



---

## PELATIHAN *SPORT MASSAGE* BAGI MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS MULAWARMAN

Oleh

Muchamad Samsul Huda<sup>1</sup>, Didik Cahyono<sup>2</sup>, Jupri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman

Email: <sup>1</sup>[Samsul.huda@fkip.unmul.ac.id](mailto:Samsul.huda@fkip.unmul.ac.id), <sup>2</sup>[didikcahyono86@gmail.com](mailto:didikcahyono86@gmail.com),

<sup>3</sup>[jupri@fkip.unmul.ac.id](mailto:jupri@fkip.unmul.ac.id)

---

### Article History:

Received: 09-02-2022

Revised: 21-02-2022

Accepted: 29-03-2022

### Keywords:

*Sport Massage, Training,*

*Physical Education*

**Abstract:** *Based on the theories that have been explained, that the provision / handling by providing massage injury services at this time is very much needed. Due to strenuous exercise and lack of heating can cause injury. With this massage injury training, it has provided knowledge and skills to trainees. So that the participants know the science of sports massage. By knowing the existing theories about injuries, the types and forms of handling, will minimize the occurrence of anxiety. In addition, with training, provide clear information about the right times for the provision of massage services/ services. With the training that has been implemented, this has had a positive impact on all pesertra. Starting from the creation of new jobs, providing additional economies, and providing opportunities for participants to dedicate the knowledge that has been obtained to the field and the community. Some things that can be inferred from the activity of applying masasge skill practicum, in addition to student knowledge increases in applying masasge skills to the wider community. For students to increase knowledge about sports masase therapy both in theory and practice so that it can be applied by students as one of the efforts to improve achievements in the field of sports. And of course the trainees get a deeper knowledge of sports injuries. The knowledge obtained not only in the explanation of materials and theories but also in direct practice is expected to prevent and minimize the occurrence of injuries in sports.*

---

## PENDAHULUAN

Masase olahraga adalah suatu masase ( pijatan ) yang ditujukan kepada semua orang yang sehat, dalam hal ini tidak mempunyai pengertian bahwa sport massage hanya untuk olahragawan saja, tetapi boleh juga diberikan kepada siapa saja, baik orang tua maupun orang muda, pria ataupun wanita. Termasuk mereka yang menderita cedera-cedera ringan dapat disembuhkan dengan sport massage. Menurut Garisson dalam Atmojo (2019: 91)



kasus cedera dapat terjadi karena faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal adalah faktor yang unsur-unsurnya berasal dari luar diri atlet tersebut, meliputi perlengkapan yang salah, atlet lain, permukaan bermain, dan cuaca, sedangkan faktor internal adalah faktor yang unsur-unsurnya sudah ada dalam diri atlet tersebut. Unsurunsur tersebut meliputi kelemahan jaringan, fleksibilitas, kelebihan beban, kesalahan biomekanika, kurangnya penyesuaian, ukuran tubuh, kemampuan kinerja, dan gaya bermain. Penanganan cedera banyak macam cara yaitu dengan pengobatan medis maupun non medis, pengobatan medis meliputi terapi rehabilitasi olahraga dengan menggunakan penanganan pengobatan alternatif dan olahraga terapi sebagai pilihan untuk penyembuhan pasca cedera yang dialami atlet tersebut yaitu terapi herbal, sport massage, thermotherphy, coldtherphy, hydrotheraphy, manual theraphy, terapi yoga, exercise therapy, dan lain lain (Graha dalam Sa'roni, 2019).

Dalam dunia olahraga Sport massage adalah masase yang telah diadaptasi untuk keperluan atlet dan terdiri dari dua kategori, yakni pemeliharaan (sebagai bagian dari pelatihan) dan perlombaan (sebelum, jeda dan sesudah perlombaan) dengan karakteristik khusus sesuai tujuan cabang olahraganya (Kemenpora, 2010:3). Pemijatan atau massage dapat memperbaiki masalah di persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri (Triyadini dalam Maulana, 2019). Secara umum tujuan dari sport massage adalah mempelancar peredaran darah, dan mempercepat pemulihan kelelahan setelah berolahraga. Sport Massage dapat diterapkan pada seluruh tubuh terutama apabila ditujukan untuk pemulihan kelelahan setelah berolahraga (Astri Ayu Irawan, 2017). Massage yang dilakukan sebelum maupun saat jeda olahraga hanya akan menggunakan manipulasi tertentu pada daerah otot tertentu pula yang banyak digunakan untuk berolahraga. Fenomena yang terjadi di Lombok Nusa Tenggara Barat berdasarkan observasi terdapat rumusan masalah yakni; 1) pengetahuan tentang recovery khususnya sport massage dan metode RICE masih sangat rendah, sedangkan dalam meraih prestasi atlet harus mampu dalam recovery; 2) para pelaku olahraga masih mengandalkan masase tradisional, dimana ada beberapa faktor dalam penanganan cedera olahraga dengan sport massage baik sebelum, jeda dan sesudah pertandingan; 3) Selain pengetahuan tentang recovery dari sport massage para pelaku olahraga juga kurangnya informasi tentang metode RICE.

Sport Massage dapat diterapkan pada seluruh tubuh terutama apabila ditujukan untuk pemulihan kelelahan setelah berolahraga. Massage yang dilakukan sebelum maupun saat jeda olahraga hanya akan menggunakan manipulasi tertentu pada daerah otot tertentu pula yang banyak digunakan untuk berolahraga. Fenomena yang terjadi di Kabupaten Karawang berdasarkan observasi mengenai pengetahuan tentang recovery khususnya sport massagedan metode rice masih sangat rendah.Sedangkan dalam meraih prestasi atlet harus mampu dalam recovery. Para pelaku olahraga masih mengandalkan massage tradisional. Dimana ada beberapa faktor dalam penanganan cedera olahraga dengan sport massage baik sebelum dan sesudah pertandingan. Selain pengetahuan tentang recovery dari sport massage para pelaku olahraga juga kurangnya informasi tentang metode RICE. Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera dengan menggunakan ice, yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. Dimana R=rest (istirahat), I=ice (es), C=Compresion (kompres), E=elevation (elevasi).

Melihat situasi seperti ini, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mempunyai



ide, gagasan dan inisiatif untuk melakukan pelatihan kepada mahasiswa Pendidikan jasmani fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan universitas mulawarman Kalimantan timur, yang dimaksudkan dapat menjawab mengenai edukasi dan pengenalan gerakan serta cara menangani cedera olahraga melalui sport massage dan metode rice.

### **METODE PELAKSANAAN**

Target dan sasaran pengabdian pada masyarakat ini secara umum adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Mulawarman. Rencana jangka panjang ke depan pelatihan ini dapat berguna untuk kemajuan program studi dan diharapkan dapat terciptanya tenaga maessure di kota samarinda Kalimantan timur Studi Analisis Kebutuhan, yakni mengidentifikasi secara keilmuan dalam penanganan cedera olahraga melalui sport massage dan metode rice. Pelaksanaan, yakni pelatihan secara terintegrasi pada satu tempat yang diawali dengan penyelenggaraan pelatihan secara keilmuan sport massage dan metode rice, dijadwal berikutnya mulai mempraktikkan sport massage dan metode rice. Evaluasi, yakni penilaian yang dilakukan berupa tes tulis, tes lisan dan praktik sport massage dan metode rice. Controlling, yakni program berkelanjutan berupa pengontrolan hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan selama tiga bulan dan dilaksanakan secara intensif.

Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini ditawarkan berbagai pendekatan. Metode pendekatan yang dilakukan dalam pelatihan penangan cedera olahraga adalah sebagai berikut: 1). Menggunakan Ceramah meyampaikan materi-materi pendukung cedera massage 2). Diskusi langsung dengan siswa anggota eksul tentang pengetahuan awal mereka terhadap cedera olahraga. 3). Pelatihan serta pembekalan pengetahuan baik secara teori dan praktek 4). demonstrasi dan praktek teknik manipulasi massage.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Tempat dan Waktu Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Bulan November tahun 2021 bertempat di Laboratorium Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Mulawarman dengan mendatangkan nara sumber yang sudah ahli, berpengalaman luas dan sudah memiliki lisensi nasional dan melibatkan mahasiswa Program studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Mulawarman



**Gambar 1.**  
Pembukaan pelaksanaan pelatihan sport massage

**Gambar 2.**

Persiapan demonstrasi pelatihan sport massage

**Gambar 3.**

Persiapan demonstrasi pelatihan sport massage

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Cedera dapat diartikan kerusakan pada bagian bagian tubuh sehingga tidak mammpu menjalankan fungsinya dengan baik hal ini bisa diakibatkan karena benturan fisik dengan orang lain atau karena kesalahan gerakan yang kita lakukan atau hal lainnya.Cedera juga dapat digolongkan dalam beberapa yang pertama ada cedera ringan yang bisa sembuh dengan cepat dengan beberapa pengobatan dan istirahat yang cukup sedangkan yang kedua adalah cedera berat dimana cedera ini memakan waktu yang lama untuk sembuh bahkan ada cedera berat yang mengakibatkan beberapa bagian tubuhnya tidak bisa berfungsi lagi secara normal, Cedera seperti strain dan sprain adalah cedera olahraga yang bisa langsung ditangani dengan kompres. Sering bila ada suatu kejadian cedera pada olahraga, yang dilakukan adalah pemberian massage.

Depdiknas (2005:562) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan bahwa, masase adalah pemijatan, pengurutan, dsb pada bagian-bagian badan untuk melancarkan peredaran darah sebagai cara pengobatan atau untuk menghilangkan rasa capai. Secara akademis, istilah pemijatan atau pijat lebih dikenal dengan istilah masase



(massage). Darni (2008:i) menjelaskan bahwa: Massage merupakan istilah dalam bahasa Inggris yang kemudian diindonesiakan menjadi masase. Istilah massage (masase) diduga berasal dari: (1) bahasa Perancis yaitu masser yang berarti menggosok; (2) Arab dari kata ma'sh yang berarti menekan dengan lembut; (3) Yahudi dari kata maschesch yang berarti meraba; dan (4) Yunani dari kata massien yang berarti memijat atau melutut. Masase cedera olahraga merupakan suatu kondisi seseorang yang sedang mengalami gangguan kesehatan sebagai akibat melakukan aktivitas olahraga seperti terkilir atau keseleo, nyeri otot, sakit kepala, kelelahan, muntah-muntah, pingsan dan sebagainya. Cedera massage adalah merupakan suatu teknik pemijatan atau pengurutan yang bertujuan untuk memulihkan seseorang yang mengalami cedera pada saat berolahraga yang dapat merugikan kesehatannya. Menurut Bambang Wijanarko (2010:53) masase terapi cedera olahraga hanya menggunakan beberapa teknik berikut, yaitu "gerusan (friction) dan gosokan (effleurage) menggunakan ibu jari, dan dilanjutkan dengan penarikan (traksi) untuk mengembalikan sendi pada posisinya (reposisi)."

Massage cedera merupakan suatu teknik pemijatan atau pengurutan yang dilakukan tujuan guna memulihkan anggota tubuh seorang yang mengalami cedera saat berolahraga (Hilmainur Syampurma, 2020). Menurut Bambang Wijanarko (2010) masase terapi cedera olahraga hanya menggunakan beberapa teknik berikut, yaitu "gerusan (friction) dan gosokan (effleurage) menggunakan ibu jari, dan dilanjutkan dengan penarikan (traksi) untuk mengembalikan sendi pada posisinya (reposisi)." Berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan, bahwasanya pemberian/penanganan dengan memberikan pelayanan/jasa cedera massage pada saat ini sangat dibutuhkan sekali. Karena latihan yang berat dan kurangnya pemanasan dapat menyebabkan terjadinya cidera. Dengan adanya pelatihan cedera massage ini, telah memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada peserta pelatihan. Sehingga para peserta mengetahui ilmu tentang cedera massage. Dengan mengetahui teori yang ada tentang cedera, jenis-jenis dan bentuk penanganannya, akan meminimalisir terjadinya kesalahan. Selain itu dengan adanya pelatihan, memberikan informasi yang jelas tentang waktu-waktu yang tepat untuk pemberian pelayanan/jasa massage. Dengan pelatihan yang telah dilaksanakan ini telah membawa dampak positif kepada seluruh peserta. Mulai dari terciptanya lapangan kerja baru, memberikan tambahan ekonomi, dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mendedikasikan ilmu yang telah didapat ke lapangan dan masyarakat.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari kegiatan penerapan praktikum keterampilan masage, sebagai tambahan Pengetahuan mahasiswa bertambah dalam menerapkan keterampilan masage kepada masyarakat luas. Untuk Mahasiswa menambah pengetahuan tentang terapi masase olahraga baik secara teori maupun praktek agar dapat diterapkan oleh siswa sebagai salah upaya peningkatan prestasi dalam bidang olahraga. Dan tentunya para peserta pelatihan mendapatkan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai cedera olahraga. Pengetahuan yang diperoleh tidak hanya dalam penjelasan materi dan teori saja tetapi juga melakukan praktek langsung diharapkan nantinya dapat mencegah dan meminimalisir terjadinya cedera yang terjadi di lapangan baik saat latihan maupun kejuaraan.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Mulawarman yang telah memberikan penulis dalam melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) tahun pelaksanaan 2021.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Riyan Hidayatullah, M., & Yaka Saputra, S. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- [2] Syampurma, H. (2020). Pelatihan Cedera Massage Nasional Tingkat 1. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/jba.v2i1.47>
- [3] Badaru, B. (2020). Teknik Dasar Massage Sport & Injury. *Universitas Negeri Makasar*.
- [4] Priyambada, G., & Kusumawati, Y. T. (2018). SOSIALISASI SPORT MASSAGE DAN PENGGUNAAN KINESIO TAPING BAGI ATLET DAN PELATIH PENCAK SILAT. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 24(2). <https://doi.org/10.24114/jpkm.v24i2.10632>
- [5] Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1). <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i1.876>
- [6] Rosmaneli, R., & Darni, D. (2020). Pengenalan Sport Masage Pada Masyarakat Melalui Aksi Sosial Upaya Semarak Dies Natalis Universitas Negeri Padang Yang Ke 64. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/jba.v2i1.48>
- [7] Samsudin, S., & Wiradihardja, S. (2017). WORKSHOP MASSAGE BAGI PESERTA PPG PENJAS FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Sarwahita*, 14(01). <https://doi.org/10.21009/sarwahita.141.09>
- [8] Mulyani, S. (2021). IMPLIKASI PELATIHAN MASSAGE TERHADAP KETERAMPILAN HIDUP TUNANETRA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 4(1). <https://doi.org/10.22460/comm-edu.v4i1.6772>