

Abstrak

PENGARUH *SPORT MASSAGE* TERHADAP FLEKSIBILITAS PUNGGUNG BAWAH PADA MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNSOED ANGKATAN 2021

Yulia Nurisnaini¹, Kusrandar², Neva Widanita³

Latar Belakang: Fleksibilitas merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani yang aktif dalam kegiatan praktik olahraga. Namun, banyak mahasiswa mengalami kekakuan otot akibat aktivitas fisik yang intens dan kurangnya program pemulihan yang tepat. Salah satu metode pemulihan yang dapat digunakan adalah *sport massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sport massage* terhadap peningkatan fleksibilitas punggung bawah pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi menggunakan mahasiswa putra jurusan Pendidikan Jasmani sejumlah 49 orang. Sampel terdiri dari 12 mahasiswa putra yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi *sport massage* dilakukan sebanyak 16 kali selama 4 minggu, dengan frekuensi empat kali per minggu, bertempat di Laboratorium *Massage* Penjas Unsoed dan Pabuaran. Instrumen pengumpulan data menggunakan *sit and reach test*. Analisis data menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk*, uji homogenitas dan uji t berpasangan (*paired sample t-test*).

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata fleksibilitas dari 13,53 inci pada *pre-test* menjadi 14,42 inci pada *post-test*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian *sport massage* terhadap peningkatan fleksibilitas punggung bawah. Namun, berdasarkan kategori klasifikasi *sit and reach*, hasil tersebut masih tergolong dalam kategori sangat kurang.

Kesimpulan: *Sport massage* memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan fleksibilitas punggung bawah, meskipun peningkatannya masih dalam rentang rendah. *Sport massage* dapat menjadi solusi awal yang efektif untuk memperbaiki kondisi tersebut dan layak dikembangkan dalam program pemulihan yang praktis dan bermanfaat bagi mahasiswa yang aktif secara fisik, khususnya dalam lingkungan pendidikan jasmani.

Kata Kunci: *Sport massage*, fleksibilitas, punggung bawah, pendidikan jasmani

Abstract

THE EFFECT OF SPORT MASSAGE ON LOWER BACK FLEXIBILITY IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS UNSOED CLASS OF 2021

Yulia Nurisnaini¹, Kusnandar², Neva Widanita³

Background: Flexibility is one of the important components in physical fitness, especially for Physical Education students who are active in sports practice activities. However, many students experience muscle stiffness due to intense physical activity and lack of proper recovery programs. One of the recovery methods that can be used is sport massage. This study aims to determine the effect of sport massage on increasing lower back flexibility in Physical Education students of Jenderal Soedirman University class of 2021.

Methodology: This study used a pre-experiment method with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 49 male students from the Physical Education students. The sample included 12 male students selected using a purposive sampling technique. The sport massage intervention was carried out 16 times for 4 weeks, with a frequency of four times per week, located at the Unsoed Physical Education Massage Laboratory and Pabuaran. Data collection instruments using the sit and reach test. Data analysis used shapiro-wilk normality test, homogeneity test and paired sample t-test.

Result: The results showed an increase in the mean value of flexibility from 13.53 inches in the pre-test to 14.42 inches in the post-test. The statistical test results showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means that there is a significant effect between the provision of sports massage on increasing lower back flexibility. However, based on the sit and reach classification category, these results are still classified as “very poor” category.

Conclusion: Sport massage has a significant effect in improving lower back flexibility, although the increase is still in the low range. Sport massage can be an effective initial solution to improve the condition and is worth developing in a practical and useful recovery program for physically active students, especially in the physical education environment.

Keywords: Sport massage, flexibility, lower back, physical education