

# Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Keterampilan Sport Massage Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani

**Meyke Parengkuan**

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

\*e-mail: meyke.parengkuan@ung.ac.id

## **Abstract**

*This study aims to improve the sport massage skills of Physical Education students through the application of the demonstration method. The research employed a Classroom Action Research (CAR) approach conducted in two cycles. The subjects were 24 students enrolled in a Physical Training course at a state university. Each cycle consisted of planning, action implementation, observation, and reflection stages. Research instruments included skill observation sheets, field notes, and documentation. The results indicated a significant improvement in students' sport massage skills, with the mastery percentage increasing from 54.17% in the pre-cycle to 79.17% in cycle I, and reaching 95.83% in cycle II. This improvement was attributed to the clarity of movement visualization provided through direct demonstrations by the lecturer, which enabled students to understand the techniques accurately and minimize movement errors. The study recommends the use of demonstration methods in teaching practical skills in Physical Education, particularly sport massage.*

**Keywords:** *Demonstration Method; Sport Massage; Skills; Physical Education; Classroom Action Research*

## **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sport massage mahasiswa Pendidikan Jasmani melalui penerapan metode demonstrasi. Penelitian menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah 24 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah Pelatihan Fisik di salah satu perguruan tinggi negeri. Setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Instrumen penelitian mencakup lembar observasi keterampilan, catatan lapangan, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan keterampilan sport massage mahasiswa, ditunjukkan dengan persentase ketuntasan keterampilan yang meningkat dari 54,17% pada pra-siklus menjadi 79,17% pada siklus I, dan mencapai 95,83% pada siklus II. Peningkatan ini disebabkan oleh kejelasan visualisasi gerakan yang diberikan melalui demonstrasi langsung oleh dosen, memungkinkan mahasiswa memahami teknik secara tepat dan mengurangi kesalahan gerakan. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan metode demonstrasi dalam pembelajaran keterampilan praktis di bidang Pendidikan Jasmani, khususnya sport massage.*

**Kata kunci:** *Metode Demonstrasi; Sport Massage; Keterampilan; Pendidikan Jasmani; Penelitian Tindakan Kelas*

## **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani di perguruan tinggi tidak hanya menekankan aspek pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan di lapangan. Salah satu keterampilan penting yang perlu dikuasai oleh mahasiswa Pendidikan Jasmani adalah *sport massage*, sebuah teknik pijatan olahraga yang digunakan untuk mempersiapkan, memelihara, dan memulihkan kondisi fisik atlet. *Sport massage* memiliki peran vital dalam dunia olahraga modern, terutama dalam mempercepat pemulihan otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengurangi risiko cedera (Smith, 2019). Dengan menguasai keterampilan ini, mahasiswa memiliki bekal tambahan untuk berkontribusi di dunia kepelatihan, terapi olahraga, maupun pelayanan kebugaran.

Namun, kenyataannya di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan *sport massage* yang memadai. Banyak yang masih kesulitan menguasai teknik dasar seperti posisi tangan, pola tekanan, urutan pijatan, dan penerapan prinsip keamanan saat melakukan pijatan pada klien atau atlet. Kurangnya keterampilan ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya keterbatasan media pembelajaran, minimnya kesempatan praktik yang terstruktur, serta metode

pengajaran yang belum sepenuhnya menekankan aspek keterampilan motorik. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa cenderung menghafal teori, namun kurang terampil dalam pelaksanaan praktiknya.

Metode demonstrasi merupakan salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan penguasaan keterampilan motorik. Menurut Sanjaya (2016), metode demonstrasi membantu peserta didik mengamati secara langsung contoh keterampilan yang benar sebelum mempraktikkannya, sehingga kesalahan dapat diminimalkan. Dalam konteks pembelajaran *sport massage*, metode demonstrasi memungkinkan mahasiswa melihat secara jelas teknik yang digunakan, mulai dari persiapan, posisi tubuh, teknik penekanan, hingga penyelesaian pijatan. Hal ini akan memudahkan mahasiswa untuk meniru dan mempraktikkan keterampilan tersebut secara tepat.

Universitas Negeri Gorontalo, sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi yang memiliki Program Studi Pendidikan Jasmani, menuntut mahasiswa untuk menguasai berbagai keterampilan praktis olahraga, termasuk *sport massage*. Berdasarkan observasi awal pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah Pelatihan Fisik, ditemukan bahwa keterampilan *sport massage* mereka masih rendah. Dari total 24 mahasiswa, hanya 54,17% yang mampu melakukan pijatan sesuai prosedur yang benar. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengalaman praktik, kurangnya media pembelajaran visual, serta metode pengajaran yang lebih menekankan teori dibanding praktik langsung.

Penelitian sebelumnya oleh Saputra (2020) menunjukkan bahwa penggunaan metode demonstrasi pada pembelajaran keterampilan olahraga dapat meningkatkan hasil belajar secara signifikan, terutama dalam hal ketepatan gerakan dan kecepatan penguasaan teknik. Temuan ini relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran *sport massage*. Meskipun demikian, beberapa dosen masih mengandalkan metode ceramah dan penugasan mandiri untuk pembelajaran keterampilan *sport massage*. Pendekatan ini kurang efektif karena keterampilan motorik memerlukan pengamatan visual dan pengalaman langsung, bukan hanya penjelasan teoritis.

Mahasiswa Pendidikan Jasmani diharapkan tidak hanya menjadi pengajar PJOK, tetapi juga memiliki kompetensi tambahan seperti pelatih, terapis olahraga, atau instruktur kebugaran. Penguasaan *sport massage* akan memberikan nilai tambah dan membuka peluang karier yang lebih luas di bidang olahraga. Selain itu, keterampilan *sport massage* juga bermanfaat dalam kegiatan pengabdian masyarakat, seperti layanan pijat olahraga untuk atlet daerah, pelatihan masyarakat, atau program kesehatan jasmani. Oleh karena itu, pembelajaran keterampilan ini memiliki relevansi yang tinggi baik untuk dunia akademik maupun praktik lapangan.

Pembelajaran keterampilan *sport massage* membutuhkan proses latihan yang terstruktur dan sistematis. Proses ini akan lebih efektif apabila disertai dengan contoh konkret yang diperagakan langsung oleh dosen atau instruktur melalui metode demonstrasi. Metode demonstrasi memiliki keunggulan dalam menggabungkan penjelasan verbal dengan visualisasi gerakan. Mahasiswa tidak hanya mendengar penjelasan, tetapi juga melihat dan merasakan bagaimana keterampilan tersebut dilakukan.

Dalam pembelajaran berbasis keterampilan, seperti *sport massage*, tahapan observasi, imitasi, dan praktik berulang sangat penting. Demonstrasi yang efektif akan memfasilitasi tahap observasi, sehingga mahasiswa dapat melakukan imitasi dengan lebih akurat. Penelitian tindakan kelas (PTK) dipilih sebagai pendekatan dalam penelitian ini karena bertujuan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran secara langsung di kelas. PTK memungkinkan dosen untuk mengidentifikasi masalah, mencoba solusi, dan mengevaluasi hasilnya secara berkesinambungan.

Dalam penelitian ini, penerapan metode demonstrasi dilakukan secara bertahap, dimulai dari pemberian contoh utuh, kemudian diikuti oleh demonstrasi parsial untuk setiap tahap teknik *sport massage*. Selanjutnya mahasiswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan dengan pendampingan dosen. Proses pembelajaran juga dilengkapi dengan umpan balik langsung dari dosen kepada mahasiswa. Umpan balik ini penting untuk memperbaiki kesalahan teknik secara cepat dan mencegah terbentuknya kebiasaan yang salah.

Selain metode demonstrasi langsung, penelitian ini memanfaatkan dokumentasi video sebagai media pendukung. Video ini berfungsi sebagai referensi bagi mahasiswa untuk mengulang materi di luar jam perkuliahan. Penerapan metode demonstrasi diharapkan dapat meningkatkan keterampilan mahasiswa secara signifikan, tidak hanya dari segi teknis, tetapi juga dalam aspek kepercayaan diri saat mempraktikkan *sport massage* pada orang lain.

Penelitian ini menjadi penting karena berkontribusi pada peningkatan kualitas lulusan Pendidikan Jasmani yang siap terjun ke dunia kerja dengan keterampilan yang relevan. Keterampilan

*sport massage* yang baik akan mendukung profesionalisme mereka di bidang olahraga dan kebugaran. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini difokuskan pada penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan keterampilan *sport massage* mahasiswa Pendidikan Jasmani. Penelitian ini diharapkan memberikan solusi praktis bagi perbaikan pembelajaran keterampilan olahraga di perguruan tinggi.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *sport massage* mahasiswa melalui penerapan metode demonstrasi. Model PTK yang digunakan mengacu pada rancangan Kemmis dan McTaggart (1988) yang terdiri dari empat tahap utama, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting). Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, selama dua bulan pada semester genap tahun akademik 2024/2025.

Subjek penelitian adalah 24 mahasiswa angkatan 2023 yang sedang menempuh mata kuliah Pelatihan Fisik. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive karena mata kuliah ini relevan dengan pembelajaran keterampilan *sport massage*. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas dua pertemuan. Pertemuan pertama berfokus pada pemberian materi dan demonstrasi teknik *sport massage* secara langsung oleh dosen, sedangkan pertemuan kedua digunakan untuk latihan praktik mahasiswa dengan bimbingan dan umpan balik.

Instrumen penelitian meliputi lembar observasi keterampilan untuk menilai aspek teknis *sport massage*, seperti posisi tubuh, teknik pukulan, tekanan, kecepatan, dan transisi gerakan. Selain itu, digunakan catatan lapangan untuk merekam kejadian-kejadian penting selama proses pembelajaran dan dokumentasi foto/video untuk mengamati perkembangan keterampilan mahasiswa dari waktu ke waktu. Validitas data diperkuat melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik untuk memastikan keakuratan hasil penelitian.

Data kuantitatif berupa skor keterampilan dianalisis dengan menghitung persentase ketuntasan belajar mahasiswa pada setiap siklus, sedangkan data kualitatif dari catatan lapangan dan dokumentasi dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi perubahan perilaku, sikap, dan pemahaman mahasiswa terhadap *sport massage*. Kriteria keberhasilan tindakan ditetapkan apabila minimal 85% mahasiswa mencapai skor keterampilan pada kategori “baik” sesuai rubrik penilaian yang digunakan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap pra-siklus, keterampilan *sport massage* mahasiswa masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil observasi awal terhadap 24 mahasiswa, hanya 5 orang (20,83%) yang memiliki keterampilan pada kategori “baik”, sedangkan 13 orang (54,17%) berada pada kategori “cukup”, dan 6 orang (25%) berada pada kategori “kurang”. Kesalahan yang umum ditemukan meliputi posisi tubuh yang tidak ergonomis, tekanan pijatan yang tidak konsisten, transisi gerakan yang kaku, serta kurangnya pemahaman tentang urutan teknik *sport massage*.

Pada siklus I, pembelajaran dilakukan dalam dua pertemuan. Pertemuan pertama diisi dengan demonstrasi langsung oleh dosen mengenai teknik dasar *sport massage*, termasuk teknik *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *tapotement*, dan *vibration*. Pertemuan kedua digunakan untuk praktik berkelompok dengan bimbingan dan umpan balik langsung dari dosen. Hasil evaluasi keterampilan mahasiswa menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan pra-siklus. Sebanyak 14 mahasiswa (58,33%) mencapai kategori “baik”, 8 mahasiswa (33,33%) kategori “cukup”, dan hanya 2 mahasiswa (8,33%) yang masih berada pada kategori “kurang”. Peningkatan terlihat pada kemampuan menerapkan tekanan yang sesuai, perbaikan posisi tangan, dan kelancaran transisi gerakan.

Pada siklus II, fokus pembelajaran diarahkan pada perbaikan kelemahan yang ditemukan pada siklus I, seperti konsistensi tekanan pijatan, durasi pijatan per area otot, dan sinkronisasi pernapasan saat melakukan pijatan. Dosen memberikan demonstrasi lanjutan yang menekankan pada teknik lanjutan dan kesalahan yang harus dihindari, diikuti sesi praktik yang lebih intensif. Evaluasi keterampilan pada akhir siklus II menunjukkan bahwa 21 mahasiswa (87,5%) berada pada kategori “baik” dan 3 mahasiswa (12,5%) berada pada kategori “cukup”. Tidak ada lagi mahasiswa yang berada pada kategori “kurang”. Mahasiswa mampu menunjukkan keterampilan yang lebih matang, termasuk kontrol tekanan yang

stabil, pemilihan teknik yang tepat sesuai kebutuhan otot, serta komunikasi yang efektif dengan pasangan pijat.

**Tabel 1. Hasil Keterampilan Sport Massage Mahasiswa Pendidikan Jasmani**

Tahap	Baik (%)	Cukup (%)	Kurang (%)
Pra Siklus	20,83	54,17	25,00
Siklus I	58,33	33,33	8,33
Siklus II	87,50	12,50	0,00

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan keterampilan *sport massage* mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Gorontalo. Peningkatan keterampilan dari pra-siklus ke siklus I, dan kemudian ke siklus II, sejalan dengan teori pembelajaran keterampilan motorik yang menyatakan bahwa pembelajaran melalui observasi langsung dan praktik terarah dapat mempercepat proses penguasaan keterampilan (Bandura, 1986; Harsono, 2018).

Pada siklus I, meskipun terjadi peningkatan yang cukup signifikan, masih terdapat mahasiswa yang kesulitan dalam menjaga konsistensi tekanan dan urutan teknik. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan waktu praktik individu, sehingga mahasiswa belum cukup menginternalisasi gerakan. Oleh karena itu, pada siklus II diberikan porsi praktik yang lebih besar dan bimbingan yang lebih intensif.

Perubahan besar pada siklus II dapat dijelaskan melalui prinsip *learning by doing* (Dewey, 1938), di mana keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses pembelajaran memungkinkan mereka mengoreksi kesalahan secara langsung berdasarkan umpan balik dari dosen. Peningkatan keterampilan juga didukung oleh adanya pembelajaran kolaboratif, di mana mahasiswa dapat saling memberi masukan ketika berpasangan dalam praktik.

Metode demonstrasi terbukti memberikan kejelasan visual dan kinestetik terhadap keterampilan yang dipelajari. Menurut Sanjaya (2016), demonstrasi memungkinkan peserta didik melihat secara langsung langkah-langkah yang benar, sehingga mengurangi miskonsepsi dalam penerapan teknik. Dalam konteks *sport massage*, demonstrasi membantu mahasiswa memahami tekanan yang tepat, arah gerakan, dan koordinasi tubuh yang benar, yang sulit dijelaskan hanya dengan teori.

Dengan hasil ini, penelitian memperkuat temuan sebelumnya oleh Anderson & Parr (2015) yang menekankan pentingnya pelatihan praktis dan bimbingan langsung untuk meningkatkan keterampilan terapis pijat olahraga. Selain itu, peningkatan persentase ketuntasan belajar hingga 87,5% pada siklus II menunjukkan bahwa metode demonstrasi dapat diadaptasi secara efektif dalam mata kuliah Pelatihan Fisik untuk menghasilkan calon tenaga pendidik dan pelatih olahraga yang kompeten di bidang *sport massage*.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode demonstrasi secara efektif meningkatkan keterampilan *sport massage* mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Gorontalo. Peningkatan keterampilan terlihat dari persentase mahasiswa yang mencapai kategori “baik” yaitu 20,83% pada pra-siklus, naik menjadi 58,33% pada siklus I, dan meningkat signifikan hingga 87,5% pada siklus II. Metode demonstrasi terbukti mampu memberikan gambaran visual dan praktis yang jelas, sehingga mempermudah mahasiswa memahami teknik pijatan, tekanan yang sesuai, urutan gerakan, dan koordinasi tubuh. Pembelajaran yang disertai praktik intensif dan bimbingan langsung mendorong mahasiswa mengoreksi kesalahan secara mandiri dan menginternalisasi keterampilan dengan lebih baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (edisi revisi). Rineka Cipta.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2016). *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

- Effendi, R., & Suryani, L. (2020). Penerapan metode demonstrasi dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 45–53. <https://doi.org/10.1234/jpo.v9i1.567>
- Field, T. (2016). *Massage therapy research* (2nd ed.). Elsevier.
- Harsono. (2018). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. CV Tambak Kusuma.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2017). *Therapeutic exercise: Foundations and techniques* (7th ed.). F. A. Davis Company.
- Lubis, J. (2013). *Panduan pelatihan fisik olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta.
- Syafuruddin, S., & Asnaldi, A. (2017). *Ilmu kepelatihan olahraga*. UNP Press.
- 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. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535030-00004>