

Persepsi Pemain Futsal Terhadap Pemanfaatan Sport Massage Sebelum Bertanding

Abdurrahman¹, Fadli Zainuddin²

¹²Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia.

Correspondent Author: fadlizainuddin@undikma.ac.id

Received: 03 Januari 2024; Accepted 13 Februari 2024; Published 30 Maret 2024
Ed:2024: 65-75

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan persepsi pemain Futsal Sepang FC Dara Kunci terhadap pemanfaatan sport massage sebelum bertanding. Latar belakang penelitian didasarkan pada tingginya tuntutan fisik dan psikologis permainan futsal serta kebiasaan pemain memanfaatkan sport massage sebagai strategi pendukung kesiapan pra-pertandingan. Penelitian menggunakan desain survei kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian adalah 25 pemain Futsal Sepang FC Dara Kunci, sedangkan sampel berjumlah 13 pemain yang dipilih dengan purposive total sampling karena memiliki pengalaman memanfaatkan sport massage sebelum bertanding. Instrumen penelitian berupa angket tertutup 30 butir dengan pilihan jawaban ya dan tidak. Uji instrumen menunjukkan reliabilitas sangat tinggi dengan alpha sebesar 0,982. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif persentase dengan kategori sangat manfaat, manfaat, kurang manfaat, dan tidak manfaat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 84,62% responden berada pada kategori sangat manfaat dan 15,38% berada pada kategori manfaat. Tidak ada responden pada kategori kurang manfaat atau tidak manfaat. Pada tingkat indikator, seluruh responden menyatakan sport massage dibutuhkan dan efektif sebelum bertanding, membantu memperlancar peredaran darah, mengurangi ketegangan otot, serta mengatasi rasa capek. Sebanyak 92,3% responden menilai sport massage membantu memberikan ketenangan dan mengurangi ketegangan mental, sedangkan 69,2% menilai sport massage memberi sumbangan terhadap mental bertanding dan penampilan di lapangan. Dengan demikian, hipotesis/premis utama terjawab bahwa pemain memiliki persepsi positif terhadap pemanfaatan sport massage sebelum bertanding. Sport massage dipahami sebagai strategi suportif untuk kenyamanan, relaksasi, dan kesiapan subjektif, bukan sebagai satu-satunya penentu performa pertandingan.

Kata Kunci: Sport massage, futsal, persepsi, sebelum bertanding, kesiapan atlet.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga permainan beregu yang berkembang pesat karena menawarkan dinamika permainan cepat, ruang gerak terbatas, pergantian posisi yang intens, serta tuntutan teknis dan taktis yang tinggi. Dalam satu pertandingan, pemain futsal dituntut melakukan akselerasi, deselerasi, perubahan arah, duel perebutan bola, serta keputusan teknis dalam waktu singkat. Karakter ini menjadikan kesiapan fisik dan psikologis sebelum pertandingan sebagai unsur yang tidak dapat dipisahkan dari pembinaan prestasi. Bagi klub futsal tingkat daerah, kesiapan bertanding tidak hanya dibangun melalui latihan teknik, taktik, dan kondisi fisik, tetapi juga melalui strategi pendukung yang membantu pemain merasa segar, rileks, percaya diri, dan siap masuk ke lapangan. Kajian mutakhir tentang futsal menegaskan bahwa tuntutan pertandingan mencakup beban fisiologis, neuromuskular, dan psikologis yang tinggi, sehingga strategi persiapan dan pemulihan perlu dikelola secara terencana (Spyrou et al., 2020; Sekulic et al., 2021).

Salah satu strategi pendukung yang banyak digunakan dalam olahraga adalah sport massage. Sport massage dipahami sebagai rangkaian manipulasi jaringan lunak yang dilakukan untuk mendukung kondisi atlet, baik sebelum, saat, maupun setelah aktivitas olahraga. Dalam praktik, sport massage sering digunakan untuk membantu meningkatkan rasa nyaman, mengurangi kekakuan otot, memperlancar persepsi sirkulasi, menurunkan ketegangan, serta menyiapkan pemain secara mental sebelum bertanding. Pemain Futsal Sepang FC Dara Kunci memiliki kebiasaan memanfaatkan sport

massage sebelum pertandingan, terutama karena aktivitas futsal memerlukan kesiapan fisik yang baik dan pemain merasakan manfaat dalam menjaga kebugaran. Latar belakang tersebut menunjukkan adanya praktik nyata di lapangan yang penting untuk dikaji secara ilmiah, bukan hanya sebagai tradisi tim, tetapi sebagai bagian dari manajemen kesiapan atlet.

Permasalahan utama yang muncul adalah belum adanya pemetaan ilmiah yang sistematis mengenai bagaimana pemain memaknai manfaat sport massage sebelum bertanding. Sport massage sering dianggap bermanfaat, tetapi dalam konteks ilmiah klaim tersebut harus dibedakan antara manfaat fisiologis objektif, manfaat psikologis, dan manfaat yang bersifat perseptual. Literatur internasional menunjukkan bahwa sport massage tidak selalu meningkatkan performa fisik secara langsung, terutama pada indikator kekuatan, sprint, atau daya tahan. Akan tetapi, massage dapat mendukung fleksibilitas, mengurangi delayed onset muscle soreness, membantu rasa pemulihan, serta memberi efek relaksasi yang dirasakan atlet (Davis et al., 2020; Dupuy et al., 2018; Dakić et al., 2023). Dengan demikian, masalah yang relevan bukan hanya apakah sport massage menaikkan performa secara langsung, tetapi bagaimana pemain memahami, menerima, dan menggunakannya sebagai strategi kesiapan pra-pertandingan.

Dalam literatur olahraga, solusi terhadap masalah kesiapan pemain sebelum pertandingan tidak bersifat tunggal. Pemain membutuhkan kombinasi latihan yang terstruktur, pemanasan yang tepat, pemulihan yang cukup, nutrisi, hidrasi, tidur, strategi psikologis, dan layanan pendukung seperti sport massage. Penelitian tentang pemulihan pada olahraga beregu menunjukkan bahwa recovery harus dilihat sebagai proses multidimensi yang mencakup pemulihan performa, marker fisiologis, rasa lelah, dan kesiapan subjektif atlet (Doeven et al., 2018; Martínez-Gómez et al., 2022). Pada posisi ini, sport massage menjadi salah satu komponen suportif yang potensial karena dapat diterima oleh atlet, mudah diintegrasikan dalam rutinitas tim, serta berkaitan dengan pengalaman kenyamanan tubuh. Intervensi yang diterima positif oleh pemain berpeluang lebih mudah dipertahankan dalam program klub karena pemain merasa memiliki kebutuhan terhadap layanan tersebut.

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan antara praktik dan bukti ilmiah. Di satu sisi, pemain dan pelatih sering menilai sport massage sebagai kebutuhan sebelum bertanding. Di sisi lain, bukti empiris menunjukkan bahwa efeknya terhadap performa langsung tidak selalu kuat dan dapat berbeda tergantung durasi, teknik, waktu pemberian, kondisi atlet, serta indikator yang diukur (Bender et al., 2019; Davis et al., 2020). Kesenjangan ini penting dijelaskan agar sport massage tidak diposisikan secara berlebihan sebagai penentu kemenangan, tetapi sebagai strategi pendukung yang dapat meningkatkan rasa nyaman, kesiapan mental, dan persepsi pemulihan. Pada konteks Sepang FC Dara, sebagian besar pemain menganggap sport massage sangat bermanfaat, tetapi beberapa indikator seperti kontribusi terhadap mental bertanding dan penampilan lapangan lebih moderat. Artinya, pemain memiliki persepsi positif, namun tetap menyadari bahwa performa pertandingan dipengaruhi banyak faktor.

Kajian persepsi menjadi penting karena persepsi pemain dapat memengaruhi kepatuhan, kebiasaan penggunaan, serta penerimaan terhadap layanan pendukung. Persepsi bukan sekadar pendapat spontan, melainkan hasil interpretasi pengalaman tubuh, pengetahuan, kebiasaan, interaksi dengan masseur, dan keyakinan terhadap manfaat. Studi Schilz dan Leach (2020) menunjukkan bahwa atlet memiliki pengetahuan dan persepsi tertentu terhadap sport massage therapy, sedangkan penelitian di Indonesia juga menunjukkan adanya persepsi positif atlet terhadap pemanfaatan sport massage dalam konteks olahraga (Musrifin & Bausad, 2021; Noer et al., 2023). Namun, studi yang

secara khusus menyoroti persepsi pemain futsal terhadap pemanfaatan sport massage sebelum bertanding pada klub lokal masih terbatas. Padahal, futsal memiliki tuntutan intensitas tinggi dan waktu pemulihan yang relatif singkat sehingga pengalaman pemain terhadap intervensi pra-pertandingan layak dikaji.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap persepsi pemain futsal pada fase sebelum bertanding, bukan sekadar pemanfaatan massage setelah latihan atau setelah kelelahan. Penelitian ini juga menempatkan sport massage sebagai intervensi suportif yang dikaji melalui data persepsi pemain, sehingga hasilnya dapat memberi pemahaman kontekstual bagi pelatih, pengurus klub, masseur, dan akademisi pendidikan olahraga. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada pemain Futsal Sepang FC Dara Kunci yang gemar memanfaatkan sport massage sebelum bertanding. Dengan demikian, penelitian ini tidak bermaksud mengukur efek fisiologis langsung sport massage, tetapi mendeskripsikan persepsi pemain terhadap manfaat fisik, psikologis, dan kesiapan bertanding yang mereka rasakan.

Berdasarkan latar belakang, masalah, solusi dalam literatur, serta kesenjangan penelitian tersebut, tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan persepsi pemain Futsal Sepang FC Dara Kunci terhadap pemanfaatan sport massage sebelum bertanding. Secara khusus, penelitian ini mengkaji tingkat persepsi pemain pada kategori sangat manfaat, manfaat, kurang manfaat, dan tidak manfaat; menginterpretasikan indikator-indikator utama seperti kenyamanan, ketegangan otot, kelelahan, ketenangan psikologis, dan kesiapan bertanding; serta merumuskan implikasi praktis bagi pengelolaan layanan sport massage di klub futsal.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain survei kuantitatif deskriptif. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah menggambarkan persepsi pemain terhadap pemanfaatan sport massage sebelum bertanding, bukan menguji perlakuan eksperimental atau membandingkan kelompok intervensi. Pendekatan deskriptif sesuai digunakan ketika peneliti ingin memperoleh gambaran empiris mengenai kecenderungan jawaban responden melalui angka, persentase, dan kategori interpretatif. Variabel tunggal penelitian adalah persepsi pemain Futsal Sepang FC Dara Kunci terhadap pemanfaatan sport massage sebelum bertanding.

Partisipan penelitian berasal dari populasi pemain Futsal Sepang FC Dara Kunci yang berjumlah 25 orang. Teknik penentuan sampel menggunakan purposive total sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan pertimbangan bahwa pemain memiliki pengalaman memanfaatkan sport massage sebelum bertanding. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel penelitian berjumlah 13 orang. Karakteristik penting responden dalam penelitian ini adalah mereka merupakan pemain yang mengenal sport massage, pernah mencoba sport massage, dan memiliki pengalaman menggunakan layanan tersebut dalam konteks klub. Pemilihan sampel semacam ini relevan dengan tujuan penelitian karena persepsi tentang manfaat sport massage hanya dapat digambarkan secara bermakna oleh pemain yang benar-benar pernah merasakan atau memanfaatkannya.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah persiapan administrasi penelitian, termasuk pengurusan izin penelitian kepada pihak terkait dan koordinasi dengan pengelola klub. Tahap kedua adalah penyusunan angket berdasarkan indikator persepsi terhadap sport massage, meliputi pengetahuan, tempat pemanfaatan, alasan penggunaan, manfaat fisik, manfaat psikologis, kebutuhan sebelum bertanding, dan kontribusi terhadap kesiapan tampil. Tahap ketiga adalah uji coba instrumen untuk memastikan butir angket memiliki validitas dan

reliabilitas yang memadai. Tahap keempat adalah penyebaran angket kepada responden. Responden diminta menjawab setiap pertanyaan sesuai pengalaman mereka sebagai pemain futsal yang memanfaatkan sport massage sebelum pertandingan. Tahap kelima adalah penyekoran, tabulasi data, analisis persentase, dan interpretasi kategori.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup yang terdiri atas 30 butir pertanyaan dengan dua pilihan jawaban, yaitu ya dan tidak. Jawaban ya diberi skor 1, sedangkan jawaban tidak diberi skor 0. Angket tertutup digunakan agar responden dapat menjawab secara cepat, seragam, dan mudah dianalisis secara persentase. Butir angket memotret aspek-aspek utama persepsi pemain, seperti apakah pemain mengenal sport massage, pernah mencoba, tempat melakukan sport massage, alasan memanfaatkan sport massage, persepsi terhadap peredaran darah, ketegangan otot, kelelahan, kebiasaan sebelum berlatih atau bertanding, manfaat terhadap ketenangan, pengurangan ketegangan mental, sumbangan terhadap mental bertanding, serta makna sport massage bagi penampilan di lapangan. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas menggunakan korelasi product moment dengan kriteria r hitung lebih besar dari r tabel 0,631, sedangkan reliabilitas menggunakan rumus alpha dan memperoleh nilai 0,982. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi untuk digunakan dalam pengumpulan data persepsi.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif persentase. Persentase dihitung dengan membandingkan skor yang diperoleh dengan skor maksimal, kemudian dikalikan 100%. Hasil persentase selanjutnya diinterpretasikan menggunakan empat kategori, yaitu 76%-100% = sangat manfaat, 51%-75% = manfaat, 26%-50% = kurang manfaat, dan 0%-25% = tidak manfaat. Kategori ini digunakan untuk memudahkan interpretasi tingkat persepsi pemain secara keseluruhan. Selain itu, analisis per item dilakukan untuk melihat indikator spesifik mana yang memperoleh persetujuan paling tinggi atau lebih rendah. Analisis semacam ini penting karena total persentase dapat menunjukkan kecenderungan umum, tetapi data per item membantu menjelaskan aspek manfaat mana yang paling kuat dipersepsikan pemain.

Dalam penyusunan penelitian, hasil analisis tidak hanya ditampilkan dalam bentuk narasi, tetapi juga disajikan melalui tabel dan gambar agar sesuai dengan kebutuhan publikasi ilmiah. Tabel digunakan untuk merangkum indikator utama dan distribusi kategori persepsi, sedangkan gambar digunakan untuk memperjelas kecenderungan hasil secara visual. Interpretasi hasil diarahkan pada dua tingkat. Pertama, tingkat deskriptif, yaitu menjelaskan frekuensi dan persentase jawaban responden. Kedua, tingkat ilmiah, yaitu menafsirkan makna temuan berdasarkan literatur terbaru tentang sport massage, recovery, dan kesiapan pemain futsal.

HASIL

Hasil penelitian disajikan berdasarkan dua fokus utama, yaitu temuan per item angket dan distribusi kategori persepsi secara keseluruhan. Data menunjukkan bahwa persepsi pemain Futsal Sepang FC Dara Kunci terhadap pemanfaatan sport massage sebelum bertanding cenderung sangat positif. Pola jawaban memperlihatkan bahwa pemain tidak hanya mengenal sport massage, tetapi juga memandangnya sebagai layanan yang dibutuhkan sebelum bertanding.

Tabel 1. Ringkasan Indikator Utama Persepsi Pemain

Indikator	Ya (%)	Tidak (%)
Mengenal sport massage	100,0	0,0
Pernah mencoba sport massage	100,0	0,0
Melakukan sport massage di mess	100,0	0,0
Sport massage dibutuhkan sebelum bertanding	100,0	0,0
Sport massage efektif dimanfaatkan sebelum bertanding	100,0	0,0
Membantu kelancaran peredaran darah	100,0	0,0
Mengurangi ketegangan otot	100,0	0,0
Membantu mengatasi kelelahan	100,0	0,0
Memberikan ketenangan sebelum bertanding	92,3	7,7
Mengurangi ketegangan mental	92,3	7,7
Sumbangan terhadap mental bertanding	69,2	30,8
Sumbangan terhadap penampilan di lapangan	69,2	30,8

Tabel 1 menunjukkan bahwa persepsi positif paling kuat muncul pada indikator kebutuhan, efektivitas, manfaat fisik, dan pengalaman penggunaan di lingkungan klub. Semua responden menyatakan bahwa sport massage dibutuhkan dan efektif dimanfaatkan sebelum bertanding. Persentase yang sedikit lebih rendah pada indikator mental bertanding dan penampilan lapangan menunjukkan bahwa pemain menempatkan sport massage sebagai faktor pendukung, bukan satu-satunya penentu performa.

Tabel 2. Hasil Penelitian Per Item Angket

Keterangan	Ya (%)	Tidak (%)
Mengenal sport massage	100,0	0,0
Pernah mencoba sport massage	100,0	0,0
Melakukan sport massage di rumah	23,1	76,9
Melakukan sport massage di massage center	15,4	84,6
Melakukan sport massage di mess	100,0	0,0
Melakukan sport massage di tempat lain	38,5	61,5
Karena faktor kenyamanan	100,0	0,0
Karena faktor relaksasi setelah aktivitas	100,0	0,0
Karena faktor kebiasaan	100,0	0,0
Karena faktor ikut-ikutan	0,0	100,0
Memperlancar peredaran darah	100,0	0,0
Mengurangi ketegangan otot	100,0	0,0
Mengatasi capek/kelelahan	100,0	0,0
Setelah perjalanan jauh	15,4	84,6
Sebelum berlatih	100,0	0,0
Setelah berlatih	76,9	23,1
Sebelum bertanding	100,0	0,0
Setelah bertanding	92,3	7,7
Dibutuhkan sebelum bertanding	100,0	0,0
Efektif sebelum bertanding	100,0	0,0
Ada alternatif lain lebih efektif	92,3	7,7
Semua pemain futsal harus memanfaatkan	76,9	23,1
Semua atlet cabang olahraga harus memanfaatkan	100,0	0,0
Membantu memberikan ketenangan	92,3	7,7
Mengurangi ketegangan mental	92,3	7,7
Sumbangan terhadap mental bertanding	69,2	30,8
Sumbangan terhadap penampilan di lapangan	69,2	30,8
Sumbangan terhadap pencapaian prestasi	100,0	0,0
Sangat dibutuhkan keberadaannya	100,0	0,0
Berarti terhadap penampilan di lapangan	100,0	0,0

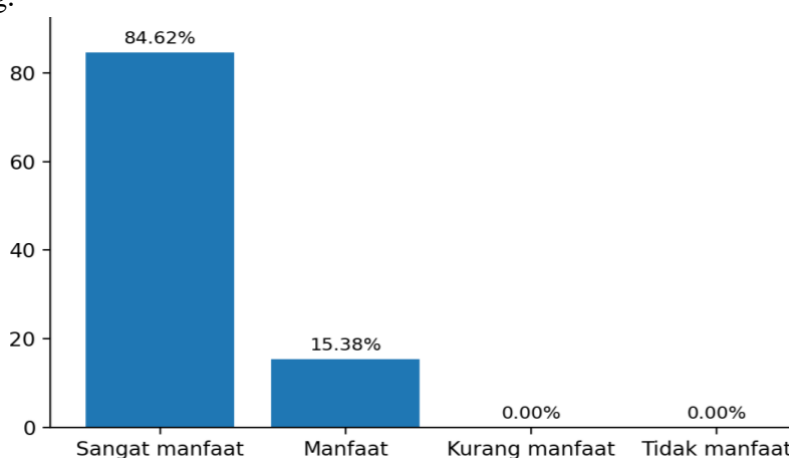
Berdasarkan Tabel 2, responden tidak memanfaatkan sport massage karena faktor ikut-ikutan. Sebanyak 100% responden menjawab tidak pada butir tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa

penggunaan sport massage lebih berkaitan dengan pengalaman manfaat dan kebutuhan pribadi pemain daripada sekadar pengaruh sosial. Sebaliknya, pemanfaatan di rumah dan massage center lebih rendah karena layanan lebih banyak tersedia di mess klub.

Tabel 3. Distribusi Kategori Persepsi Pemain

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat manfaat	11	84,62
Manfaat	2	15,38
Kurang manfaat	0	0,00
Tidak manfaat	0	0,00

Tabel 3 menunjukkan bahwa 11 dari 13 responden berada dalam kategori sangat manfaat, sedangkan 2 responden berada pada kategori manfaat. Tidak adanya responden pada kategori kurang manfaat atau tidak manfaat mengindikasikan penerimaan yang sangat baik terhadap sport massage sebelum bertanding.



Gambar 1. Distribusi Kategori Persepsi Pemain terhadap Sport Massage Sebelum Bertanding

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa persepsi pemain Futsal Sepang FC Dara Kunci terhadap pemanfaatan sport massage sebelum bertanding berada pada kategori sangat positif. Secara keseluruhan, 84,62% responden berada dalam kategori sangat manfaat dan 15,38% berada dalam kategori manfaat. Tidak ada responden yang berada pada kategori kurang manfaat atau tidak manfaat. Secara rasional, hasil ini dapat dipahami karena responden penelitian merupakan pemain yang telah memiliki pengalaman langsung memanfaatkan sport massage sebelum bertanding. Pengalaman tubuh setelah menerima manipulasi massage, seperti rasa nyaman, berkurangnya ketegangan otot, dan meningkatnya kesiapan subjektif, dapat membentuk keyakinan bahwa sport massage bermanfaat. Persepsi yang tinggi juga dipengaruhi oleh akses layanan di lingkungan klub, terutama karena data per item menunjukkan semua responden melakukan sport massage di mess. Artinya, ketersediaan layanan, kedekatan lokasi, dan kebiasaan tim memperkuat penerimaan pemain terhadap sport massage.

Dari sisi temuan empiris, indikator dengan persetujuan tertinggi adalah mengenal sport massage, pernah mencoba, melakukan sport massage di mess, kebutuhan sebelum bertanding, efektivitas sebelum bertanding, memperlancar peredaran darah, mengurangi ketegangan otot, mengatasi kelelahan, serta kebermaknaan terhadap penampilan. Semua indikator tersebut memperoleh jawaban ya sebesar 100%. Temuan ini menunjukkan bahwa pemain memahami sport

massage bukan hanya sebagai aktivitas tambahan, tetapi sebagai bagian dari rutinitas yang diasosiasikan dengan kesiapan fisik. Dalam olahraga futsal, tuntutan akselerasi, perubahan arah, dan tekanan pertandingan dapat membuat pemain lebih peka terhadap kondisi otot sebelum tampil. Karena itu, ketika sport massage dirasakan mampu membantu menurunkan ketegangan dan rasa lelah, pemain cenderung menilainya sebagai kebutuhan pra-pertandingan.

Namun, temuan penelitian juga menunjukkan adanya nuansa yang penting. Beberapa indikator tidak mencapai persentase 100%, terutama sumbangan terhadap mental bertanding dan penampilan di lapangan yang masing-masing berada pada 69,2%. Hasil ini menunjukkan bahwa pemain tidak menempatkan sport massage sebagai satu-satunya faktor penentu performa. Pemain tampaknya memahami bahwa performa futsal dipengaruhi oleh latihan fisik, kemampuan teknik, taktik, kerja sama tim, kondisi psikologis, kualitas lawan, serta keputusan selama pertandingan. Dengan demikian, persepsi pemain dapat disebut realistis: sport massage dianggap sangat membantu kesiapan, tetapi tidak dipersepsikan sebagai faktor tunggal yang menjamin keberhasilan bertanding. Pola ini justru memperkuat kualitas interpretasi hasil karena menunjukkan bahwa responden mampu membedakan antara manfaat suportif dan determinan performa utama.

Dukungan empiris dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa temuan ini sejalan dengan arah bukti ilmiah mutakhir. Davis et al. (2020) dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa sport massage tidak memiliki bukti kuat untuk meningkatkan performa langsung seperti kekuatan, sprint, atau daya tahan, tetapi dapat memberikan manfaat kecil pada fleksibilitas dan DOMS. Dakić et al. (2023) juga menegaskan bahwa massage lebih tepat dipahami sebagai alat yang dapat mendukung fokus, relaksasi, dan pemulihan daripada sebagai intervensi tunggal peningkat performa. Hasil penelitian ini mendukung pandangan tersebut karena pemain menilai sport massage bermanfaat terutama dalam hal kenyamanan, relaksasi otot, dan kesiapan subjektif. Dengan kata lain, persepsi pemain tidak bertentangan dengan literatur, selama sport massage ditempatkan sebagai strategi pendukung.

Temuan bahwa sport massage dipersepsikan membantu mengurangi ketegangan otot dan kelelahan juga sejalan dengan kajian pemulihan olahraga. Dupuy et al. (2018) menunjukkan bahwa strategi pemulihan seperti massage dapat membantu mengurangi tanda-tanda kerusakan otot, nyeri, kelelahan, dan inflamasi, meskipun efeknya dapat berbeda antarindividu. Doeven et al. (2018) menegaskan bahwa pemulihan pada olahraga beregu merupakan proses yang kompleks dan tidak selalu selesai ketika performa tampak pulih secara kasatmata. Dalam konteks futsal, pemain dapat merasa membutuhkan sport massage karena pertandingan dan latihan intensif menimbulkan beban pada otot tungkai, punggung, dan sistem neuromuskular. Sport massage memberikan pengalaman pemulihan yang dirasakan, sehingga pemain menilai intervensi ini relevan untuk menjaga kesiapan.

Selain mendukung, beberapa hasil penelitian terdahulu juga memberikan catatan kritis. Bender et al. (2019) menemukan bahwa massage dapat menurunkan intensitas nyeri setelah lari rutin, tetapi tidak memberi efek besar terhadap kelelahan, suasana hati, atau performa fisik. Duñabeitia et al. (2022) juga menunjukkan bahwa efek massage setelah aktivitas berat tidak selalu lebih unggul dibanding strategi pemulihan lain. Kontradiksi ini penting untuk dibahas agar hasil penelitian tidak ditafsirkan secara berlebihan. Dalam penelitian ini, hasil yang diperoleh adalah persepsi pemain, bukan bukti objektif peningkatan performa. Oleh sebab itu, persentase tinggi pada persepsi manfaat tidak boleh langsung disamakan dengan peningkatan performa lapangan. Persentase tersebut lebih tepat menunjukkan penerimaan, keyakinan, dan pengalaman subjektif pemain terhadap sport massage.

Dari sisi dukungan teori, hasil penelitian dapat dijelaskan melalui konsep persepsi. Persepsi terbentuk melalui proses penerimaan rangsangan, pengalaman, interpretasi, dan pemberian makna terhadap suatu objek atau layanan. Pemain yang berulang kali menerima sport massage sebelum bertanding akan membentuk asosiasi antara massage dengan kenyamanan tubuh, rasa siap, dan ketenangan. Ketika pengalaman tersebut berulang, sport massage menjadi bagian dari rutinitas yang dipersepsikan bermanfaat. Dalam konteks olahraga, persepsi positif terhadap intervensi sangat penting karena dapat memengaruhi kepatuhan, kesiapan psikologis, dan kepercayaan diri. Itulah sebabnya, layanan yang secara fisiologis mungkin memiliki efek moderat tetap dapat memiliki nilai praktis tinggi jika membantu pemain merasa lebih siap dan tenang.

Teori recovery dalam olahraga juga membantu menjelaskan hasil ini. Recovery tidak hanya berarti hilangnya kelelahan fisik, tetapi juga mencakup kesiapan psikologis, rasa nyaman, kualitas tidur, dan keyakinan bahwa tubuh siap digunakan kembali. Martínez-Gómez et al. (2022) menegaskan bahwa strategi pemulihan harus dipilih sesuai konteks aktivitas, jarak menuju pertandingan berikutnya, dan kebutuhan atlet. Dalam futsal, jeda pertandingan yang singkat dan intensitas permainan yang tinggi membuat pemain membutuhkan strategi yang mudah diterapkan. Sport massage memenuhi karakter tersebut karena dapat dilakukan di mess, tidak memerlukan alat kompleks, dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Hasil penelitian yang menunjukkan pemain lebih sering memanfaatkan sport massage di mess memperkuat pentingnya aksesibilitas layanan dalam membentuk kebiasaan positif.

Dari sisi psikologis, temuan bahwa 92,3% responden menilai sport massage membantu memberikan ketenangan dan mengurangi ketegangan mental sebelum bertanding merupakan hasil yang sangat penting. Fase pra-pertandingan sering diwarnai kecemasan, tekanan, kekhawatiran terhadap lawan, dan ekspektasi performa. La Fratta et al. (2021) menunjukkan bahwa kecemasan kognitif dan kepercayaan diri merupakan variabel penting pada fase pre-competition. Sport massage yang dilakukan dengan teknik, waktu, dan komunikasi yang tepat dapat memberi ruang relaksasi bagi pemain sebelum tampil. Meskipun massage bukan terapi psikologis utama, pengalaman rileks yang muncul selama dan setelah massage dapat membantu pemain mengatur arousal dan masuk ke pertandingan dengan kondisi mental yang lebih stabil.

Dalam kerangka perkembangan praktik kepelatihan, hasil ini menunjukkan bahwa sport massage dapat diposisikan sebagai bagian dari athlete support system. Pelatih, masseur, dan pengurus klub perlu memahami bahwa intervensi pendukung tidak selalu harus dinilai hanya dari peningkatan angka performa, tetapi juga dari penerimaan atlet dan kontribusinya terhadap kesiapan. Jika pemain merasa sport massage membantu mereka mengurangi ketegangan dan meningkatkan kenyamanan, maka layanan tersebut memiliki nilai praktis bagi manajemen tim. Namun, penerapannya tetap harus berbasis prinsip kehati-hatian. Sport massage sebelum pertandingan sebaiknya tidak dilakukan terlalu lama, terlalu keras, atau terlalu dekat dengan waktu bermain jika berpotensi membuat pemain merasa lemas. Tujuan utamanya adalah menyegarkan, menenangkan, dan menyiapkan, bukan membuat relaksasi berlebihan.

Implikasi praktis pertama adalah klub perlu mempertahankan layanan sport massage sebagai bagian dari rutinitas pra-pertandingan, terutama bagi pemain yang merasakan manfaat. Layanan ini dapat dijadwalkan satu hingga dua hari sebelum pertandingan atau disesuaikan dengan kebutuhan pemain. Kedua, masseur perlu melakukan asesmen ringan terhadap kondisi pemain sebelum memberikan massage, misalnya menanyakan keluhan otot, rasa lelah, atau tingkat ketegangan. Ketiga, pelatih perlu mengintegrasikan sport massage dengan pemanasan aktif, recovery, nutrisi, dan

strategi mental. Sport massage tidak boleh menggantikan pemanasan, latihan teknik, atau kesiapan taktik. Keempat, pemain perlu diberi edukasi bahwa manfaat sport massage bersifat suportif sehingga mereka tetap harus menjaga tidur, hidrasi, latihan, dan pola makan.

Implikasi akademik penelitian ini adalah pentingnya mengembangkan penelitian lanjutan yang tidak hanya mengukur persepsi, tetapi juga mengombinasikan data subjektif dan objektif. Penelitian berikutnya dapat menggunakan desain campuran dengan angket persepsi, wawancara, pengukuran kecemasan, rating of perceived exertion, fleksibilitas, denyut nadi, atau indikator performa futsal seperti akurasi passing dan jumlah sprint. Penelitian eksperimental juga dapat membandingkan sport massage, pemanasan aktif, relaksasi mental, dan kombinasi intervensi pra-pertandingan. Dengan demikian, pemahaman tentang sport massage tidak berhenti pada persepsi manfaat, tetapi berkembang menjadi bukti yang lebih komprehensif tentang kapan, bagaimana, dan untuk siapa sport massage paling tepat digunakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, persepsi pemain Futsal Sepang FC Dara Kunci terhadap pemanfaatan sport massage sebelum bertanding tergolong sangat positif. Sebanyak 84,62% responden berada pada kategori sangat manfaat dan 15,38% berada pada kategori manfaat. Tidak ada responden yang berada pada kategori kurang manfaat maupun tidak manfaat. Temuan ini menunjukkan bahwa sport massage telah diterima sebagai strategi pendukung kesiapan bertanding oleh pemain, terutama karena memberikan pengalaman kenyamanan tubuh, membantu mengurangi ketegangan otot, menurunkan rasa lelah, serta memberi ketenangan sebelum pertandingan. Kesimpulan utama penelitian ini adalah sport massage sebelum bertanding dipersepsikan bukan sebagai pengganti latihan fisik, teknik, taktik, atau pemanasan, melainkan sebagai layanan pendukung yang membantu pemain merasa lebih siap. Pemain menilai manfaat fisik sport massage lebih kuat dibanding kontribusinya terhadap mental bertanding dan penampilan di lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa pemain memiliki pemahaman yang relatif realistis: sport massage penting untuk mendukung readiness, tetapi performa pertandingan tetap dipengaruhi oleh banyak faktor lain seperti kondisi fisik, kualitas latihan, strategi permainan, kerja sama tim, dan kesiapan psikologis.

REKOMENDASI

Rekomendasi bagi pelatih dan pengurus klub adalah mempertahankan sport massage sebagai bagian dari layanan pendukung pra-pertandingan, dengan pengaturan waktu dan durasi yang tepat agar tidak mengganggu kesiapan bermain. Masseur atau tenaga pendukung olahraga disarankan menyesuaikan teknik massage dengan kebutuhan individu pemain, terutama pada area otot yang dominan digunakan dalam futsal. Pemain juga perlu diberi edukasi bahwa sport massage harus dikombinasikan dengan pemanasan aktif, istirahat cukup, hidrasi, dan nutrisi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan sampel lebih luas dan menggunakan pengukuran objektif seperti kecemasan pra-pertandingan, fleksibilitas, denyut nadi, rating of perceived exertion, serta indikator performa teknis agar manfaat sport massage dapat dipahami secara lebih komprehensif.

REFERENSI

Bender, P. U., da Luz, C. M., Feldkircher, J. M., & Nunes, G. S. (2019). Massage therapy slightly decreased pain intensity after habitual running, but had no effect on fatigue, mood or physical

- performance: A randomised trial. *Journal of Physiotherapy*, 65(2), 75-80. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2019.02.006>
- Behm, D. G., Alizadeh, S., Hadjizadeh Anvar, S., Mahmoud, M. M. I., Ramsay, E., Hanlon, C., Cheatham, S., ... & Warneke, K. (2021). Foam rolling prescription: A clinical commentary. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(6), 1713-1720. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003915>
- Dakić, M., Toskić, L., Ilić, V., Đurić, S., Dopsaj, M., & Šimenko, J. (2023). The effects of massage therapy on sport and exercise performance: A systematic review. *Sports*, 11(6), 110. <https://doi.org/10.3390/sports11060110>
- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. A. (2020). Effect of sports massage on performance and recovery: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000614. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000614>
- Doeven, S. H., Brink, M. S., Kosse, S. J., & Lemmink, K. A. P. M. (2018). Postmatch recovery of physical performance and biochemical markers in team ball sports: A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4(1), e000264. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000264>
- Duñabeitia, I., Arrieta, H., Rodriguez-Larrad, A., Gil, J., Esain, I., Gil, S. M., Irazusta, J., & Bidaurreaga-Letona, I. (2022). Effects of massage and cold-water immersion after an exhaustive run on running economy and biomechanics: A randomized controlled trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(1), 149-155. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003395>
- Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, soreness, fatigue, and inflammation: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 9, 403. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403>
- Halsen, S. L. (2019). Sleep monitoring in athletes: Motivation, methods, miscalculations and why it matters. *Sports Medicine*, 49(10), 1487-1497. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01119-4>
- Hohenauer, E., Taeymans, J., Baeyens, J. P., Clarys, P., & Clijnen, R. (2018). The effect of post-exercise cryotherapy on recovery characteristics: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 13(9), e0204215. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204215>
- Hotfiel, T., Freiwald, J., Hoppe, M. W., Lutter, C., Forst, R., Grim, C., Bloch, W., Hüttel, M., & Heiss, R. (2018). Advances in delayed-onset muscle soreness (DOMS): Part I. *Sportverletzung Sportschaden*, 32(4), 243-250. <https://doi.org/10.1055/a-0753-1884>
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halsen, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240-245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
- Kwicien, S. Y., & McHugh, M. P. (2021). The cold truth: The role of cryotherapy in the treatment of injury and recovery from exercise. *European Journal of Applied Physiology*, 121(8), 2125-2142. <https://doi.org/10.1007/s00421-021-04683-8>
- La Fratta, I., Franceschelli, S., Speranza, L., Patruno, A., Michetti, C., D'Ercole, P., Ballerini, P., Grilli, A., & Pesce, M. (2021). Salivary oxytocin, cognitive anxiety and self-confidence in pre-competition athletes. *Scientific Reports*, 11, 16877. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-96392-7>
- Madueno, M. C., Guy, J. H., Dalbo, V. J., & Scanlan, A. T. (2019). A systematic review examining the physiological, perceptual, and performance effects of active and passive recovery modes applied between repeated-sprints. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(9), 1492-1502. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.09188-0>

- Martínez-Gómez, R., Valenzuela, P. L., Lucia, A., & Barranco-Gil, D. (2022). Comparison of different recovery strategies after high-intensity functional training: A crossover randomized controlled trial. *Frontiers in Physiology*, 13, 819588. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.819588>
- Mason, B., Argus, C., Norcott, B., & Ball, N. (2020). Resistance training priming activity improves upper-body power output in rugby players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(4), 913-920. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003509>
- McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2018). Warm-up strategies for sport and exercise: Mechanisms and applications. *Sports Medicine*, 48(2), 333-356. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0796-9>
- Moore, E., Fuller, J. T., Bellenger, C. R., Saunders, P. U., & Halson, S. L. (2020). Effects of compression garments on recovery from exercise-induced muscle damage: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(10), 1747-1763. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01312-6>
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2021). Pengaruh sport massage terhadap kecemasan olahraga atlet futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 183-189. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.2012>
- Noer, R., Sonjaya, A. R., & Permadi, A. 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>
- Nédélec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., & Dupont, G. (2018). Recovery in soccer: Part II - Recovery strategies. *Sports Medicine*, 48(10), 2287-2305. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0936-4>
- Poppendieck, W., Wegmann, M., Ferrauti, A., Kellmann, M., Pfeiffer, M., & Meyer, T. (2018). Massage and performance recovery: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 48(1), 183-204. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0791-1>
- Pruna, R., Tribaldos, L., & Rodas, G. (2018). Psychological and biological features associated with sports injuries in professional football: A prospective study. *Journal of Sports Sciences*, 36(11), 1255-1261. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1379061>
- Rey, E., Costa, P. B., Corredoir, F. J., & Sal de Rellán-Guerra, A. (2022). Effects of different recovery strategies on contractile properties using tensiomyography and perceived muscle soreness in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(6), 1597-1603. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003663>
- Ribeiro, J. N., Gonçalves, B., Coutinho, D., Brito, J., Sampaio, J., & Travassos, B. (2020). Activity profile and physical performance of match play in elite futsal players. *Frontiers in Psychology*, 11, 1709. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01709>
- Schilz, M., & Leach, L. (2020). Knowledge and perception of athletes on sport massage therapy. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 13(1), 13-21. <https://doi.org/10.3822/ijtmb.v13i1.502>
- Sekulic, D., Pojskic, H., Zeljko, I., Pehar, M., Modric, T., Versic, S., & Novak, D. (2021). Physiological and anthropometric determinants of performance levels in professional futsal. *Frontiers in Psychology*, 11, 621763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.621763>
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and physiological match-play demands and player characteristics in futsal: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, 569897. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Terrados, N., Calleja-González, J., & Schelling, X. (2021). Physiological and performance demands of elite team handball: A systematic review. *Sports Medicine - Open*, 7, 10. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00314-4>
- Vieira, L. H. P., Carling, C., Barbieri, F. A., Aquino, R., & Santiago, P. R. P. (2019). Match running performance in young soccer players: A systematic review. *Sports Medicine*, 49(2), 289-318. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-01048-8>