivitas olahraga supaya tidak mengalami cedera ataupun kelelahan. Salah satu usaha yang penting dalam persiapan dan pemeliharaan kondisi fisik dengan seiring perkembangan ilmu pengetahuan adalah dengan massage (Yovebi, 2017:1).

Massage merupakan salah satu metode pemanasan yang efektif baik dilakukan sebelum pertandingan atau setelah pertandingan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik dalam bertanding. Penggunaannya sudah banyak didapati di tim, club, dan lembaga olahraga yang membuktikan bahwa metode massage memang salah satu metode terbaik. Massage dapat dibedakan menjadi beberapa macam, diantaranya adalah Sport massage, Segment massage, Cosmetic massage, Massage yang lain seperti; shiatshu, refleksi, tsubo, dan erotic massageatau manipulasi massage (Toru Namikoshi, 2006: 8). Dalam penelitian ini massage yang ingin diteliti adalah manipulasi massage.

Olahraga bola voli merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal diseluruh dunia. Seiring perkembangan zaman bola voli menjadi salah satu olahraga yang populer, sehingga menjadi suatu aktivitas yang dapat dipertandingkan untuk kompetisi (Suharno, 2013:9). Salah satu usaha yang penting dalam persiapan dan pemeliharaan kondisi fisik dalam bermain bola voli yaitu latihan. Sebelum dilakukan latihan terlebih dahulu dilakukan pemanasan untuk melenturkan otot-otot supaya tidak kaku dan tidak terjadi cedera. Massage adalah satu unsur yang sangat penting dan berharga dalam latihan-latihan bagi para olahragawan dengan efek rangsangan terhadap fungsi-fungsi tubuh dan penyesuaianya terhadap latihan-latihan yang makin lama menjadi semakin berat, juga untuk memulihkan kondisi badan yang lelah dengan waktu yang secepat-cepatnya ke dalam keadaan seperti semula (Nopriansyah, 2015 : 102-111). Massage olahraga juga berperan penting sebagai pemanasan untuk memberikan rangsangan atau stimulus pada daya kerja otot tubuh supaya terhindar dari cidera (Novita Intan Arovah 2011: 3)”. Dalam penelitian ini, manipulasi massage yang dipakai adalah manipulasi massage pada lengan, kaki dan otot-otot lain yang juga berpengaruh pada saat pengukuran.

Pada cabang olahraga bola voli, salah satu otot yang memegang peranan penting yaitu otot lengan, karena otot lengan berpengaruh pada pelaksanaan teknik dalam bermain bola voli seperti pada saat melakukan service, mengumpan, dan smash. Sehingga salah satu kondisi fisik yang wajib dimiliki oleh seorang pemain bola voli adalah kekuatan otot lengan. Sebagai club olahraga bola voli, club bola voli tidak hanya mendidik pemain untuk berolahraga saja. Namun club juga mendidik pemain yang mengarah pada kesiapan untuk menguasai teknik dalam bermain (Syarifudin dan Muhadi, 2002: 187).

Club Bola Voli Gapura merupakan salah satu club bola voli yang ada di Kecamatan Suralaga khususnya di desa Kerongkong. Berdasarkan survey pendahuluan, Club Bola Voli Gapura memiliki pemain dari beragam usia baik junior maupun senior oleh karena itu, masyarakat desa Kerongkong yang ingin meningkatkan prestasi keterampilan dalam bermain bola voli dapat belajar lebih dengan mengikuti latihan yang terprogram di Club Bola Voli Gapura. Club Bola Voli Gapura terdiri dari 35 pemain dimana terdiri dari team junior dan senior, team junior berjumlah 15 orang pemain dan team senior berjumlah 20 orang pemain.

Club Bola Voli Gapura melakukan latihan setiap hari dimana latihan yang dilakukan berselang seling hari pertama latihan fisik, hari kedua bermain dan begitu seterusnya. Sebelum melakukan latihan atau permainan terlebih dahulu dilakukan pemanasan seperti peregangan, lari, push up, pull up, dan pemanasan biasanya dilakukan tidak berbatas waktu namun tergantung pelatih. Club Bola Voli Gapura tidak memiliki jadwal latihan yang tetap dan terjadwal, latihan dilakukan setiap hari dengan ada atau tidaknya pelatih, sehingga pemain melakukan latihan dan bermain semaunya tanpa adanya pengawasan dari pelatih.

Pemain club Bola Voli Gapura seringkali saat latihan mengalami kram otot dan kelelahan terutama pada bagian yang menjadi tumpuan dalam bermain. Selain itu pemain club Bola Voli Gapura pada saat latihan tidak melakukan pemanasan yang maksimal seperti melakukan latihan yang tidak sesuai kebutuhan dan kurangnya keseriusan dalam menjalani latihan, sehingga berdampak pada tidak efektifnya kesiapan dalam melakukan latihan. Pemain Club Bola Voli Gapura juga dalam menerapkan bentuk-betuk latihan yang diberikan pelatih kurang maksimal. Untuk tambahan pemanasan, pada Club Bola Voli Gapura hanya dilakukan latihan fisik sedangkan untuk tambahan pemanasan seperti massage tidak pernah dilakukan, dalam memaksimalkan latihan sangat pernting diberikan untuk meningakatkan kondisi fisik, kualitas pemain, dan meningkatkan kepercayaan diri pemain pada saat bermain maka perlu diberikan pemanasan tambahan yaitu dengan memberikan manipulasi massage, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang manipulasi massage.

Berdasarkan uraian fenomena dan latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh manpulasi massage pada saat latihan teknik bermain bola voli ?. Maka penelitian ini berjudul,“Pengaruh Manipulasi Massage pada Saat Latihan Teknik BermainBola Voli Club Gapura Kerongkong”.

**B. Metode Penelitian**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan rancangan eksperimen one group pre post test. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2012:7). Rancangan eksperimen murni adalah rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2012:7).

Metode ini dipilih karena peneliti ingin mengatahui pengaruh manipulasi Massage pada saat latihan persiaan pertandingan bola voli Club Gapura Kerongkong sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

Selanjutnya dijelaskan bahwa Variabel Penelitian,Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:118). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu :

a. Variabel bebas

Variabel bebas merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang ingin diteliti. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah manipulasi massage.

b. Variabel terikat

Variabel terikat merupakan pengamatan sebagai hasil atau akibat dari variabel bebas dan merupakan pokok permasalahan. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Teknik Bermain Bola Voli.

**C. Hasil dan Pembahasan**

1. **Hasil**

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji paired T-Test pada taraf signifikan 0,05 %. Hasil uji hipotesis(uji paired T-Test) dapat dilihat di bawah ini.

S = Thitung = DF = n-k

Keterangan :

S : standar deviasi DF : distribusi persentase nilai Ttabel

*n* : jumlah sampel k : jumlah variabel

: selisih xi-xii

Thitung : nilai T

ΣD = -1139

ΣD2 = 42405

n = 35

Taraf signifikansi 5 % =0,05

Ttabel = 33 (DF = n-k), Ttabel pada titik persentase 33 = 1,69236 t(0,05;33)

S =

S=

S =

S=

S=

S =

S = 12,60

Thitung =p

Thitung =

Thitung =

Thitung = -15,284 = nilai Thitung adalah nilai yang absolut,nilai akhir akan tetappositif.

Berdasarkan hasil pengolahan data sepcara manual, menunjukan untuk jumlah nilai selisih pree test dan post test atau nilai D adalah -1139 sedangkan untukjumlahnilai D2= 42405, untuk nilai Ttabel dari jumlah sampel 35 dengan signifikansi 5% berada pada titik persentase 33 yaitu 1,69236 t(0,05;33). Nilai standar *deviation* (standar deviasi)sebesar 12,60 dan nilai Thitung sebesar 15,284, secara deskritif menunjukkan bahwa nilai Thitung >Ttabel maka H0 ditolak dan Haditerima yang artinya adaPengaruh Manipulasi Massage pada Saat Latihan Teknik Bermain Bola Voli Club Gapura Kerongkong.

Kesimpulan nilai Thitung >nilai Ttabel maka h0 ditolak dan Ha diterima, artinya ada Pengaruh Manipulasi Massage pada Saat Latihan Teknik Bermain Bola Voli Club Gapura Kerongkong.

1. **Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengolahan data secara manual, menunjukan untuk jumlah nilai selisih pree test dan post test atau nilai D adalah -1139 sedangkan untukjumlahnilai D2= 42405, untuk nilai Ttabel dari jumlah sampel 35 dengan signifikansi 5% berada pada titik persentase 33 yaitu 1,69236 t(0,05;33). Nilai standar *deviation* (standar deviasi)sebesar 12,60 dan nilai Thitung sebesar 15,284, secara deskritif menunjukkan bahwa nilai Thitung >Ttabel maka H0 ditolak dan Haditerima yang artinya ada Pengaruh Manipulasi Massage pada Saat Latihan Teknik Bermain Bola Voli Club Gapura Kerongkong.

Latiahn teknik bermain bola voli akan lebih maksimal apabila diikuti dengan pemanasan yang maksimal dan juga dengan tambahan pemanasan seperti manipulasi *massage*. Manipulasi *massage* akan menimbulkan suatu pengaruh fisiologis dan mekanis yang mendatangkan suatu relaksasi atau rasa sakit yang berkurang akibat adanya pembengkakan. Selain itu *massage* juga menimbulkan pengaruh secara psikologis yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri. “Efek fisiologis manipulasi *massage* dapat meningkatkan jangkauan gerak, kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan fungsi otot sehingga dapat meningkatkan performa fisik sekaligus mengurangi resiko terjadinya cidera, *massage* olahraga juga berperan penting sebagai pemanasan untuk memberikan rangsangan atau stimulus pada daya kerja otot tubuh supaya terhindar dari cidera” (Novita Intan Arovah 2011: 3).

Jadi dapat disimpulkan bahwa dari hasil analisis uji paired T-Test secara manual didapatkan hasil , nilai Thitung >nilai Ttabel maka h0 ditolak dan Ha diterima, artinya ada Pengaruh Manipulasi Massage pada Saat Latihan Teknik Bermain Bola Voli Club Gapura Kerongkong.

**D. Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data secara manual, menunjukan bahwa ada Pengaruh Manipulasi Massage pada Saat Latihan Teknik Bermain Bola Voli Club Gapura Kerongkong. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka disarankan (1) penelitian ini perlu ditindak lanjuti dengan menambah jumlah sampel. (2) hasil penelitian ini perlu diterapkan pada beberapa cabang olahraga. (3) perlu penelitian dengan beberapa macam pemijatan/*massage* tipe lain. (4) masih diperlukan penelitian lanjutan berkaitan dengan manipulasi *massage* sebelum melakukan latihan teknik bermain bola voli supaya terhindar dari cidera pada saat latihan dan diharapkan juga pada responden untuk menyempatkan diri melakukan *massage* sebelum melakukan latihan dan bermain supaya otot-otot menjadi rilex dan lentur pada saat bermain.

**Daftar Pustaka**

Arikunto, Suharsimi. (2009). *Manajemen Penelitian.*Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. (2009). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik.*Jakarta:Bumi Aksara. Arikunto,

Arovah, Novita Intan. (2011:3).  *Dasa-dasar fisioterapi pada cidera olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.

Harsono, (2008 :101*).* Ilmu Faal dasar bola voli*:*  
*Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi.* Bandung: Remaja Rosdakar

Namikoshi, Toru.(2006:8). *The Complete Book Of Siatsu Therapy*. Tokyo: Japan.

Nopriansyah. (2015). “pengaruh *sports massage*terhadap penurunan perasaan lelah setelah latihan di UKM pencak silat uny.” *Jurnal olahraga prestasi.*Vol. 11 no. 2, hlm.102-111.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Syarifudin dan Muhadi (2002: 187). Teknik bermain bola voli. Jakarta: Rineka Cipta.

Yovebi. (2017). Manipulasi massage. Physical Therapy in Sport 2(4): 1