

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan adalah “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat”. Dalam Kamus Bahasa Indonesia (KBBI) Kata "pendidikan" berasal dari kata "didik" dengan imbuhan "pe" dan akhiran "an", sehingga memiliki arti tindakan pemandu, metode, atau metode. Pendidikan dapat didefinisikan sebagai proses mengubah sikap dan etika seseorang atau masyarakat dalam upaya mewujudkan kemandirian untuk mendewasakan atau mematangkan manusia melalui pendidikan, pembelajaran, bimbingan, dan pembinaan (Ujud et al., 2023).

Pendidikan olahraga dan kesehatan adalah komponen penting dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, keterampilan penalaran, stabilitas emosi, tindakan moral, gaya hidup sehat, dan kesadaran akan lingkungan yang sehat melalui kegiatan fisik, olahraga, dan kesehatan tertentu yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan tertentu (Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi, 2020). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah bagian penting dari proses pendidikan secara keseluruhan dan diajarkan melalui aktivitas fisik yang disesuaikan dengan perkembangan peserta

didik. PJOK adalah aktivitas pendidikan jasmani melalui gerakan yang dapat membantu menjaga, mempertahankan, dan bahkan meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang, serta menanamkan nilai-nilai karakter yang dapat dibangun selama proses pendidikan. Menurut Mulya G dalam (Lestari, Ni Kadek Yuni dan Laksmi, 2020).

Salah satu metode preventif dalam perawatan kesehatan adalah *massage*, yang meningkatkan vitalitas, menghilangkan kelelahan, dan merangsang daya penyembuhan alami tubuh dengan memijat titik-titik tertentu pada tubuh. Keterampilan pijat adalah kombinasi pengetahuan, naluri, dan seni merawat tubuh yang diperoleh dari latihan pijat yang sering, atau "jam terbang yang tinggi". Selain itu, seorang pemijat harus memiliki kekuatan, kelincahan, dan gerakan tangan mekanis yang diarahkan ke jantung untuk menyebabkan rasa sakit yang lebih rendah (Prasetyo & Reza Adhi Nugroho, 2023).

*Sport massage* semakin populer di kalangan atlet Indonesia ketika acara olahraga besar seperti Olimpiade, Sea Games, dan Pekan Olahraga Nasional (PON), serta acara olahraga lain yang membutuhkan pijatan olahraga untuk mengurangi kelelahan. Pijat olahraga, juga dikenal sebagai, *Sport Massage* adalah terapi pijat yang dirancang untuk membantu atlet menjaga kondisi fisik, fisiologis, dan psikologis mereka. Massage ini dapat dilakukan sebelum atau sesudah berolahraga; jika dilakukan sebelum berolahraga, akan sangat membantu dalam memanjangkan dan mengendurkan jaringan lunak. Massage mengacu pada manipulasi sistematis jaringan

lunak tubuh untuk tujuan terapeutik dan meningkatkan sirkulasi darah (Prasetiyo & Reza Adhi Nugroho, 2023).

*Sport massage* adalah seni dan ilmu menggunakan pijat dan teknik untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan performa atlet, karena itu sangat penting. Menurut Sinarsari dalam (Prasetiyo & Reza Adhi Nugroho, 2023). *Sport massage* diharapkan dapat membantu atlet mempertahankan kondisi fisik mereka setelah latihan dan sebelum dan sesudah pertandingan. Salah satu terapi manipulatif yang digunakan untuk mengurangi nyeri otot adalah terapi pijat (Prasetiyo & Reza Adhi Nugroho, 2023).

*Sport Massage* mencakup beberapa jenis pijat olahraga yang disajikan, yaitu *Sport Massage* untuk Latihan, *Sport Massage* untuk Persiapan Pertandingan, *Sport Massage* untuk Pertolongan Pertama, *Sport Massage* untuk Penyembuhan, *Sport Massage* untuk Pengobatan. Menurut Muh. Yusuf et al., dalam (Prasetiyo & Reza Adhi Nugroho, 2023). *Sport Massage* merupakan salah satu teknik pemulihan untuk membantu proses pemulihan dan mempermudah pengeluaran racun-racun dari proses metabolisme serta sisa-sisa limbah kerusakan jaringan Menurut I Made Yoga Parwata dalam (Prasetiyo & Reza Adhi Nugroho, 2023)

Manipulasi *Massage* dapat berupa serangkaian pemijatan dan sebagainya yang dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip fisiologis dan anatomi, serta disesuaikan dengan kondisi jaringan. Pemberian *massage* sebagai pemanasan adalah sebagai stimulus (merangsang kecepatan motorik, meningkatkan kerja sendi,

memperlancar peredaran darah, dan merangsang energi) Menurut Widhiyanti dalam (Prasetyo & Reza Adhi Nugroho, 2023). Di Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi terdapat mata kuliah *Massage* Olahraga yang merupakan mata kuliah penting karena memiliki bobot 3 SKS (Satuan Kredit Semester).

96% dari 20 mahasiswa PORKES di Universitas Jambi yang mengambil mata kuliah *Sport Massage* mengatakan mereka membutuhkan video tutorial *Sport Massage*, menurut survei lapangan. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa PORKES di Universitas Jambi mencari referensi untuk *Sport Massage*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan video tutorial *Sport Massage*?
2. Bagaimana kelayakan pengembangan video tutorial *Sport Massage*?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan suatu produk berupa video tutorial *Sport Massage* yang berguna untuk membantu Mahasiswa Porkes di Universitas Jambi mendalami tentang Teknik *Sport Massage* *Stroking*, *Effleurage*, *Petrissage*, *Friction*, *Walken*, *Skin rolling*, *Tapotement*.

#### **1.4 Spesifikasi Pengembangan**

Produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut :

1. Produk video pembelajaran ini berisi tentang materi mata kuliah *Massage* yang lebih tertuju pada teknik *Massage*.
2. Produk video pembelajaran ini akan diunggah di media sosial/kanal Youtube.

#### **1.5 Pentingnya Pengembangan**

Pengembangan media video tutorial *Sport Massage* membantu proses pembelajaran dan latihan untuk menguasai teknik *massage* dengan lebih baik, yang memiliki manfaat berikut.

1. Manfaat Teoritis
  - a. Diharapkan video tutorial *Sport Massage* ini dapat diakses dan digunakan oleh mahasiswa porkes Universitas Jambi dan masyarakat umum yang ingin belajar.
  - b. Diharapkan mahasiswa porkes di Universitas Jambi dapat menggunakan video tutorial *Sport Massage* ini sebagai alternatif untuk sumber latihan.
2. Manfaat Praktis

- a. Dengan video tutorial *Sport Massage* ini, mahasiswa akan lebih mudah melakukan teknik dan memahami materi. Ini juga akan meningkatkan antusiasme mereka untuk latihan.
- b. Bisa digunakan oleh tenaga pengajar sebagai referensi bahan ajar untuk siswa/mahasiswa yang sulit dan lambat memahami teknik *massage*.
- c. Produk pengembangan ini dapat digunakan oleh peneliti sebagai referensi untuk penelitian berikutnya.

## **1.6 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan**

Asumsi penelitian dan pengembangan yang digunakan dalam penelitian pengembangan video tutorial *Sport Massage* pada Mahasiswa Pokkes Universitas Jambi adalah :

1. Video tutorial *Sport Massage* mengikuti alur penelitian dan pengembangan serta *Sport Massage* pada Penelitian ini diterapkan pada bagian punggung saja.
2. Mahasiswa pokkes di Universitas Jambi dan universitas lain dapat menggunakan video tutorial *Sport Massage* ini sebagai referensi untuk belajar.
3. Produk akhir penelitian ini berupa video tutorial *Sport Massage* yang menjelaskan teknik untuk *Massage*.Selanjutnya video akan diunggah di media

sosial/kanal Youtube dan kemudian bisa diakses oleh mahasiswa dan masyarakat umum.

Permasalahan pada penelitian ini dibatasi agar masalah yang dikaji lebih fokus dan tidak terlalu luas. Adapun batasan-batasan sebagai berikut:

- a. Materi dalam video terbatas pada pembahasan pembelajaran *Massage* yang menjelaskan teknik untuk *Massage*.
- b. Pengembangan dilakukan menyesuaikan waktu dan biaya yang ada, karena pengembangan yang sempurna membutuhkan waktu dan biaya yang tidak sedikit.

## **1.7 Definisi Istilah**

Untuk menghindari salah pemahaman istilah dalam penelitian ini maka dijelaskan beberapa istilah yang terkait dengan penelitian ini yaitu:

1. Pengembangan adalah suatu proses, cara atau perbuatan mengembangkan. Penelitian pengembangan ini merupakan suatu jenis penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji teori, tapi untuk menghasilkan produk atau mengembangkan produk.
2. Video tutorial *Sport Massage* adalah rangkaian gambar hidup yang ditayangkan oleh seorang pengajar yang berisi pesan-pesan pembelajaran untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran sebagai bimbingan atau bahan pengajaran tambahan sekelompok kecil peserta didik.

3. Teknik *Massage* yang merupakan dasar yang harus dipelajari pada mata kuliah *Sport Massage*.