



Pengaruh *Sport Massage* Terhadap Kecepatan Tendangan *Push Kick* Pada Atlet *Kickboxing* Han Academy Kota Malang

Zhedy Armando Anggara¹, Agus Tomi², Usman Wahyudi³
Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Korespondensi Penulis : agus.tomi.fik@um.ac.id

Abstract The research problem that the researchers took was that 15 Han Academy kickboxing athletes in Malang City often experienced tension in their leg muscles during training, so that when carrying out the training program the push kick speed was less than optimal. This study aims to find out whether sports massage has an effect on push kick speed for Han Academy kickboxing athletes, Malang City. The method used in this research is a pre-experimental research method using a one group pretest-posttest design. The subjects of this research were 15 participants, selected using total sampling. The instrument used is a test, the test uses a stopwatch to count the number of repetitions of push kick speed, when carrying out the test activities it is recorded and documentation is added. The tests carried out included pre-test, treatment, and post-test for the number of repetitions of push kick speed. Based on the results of data analysis, it shows that the paired T-test with a confidence level of 95% of the push kick speed shows that the sig. (2 tailed) of 0.000 is smaller than The results and discussion can be concluded that the relationship between sports massage and push kick speed is influential, with sports massage, tired muscles become flexible and relaxed again because of sports massage so that the push kick speed training of Han Academy kickboxing athletes increases.

Keywords : Sport Massage ,Push Kick, Kickboxing

Abstrak Permasalahan penelitian yang peneliti ambil adalah dari sejumlah 15 atlet *kickboxing* Han Academy Kota Malang saat berlatih sering mengalami ketegangan pada otot tungkai, sehingga pada saat melaksanakan program latihan kecepatan tendangan *push kick* kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *sport massage* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *push kick* bagi atlet *kickboxing* Han Academy Kota Malang. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian *pre-experimental* dengan menggunakan *design one group pretest-posttest design*. Subyek penelitian ini adalah 15 peserta, dipilih menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes, tes menggunakan alat *stopwatch* untuk menghitung jumlah repetisi kecepatan tendangan *push kick*, saat melaksanakan kegiatan tes direkam dan ditambah dokumentasi. Tes yang dilaksanakan meliputi *pre-test*, perlakuan, dan *post-test* jumlah repetisi kecepatan tendangan *push kick*. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa uji *paired T-test* dengan taraf kepercayaan 95% dari kecepatan tendangan *push kick* diketahui bahwa nilai sig. (2 tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *sport massage* terhadap kecepatan tendangan *push kick* berpengaruh, dengan *sport massage* otot yang telah lelah kembali fleksibel dan relax karena adanya *sport massage* sehingga latihan kecepatan tendangan *push kick* atlet *kickboxing* Han Academy menjadi meningkat.

Kata Kunci : Sport Massage, Push Kick, Kickboxing

PENDAHULUAN

Kickboxing merupakan olahraga beladiri yang masuk ke Indonesia pada tahun 1980, namun Pengurus pusat *kickboxing* Indonesia baru diresmikan pada tahun 2018 (Syah & Wismanadi, 2020). *Kickboxing* adalah olahraga bela diri yang memadukan teknik-teknik dari tinju, karate, dan taekwondo. Salah satu teknik yang penting dalam *kickboxing* adalah tendangan *push kick*, yang biasa juga disebut tendangan *front kick* atau tendangan depan. Tendangan *push kick* merupakan tendangan yang dilakukan dengan menendang lawan menggunakan kaki bagian depan dengan tujuan untuk menghindari serangan lawan atau

memukul lawan pada bagian tubuh tertentu. Kecepatan tendangan *push kick* yang tinggi sangat penting dalam pertandingan *kickboxing* karena dapat meningkatkan peluang untuk mencetak poin dan meraih kemenangan. Pada atlet *kickboxing*, terdapat berbagai latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *push kick*, salah satunya adalah menggunakan *sport massage*. Dengan *sport massage* kelenturan otot tungkai meningkat sehingga dapat meningkatkan kecepatan tendangan *push kick* dalam *kickboxing* (Dewi, 2013). Latihan *kickboxing* efektif dalam meningkatkan berbagai aspek fisik tubuh manusia, aktifitas latihan *kickboxing* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik (Ong et al., 2014). Dalam olahraga beladiri membutuhkan kekuatan, kecepatan, taktik serta tingkat keterampilan yang tergolong tinggi (Akman et al., 2018). Salah satu taktik keterampilan yang sering digunakan pada atlet adalah kecepatan.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti lari cepat, pukulan dalam tinju (Syafuruddin, 2011). Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat (Atmojo, 2010). Menurut Widiastuti (2011) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Menurut Bompas dan Haff dalam Syafuruddin (2011), kecepatan merupakan kemampuan menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan peneliti bahwa kecepatan adalah kemampuan menggerakkan anggota tubuh tertentu atau gerak berpindah tempat dalam waktu sesingkat mungkin.

Sport massage merupakan suatu kelompok manipulasi yang diterapkan dengan menggunakan tangan pada tubuh atlet dalam keadaan pasif, dengan tujuan untuk membina kondisi fisik dan menghindari hal-hal yang dapat merugikan dan meringankan derita seminimal mungkin akibat cedera olahraga (Sulistiyorini, 2013). Dalam aktivitas olahraga, masase lebih dominan dimanfaatkan untuk menjaga kebugaran tubuh dan mengatasi cedera (Darmawan et al., n.d.).

Sport massage adalah jenis pijatan yang sering digunakan oleh atlet dan individu yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik intens, seperti olahraga. Pijatan ini dirancang khusus untuk membantu dalam pemulihan otot, mengurangi kelelahan, meningkatkan fleksibilitas, dan mengurangi risiko cedera. Hubungan antara *sport massage* dengan kecepatan tendangan *push kick* dapat dijelaskan sebagai berikut:

Peningkatan Pergerakan Otot: *Sport massage* dapat membantu mengendurkan otot yang tegang dan mengurangi kekakuan. Dengan otot yang lebih fleksibel, atlet dapat menggerakkan tubuh dengan lebih leluasa, yang dapat berkontribusi pada peningkatan

kecepatan dalam olahraga tertentu.

Pemulihan Cepat: *Sport massage* dapat mempercepat pemulihan otot setelah latihan atau persaingan yang intens. Dengan pemulihan yang lebih cepat, atlet dapat menjalani latihan lebih sering, yang dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kecepatan mereka.

Pemecahan Penumpukan Asam Laktat: Selama latihan yang intens, asam laktat dapat menumpuk dalam otot, menyebabkan kelelahan dan kejang. *Sport massage* dapat membantu memecah penumpukan asam laktat, memungkinkan otot untuk berfungsi dengan lebih baik dan mengurangi ketidaknyamanan. Ini dapat membantu atlet untuk menjaga kecepatan mereka selama latihan (Takahashi, 2015). Jadi, *sport massage* dapat memiliki dampak positif pada kecepatan atlet melalui berbagai mekanisme yang terkait dengan pemulihan otot dan peningkatan pergerakan tubuh.

Dalam hal itu *club* ini memiliki sarana dan prasarana yang layak digunakan, seperti matras yang sudah memenuhi kriteria standar, ruangan latihan cukup luas dan nyaman untuk latihan *kickboxing*. Melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada atlet yang sedang latihan, peneliti mendapatkan masalah yang peneliti anggap kurang adanya kemampuan kecepatan pada atlet saat latihan tendangan *push kick*. Salah satu *club* yang memiliki cabang *kickboxing* adalah Han Academy Kota Malang, beralamat di Gg. 15 No.19, Sawojajar, Kec. Kedungkandang, Kota Malang, Jawa Timur 65123. *Kickboxing* ini berjalan dari tahun 2019 sampai sekarang, dalam perkembangannya *kickboxing* di Han Academy Kota Malang ini sudah menciptakan atlet-atlet yang cukup berprestasi, namun ada sebagian atlet yang belum memahami dan belum bisa melakukan tendangan *push kick* dengan kecepatan yang maksimal.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hariadi (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Manipulasi *Sport Massage* Pada Saat Latihan Teknik Bermain Voli” menyimpulkan bahwa (1) Data *pretest* Manipulasi *sport massage*, pemain dengan kategori sedang sebanyak 37%, dari jumlah sampel sedangkan data *posttest* dengan kategori baik sebanyak 74% dari jumlah sampel. (2) Data tentang *pretest* Latihan teknik bermain bola voli, pemain dengan kategori baik sebanyak 67% sedangkan data *posttest* dengan kategori sangat baik sebanyak 69% dari jumlah sampel dan tidak ditemukan pemain dengan kategori tidak baik pada *pretest* dan *posttest* (3) Pada saat penelitian dan pengujian data, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara manipulasi *sport massage* pada saat latihan teknik latihan bermain bola voli.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih terhadap atlet putra *kickboxing* Han Academy Kota Malang, berkategori 7 atlet putra pemula yang berlatih kurang

dari 6 bulan serta kategori 8 atlet senior yang berlatih lebih dari 6 bulan (Budiwanto, 2012). Pada tanggal 18 Februari 2023 saat berlatih diketahui bahwa, pada saat latihan dari 15 atlet *kickboxing* Han Academy Kota Malang saat berlatih sering mengalami gangguan ketegangan pada otot tungkai. Ketegangan otot tersebut akan mengganggu aktifitas latihan dan kecepatan tendangan *push kick* pada atlet, banyak atlet yang belum bisa melakukan tendangan *push kick* dengan kecepatan yang maksimal di Han Academy Kota Malang. Kecepatan bisa menghubungkan antara kemampuan kecepatan tendangan *push kick* sehingga untuk mengurangi hal tersebut digunakanlah *sport massage*. Jadwal latihan dilaksanakan lima kali dalam seminggu untuk latihan atlet pemula dan atlet senior dalam porsi latihannya masih disamaratakan, sehingga lebih banyak mengalami ketegangan otot tungkai pada atlet putra pemula dari pada atlet putra senior dikarenakan kurang maksimalnya pemanasan sebelum latihan.

Atlet putra pemula dan atlet putra senior *kickboxing* Han Academy Kota Malang belum pernah melakukan perawatan terapi *sport massage* untuk meningkatkan kecepatan tendangan *push kick*. Maka peneliti menganggap perlu adanya penelitian yang lebih mendalam dengan judul “Pengaruh *Sport Massage* Terhadap Kecepatan Tendangan *Push Kick* Pada Atlet *Kickboxing* Han Academy Kota Malang”. Dengan dilakukannya penelitian ini, peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *sport massage* terhadap kecepatan tendangan *push kick* atlet *kickboxing*.

METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan bentuk *pre-experimental* dengan menggunakan *design one group pretest-posttest design*, yaitu bentuk eksperimen yang dilakukan dengan melakukan pretest di awal sebelum diberikan perlakuan kemudian melakukan posttest setelah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2017). Metode ini dipilih karena untuk mengukur atau observasi awal sebelum dan setelah perlakuan diberikan pada atlet *kickboxing* Han Academy Kota Malang, yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur menggunakan tes.

Penelitian *pre-experimental* desain eksperimen ini dilakukan dengan melakukan pengukuran atau observasi awal sebelum dan setelah perlakuan diberikan pada kelompok eksperimen. Variabel adalah beberapa fenomena atau gejala utama dan beberapa fenomena lain yang relevan mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian (Sugiyono, 2017). Dilihat dari tujuan penelitian *pre-experimental*, yaitu *sport massage* merupakan variabel bebas terhadap kecepatan tendangan *push kick*, untuk variabel terikatnya adalah kecepatan tendangan *push kick*. Pertama, pengukuran *pretest* akan dilakukan terlebih dahulu sebelum

diberikannya perlakuan terhadap atlet *kickboxing* Han Academy Kota Malang yaitu *sport massage* sebanyak dua kali dalam satu minggu dengan rentan waktu delapan minggu sesuai dengan program latihan yang sudah ada.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra *kickboxing* Han Academy Kota Malang yang memiliki kategori atlet pemula hingga atlet senior yang berjumlah 15 peserta. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu total seluruh atlet *kickboxing* Han Academy Kota Malang yang memiliki kategori atlet putra pemula hingga atlet putra senior yang bersedia menjadi responden penelitian dan memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

Tabel 1. Populasi Penelitian

Kategori Atlet Putra	Tingkat Pemula	Tingkat Senior
<i>Kickboxing</i>	7	8
Jumlah Total Populasi 15		

Tabel 2. Sampel Penelitian

Kategori Atlet Putra	Tingkat Pemula	Tingkat Senior
<i>Kickboxing</i>	7	8
Jumlah Total Sampel 15		

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dan memecahkan masalah penelitian untuk mencapai tujuan penelitian (Winarno, 2013). Penelitian ini menggunakan instrument tes. Tes ini akan menggunakan alat bernama *stopwatch*. *Stopwatch* ini akan digunakan untuk menghitung jumlah repetisi kecepatan tendangan *push kick* atlet *kickboxing*.

Selanjutnya tahapan terakhir setelah diberikannya perlakuan selama 8 minggu dilakukan pengukuran *posttest* terhadap variable terikat untuk mengetahui apakah adapengaruh terhadap kecepatan tendangan *push kick* sesudah diberikannya perlakuan. Rancangan Penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. Rancangan Penelitian

Subjek	Pretest	Perlakuan	Posttest
R	O	X	O

(Sumber : (Sugiyono, 2017))

Keterangan:

R = Kelompok / sampel (*total sampling*)

O = Tes yang akan diberikan pada sampel (*pretest* dan *posttest*)

X = Perlakuan (*sport massage* diberikan selama 8 minggu)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut (1) uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data mempunyai sebaran yang berdistribusi normal uji ini menggunakan *Shapiro-Wilk* (2) uji homogenitas, (3) uji t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variabel antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data hasil yang digunakan untuk analisis yaitu hasil tes kecepatan tendangan *push kick* pada atlet *kickboxing* Han Academy Kota Malang dengan menggunakan *stopwatch*. Deskripsi data hasil penelitian sebagai berikut :

Statistik Deskriptif

Tabel 4. Hasil Data Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Deskripsi	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest dan Posttest</i>	30	10	20	14,0	2,927

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa rata-rata nilai hasil *pretest* dan *posttest* tendangan *push kick* yaitu 14,0 dengan nilai minimal 10 kemudian nilai maksimal sebesar 20 dan standar deviasi sebesar 2,927.

Uji Prasyarat

Tabel 5. Uji Normalitas

Deskripsi	Statistic	Df	Sig.
<i>Pretest</i>	,896	15	,083
<i>Posttest</i>	,925	15	,288

Berdasarkan hasil tabel 2 diatas, uji normalitas dengan nilai signifikan variabel kecepatan tendangan *push kick* hasil data *pretest* adalah 0,083 yang mana $\geq 0,05$. Sehingga berdasarkan uji normalitas *Shapiro-Wilk* maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Kemudian dilanjutkan dengan hasil uji normalitas dari data dengan hasil 0,288 maka dapat disimpulkan bahwa hasil data *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Homogenitas

Deskripsi	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Pretest dan Posttest</i>	2,845	1	28	,103

Berdasarkan hasil pada tabel 3 menunjukan bahwa hasil data *pretest* dan *posttest* uji homogenitas yaitu 0,103 yang mana lebih besar daripada 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa

data dinyatakan homogen.

Uji Hipotesis

Tabel 7. Uji Paired T-test

Deskripsi	Mean	Std. Deviation	t	Sig.(2 tailed)
Pretest-Posttest	-4,133	1.356	-11,80	,000

Berdasarkan hasil tabel 4 diatas hasil uji-t diperoleh hasil data diketahui bahwa nilai Sig. (2 tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,5 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan *sport massage* terhadap kecepatan tendangan *push kick* pada atlet *kickboxing* Han Academy.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sport massage* terhadap kecepatan tendangan *push kick* pada atlet *kickboxing* Han Academy Kota Malang. Berdasarkan hasil penelitian maka dilakukan pembahasan tentang hasil penelitian seperti berikut :

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa uji *paired T-test* dari kecepatan tendangan *push kick* diketahui bahwa nilai sig. (2 tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Sehingga ini menjawab hipotesis yang dikemukakan oleh peneliti yaitu “adanya pengaruh *sport massage* terhadap kecepatan tendangan *push kick* pada atlet *kickboxing* Han Academy Kota Malang”. Dengan ini hubungan antara *sport massage* terhadap kecepatan tendangan *push kick* yaitu dengan *sport massage* otot yang telah lelah kembali flexibel dan relax karena adanya *sport massage* sehingga latihan kecepatan tendangan *push kick* atlet *kickboxing* Han Academy menjadi meningkat.

Olahraga merupakan aktivitas yang wajib dilakukan setiap orang demi menjaga kebugaran dan kesehatan tubuhnya. Olahraga dapat meningkatkan kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah, serta bertujuan untuk mencegah penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan stroke. Namun tidak semua cabang olahraga dapat dilakukan masyarakat pada saat pandemi. Banyak faktor yang menjadi pertimbangan, diantaranya dapat dilakukan di dalam atau disekitar halaman rumah, efisien dari sisi waktu dan alat yang digunakan Saputra (2020).

Untuk mencapai tujuan olahraga tersebut bukanlah hal yang mudah dilakukan pada atlet, hal ini butuh pembinaan yang serius dari semua pihak yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan. Sesuai dengan UU RI No 3 tahun 2005 Pasal 21 ayat 4 berbunyi: “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”. Kutipan diatas dapat dinyatakan bahwa untuk mencapai olahraga prestasi *kickboxing* harus dilakukan pembinaan dari semua pihak yang

dimulai secara berjenjang dan berkelanjutan, baik melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat. Hal ini salah satunya dapat kita lihat dari jalur pendidikan di bidang beladiri.

Kickboxing adalah olahraga bela diri yang memadukan teknik-teknik dari tinju, karate, dan *taekwondo*. Salah satu teknik yang penting dalam *kickboxing* adalah tendangan *push kick*, yang biasa juga disebut tendangan *front kick*. Tendangan *pushkick* merupakan tendangan yang dilakukan dengan menendang lawan menggunakan kaki bagian depan dengan tujuan untuk menghindari serangan lawan atau memukul lawan pada bagian tubuh tertentu. Kecepatan tendangan *push kick* yang tinggi sangat penting dalam pertandingan *kickboxing* karena dapat meningkatkan peluang untuk mencetak poin dan meraih kemenangan.

Kickboxing merupakan olahraga beladiri yang masuk ke Indonesia pada tahun 1980, namun pengurus pusat *kickboxing* Indonesia baru diresmikan pada tahun 2018 (Syah & Wismanadi, 2020). Pada atlet *kickboxing*, terdapat berbagai latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan tendangan *push kick*, salah satunya adalah pemanasan menggunakan *sport massage*. Latihan *kickboxing* efektif dalam meningkatkan berbagai aspek fisik tubuh manusia, aktifitas latihan *kickboxing* sangat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik (Ong et al., 2014). Dalam olahraga beladiri membutuhkan kekuatan, kecepatan, taktik serta tingkat keterampilan yang tergolong tinggi (Akman et al., 2018). Benefit atau manfaat yang diperoleh dalam olahraga *kickboxing* ialah kesehatan dan kebugaran, menurunnya berat badan, mampu menguatkan dan terbentuknya otot, memiliki fleksibilitas otot yang lebih baik, meningkatkan kecepatan gerak, dan ketangkasan gerak semakin berkembang, peningkatan level koordinasi mata tangan, mental training dan kompetisi semakin meningkat, melatih *balance*, memperbaiki postur tubuh. Pada umumnya sebelum melakukan latihan, atlet terlebih dahulu akan melakukan pemanasan. Pemanasan merupakan suatu bentuk persiapan secara emosional, psikologis maupun fisik agar tubuh siap untuk melakukan latihan.

Sport massage yaitu teknik memijat dengan manipulasi yang ditujukan kepada orang sehat khususnya atlet atau olahragawan (Wijanarko, B., & Riyadi, 2010). *Massage* ini dilakukan biasanya untuk menimbulkan efek fisiologis, profilatik dan terapeutik sebagai alternatif untuk penyembuhan. Tujuan *massage* ini secara umum yaitu untuk melancarkan peredaran darah menuju jantung, merangsang saraf agar kembali peka rangsangan, meningkatkan ketegangan otot, merawat kulit dan mengurangi ketegangan saraf.

Selain sebagai pemulihan *sport massage* juga berguna untuk pemanasan sebelum berlatih terutama pada cabang olahraga tertentu. (Rifa'i, 2006) menyimpulkan bahwa “manfaat

sport massage sebelum pemanasan merupakan aktivitas preventif yaitu menyiapkan fisik dengan cara memperlancar peredaran darah, sehingga gerak dan alat koordinasi tubuh dapat berfungsi dengan baik, sehingga dapat penyesuaian otot dengan cara memperbesar power organisme”. Jadi dapat disimpulkan *sport massage* adalah suatu manipulasi tangan yang dapat meningkatkan mobilitas tubuh dan melancarkan sirkulasi darah serta meningkatkan kinerja tubuh sebelum melakukan aktivitas olahraga. Hal ini dikarenakan masase dapat melancarkan peredaran darah, merangsang otot dan saraf, serta dapat mencegah terjadinya cedera pada jaringan otot. Untuk melakukan *sport massage* harus didukung dengan ilmu fisiologi, anatomi, fisiologi olahraga, psikologi olahraga dan kesehatan olahraga, agar manipulasi pada otot dilakukan atas dasar ilmu pendukung tersebut.

Penting sekali bagi para akademisi olahraga dan praktisi olahraga untuk menguasai pengetahuan tentang *sport massage* ini khususnya yang berkecimpung di bidang rehabilitasi penderita cedera (Setiawan, 2011). Baik pengetahuan teori maupun praktik sebaiknya dikuasai sebab *sport massage* sangat berguna untuk meningkatkan, mempertahankan dan memulihkan kondisi fisik para olahragawan sehingga peluang untuk mendapatkan prestasi lebih terbuka dan resiko cedera dapat diminimalisir.

Sport massage akan mendatangkan kesegaran baru, meningkatkan kemampuan otot dan persendian selain itu dengan *massage* penyembuhan cedera kita bisa menangani cedera-cedera karena aktivitas yang berlebihan, gangguan persyarafan serta kerusakan-kerusakan pada bagian tubuh tertentu, tidak jarang dengan izin Tuhan dapat ditolong dengan *massage* ini. terdapat beberapa kelainan-kelainan yang dibawa sejak lahir (*congenital deformities*), kelainan bentuk akibat terjadinya paksaan atau akibat kesalahan dalam pengobatan, dapat diatasi atau dikurangi dengan menggunakan *massage* ini.

Olahragawan atau atlet yang tidak atau belum pernah dimasase sama sekali dan kemudian diberi manipulasi masase, akan menyebabkan penurunan kemampuan atlet, karena sistem adaptasi tubuh belum terbiasa dengan masase. Begitu pula jika masase yang diberikan kurang akan kurang pengaruhnya terhadap tubuh, dan jika berlebihan dapat menyebabkan atlet menjadi loyo dan lemas. Sehingga pemberian masase akan sia-sia (Surendra, 2012). Tidak semua olahragawan atau atlet berhak dan bisa untuk dimasase. Masase olahraga diterapkan hanya bagi olahragawan atau atlet yang sehat. Untuk itu seorang *masseur/masseuses* harus dapat menentukan ada tidaknya kontra indikasi untuk dimasase.

Menurut Kurniawan (2021) juga menyatakan *sport massage* adalah sebuah rangkaian teknik/cara memijat khusus yang ditujukan untuk keperluan seorang atlet atau olahragawan. cara pemijatan dengan menggunakan tangan yang dipijatkan pada otot tubuh. Teknik

manipulasi *sport massage* dirancang khusus untuk mengutamakan kelancaran peredaran dan cairan dalam tubuh apabila dilakukan cara penggosokan, pemijatan dan pemukulan pada kulit serta otot, secara benar. Sehingga *sport massage* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan *push kick* tersebut karena teori-teori yang ada tersebut.

Perlu diketahui, peregangan bukan pemanasan, namun ini adalah bagian yang sangat penting dari pemanasan. Pemanasan secara harfiah adalah proses menaikkan suhu tubuh inti. Pemanasan dapat melakukan lebih dari sekadar melemaskan otot-otot yang kaku bila dilakukan dengan benar, itu sebenarnya dapat meningkatkan kinerja. Di sisi lain, pemanasan yang tidak tepat atau tidak ada pemanasan sama sekali, dapat meningkatkan risiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik. Tujuan pemanasan adalah untuk peningkatan kesadaran, peningkatan koordinasi, peningkatan elastisitas dan kontraktibilitas otot, dan efisiensi yang lebih besar dari sistem pernafasan dan kardiovaskular (Palucci, 2021).

Kecepatan dalam olahraga dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan cepat dalam jangka waktu yang singkat. Secara spesifik, kecepatan dalam olahraga mencerminkan seberapa cepat seseorang dapat bergerak dari satu titik ke titik lainnya dalam olahraga tertentu (McArdle, 2015).

Kecepatan dalam olahraga sangat penting untuk keberhasilan atlet dalam berbagai jenis olahraga seperti atletik, sepak bola, bola basket, dan masih banyak lagi. Peningkatan kecepatan juga dapat membantu atlet untuk menghindari cedera, meningkatkan kekuatan, daya tahan dan keseimbangan tubuh. Kecepatan dalam olahraga dapat diukur dengan berbagai cara, seperti waktu yang diperlukan untuk mencapai titik tertentu, jarak yang ditempuh dalam waktu tertentu, atau dengan menggunakan alat yang dapat merekam gerakan dan kecepatan atlet (Bompa, 2009).

Untuk meningkatkan kecepatan dalam olahraga, atlet dapat melakukan latihan khusus seperti latihan kekuatan, latihan daya tahan, latihan sprint, dan latihan plyometrics. Selain itu, atlet juga perlu memperhatikan nutrisi dan istirahat yang cukup untuk memastikan tubuhnya siap untuk melakukan latihan dan pertandingan. Dalam beberapa olahraga, kecepatan juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor teknis seperti teknik gerakan, posisi tubuh, dan pernapasan yang benar. Oleh karena itu, pengawasan pelatih yang ahli dan pemahaman yang baik tentang teknik olahraga tersebut sangat penting dalam meningkatkan kecepatan atlet (Radcliffe, 2006).

Selain itu, kecepatan juga dipengaruhi oleh faktor genetik dan usia. Beberapa orang mungkin memiliki kecepatan alami yang lebih baik dibandingkan dengan orang lain karena faktor genetik. Namun, latihan dan pemeliharaan fisik yang tepat dapat membantu meningkatkan kecepatan meskipun faktor genetik yang kurang mendukung. Selain itu, usia

juga mempengaruhi kecepatan seseorang dalam olahraga. Pada umumnya, kecepatan cenderung menurun seiring bertambahnya usia, namun hal ini dapat diatasi dengan latihan yang tepat dan pemeliharaan fisik yang baik. Dalam beberapa olahraga, kecepatan juga dapat dipengaruhi oleh strategi yang digunakan selama pertandingan atau perlombaan. Atlet yang cerdas dan memiliki strategi yang baik dapat memanfaatkan kecepatannya dengan lebih efektif (Chaverri et al., 2016).

Kecepatan tendangan push kick adalah parameter penting dalam seni bela diri, terutama dalam olahraga seperti tinju, kickboxing, muay thai, dan taekwondo. Tendangan push kick, yang juga dikenal sebagai tendangan teep atau front kick, adalah teknik dasar yang melibatkan melontarkan kaki ke depan dengan tujuan mengenai target, seperti perut atau dada lawan. Kecepatan tendangan push kick sangat penting karena dapat membuat tendangan lebih efektif dan sulit untuk dihindari atau diblokir oleh lawan. Penjelasan mengenai kecepatan tendangan push kick dapat dibagi menjadi beberapa poin:

1. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan:

Teknik: Teknik yang benar, seperti rotasi pinggul dan dorongan kaki, sangat penting untuk mencapai kecepatan maksimal dalam tendangan push kick.

Kekuatan: Kekuatan otot kaki dan inti tubuh memengaruhi kecepatan tendangan.

Koordinasi: Koordinasi antara gerakan kaki dan tubuh secara keseluruhan diperlukan untuk mencapai kecepatan yang optimal.

Fleksibilitas: Fleksibilitas pinggul dan kaki dapat mempengaruhi kisaran gerakan kaki dan, oleh karena itu, kecepatan tendangan.

2. Latihan: Latihan yang teratur dan konsisten diperlukan untuk meningkatkan kecepatan tendangan push kick. Latihan seperti latihan kekuatan, latihan keseimbangan, dan latihan kelincahan akan membantu dalam meningkatkan kecepatan tendangan.

3. Koordinasi dan Teknik: Memahami prinsip-prinsip dasar teknik tendangan push kick dan mempraktikkannya secara teratur akan membantu dalam mengasah kecepatan dan akurasi.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hariadi (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Manipulasi *Sport Massage* Pada Saat Latihan Teknik Bermain Voli“ menyimpulkan bahwa (1) Data *pretest* Manipulasi *sport massage*, pemain dengan kategori sedang sebanyak 37%, dari jumlah sampel sedangkan data *posttest* dengan kategori baik sebanyak 74% dari jumlah sampel. (2) Data tentang *pretest* Latihan teknik bermain bola voli, pemain dengan kategori baik sebanyak 67% sedangkan data *posttest* dengan kategori sangat baik sebanyak 69% dari jumlah sampel dan tidak ditemukan pemain dengan kategori tidak baik

pada *pretest* dan *posttest* (3) Pada saat penelitian dan pengujian data, diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara manipulasi *sport massage* pada saat latihan teknik latihan bermain bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *sport massage* terhadap kecepatan tendangan *push kick* atlet *kickboxing* Han Academy Kota Malang, dengan eksperimen yang dilakukan oleh peneliti dan penelitian terdahulunya. Kemudian adanya pengaruh ini juga menjadikan faktor yang baik untuk atlet *kickboxing* karena akan membantu latihan menjadi lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecepatan tendangan *push kick* setelah menggunakan *sport massage*. Hal ini dapat disimpulkan dari hasil uji paired T-test yang menunjukkan nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, dengan taraf kepercayaan 95%. Dengan demikian, *sport massage* berpengaruh secara positif terhadap kecepatan tendangan *push kick* pada atlet *kickboxing*. Penggunaan *sport massage* sebelum latihan tendangan *push kick* telah membantu merelaksasi dan membuat otot yang telah lelah kembali menjadi fleksibel. Dengan adanya *sport massage*, atlet *kickboxing* Han Academy dapat meningkatkan performa mereka dalam melaksanakan tendangan *push kick*. Kesimpulan ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan strategi latihan pada atlet *kickboxing* untuk meningkatkan kecepatan tendangan *push kick*. *Sport massage* dapat dianggap sebagai metode yang efektif dalam mempersiapkan fisik atlet sebelum melakukan latihan dan kompetisi.

DAFTAR RUJUKAN

- Akman, O., Orhan, Ö., & Polat, Çimen, S. (2018). a Comparison of the Reaction Times of Elite Male Taekwondo and Kickboxing Athletes. *The Online Journal of Recreation and Sport, Volume 7*(Volume 7 Issue 2), 32–39. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2018.32>
- Atmojo. (2010). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta. UNS Press.
- Bompa. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Mala.
- Chaverri, D., Schuller, T., Iglesias, X., Hoffmann, U., & Rodríguez, F. A. (2016). A New Model for Estimating Peak Oxygen Uptake Based on Postexercise Measurements in Swimming. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 11*(4), 419–424.

<https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0227>

- Darmawan, Y., Prayoga, H. D., Pratiwi, E., Studi, P., Olahraga, P., Keguruan, F., Islam, U., Studi, P., Olahraga, P., Keguruan, F., Islam, U., Studi, P., Olahraga, P., Keguruan, F., & Islam, U. (n.d.). *Pengaruh Masase Olahraga Pra-Latihan Terhadap Optimalisasi Pemanasan Pada Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di Kabupaten Tapin*. 2–6.
- Dewi, K. C. (2013). Pengaruh Pemberian Masase Lokal Sebagai Tambahan Pemanasan Terhadap Kekuatan Otot Lengan. *Artikel E-Journal Unesa*, 1(2), 1–5.
- Hariadi. (2020). Pengaruh Manipulasi Massage Pada Saat Latihan Teknik Bermain Bola Volli. *Jurnal Porkes*, 3(2), 134–141. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2618>
- J Lubis. (2013). *Panduan praktis penyusunan program latihan*. Depok: Raja Grafindo Persad.
- Kurniawan. (2021). *Sport Massage : Pijat Kebugaran Olahraga*. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>
- McArdle. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance*.
- Muhson, A., Wahyuni, D., & Mulyani, E. (2012). Analisis Relevansi Lulusan Perguruan Tinggi. *Jurnal Economia*, 8(April), 42–52. <https://journal.uny.ac.id/index.php/economia/article/view/800>
- Notoadmojo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Ong, D. E. L. P. W., Mada, N. A. G., & Ouhlel, E. Z. B. (2014). *T-m a e m k c*. 28(12), 3537–3543.
- Palucci. (2021). Acute Effects of Warm-Up, Exercise and Recovery-Related Strategies on Assessments of Soccer Kicking Performance: A Critical and Systematic Review. In *Sports Medicine* (Vol. 51, Issue 4). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01391-9>
- Potgieter, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 26(1), 6–16. <https://doi.org/10.1080/16070658.2013.11734434>
- Pramono, B. A., Sifaq, A., & Bulqini, A. (2018). Efek Posisi Tubuh Setelah Berlatih Terhadap Masa Pemulihan. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p25-29>
- Radcliffe. (2006). *High-performance sports conditioning*. *Human Kinetics*.
- Renshaw, I., & Chow, J. Y. (2019). A constraint-led approach to sport and physical education pedagogy. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2), 103–116. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1552676>
- Reski, M. (2020). Analisis Struktur Kovarian Indeks Terkait Kesehatan untuk Lansia di Rumah, Berfokus pada Perasaan Subjektif tentang Kesehatan. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798> <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049> <http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391> <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>

%0Ahttp:

- Rifa'i, B. (2006). *Pengaruh Pemberian Effleurage sebagai Tambahan Pemanasan terhadap Kelincahan*.
Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Program Studi P.
- Saputra. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, II*, 33–42.
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 1*(1), 94–98.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyorini. (2013). *Sport Massage: Seni Pijat untuk Atlet/ Olahragawan dan Umum*. Wineka Pedia.
- Sulistiyorini & Basoeki, H. (2013). *Sport Massage: Seni Pijat untuk Atlet/ Olahragawan dan Umum*.
Malang: Wineka Media.
- Surendra, M. (2012). *Masase Olahraga*. Modul Materi Matakuliah Masase Olahraga. FIK UM.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). KONSTRUKSI MAKNA KUALITAS HIDUP SEHAT (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersandi Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi, 2*(1), 1–12. <https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga (Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*.
Padang: UNP Press.
- Syah, N. C. A., & Wismanadi, H. (2020). Analisis Strength, Weakness, Opportunity, and Threats, Pembinaan Prestasi Kickboxing Pengkab Kbi Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 08*(02), 15–22.
- Takahashi. (2015). *The Effects of Sports Massage on the Kinesthetic Sense and Physical Abilities*. *Journal of Physical Therapy Science, 27*(2), 449–45.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Wijanarko, B., & Riyadi, S. (2010). *Sport Massage*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Williams, P. T. (2019). Physiological and psychological factors related to distance running performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Zering, J. C., Brown, D. M. Y., Graham, J. D., & Bray, S. R. (2017). Cognitive control exertion leads to reductions in peak power output and as well as increased perceived exertion on a graded exercise test to exhaustion. *Journal of Sports Sciences, 35*(18), 1799–1807. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1237777>