



Persepsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani terhadap Pembelajaran Massage Olahraga sebagai Kompetensi Pendukung

Meyke Parengkuan¹, Rifky Mile²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Email Corresponding: Meyke.Parengkuan@ung.ac.id

Abstract

Sports massage learning is an important component of physical education programs as it serves as a supporting competence for students, particularly in the aspects of injury prevention and physical recovery. However, the effectiveness of this learning is strongly influenced by students' perceptions of its relevance and benefits for professional needs. This study aimed to analyze the perceptions of Physical Education students toward sports massage learning as a supporting competence. A descriptive quantitative approach was employed involving 72 students of the Physical Education Study Program at Universitas Negeri Gorontalo. Data were collected using a perception questionnaire that had been tested for validity and reliability, covering aspects of material relevance, learning process, skill usefulness, and learning motivation. Data analysis was conducted using descriptive statistics. The results showed that students' perceptions of sports massage learning were categorized as positive, with 81.95% of students stating that the learning was very beneficial and relevant to professional needs in the field of physical education. In addition, students perceived that sports massage learning improved their practical skills, self-confidence, and readiness to support physical education activities and sports practice. Therefore, sports massage learning plays a strategic role in strengthening the professional competence of Physical Education students and should be maintained and further developed within the curriculum.

Keywords: Sports Massage; Student Perception; Professional Competence

Abstrak

Pembelajaran massage olahraga merupakan salah satu komponen penting dalam pendidikan olahraga karena berperan sebagai kompetensi pendukung bagi mahasiswa, khususnya dalam aspek pemulihan dan pencegahan cedera. Namun, efektivitas pembelajaran tersebut sangat dipengaruhi oleh persepsi mahasiswa terhadap relevansi dan manfaatnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis persepsi mahasiswa Pendidikan Jasmani terhadap pembelajaran massage olahraga sebagai kompetensi pendukung. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan subjek sebanyak 72 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri gorontalo. Data dikumpulkan melalui angket persepsi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, meliputi aspek relevansi materi, proses pembelajaran, manfaat keterampilan, dan motivasi belajar. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran massage olahraga berada pada kategori positif, dengan 81,95% mahasiswa menyatakan pembelajaran ini sangat bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan profesi di bidang pendidikan jasmani. Mahasiswa juga menilai bahwa pembelajaran massage

meningkatkan keterampilan praktis, kepercayaan diri, serta kesiapan dalam mendukung aktivitas olahraga. Dengan demikian, pembelajaran massage olahraga memiliki peran strategis dalam penguatan kompetensi profesional mahasiswa Pendidikan Olahraga dan perlu dipertahankan serta dikembangkan dalam kurikulum.

Kata Kunci: Massage Olahraga; Persepsi Mahasiswa; Kompetensi Profesional

A. PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga merupakan komponen penting dalam pembentukan kompetensi profesional calon guru jasmani, yang meliputi kemampuan pedagogik, teknis olahraga, serta keterampilan pendukung untuk menunjang peran praktis di lapangan (Darandi et al., 2025). Seiring perkembangan kurikulum pendidikan jasmani modern, keterampilan tambahan seperti sports massage mulai diperkenalkan sebagai bagian dari kemampuan profesional yang membantu pemulihan fisik, pencegahan cedera, dan peningkatan performa peserta didik maupun atlet (Mustafa & Dwiyoogo, 2020).

Sports massage adalah teknik pijat terapan yang digunakan untuk memperbaiki kondisi otot, mengurangi kelelahan, meningkatkan aliran darah, serta mempercepat proses pemulihan setelah aktivitas fisik intensif (Davis et al., 2020). Pengetahuan dan keterampilan dalam massage olahraga menjadi semakin relevan karena kegiatan olahraga yang intensif seringkali memerlukan intervensi non-farmakologis untuk menjaga performa dan mencegah cedera.

Dalam konteks pendidikan olahraga di perguruan tinggi, pembelajaran sports massage memiliki potensi untuk memberikan bekal keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan di sekolah maupun di masyarakat luas. Sebagai contoh, pembelajaran ini dapat membantu mahasiswa untuk memahami anatomi otot, teknik pijatan yang benar, serta etika pemulihan fisik yang sesuai standar profesional. Namun, penguasaan keterampilan ini tidak hanya bergantung pada materi dan metode pembelajaran, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh persepsi mahasiswa terhadap relevansi, manfaat, dan kegunaannya dalam praktik profesional.

Persepsi mahasiswa merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran karena berpengaruh terhadap motivasi, keterlibatan, serta keberhasilan mahasiswa dalam menguasai kompetensi yang diajarkan (Panjaitan et al., 2022). Persepsi yang positif terhadap suatu mata kuliah cenderung meningkatkan tingkat partisipasi dan keterampilan praktis mahasiswa, sedangkan persepsi negatif dapat mengurangi minat dan menghambat pencapaian tujuan pembelajaran.

Penelitian terbaru mengenai persepsi terhadap sports massage menunjukkan variasi pemahaman mahasiswa dan calon praktisi olahraga. Sebuah studi deskriptif menemukan bahwa mayoritas mahasiswa Pendidikan Olahraga menilai implementasi mata kuliah masase olahraga dalam kategori baik hingga sangat baik, yang mencerminkan pengakuan atas manfaat praktisnya (Hasan et al., 2023; Prakosa & Jatmiko, 2017; Tajuddin Ach, 2017).

Selain itu, persepsi terhadap sports massage juga menjadi topik kajian di luar konteks pendidikan formal. Sebagai contoh, penelitian deskriptif terhadap mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan menemukan bahwa respon mahasiswa terhadap pentingnya massage sebagai bagian dari pelatihan olahraga berada dalam kategori beragam, dan mengindikasikan kebutuhan untuk memetakan persepsi lebih lanjut antar cohort. Selain aspek persepsi, sports massage juga terbukti memberikan manfaat fisiologis dan psikologis. Beberapa studi eksperimental menunjukkan bahwa teknik

massage dapat memperbaiki kebugaran otot, meningkatkan fleksibilitas, serta menurunkan kelelahan setelah aktivitas fisik (Prasetyo & Nugroho, 2023; Suryadi & Madani, 2020).

Hasil ini menunjukkan pentingnya pemahaman akademik terhadap teknik tersebut agar mahasiswa dapat mengembangkan penerapannya secara efektif dan aman. Mengingat relevansi keterampilan massage olahraga dalam konteks profesional pendidikan jasmani dan kesehatan, serta adanya variasi persepsi di kalangan mahasiswa terhadap pembelajaran ini, penelitian tentang persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran sports massage menjadi penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kurikulum pendidikan olahraga yang lebih responsif terhadap kebutuhan kompetensi profesional mahasiswa.

B. PELAKSAAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran massage olahraga sebagai kompetensi pendukung dalam pendidikan olahraga. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi kecenderungan, tingkat, dan kategori persepsi responden berdasarkan data numerik yang diperoleh dari instrumen angket.

Subjek penelitian adalah 72 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Gorontalo yang telah menempuh mata kuliah massage olahraga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan pertimbangan bahwa seluruh mahasiswa yang telah mengikuti mata kuliah tersebut dijadikan responden agar memperoleh gambaran persepsi yang menyeluruh dan representatif.

Instrumen penelitian berupa angket persepsi mahasiswa yang disusun secara terstruktur berdasarkan kajian teori dan tujuan penelitian. Angket dikembangkan dengan mengacu pada empat indikator utama, yaitu: (1) relevansi pembelajaran massage olahraga terhadap kebutuhan profesi, (2) proses pembelajaran yang meliputi metode, penyampaian materi, dan praktik, (3) manfaat keterampilan massage olahraga dalam menunjang kompetensi mahasiswa, serta (4) motivasi belajar mahasiswa selama mengikuti pembelajaran. Angket menggunakan skala Likert dengan beberapa pilihan jawaban untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan.

Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, instrumen angket telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan sebagai alat ukur. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kesesuaian butir pernyataan dengan indikator yang diukur, sedangkan uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan konsistensi instrumen dalam mengukur persepsi mahasiswa. Hasil uji menunjukkan bahwa instrumen memenuhi kriteria valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan membagikan angket kepada mahasiswa pada waktu yang telah ditentukan. Responden diminta mengisi angket secara mandiri dan objektif sesuai dengan pengalaman mereka selama mengikuti pembelajaran massage olahraga. Seluruh angket yang terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan analisis data.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif. Data yang diperoleh dihitung dalam bentuk persentase untuk setiap indikator persepsi, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori tertentu, seperti sangat positif, positif, cukup, atau kurang. Hasil analisis deskriptif ini digunakan untuk menggambarkan kecenderungan

umum persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran massage olahraga sebagai kompetensi pendukung dalam pendidikan olahraga.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh dari analisis angket persepsi yang diisi oleh 72 mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Gorontalo yang telah mengikuti mata kuliah massage olahraga. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menghitung persentase pada setiap indikator persepsi, yaitu relevansi pembelajaran, proses pembelajaran, manfaat keterampilan, dan motivasi belajar mahasiswa.

Secara umum, hasil analisis menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran massage olahraga berada pada kategori positif. Sebanyak 81,95% mahasiswa menyatakan bahwa pembelajaran massage olahraga sangat bermanfaat dan relevan sebagai kompetensi pendukung dalam pendidikan olahraga, 14,25% berada pada kategori positif, dan 3,8% berada pada kategori cukup. Tidak ditemukan responden yang berada pada kategori kurang atau sangat kurang.

Tabel 1. Hasil Persepsi Mahasiswa Terhadap Matakuliah Massage Olahraga

No	Indikator	Sangat Positif	Positif	Cukup	Kurang
1	Relevansi Pembelajaran	83,3%	13,9%	2,8%	0%
2	Proses Pembelajaran	80,6%	15,3%	4,1%	0%
3	Manfaat Keterampilan	84,7%	11,1%	4,2%	0%
4	Motivasi Belajar	79,2%	16,7%	4,1%	0%
Rata-rata keseluruhan		81,95%	14,25%	3,8%	0%

Pada indikator relevansi pembelajaran, mayoritas mahasiswa menilai bahwa materi massage olahraga memiliki keterkaitan yang kuat dengan kebutuhan profesi di bidang pendidikan jasmani. Sebagian besar responden menyatakan bahwa keterampilan massage olahraga dapat diterapkan dalam kegiatan pembelajaran, pendampingan aktivitas olahraga, serta penanganan awal kelelahan otot peserta didik.

Indikator proses pembelajaran menunjukkan hasil yang positif, di mana mahasiswa menilai bahwa metode pembelajaran yang digunakan, khususnya praktik langsung, demonstrasi, dan bimbingan dosen, membantu mereka memahami teknik massage olahraga dengan lebih baik. Mahasiswa juga menilai bahwa kombinasi antara teori dan praktik memberikan pengalaman belajar yang efektif dan mudah dipahami. Pada indikator manfaat keterampilan, mahasiswa menyatakan bahwa pembelajaran massage olahraga memberikan peningkatan pada keterampilan praktis, kepercayaan diri, dan kesiapan dalam mendukung aktivitas olahraga. Keterampilan ini dinilai sebagai nilai tambah yang dapat menunjang peran mahasiswa sebagai calon guru pendidikan jasmani maupun praktisi olahraga di masyarakat.

Sementara itu, pada indikator motivasi belajar, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa lebih termotivasi mengikuti pembelajaran massage olahraga karena sifatnya yang aplikatif dan berbasis praktik. Mahasiswa menunjukkan minat yang tinggi untuk mempelajari teknik massage lebih lanjut serta mengembangkan keterampilan tersebut di luar perkuliahan.

Berdasarkan hasil analisis keempat indikator tersebut, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran massage olahraga dipersepsikan secara positif oleh mahasiswa Pendidikan

Olahraga dan memiliki kontribusi nyata dalam penguatan kompetensi profesional mahasiswa.

Pembahasan

Bagian ini menguraikan interpretasi hasil penelitian dengan mengaitkan temuan yang diperoleh terhadap tujuan penelitian, rumusan masalah, serta teori dan hasil penelitian sebelumnya. Analisis dilakukan secara kritis dan mendalam untuk menjelaskan makna dari data yang telah disajikan pada bagian hasil, serta bagaimana temuan tersebut mendukung, memperluas, atau berbeda dari studi-studi terdahulu. Pembahasan juga mencakup kemungkinan faktor-faktor yang memengaruhi hasil, keunikan temuan, serta implikasi teoritis dan praktis dari penelitian. Seluruh uraian harus menunjukkan kontribusi ilmiah dari penelitian dan menjawab pertanyaan penelitian secara menyeluruh, tanpa mengulang data secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Gorontalo terhadap pembelajaran massage olahraga berada pada kategori positif. Tingginya persentase mahasiswa yang menyatakan sangat positif (81,95%) mengindikasikan bahwa pembelajaran massage olahraga dipandang relevan dan bermanfaat sebagai kompetensi pendukung dalam pendidikan olahraga. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengaitkan materi perkuliahan dengan kebutuhan profesi mereka sebagai calon pendidik jasmani, khususnya dalam aspek pemulihan fisik dan pencegahan cedera ringan.

Pada indikator relevansi pembelajaran, mayoritas mahasiswa menilai bahwa materi massage olahraga memiliki keterkaitan yang kuat dengan praktik pendidikan jasmani. Persepsi ini sejalan dengan pandangan bahwa guru pendidikan jasmani tidak hanya berperan sebagai pengajar keterampilan gerak, tetapi juga sebagai fasilitator kesehatan dan kebugaran peserta didik (Bompa & Buzzichelli, 2019). Keterampilan massage olahraga memberikan nilai tambah bagi mahasiswa karena dapat diterapkan dalam kegiatan pembelajaran maupun pendampingan aktivitas olahraga di sekolah.

Hasil positif pada indikator proses pembelajaran menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang mengombinasikan teori dan praktik mampu membantu mahasiswa memahami teknik massage olahraga secara lebih efektif. Pembelajaran berbasis praktik langsung, demonstrasi, dan bimbingan dosen dinilai sesuai dengan karakteristik mata kuliah keterampilan. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran psikomotor yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam penguasaan keterampilan gerak dan teknik terapan (Gallahue et al., 2020).

Indikator manfaat keterampilan memperoleh persentase sangat positif tertinggi (84,7%), yang menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan dampak nyata dari pembelajaran massage olahraga terhadap peningkatan keterampilan praktis dan kepercayaan diri. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penguasaan keterampilan massage olahraga dapat meningkatkan kesiapan profesional mahasiswa dalam mendukung aktivitas olahraga dan pembelajaran jasmani (Pratiwi et al., 2022). Keterampilan ini dipersepsikan sebagai bekal penting yang dapat digunakan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Sementara itu, pada indikator motivasi belajar, mahasiswa menunjukkan tingkat motivasi yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran massage olahraga. Sifat pembelajaran yang aplikatif dan berbasis praktik dinilai mampu meningkatkan minat dan keterlibatan mahasiswa selama perkuliahan. Hal ini sesuai dengan teori motivasi belajar yang menyatakan bahwa pembelajaran yang memiliki nilai guna langsung cenderung meningkatkan motivasi intrinsik peserta didik (Schunk et al., 2020).

Secara keseluruhan, persepsi positif mahasiswa terhadap pembelajaran massage olahraga menunjukkan bahwa mata kuliah ini memiliki kontribusi nyata dalam penguatan kompetensi profesional mahasiswa Pendidikan Jasmani. Pembelajaran massage olahraga

tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap kurikulum, tetapi menjadi bagian penting dalam membekali mahasiswa dengan keterampilan pendukung yang relevan dengan tuntutan profesi di bidang pendidikan olahraga. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat urgensi untuk mempertahankan dan mengembangkan pembelajaran massage olahraga secara berkelanjutan dalam kurikulum Pendidikan Jasmani.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa persepsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Gorontalo terhadap pembelajaran massage olahraga berada pada kategori positif. Mahasiswa menilai bahwa pembelajaran massage olahraga relevan dengan kebutuhan profesi pendidikan jasmani serta memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan keterampilan praktis, kepercayaan diri, dan kesiapan dalam mendukung aktivitas pembelajaran dan olahraga. Proses pembelajaran yang memadukan teori dan praktik langsung dinilai efektif dan mampu meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Dengan demikian, pembelajaran massage olahraga memiliki peran strategis sebagai kompetensi pendukung dalam penguatan kompetensi profesional mahasiswa Pendidikan Jasmani dan perlu dipertahankan serta dikembangkan secara berkelanjutan dalam kurikulum.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Darandi, T. A., Bahesty, D. I., & Heriansyah, M. (2025). Minat Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Serambi Mekkah Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Tahun 2025. *Journal Penjaskesrek*, 12(1), 15–27.
- Davis, H. L., Alabed, S., James, T., & Chico, A. (2020). *Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta- - analysis*. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000614>
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2020). *Understanding motor development* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Hasan, B., Kardi, I. S., & Asri, A. (2023). ANALISIS PERSEPSI MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN SPORT MASSAGE BERBASIS MULTIMEDIA. *JURNAL OLAHRAGA DAN KESEHATAN INDONESIA*, 4, 20–27.
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Panjaitan, M., Rini, A. D., Agusalim, L., Abdullah, Z., Purwandaya, B., & Pasaribu, B. (2022). Persepsi Mahasiswa Program Studi Ekonomi Pembangunan Universitas Trilogi Terhadap Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). *Islamic Banking : Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Perbankan Syariah*, 7(2), 351–362. <https://doi.org/10.36908/isbank.v7i2.394>
- Prakosa, B. D., & Jatmiko, T. (2017). *PERSEPSI DAN PEMAHAMAN MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA TERHADAP PENTINGNYA SPORT MASSAGE*. 149–154.
- Prasetyo, A., & Nugroho, R. A. (2023). Kontribusi Sport Massage Menggunakan Teknik Dasar Manipulatif Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Atlet Atletik. *Aisyah Journal Physical Education*, 2(1), 7–12.
- Pratiwi, R., Nugroho, A., & Hidayat, T. (2022). Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran praktikum pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(2), 85–94.
- Schunk, D. H., Meece, J. L., & Pintrich, P. R. (2020). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (5th ed.). Pearson.

- Suryadi, L. E., & Madani, A. A. (2020). Pengaruh manipulasi massage pada saat latihan teknik bermain bola voli. *PORKES*, 3(2), 134–141.
- Tajuddin Ach, F. N. (2017). *PERSEPSI MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA TERHADAP IMPLEMENTASI MATA KULIAH MASSAGE OLAHRAGA*. 11–16.