

Pengaruh Sport Massage terhadap Pemulihan Kondisi Fisik dan Psikis Atlet

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
<p>Khusnul Qoimah Universitas Negeri Malang khusnul.qoimah.2206116@students.um.ac.id</p> <p>Salwa Sabila Universitas Negeri Malang salwa.sabila.2306316@students.um.ac.id</p> <p>Khofifa Apriliyanti Universitas Negeri Malang khofifa.apriliyanti.2306316@students.um.ac.id</p> <p>Syahdania Putri Ramadani Universitas Negeri Malang syahdania.putri.2206316@students.um.ac.id</p> <p>Zihan Novita Sari Universitas Negeri Malang zihan.novita.fik@um.ac.id</p>	<p>ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juli 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp</p>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Elvida, N., Rustam, A., & Juwairiyah, A. (2026). Analisis Kesulitan Siswa dalam Menyelesaikan Soal Matematika pada Materi KPK dan FPB di Kelas IV SD 1 E'erinere. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5 (2),817-826.

Abstrak

Sport massage merupakan salah satu metode pemulihan yang banyak digunakan dalam praktik Ilmu Keolahragaan untuk mengatasi kelelahan akibat aktivitas fisik intensitas tinggi. Tingginya beban latihan yang dialami atlet berpotensi menimbulkan kelelahan fisiologis, akumulasi metabolit seperti asam laktat, serta gangguan psikologis berupa stres dan kecemasan, yang pada akhirnya dapat menurunkan performa. Oleh karena itu, diperlukan strategi pemulihan yang efektif dan terintegrasi, salah satunya melalui penerapan sport massage. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif pengaruh sport massage terhadap pemulihan kondisi fisiologis dan psikologis atlet. Metode yang digunakan adalah systematic literature review dengan mengkaji artikel ilmiah dari database nasional dan internasional pada rentang tahun 2010–2024 yang relevan dengan topik penelitian. Analisis dilakukan menggunakan teknik content analysis dan critical appraisal untuk mengevaluasi kualitas serta konsistensi temuan penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa sport massage memberikan efek positif terhadap peningkatan sirkulasi darah, percepatan distribusi oksigen ke jaringan otot, serta penurunan tingkat Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) sebagai indikator kelelahan otot. Selain itu, sport massage terbukti berkontribusi dalam menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol serta meningkatkan hormon relaksasi seperti endorfin dan serotonin, yang berdampak pada peningkatan kondisi psikologis atlet. Namun demikian, pengaruh sport massage terhadap peningkatan performa atlet secara langsung masih menunjukkan hasil yang bervariasi, sehingga lebih dipahami sebagai efek tidak langsung melalui optimalisasi proses pemulihan. Dengan demikian, sport massage dapat direkomendasikan sebagai bagian dari strategi recovery yang komprehensif dalam program latihan atlet, khususnya dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik dan mental secara berkelanjutan.

Kata kunci: Sport Massage, Pemulihan, DOMS, Performa Atlet, Fisiologi Olahraga.

Abstract

Sports massage is one of the recovery methods widely used in the field of Sports Science to overcome fatigue caused by high-intensity physical activity. The high training loads experienced by athletes have the potential to cause physiological fatigue, the accumulation of metabolites such as lactic acid, and psychological disturbances including stress and anxiety, which may ultimately decrease performance. Therefore, effective and integrated recovery strategies are required, one of which is the implementation of sports massage. This study aims to comprehensively analyze the effects of sports massage on the physiological and psychological recovery of athletes. The method used was a systematic literature review by examining relevant scientific articles from national and international databases published between 2010 and 2024. The analysis was conducted using content analysis and critical appraisal techniques to evaluate the quality and consistency of the research findings. The results of the review indicate that sports massage has positive effects on improving blood circulation, accelerating oxygen distribution to muscle tissues, and reducing the level of Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) as an indicator of muscle fatigue. In addition, sports massage has been shown to contribute to reducing stress hormone levels such as cortisol and increasing relaxation-related hormones such as endorphins and serotonin, which positively affect athletes' psychological conditions. However, the direct effect of sports massage on improving athletic performance remains inconsistent across studies; therefore, it is better understood as an indirect effect through the optimization of the recovery process. Thus, sports massage can be recommended as part of a comprehensive recovery strategy within athletes' training programs, particularly in efforts to enhance physical and mental readiness in a sustainable manner.

Keywords: Sports Massage, Recovery, DOMS, Athletic Performance, Exercise Physiology.

A. Pendahuluan

Dalam konteks Ilmu Keolahragaan, performa atlet tidak hanya ditentukan oleh kualitas program latihan, tetapi juga oleh efektivitas proses pemulihan (recovery) yang dilakukan setelah aktivitas fisik. Latihan dengan intensitas tinggi dan frekuensi yang berulang dapat menyebabkan kelelahan fisiologis, kerusakan jaringan otot, serta ketidakseimbangan sistem metabolisme tubuh. Apabila kondisi ini tidak diimbangi dengan strategi pemulihan yang tepat, maka dapat berpotensi menimbulkan overtraining syndrome, peningkatan risiko cedera, serta penurunan performa atlet secara signifikan (Kellmann, 2010).

Secara fisiologis, aktivitas olahraga intensitas tinggi akan memicu terjadinya akumulasi metabolit seperti asam laktat, penurunan cadangan energi, serta munculnya fenomena *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS), yaitu nyeri otot yang muncul 24–72 jam setelah latihan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada penurunan kemampuan kontraksi otot, tetapi juga menghambat proses adaptasi latihan apabila tidak ditangani secara optimal (Poppendieck et al., 2016). Selain itu, dari aspek psikologis, tekanan kompetisi dan beban latihan juga dapat meningkatkan tingkat stres, kecemasan, serta kelelahan mental pada atlet, yang secara tidak langsung memengaruhi konsentrasi dan kesiapan bertanding.

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga, berbagai metode pemulihan telah dikembangkan untuk mengatasi permasalahan tersebut, baik yang bersifat aktif maupun pasif. Salah satu metode yang banyak digunakan dalam praktik olahraga adalah sport massage. Sport massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mempercepat proses eliminasi metabolit, serta mengurangi ketegangan otot (Weerapong et al., 2005). Teknik ini meliputi berbagai bentuk sentuhan seperti effleurage, petrissage, friction, dan tapotement yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet.

Secara teoritis, sport massage diyakini mampu meningkatkan aliran darah perifer sehingga mempercepat distribusi oksigen dan nutrisi ke jaringan otot yang mengalami kelelahan. Selain itu, stimulasi mekanis yang diberikan melalui massage juga dapat memengaruhi sistem saraf otonom, khususnya dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan respons parasimpatis yang berperan dalam proses relaksasi (Field, 2016). Dengan demikian,

sport massage tidak hanya memberikan manfaat pada aspek fisiologis, tetapi juga berkontribusi terhadap keseimbangan kondisi psikologis atlet.

Namun demikian, hasil penelitian terkait efektivitas sport massage masih menunjukkan temuan yang beragam. Beberapa penelitian melaporkan bahwa sport massage efektif dalam mengurangi nyeri otot dan mempercepat pemulihan (Crane et al., 2012), sementara penelitian lain menunjukkan bahwa pengaruhnya terhadap peningkatan performa atlet secara langsung cenderung tidak signifikan. Perbedaan hasil ini diduga disebabkan oleh variasi dalam metode penelitian, durasi dan intensitas massage, serta karakteristik subjek yang digunakan. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih komprehensif dan kritis untuk memahami secara mendalam peran sport massage dalam konteks pemulihan atlet.

Selain itu, penelitian terkait sport massage di Indonesia masih relatif terbatas, khususnya yang mengkaji secara integratif antara aspek fisiologis dan psikologis dalam satu kerangka analisis. Padahal, pendekatan holistik sangat diperlukan dalam pembinaan atlet modern yang tidak hanya berfokus pada kondisi fisik, tetapi juga aspek mental dan emosional. Keterbatasan ini menunjukkan adanya celah penelitian (research gap) yang perlu diisi melalui kajian ilmiah yang sistematis dan berbasis bukti.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif pengaruh sport massage terhadap pemulihan kondisi fisiologis dan psikologis atlet melalui pendekatan *systematic literature review*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu keolahragaan serta menjadi dasar praktis bagi pelatih, atlet, dan praktisi olahraga dalam mengoptimalkan strategi pemulihan yang efektif dan berbasis ilmiah.

B. Metodologi

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR), yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai hasil penelitian terdahulu secara sistematis dan terstruktur. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menganalisis pengaruh sport massage terhadap pemulihan kondisi fisiologis dan psikologis atlet berdasarkan bukti ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya. (Egger et al., 2001)

Metode *Systematic Literature Review* memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas sport massage sebagai strategi recovery dalam olahraga. Selain itu, pendekatan ini juga membantu meminimalkan bias penelitian karena proses pencarian, seleksi, dan analisis artikel dilakukan berdasarkan prosedur dan kriteria yang telah ditetapkan secara jelas. Penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif karena berfokus pada analisis isi dan interpretasi hasil penelitian terdahulu tanpa melakukan pengujian eksperimen secara langsung.

Sumber Data dan Strategi Pencarian

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai database ilmiah nasional dan internasional, yaitu Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan SINTA. Penggunaan beberapa database bertujuan untuk memperoleh literatur yang lebih luas, relevan, dan memiliki kualitas akademik yang baik.

Proses pencarian artikel dilakukan secara sistematis menggunakan beberapa kata kunci yang berkaitan dengan topik penelitian, antara lain "sport massage", "massage therapy AND recovery", "athlete recovery AND massage", serta "pemulihan atlet dan massage olahraga". Pencarian dilakukan dengan menggunakan teknik boolean operator seperti AND dan OR untuk meningkatkan relevansi hasil pencarian.

Rentang tahun publikasi yang digunakan adalah 2010–2024 agar artikel yang diperoleh tetap sesuai dengan perkembangan ilmu keolahragaan modern. Selain itu, peneliti memprioritaskan artikel yang berasal dari jurnal ilmiah terindeks dan memiliki akses full text sehingga dapat dianalisis secara menyeluruh.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

a. Kriteria Inklusi

Penetapan kriteria inklusi dilakukan untuk memastikan bahwa artikel yang dianalisis sesuai dengan fokus penelitian serta memiliki kualitas ilmiah yang baik. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

Artikel penelitian asli (original research) atau review ilmiah,

1. Membahas sport massage dalam konteks olahraga atau aktivitas fisik,
2. Memuat pembahasan mengenai pemulihan fisiologis dan/atau psikologis atlet,
3. Dipublikasikan pada jurnal ilmiah terindeks,
4. Diterbitkan dalam rentang tahun 2010–2024,
5. Serta tersedia dalam bentuk full text. (Moher et al., 2009)

b. Kriteria Eksklusi

Sementara itu, artikel akan dikeluarkan dari kajian apabila:

1. Tidak relevan dengan topik penelitian,
2. Berupa artikel opini, blog, atau sumber non-ilmiah,
3. Tidak memiliki akses full text,
4. Menggunakan subjek non-atlet tanpa konteks olahraga,
5. Atau memiliki metode penelitian yang tidak jelas.

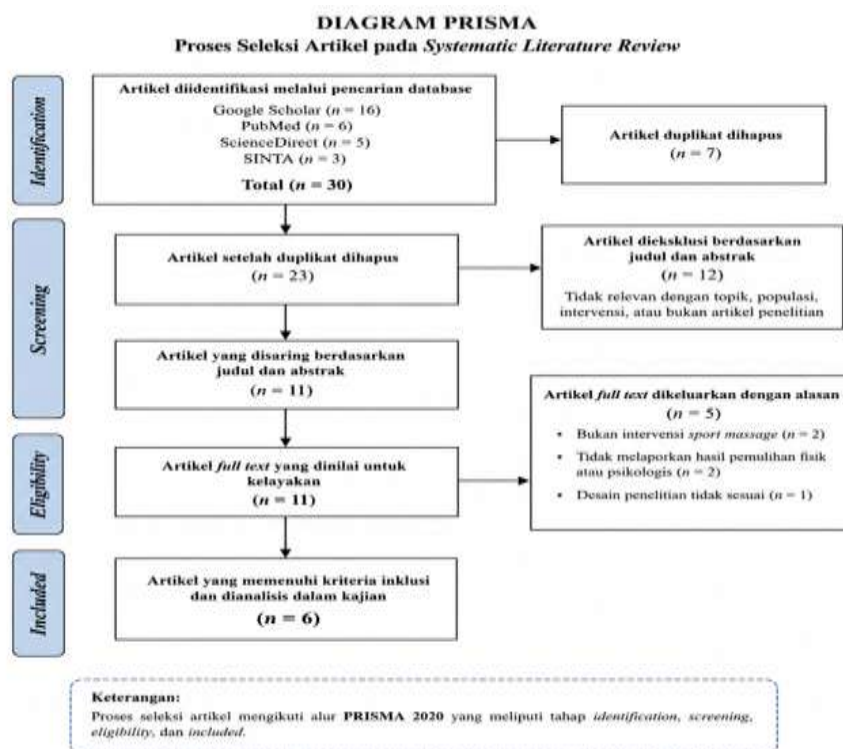
Melalui penerapan kriteria tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan sintesis literatur yang valid dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Prosedur Seleksi Literatur

Proses seleksi artikel dalam penelitian ini menggunakan alur PRISMA 2020 yang meliputi tahap identification, screening, eligibility, dan included. Penggunaan metode PRISMA bertujuan untuk meningkatkan transparansi dan sistematika dalam proses pemilihan artikel (Page et al., 2021).

Berdasarkan hasil pencarian dari berbagai database, diperoleh sebanyak 30 artikel pada tahap identifikasi. Selanjutnya dilakukan proses penghapusan artikel duplikat sehingga tersisa 23 artikel. Pada tahap screening, artikel diseleksi berdasarkan judul dan abstrak sehingga diperoleh 11 artikel yang relevan dengan topik penelitian.

Tahap berikutnya adalah eligibility, yaitu penilaian kelayakan artikel secara full text berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pada tahap ini, beberapa artikel dikeluarkan karena tidak membahas intervensi sport massage secara spesifik, tidak melaporkan hasil pemulihan fisik maupun psikologis, atau memiliki desain penelitian yang tidak sesuai. Setelah seluruh proses seleksi dilakukan, diperoleh 6 artikel yang memenuhi kriteria dan dianalisis dalam penelitian ini.



Teknik Analisis Data

Dalam penelitian yang berjudul *Pengaruh Sport Massage terhadap Pemulihan Kondisi Fisik dan Psikis Atlet*, teknik analisis data merupakan tahapan penting untuk mengolah dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang telah dikumpulkan melalui studi literatur. Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis utama, yaitu Content Analysis (Analisis Isi) dan Critical

Appraisal (Telaah Kritis). Kedua teknik ini bertujuan untuk menghasilkan sintesis data yang komprehensif, sistematis, dan dapat dipercaya.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Content Analysis

Content analysis atau analisis isi adalah teknik analisis data yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengkategorikan, dan menginterpretasikan tema-tema utama dari literatur yang dikaji. Dalam konteks penelitian ini, analisis isi dilakukan dengan cara:

1. Membaca dan memahami setiap artikel secara menyeluruh.
2. Mengidentifikasi variabel utama yang dibahas dalam penelitian.
3. Mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan kesamaan tema.
4. Menyusun pola hubungan antar temuan. Menarik kesimpulan berdasarkan kecenderungan hasil penelitian.

Analisis isi difokuskan pada tiga tema utama, yaitu:

1) Efek Fisiologis Sport Massage

Efek fisiologis merupakan dampak langsung sport massage terhadap sistem tubuh atlet. Berdasarkan berbagai literatur, sport massage memiliki beberapa manfaat fisiologis, antara lain:

- Meningkatkan sirkulasi darah dan aliran oksigen ke jaringan otot
- Membantu mempercepat proses pembuangan sisa metabolisme seperti asam laktat
- Mengurangi ketegangan dan spasme otot
- Mempercepat pemulihan dari Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)
- Meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak sendi

Secara fisiologis, manipulasi jaringan lunak melalui teknik effleurage, petrissage, friction, dan tapotement dapat merangsang sistem peredaran darah dan limfatik. Hal ini mempercepat proses regenerasi jaringan serta mengurangi inflamasi mikro akibat latihan intensitas tinggi. Dengan demikian, sport massage berperan sebagai metode recovery aktif yang mendukung stabilitas kondisi fisik atlet.

2) Efek Psikologis Sport Massage

Selain berdampak pada kondisi fisik, sport massage juga memberikan pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis atlet. Dalam analisis literatur ditemukan bahwa sport massage dapat:

- Menurunkan tingkat stres dan kecemasan
- Mengurangi ketegangan mental menjelang pertandingan
- Meningkatkan rasa relaksasi
- Memperbaiki kualitas tidur
- Meningkatkan mood dan rasa percaya diri

Secara fisiologis-psikologis, massage merangsang sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menenangkan tubuh. Penurunan hormon stres seperti kortisol serta peningkatan hormon relaksasi seperti serotonin dan dopamin berkontribusi terhadap kesejahteraan mental atlet. Kondisi psikologis yang stabil sangat penting dalam olahraga kompetitif, karena kesiapan mental sering kali menentukan performa saat pertandingan.

3) Pengaruh terhadap Performa Atlet

Analisis isi juga menyoroti pengaruh sport massage terhadap performa atlet. Meskipun hasil penelitian menunjukkan variasi, sebagian besar studi menyimpulkan bahwa sport massage:

- Membantu menjaga konsistensi performa
- Mengurangi risiko cedera akibat kelelahan
- Mempercepat recovery antar sesi latihan
- Meningkatkan kesiapan fisik dan mental sebelum pertandingan

Sport massage mungkin tidak secara langsung meningkatkan kekuatan atau kecepatan secara instan, tetapi memberikan kontribusi tidak langsung melalui optimalisasi pemulihan dan kesiapan tubuh.

Melalui content analysis, hubungan antara pemulihan fisik, stabilitas psikologis, dan performa atlet dapat dipahami secara sistematis dan terstruktur.

b. Critical Appraisal (Telaah Kritis)

Selain analisis isi, penelitian ini juga menggunakan metode critical appraisal atau telaah kritis terhadap artikel yang dipilih. Critical appraisal bertujuan untuk menilai kualitas dan kredibilitas penelitian yang dianalisis.

Aspek yang dinilai meliputi:

1) Kualitas Metodologi Penelitian

Penelitian dengan desain eksperimen, kontrol kelompok, ukuran sampel memadai, serta prosedur yang jelas dinilai memiliki kualitas metodologi yang lebih tinggi. Penelitian yang menggunakan instrumen terstandar juga memiliki nilai ilmiah yang lebih kuat.

2) Validitas Hasil

Validitas dinilai dari:

- Kesesuaian antara tujuan dan metode penelitian
- Kejelasan prosedur pengumpulan data
- Ketepatan analisis statistik
- Konsistensi antara hasil dan kesimpulan

Penelitian dengan validitas tinggi memberikan hasil yang lebih dapat dipercaya.

3) Konsistensi Temuan Antar Studi

Setiap hasil penelitian dibandingkan dengan penelitian lain untuk melihat konsistensi temuan. Jika sebagian besar penelitian menunjukkan hasil serupa, maka kekuatan bukti menjadi lebih kuat. Sebaliknya, jika ditemukan perbedaan signifikan, maka dianalisis faktor penyebabnya seperti perbedaan metode, jenis atlet, atau durasi intervensi. Pendekatan critical appraisal memastikan bahwa sintesis data tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga kritis dan objektif.

Validitas dan Reliabilitas Data

Dalam penelitian berbasis literature review, validitas dan reliabilitas tetap harus dijaga melalui strategi sistematis.

a. Triangulasi Sumber

Penelitian ini menggunakan berbagai jurnal dari database berbeda seperti jurnal nasional terindeks SINTA dan jurnal internasional bereputasi. Triangulasi ini bertujuan untuk:

- Menghindari bias sumber tunggal
- Memperkuat keakuratan temuan
- Membandingkan perspektif penelitian

b. Seleksi Berbasis Kriteria Ketat

Artikel yang dianalisis harus memenuhi kriteria inklusi:

1. Membahas sport massage dalam konteks olahraga
2. Terbit tahun 2010–2024
3. Relevan dengan pemulihan fisik dan psikologis atlet
4. Memiliki metodologi penelitian yang jelas

Seleksi ketat ini menjaga kualitas dan relevansi data.

c. Konsistensi Analisis

Semua artikel dianalisis menggunakan kerangka analisis yang sama, sehingga proses kategorisasi dan interpretasi data dilakukan secara sistematis dan tidak berubah-ubah. Dengan strategi tersebut, hasil penelitian memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi meskipun tidak menggunakan data primer.

Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain:

- Bergantung pada ketersediaan artikel yang dapat diakses
- Variasi metode dalam penelitian terdahulu yang dapat memengaruhi hasil sintesis
- Tidak melakukan pengujian empiris secara langsung

Namun demikian, pendekatan systematic review tetap memberikan kontribusi penting dalam merangkum bukti ilmiah yang ada. Penelitian ini menggunakan pendekatan **studi literatur (literature review)** dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah berupa jurnal nasional terindeks SINTA dan jurnal internasional bereputasi.

Kriteria inklusi meliputi:

1. Artikel yang membahas sport massage dalam konteks olahraga
2. Artikel yang terbit dalam rentang tahun 2010–2024
3. Artikel yang memiliki relevansi dengan pemulihan fisik dan psikologis atlet

Teknik analisis data menggunakan **analisis isi (content analysis)** untuk mengidentifikasi pola, hubungan, dan temuan utama dari literatur yang dikaji

C. Hasil dan Pembahasan

Pengaruh Sport Massage terhadap Kondisi Fisiologis

Sport massage terbukti memberikan efek positif terhadap sistem peredaran darah. Menurut Weerapong P et al. (2005), manipulasi jaringan lunak dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otot, sehingga mempercepat proses pemulihan. Selain itu, sport massage berperan dalam mengurangi akumulasi asam laktat yang berkaitan dengan kelelahan otot. Studi oleh Hemmings B (2010) menunjukkan bahwa massage setelah latihan dapat membantu mempercepat pemulihan dibandingkan dengan istirahat pasif. Dari sudut pandang fisiologi, peningkatan sirkulasi darah ini berkaitan dengan konsep Homeostasis, di mana tubuh berusaha kembali ke kondisi normal setelah mengalami stres fisik.

Sport massage tidak hanya berdampak pada peningkatan sirkulasi darah, tetapi juga memengaruhi beberapa sistem tubuh yang terlibat dalam proses pemulihan pascalatihan. Peningkatan aliran darah yang terjadi akibat manipulasi jaringan lunak membantu mempercepat pengiriman oksigen dan nutrisi ke jaringan otot yang mengalami mikrotrauma, sekaligus mempercepat pembuangan sisa metabolit hasil aktivitas intensif. Hal ini sejalan dengan temuan Weerapong et al. (2005) yang menjelaskan bahwa massage dapat meningkatkan perfusi jaringan dan membantu pemulihan fungsi otot melalui mekanisme vaskular.

Selain itu, sport massage juga berperan dalam modulasi sistem saraf otonom, khususnya dengan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang berhubungan dengan keadaan relaksasi tubuh. Peningkatan respons parasimpatis ini dapat menurunkan denyut jantung dan tingkat stres fisiologis, sehingga tubuh lebih cepat kembali ke kondisi homeostasis (Moraska, 2013). Dari perspektif pemulihan, efek relaksasi ini juga berkontribusi terhadap penurunan persepsi nyeri otot atau delayed onset muscle soreness (DOMS), meskipun mekanismenya tidak sepenuhnya hanya disebabkan oleh pengurangan asam laktat.

Pengaruh Sport Massage terhadap Kondisi Psikologis

Secara psikologis, sport massage mampu memberikan stimulasi pada sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan kondisi tubuh lebih rileks dan nyaman. Aktivasi sistem tersebut dapat membantu menurunkan hormon stres, seperti kortisol, sekaligus meningkatkan produksi endorfin yang berkaitan dengan perasaan senang dan tenang. Dampak ini berkontribusi terhadap berkurangnya kecemasan, tekanan emosional, serta stres psikologis yang sering dialami atlet sebelum maupun setelah pertandingan (Moraska, 2007). Selain itu, terapi massage juga berperan dalam meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati, sehingga atlet memiliki kesiapan mental yang lebih optimal ketika menjalani latihan dengan intensitas tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian massage secara rutin efektif dalam meningkatkan relaksasi mental dan mengurangi kelelahan psikologis akibat aktivitas olahraga yang berlebihan (Field, 2016).

Dalam olahraga prestasi, kestabilan kondisi psikologis menjadi faktor penting untuk menunjang konsentrasi, rasa percaya diri, dan motivasi atlet. Sport massage memberikan manfaat psikologis melalui sentuhan terapeutik yang dapat menimbulkan rasa nyaman, aman, serta meningkatkan keyakinan diri atlet. Selain itu, interaksi antara terapis dan atlet selama proses massage juga mampu membangun hubungan interpersonal yang positif sehingga membantu menciptakan kondisi emosional yang lebih baik. Atlet yang secara rutin memperoleh sport massage umumnya memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kemampuan pengendalian emosi yang lebih baik dibandingkan atlet yang tidak mendapatkan terapi tersebut (Hemmings et al., 2000). Oleh sebab itu, sport massage dapat dimanfaatkan sebagai salah satu strategi pemulihan psikologis dalam program latihan olahraga modern.

Penelitian oleh Rapaport et al. (2012) juga menunjukkan bahwa massage dapat meningkatkan aktivitas vagal (vagal activity), yang berkaitan dengan peningkatan regulasi emosi dan kemampuan tubuh dalam merespons stres secara lebih adaptif. Kondisi ini membuat atlet lebih stabil secara emosional, lebih fokus, serta memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam situasi kompetitif.

Peran Sport Massage dalam Performa Atlet

Meskipun sport massage tidak secara langsung meningkatkan kekuatan atau daya tahan, namun efek tidak langsungnya sangat signifikan. Pemulihan yang optimal memungkinkan atlet untuk kembali berlatih dengan intensitas tinggi tanpa risiko cedera. Dalam konteks ini, sport massage berfungsi sebagai bagian dari recovery strategy yang terintegrasi dengan metode lain seperti stretching, hydration, dan active recovery.

Selain berperan sebagai strategi pemulihan, sport massage juga memiliki kontribusi penting dalam menjaga konsistensi performa atlet melalui percepatan pemulihan neuromuskular. Setelah aktivitas intensitas tinggi, otot dan sistem saraf mengalami kelelahan

yang berdampak pada penurunan koordinasi, kekuatan eksplosif, serta kontrol motorik. Sport massage membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi jaringan, sehingga mempercepat pemulihan fungsi neuromuskular dan memungkinkan atlet kembali ke kondisi siap latih lebih cepat (Weerapong et al., 2005). Sport massage juga berperan dalam meningkatkan kesiapan atlet untuk kembali berlatih (readiness to train) melalui efek relaksasi yang ditimbulkan serta pengurangan ketegangan pada otot. Ketika otot berada dalam kondisi lebih rileks, atlet dapat melakukan gerakan dengan pola biomekanik yang lebih efektif dan efisien, sehingga potensi terjadinya gerakan kompensasi yang berisiko menyebabkan cedera dapat ditekan. Dalam hal ini, massage dapat diposisikan sebagai salah satu bentuk strategi pencegahan cedera (injury prevention), khususnya pada cabang olahraga yang menuntut intensitas tinggi dan melibatkan pengulangan gerak secara terus-menerus (Poppendieck et al., 2016).

Selain memberikan manfaat pada aspek fisik dan neuromuskular, sport massage juga berpengaruh positif terhadap kesiapan mental atlet dalam menjalani latihan maupun pertandingan. Tubuh yang menjadi lebih rileks setelah proses massage dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan sehingga atlet mampu meningkatkan fokus serta konsentrasi ketika bertanding. Efek relaksasi tersebut juga mendukung meningkatnya rasa percaya diri karena atlet merasa kondisi tubuhnya lebih siap untuk menghadapi aktivitas olahraga dengan intensitas tinggi. Dalam olahraga prestasi, kesiapan psikologis memiliki peranan penting dalam menjaga kestabilan performa, terutama ketika atlet berada dalam situasi kompetisi yang penuh tekanan. Dengan demikian, sport massage tidak hanya dimanfaatkan sebagai metode recovery fisik, tetapi juga sebagai upaya menjaga keseimbangan kondisi psikologis atlet (Field, 2016).

Sport massage berkontribusi dalam memperlancar sirkulasi darah dan penyaluran oksigen menuju jaringan otot sehingga proses pemulihan energi dapat berlangsung lebih optimal. Aliran darah yang meningkat membantu mengurangi kekakuan serta nyeri otot setelah melakukan latihan berat ataupun pertandingan. Berkurangnya rasa nyeri dan ketegangan otot memungkinkan atlet mempertahankan kualitas latihan secara konsisten tanpa mengalami penurunan performa yang berarti akibat kelelahan berkepanjangan. Hal ini menjadi sangat penting terutama pada jadwal kompetisi yang padat, di mana atlet dituntut mampu mempertahankan performa maksimal dengan waktu recovery yang terbatas (Best et al., 2008).

Di sisi lain, sport massage juga berperan dalam membantu tubuh beradaptasi terhadap beban latihan dalam jangka panjang. Intensitas latihan yang dilakukan secara terus-menerus dapat memicu penumpukan kelelahan fisik maupun mental apabila tidak diimbangi dengan proses pemulihan yang baik. Dalam kondisi tersebut, massage menjadi salah satu metode recovery yang membantu menjaga keseimbangan fisiologis tubuh sehingga atlet lebih mampu menyesuaikan diri terhadap peningkatan intensitas latihan. Recovery yang optimal dapat membantu mempertahankan stabilitas performa, menurunkan risiko overtraining, serta meningkatkan kualitas gerakan selama latihan dan pertandingan. Oleh karena itu, penerapan sport massage secara rutin dapat menjadi bagian penting dalam sistem pembinaan atlet modern yang mengutamakan keseimbangan antara latihan, pemulihan, dan pencegahan cedera.

Keterbatasan dan Kontroversi

Sport massage telah lama dimanfaatkan sebagai salah satu metode recovery dalam olahraga karena dianggap mampu memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis kepada atlet. Namun demikian, efektivitas sport massage hingga saat ini masih menjadi bahan diskusi di kalangan akademisi dan praktisi olahraga karena hasil penelitian yang ada menunjukkan temuan yang beragam. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa sport massage dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, serta meningkatkan relaksasi mental, tetapi beberapa penelitian lainnya menyebutkan bahwa efek tersebut hanya bersifat sementara dan belum mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis atlet dalam jangka panjang (Poppendieck et al., 2016). Variasi hasil penelitian tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti teknik massage yang diterapkan, lama pemberian terapi, karakteristik subjek penelitian, dan intensitas aktivitas olahraga yang dilakukan.

Salah satu kelemahan utama sport massage terletak pada sulitnya melakukan pengukuran efek psikologis secara objektif. Aspek psikologis seperti rasa nyaman, relaksasi, dan penurunan kecemasan sangat dipengaruhi oleh persepsi masing-masing individu sehingga hasil yang diperoleh cenderung subjektif. Selain itu, setiap atlet memiliki respons yang berbeda terhadap terapi massage, tergantung pada pengalaman sebelumnya, kondisi mental, dan preferensi pribadi. Atlet yang merasa nyaman dengan sentuhan umumnya akan mendapatkan efek relaksasi yang lebih besar dibandingkan atlet yang kurang menyukai kontak fisik selama proses

massage (Weerapong et al., 2005). Kondisi ini menyebabkan manfaat sport massage tidak dapat diterapkan secara sama pada semua individu.

Kontroversi lainnya berkaitan dengan pengaruh sport massage terhadap peningkatan performa olahraga. Beberapa penelitian menyatakan bahwa massage belum terbukti memberikan peningkatan yang berarti terhadap kekuatan otot, daya tahan, maupun kemampuan fisik atlet setelah latihan atau kompetisi. Bahkan pada kondisi tertentu, massage yang dilakukan terlalu lama menjelang pertandingan dapat membuat tubuh terlalu rileks sehingga kesiapan fisik atlet justru menurun saat bertanding (Best et al., 2008). Selain itu, sebagian peneliti beranggapan bahwa manfaat psikologis sport massage lebih banyak dipengaruhi oleh keyakinan atlet bahwa massage mampu memperbaiki kondisi mental dan fisik mereka.

D. Kesimpulan

Sport massage merupakan metode pemulihan yang efektif dalam meningkatkan kondisi fisik dan psikologis atlet. Secara fisiologis, sport massage membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mempercepat eliminasi asam laktat. Secara psikologis, metode ini mampu mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Dengan demikian, sport massage direkomendasikan sebagai bagian dari program latihan atlet secara terstruktur dan berkelanjutan. Sport massage efektif dalam pemulihan fisik dan psikologis atlet dan direkomendasikan sebagai bagian dari program latihan.

E. Referensi

- Best, T. M., & Hunter, R. (2011). Muscle injury and repair. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 22(2), 263–276.
- Best, T. M., & Hunter, R. (2014). Muscle injury and repair. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*.
- Best, T. M., Hunter, R., Wilcox, A., & Haq, F. (2008). Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18(5), 446–460.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. A. (2020). The effect of sports massage on performance and recovery: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000614.
- Egger, M., Smith, G. D., & O'Rourke, K. (2001). Introduction: Rationale, Potentials, and Promise of Systematic Reviews. In *Systematic Reviews in Health Care* (pp. 1–19). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470693926.ch1>
- Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(4), 224–229.
- Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(4), 224–229.
- Field, T. (2016). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 19–31.
- Guo, J., Li, L., Gong, Y., Zhu, R., Xu, J., & Chen, X. (2017). Massage alleviates delayed onset muscle soreness after strenuous exercise: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 8, 747.
- Hemmings, B. (2010). Physiological, psychological and performance effects of massage therapy in sport. *Sports Medicine*, 40(6), 1–10.
- Hemmings, B., Smith, M., Graydon, J., & Dyson, R. (2000). Effects of massage on physiological restoration, perceived recovery, and repeated sports performance. *British Journal of Sports Medicine*, 34(2), 109–114.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & Group, T. P. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLOS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Moraska, A. (2007). Therapist education impacts the massage effect on postrace muscle recovery. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 17(1), 38–44.
- Moraska, A. (2013). Sports massage: A comprehensive review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 53(6), 632–645.

- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Poppendieck, W., Wegmann, M., Ferrauti, A., Kellmann, M., Pfeiffer, M., & Meyer, T. (2016). Massage and performance recovery: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 46(2), 183–204.
- Poppendieck, W., Wegmann, M., Ferrauti, A., Kellmann, M., Pfeiffer, M., & Meyer, T. (2016). Massage and performance recovery: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 46(2), 183–204.
- Rapaport, M. H., Schettler, P., & Bresee, C. (2012). A preliminary study of the effects of repeated massage on hypothalamic–pituitary–adrenal and immune function in healthy individuals. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(8), 789–797.
- Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance. *Sports Medicine*, 35(3), 235–256.
- Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Medicine*, 35(3), 235–256.
- Wiltshire, E. V., Poitras, V., & Pak, M. (2010). Massage impairs postexercise muscle blood flow and lactic acid removal. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(6), 1062–1071.