



Kontribusi *Sport Massase Teknik Effleurage Dan Petrissage Terhadap Penurunan Lelah Pasca Latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu*

The Contribution of Sport Massage Effleurage and Petrissage Techniques to Reduction in Fatigue After Pencak Silat Training for Al Azhar Athletes Bengkulu

Sulaeman Lubis¹, Dian Pujiyanto², Andika Prabowo³

¹²³*Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *sport massase* teknik *effleurage* dan *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 30 orang. Hasil semua tes penelitian yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* terhadap penurunan lelah pasca latihan, dapat ditarik kesimpulan bahwa: *sport massase* teknik *effleurage* dan *petrissage* mempunyai kontribusi yang baik diperoleh r_{tabel} sebesar 0.36 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.91 > 0.36$ dan kontribusi sebesar 91.8% dan Tes sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan mempunyai kontribusi yang Tinggi diperoleh r_{tabel} sebesar 0.36 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.95 > 0.36$ dan kontribusi sebesar 89.9% yang berarti kontribusi hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* dan *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu adalah signifikan dan besar.

Kata kunci: *Effleurage, Petrissage, Penurunan Lelah Pasca Latihan*

Abstract

This study aims to determine the contribution of sport massage with effleurage and petrissage techniques to reducing post-exercise fatigue. This type of research is descriptive research. The research sample amounted to. The results of all research tests carried out before and after doing sport massage treatment with effleurage technique on reducing post-exercise fatigue, it can be concluded that: sport massage effleurage and petrissage techniques have a good contribution, obtained rtable of 0.36 because the correlation coefficient between $r_{xy} = 0.91 > 0.36$ and the contribution of 91.80% and the test before and after doing the petrissage technique sport massage treatment to the reduction in post-exercise fatigue has a high contribution obtained rtable of 0.36 because the correlation coefficient between $r_{xy} = 0.95 > 0.36$ and a contribution of 89.93% which means the contribution of the results before and after doing sport massage treatment with effleurage and petrissage techniques to decrease fatigue after training in Pencak Silat Athletes Al Azhar Bengkulu is significant and large.

Keywords: *Effleurage, Petrissage, exercise decreased fatigue after*

PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan hasil budaya masyarakat Indonesia dalam hal membela diri, dan mempertahankan diri. Pencak Silat merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya yang turun temurun, namun hingga saat ini belum ada bukti sejarah yang menjelaskan sejak kapan pencak silat itu ada (Dongoran et al, 2019). Banyak sekali perdebatan akan sejarah lahirnya pencak silat tersebut. Meskipun terus terjadi perdebatan dan pertanyaan-pertanyaan mengenai asal muasal pencak silat.

Terdapat 10 perguruan historis pencak silat yang berperan penting terhadap induk organisasi pencak silat di Indonesia. 10 perguruan tersebut adalah Persaudaraan Setia Hati, Persaudaraan Setia Hati Terate, Kelatnas Indonesia Perisai Diri, PSN Perisai Putih, Tapak Suci Putera Muhammadiyah, Phasadja Mataram, Perpi Harimurti, Persatuan Pencak Silat Indonesia, PPS Putera Betawi, KPS Nusantara.10 Pada tahun 1948 berdirilah induk organisasi pencak silat yaitu IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Dalam jaman kemerdekaan, yaitu pada awal tahun 1948 Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI) mensponsori musyawarah pencak silat yang diadakan di Solo. Musyawarah ini dihadiri oleh para tokoh perguruan yang ada dan menyepakati akan dibentuknya sebuah induk organisasi pencak silat yaitu IPSI (Ikatan Pencak Seluruh Indonesia) yang kemudian berubah nama menjadi IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) (Kuswanto, 2016; Saputro et al., 2018).

Latihan yang dilakukan dengan intensitas tinggi juga dapat menyebabkan kondisi umum yang merugikan, sehingga banyak atlet yang mengalami *overtraining*, *overuse*, dan *burnout*. Fisik, teknik, taktik, strategi dan mental merupakan komponen yang tidak bisa lepas dari pencak silat tersebut *Recovery* atau pemulihan harus sesegera mungkin dilakukan agar fisik tetap terjaga tanpa adanya kelelahan. Berbagai bentuk aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan peningkatan kadar asam laktat dalam otot maupun dalam darah. Pada aktivitas submaksimal, sistem yang berperan menyediakan energi 70% berasal dari sistem glikolisis anaerobik dan 30% dari sistem aerobik (B & H; Kusumawardhana, 2016).

Teknik *effleurage* adalah gerakan urut mengusap secara ritmis dan dilakukan secara berturut-turut dari bawah ke atas. *Effleurage* dilakukan menggunakan telapak tangan dan jari yang merapat. Gerakan tangan bergerak meluncur di atas mengalir tanpa terputus, tekanan yang diberikan ringan, dan tekanan yang lebih kuat saat mengarah ke jantung (Ananto, 2017)

Teknik *petrissage* adalah gerakan memijat masa otot yang dilakukan dengan satu tangan atau kedua tangan (Dahlan & Nopiyanto, 2021). *Petrissage* dapat melemaskan kekakuan di dalam jaringan. Pelaksanaan gerakan *petrissage* dilakukan untuk lokasi-lokasi yang lebar sehingga dapat dilakukan dengan kedua tangan menekan secara bersama-sama atau bergantian secara berurutan. Tujuan teknik *petrissage* adalah melancarkan penyaluran zat-zat pada jaringan di dalam pembuluh darah dan getah bening, seolah-olah diremas dan didorong ke dalam sistem pembuluh tersebut (Goats, 2011).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode korelasi yaitu penelitian yang akan mengkaji atau yang akan menganalisis keterkaitan antar variabel penelitian dengan mengukur kontribusi langsung antara variabel terikat adalah Y dengan variabel bebas adalah X (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021).

Desain dalam penelitian ini adalah Penelitian ini melibatkan variabel bebas (*eksogen*) dan variabel terikat (*endogen*), variabel eksogen terdiri dari : kelelahan. Variabel endogen yaitu *Sport Massage*, Moderator pertama yaitu Teknik *Effleurage* dan Moderator dua yaitu Teknik *Petrissage* Penelitian dilakukan di ranting latihan perguruan pencak silat Al Azhar di Padang Harapan aula kantor DPW PKS Kota Bengkulu. Menurut Sugiyono (2018) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain.

Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Berdasarkan pengertian di atas, maka populasi penelitian ini adalah 50 pesilat perguruan Pencak Silat Al Azhar Bengkulu.

Menurut Sugiyono (2018) mengemukakan sampel merupakan subdivisi dari jumlah yang ada di populasi. Sampel penelitian ini adalah Atlet yang aktif latihan Pencak Silat di Perguruan Al Azhar Bengkulu. *total sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan jumlah keseluruhan 30 pesilat sebagai berikut :

- a. 10 Atlet Dewasa Al Azhar Bengkulu yang telah dipersiapkan dalam *event* Kejurnas ASBD tahun 2022.
- b. 10 Atlet Remaja Al Azhar Bengkulu yang telah dipersiapkan dalam *event* Kejurnas ASBD tahun 2022.
- c. 10 Atlet Usia Dini Al Azhar Bengkulu yang telah dipersiapkan dalam *event* Kejurnas ASBD tahun 2022.

Instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data. Instrumen penelitian merupakan alat yang di gunakan peneliti untuk mempermudah pekerjaan dalam mengumpulkan data penelitian, instrumen penelitian yang di gunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah (tes penurunan kelelahan pasca latihan pencak silat Al Azhar Bengkulu melalui *Sport massase* berbentuk angket.) Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2012) dengan menggunakan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel.

HASIL

Menurut Fitrah.M (2020) Berdasarkan hasil uji kontribusi yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Hasil tes sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* dan *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan”. Kontribusi dan besarnya korelasi variabel hasil tes sebelum melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* dan *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan terhadap hasil tes sesudah melakukan *treatment sport massase*

teknik *effleurage* dan *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan pada Atlet Al Azhar Bengkulu, diuji dengan korelasi sederhana, dan uji keberartian dengan uji-t yakni dengan membandingkan harga t_{hitung} dengan t_{tabel} . H_0 yang diuji dalam hal ini adalah koefisien korelasi hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* dan *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan signifikan. Kriteria pengujian adalah: tolak H_0 : jika Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, sebaliknya terima H_0 jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$.

PEMBAHASAN

Kontribusi hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu, adalah sebesar 91,80%. Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu, maka hasil sebelum *treatment* dapat dijadikan sebagai alat untuk memprediksi hasil sesudah *treatment sport massase* teknik *effleurage* terhadap penurunan lelah pasca latihan. Kemudian kontribusi hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu, adalah sebesar 89,93%. Dengan ditemukannya kontribusi yang signifikan dari hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu, maka hasil sebelum *treatment* dapat dijadikan sebagai alat untuk memprediksi hasil sesudah *treatment sport massase* teknik *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Menurut Fitrah.M (2020).

Dapat disimpulkan bahwa dari 30 atlet Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu sebelum *treatment sport massase* teknik *effleurage* dan *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan. Sebanyak 23 orang (77%) memiliki kategori kurang dan sebanyak 7 orang (23%) memiliki kategori cukup.

Selanjutnya dilanjutkan lagi dengan hasil sesudah *treatment sport massase* teknik *effleurage* diikuti sebanyak 30 atlet Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu sesudah *treatment sport massase* teknik *effleurage* terhadap penurunan lelah pasca

latihan. Sebanyak 19 orang (63%) memiliki kategori baik. Sebanyak 9 orang (30%) memiliki kategori cukup dan sebanyak 2 orang (7%) memiliki kategori kurang. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu. adalah sebesar 91,80%.

Selanjutnya dilanjutkan lagi dengan hasil sesudah *treatment sport massase* teknik *petrissage* diikuti sebanyak 30 atlet Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu sesudah *treatment sport massase* teknik *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan. Sebanyak 24 orang (80%) memiliki kategori baik dan sebanyak 6 orang (20%) memiliki kategori cukup. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu. adalah sebesar 89,93%.

Dari semua tes penelitian yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* terhadap penurunan lelah pasca latihan, dapat ditarik kesimpulan bahwa: Sport Massase sebelum dan sesudah melakukan *treatment* teknik *effleurage* terhadap penurunan lelah pasca latihan mempunyai kontribusi yang Tinggi diperoleh r_{tabel} sebesar 0.361 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.96 > 0.36$ dan kontribusi sebesar 91,80% yang berarti kontribusi hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada kontribusi yang kuat antara hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu.” diterima. artinya adanya kontribusi hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu.

Dan hasil tes penelitian yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan, dapat ditarik kesimpulan bahwa: Tes sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan mempunyai kontribusi yang Tinggi diperoleh r_{tabel} sebesar 0.361 karena koefisien

korelasi antara $r_{xy} = 0.95 > 0.36$ dan kontribusi sebesar 89,93% yang berarti kontribusi hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada kontribusi yang kuat antara hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu.” diterima. artinya adanya kontribusi hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang “Kontribusi hasil sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* dan *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat kontribusi *Sport Massase* sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *effleurage* terhadap penurunan lelah pasca latihan mempunyai kontribusi yang tinggi diperoleh kontribusi sebesar 91,80% dan terdapat juga kontribusi *Sport Massase* sebelum dan sesudah melakukan *treatment sport massase* teknik *petrissage* terhadap penurunan lelah pasca latihan mempunyai kontribusi yang tinggi diperoleh kontribusi sebesar 89,93%.

REFERENSI

- Ananto, D. P. (2017). Pengaruh *Massage* Teknik *Effleurage* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita *Hipertensi* Di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo. *Ilmu Keolahragaan*, 1(1).
- Alimah, S. (2012). *Massage Exercise Therapy, Ed 1*. Akademi Fisioterapi Surakarta
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Ali, S. G., & Bambang, P. (2010). *Terapi Masase Frirage* Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Tubuh Bagian Atas, Yogyakarta:FIK UNY.
- Arovah, N. Lntan. (2010). Masase Dan Prestasi Atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 6(2), 116–122.
- Dahlan, F., & Nopiyanto, Y. E. (2021). *Panduan Praktis Sport Massage*. Elmarkazi.

- Dongoran, M., Nopiyanto, Y., Saputro, D., & Nugroho, A. (2019, November). Comparison of Psychological Skills of Pencak Silat and Boxing Athletes (Study on Indonesian Training Camp athletes). In *International Conference on Social Science 2019 (ICSS 2019)* (pp. 182-186). Atlantis Press.
- Fitriani, (2019). Pengaruh *Massage* Teknik *Effleurage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwasari Kabupaten Karawang Tahun 2019. *SKRIPSI*.
- Goats, G. C. (2011). *Massage--the scientific basis of an ancient art: Part 1. The techniques. British Journal of Sports Medicine*, 28(3), 149–152.
- Kusumawardhana, B. (2016). Menurunkan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe-2 melalui latihan *aerobic low impact* dan ritmis. *Jendela Olahraga*, 1(1 Juli)
- Nopiyanto, Y.E., & Pujianto, D. (2001). *Buku Ajar Penelitian Penjas dan Olahraga*. UNIB Press.
- Purnama, R. D., & Graha, A. S. (2019). Efektifitas masase dan terapi latihan fleksibilitas terhadap pemulihan rasa nyeri dan kelentukan *extremitas* bawah pada kiper. *Massage for Sport Therapy and Injury*, 1(1), 1–6.
- Park, J., Shim, J., Kim, S., Namgung, S., Ku, I., Cho, M., Roh, H. (2017). *Application of massage for ankle joint flexibility and balance. Journal of physical therapy science*, 29(5), 789-792.
- Sugiyono, Prof., Dr. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Sugiyono, Prof., Dr. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Tsaqif Ardani Kurniawan, & Sifaq, A. (2018). (Cryotherapy) Dengan *Sport Massage* Terhadap Pasca *Circuit Training*. *Jurnal Prestasi Olahraga*.