

Sosialisasi *Massage* pada Atlet Petanque Sulawesi Selatan

La Kamadi¹, Ishak Bachtiar², Adam Mappaompo³

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstract. This socialization program aims to promote massage techniques to athletes and introduce lecturers and students works to society. This program aims (1) to socialize the importance of massage for athletes in South Sulawesi, (2) to find out the enthusiasm and response of petanque athletes in joining the socialization program so that they realize the importance of pre-match and post-match massage, (3) to find out the athletes understanding in the socialization. Based on observations during the activity, several positive results were obtained, (1) participants showed high enthusiasm. This is due to the fact that there is rarely a socialization related to massage, (2) participants actively ask questions and share various experiences of injury, (3) participants are also cooperative in taking turns practicing massage.

Keywords: massage, athletes, petanque

I. PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Era modern sekarang ini pengobatan tidak hanya penanganan secara medis dan kimiawi saja tetapi pengobatan dilakukan secara alami (*back to nature*) untuk mengurangi efek-efek dari obat-obatan yang memiliki kandungan kimiawi tinggi. Pada atlet yang selalu mengikuti even-even kejuaraan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional, penggunaan obat-obatan harus selektif dalam memilih dan penggunaannya, karena banyak obat-obatan yang masuk dalam kriteria sebagai *dopping*.

Sedangkan pemberian obat-obatan di lapangan sebagai salah satu pendukung atlet yang harus tetap bugar dan sehat dalam menjaga kondisinya. Olahragawan/atlet setiap harinya harus selalu dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang prima diantaranya; menjaga kebugaran pada otot yang digunakan untuk kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan dan reaksi (Sharkey, 1995). Perawatan tubuh sangat penting bagi olahragawan untuk meningkatkan penampilan dan menjaga kondisi fisik supaya tetap bugar dan sehat.

Banyak sekali atlet yang merawat tubuhnya supaya tetap bugar selain berolahraga, seperti

melakukan masase dan mengkonsumsi vitamin atau suplemen. Tetapi banyak pula atlet yang mengalami cedera sehingga tidak dapat melanjutkan pertandingan atau latihan yang telah terprogram.

Secara umum macam-macam cedera yang mungkin terjadi adalah: cedera memar, cedera ligamentum, cedera pada otot dan tendo, pendarahan pada kulit, dan pingsan (Graha, 2008). Struktur jaringan di dalam tubuh yang sering terlibat dalam cedera olahraga adalah: otot, tendo, tulang, persendian, dan ligamen. Terkhusus atlet petanque Sulawesi Selatan yang telah beberapa kali mengikuti kejuaraan baik tingkat daerah maupun nasional, kendala yang paling dirasakan para atlet dalam pertandingan adalah sering merasakan nyeri pada lengan sampai ke pundak. Hal ini didasari oleh waktu bertanding dari pagi sampai malam yang sudah pasti membuat para atlet merasakan kelelahan otot yang pada akhirnya otot lengan tidak bisa lagi digerakkan seperti sebelumnya.

Minimnya pemahaman para atlet khususnya atlet petanque Sulawesi selatan tentang pemberian pelayanan *massage* kepada atlet pra pertandingan dan pasca pertandingan guna untuk menghindari cedera dan kekakuan otot khususnya otot lengan yang mana otot lengan ini dominan dalam

pelaksanaan permainan khususnya cabang olahraga petanque.

Melihat fenomena yang terjadi pada atlet petanque Sulawesi Selatan maka kami selaku pelaksana atau pengamat olahraga akan melakukan sosialisasi terkait dengan peran *massage* terhadap kebugaran atlet petanque Sulawesi selatan pra pertandingan dan pasca pertandingan.

Dalam pemberian *massage* ini atlet akan mengalami dan merasakan kebugaran jasmani terkhusus kepada otot lengan tidak terjadi kekakuan dan rileks selama mengikuti pertandingan yang dimulai dari pagi hingga malam hari. Atlet juga akan memahami pentingnya pemberia *massage* terhadap performa selama pertandingan berlangsung.

B. Permasalahan Mitra

Diadakannya PKM ini didasar oleh beberapa hal yang menjadi permasalahan pada mitra diantaranya:

1. Sebagian besar atlet petanque Sulawesi Selatan belum pernah dibekali dengan pemahaman *massage* dalm pertandingan.
2. Kendala cedera dalam pertandingan masih sering didapatkan para atlet.
3. Masih kurangnya kesadaran atlet bahwa salah satu faktor agar performa atlet dilapangan baik adalah pemberian *massage*.

Kegiatan pengabdian berupa sosialisasi *massage* kepada atlet petanque Sulawesi Selatan selain sebagai ajang untuk mensosialisasikan *massage* pada atlet, juga sebagai ajang untuk perlunya masyarakat mengenal lebih dekat dengan kampus UNM lewat karya-karya dari dosen maupun mahasiswa.

C. Target

1. Untuk mensosialisasikan kepada atlet Sulawesi Selatan tentang *massage* penting bagi atlet.
2. Untuk mengetahui antusias dan respon para atlet petanque Sulawesi selatan dalam sosialisasi *massage* sehingga mereka menyadari akan pentingnya *massage* pra pertandingan dan pasca pertandingan sangat berpengaruh dengan performa di lapangan.

3. Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman atlet petanque Sulawesi Selatan dalam mengikuti sosialisasi.

D. Luaran

Manfaat dan luaran yang diperoleh bagi masyarakat dalam penerapan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) adalah sebagai berikut:

1. Peserta memperoleh pengetahuan dan pemahaman lebih baik tentang *massage*.
2. Dapat meningkatkan motivasi dan manfaat bagi atlet petanque Sulawesi Selatan dalam sosialisasi *massage*.
3. Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pengambil kebijakan agar senantiasa memperhatikan dan mengembangkan *massage* bagi para atlet profesional.
4. Menjadi masukan bagi pengurus organisasi keolahragaan agar mengadakan sosialisasi *massage* ditengah masyarakat.

II. METODE PELAKSANAAN

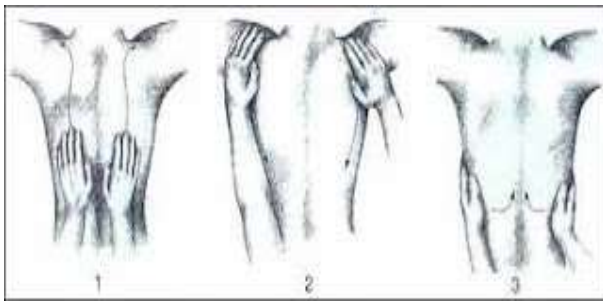
Metode pelaksanaan sosialisasi *massage* bagi atlet petanque Sulawesi Selatan akan diurai sebagai berikut:

1. Metode ceramah dan penyampaian makalah; terutama menyangkut penyampaian materi yang sifatnya teoretik.
2. Demonstrasi; memberikan contoh kepada para atlet petanque untuk mempraktekan berbagai macam materi.
3. Diskusi; memberi kesempatan bagi peserta untuk bertanya dalam proses sosialisasi.
4. Evaluasi; melihat minat dan kesungguhan peserta dalam mengikuti kegiatan ini

Adapun materi *massage* yang akan diberikan kepada mitra sebagai berikut.

A. Efflurage

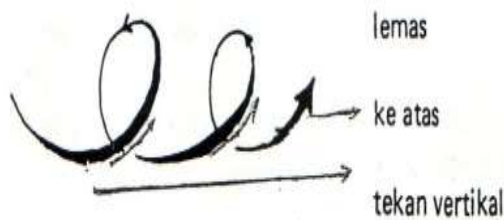
Effleurage (menggosok), adalah gerakan ringan berirama yang dilakukan pada seluruh permukaan tubuh. *Effleurage* menggunakan seluruh permukaan telapak tangan dan jari-jari untuk menggosok daerah tubuh tertentu. Tujuan aplikasi ini adalah memper-lancar peredaran darah dan cairan getah bening (*limfe*).



Gambar 1. Teknik *effleurage*

B. Friction

Friction (menggerus) adalah gerakan menggerus yang arahnya naik dan turun secara bebas. *Friction* (menggunakan ujung jari atau ibu jari dengan menggeruskan melingkar seperti spiral pada bagian otot tertentu. Tujuannya adalah membantu meng-hancurkan myoglosis, yaitu timbunan sisa-sisa pembakaran energi (asam laktat) yang terdapat pada otot yang menyebabkan pengerasan pada otot.



Gambar 2. Teknik *friction*

C. Petrissage

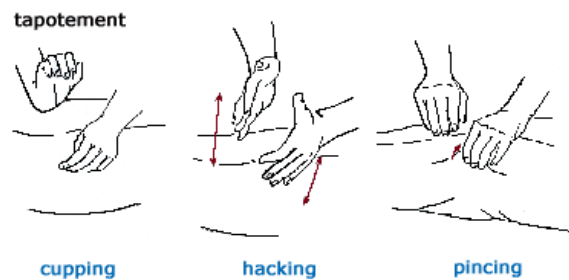
Petrissage merupakan manipulasi yang terdiri dari perasan, tekanan, atau pengangkatan otot dan jaringan dalam. Efek *petrissage* dapat mempengaruhi saraf motorik. Efek *petrissage* sangat berguna pada saat terjadi kelelahan otot. *Petrissage* (memijat) yaitu dilakukan dengan memeras atau memijat otot-otot serta jaringan penunjangnya, dengan gerakan menekan otot ke bawah dan kemudian meremasnya, yaitu dengan jalan mengangkat seolah-olah menjebol otot keatas. Tujuan dari *petrissage* yaitu untuk mendorong aliran darah kembali ke jantung dan mendorong keluar sisa-sisa pembakaran.



Gambar 3. Teknik *petrissage*

D. Tapotement

Tapotement merupakan gerakan pukulan ringan berirama yang dibagikan pada bagian yang berdaging. Tujuannya adalah mendorong atau mempercepat aliran darah dan mendorong keluar sisa-sisa pembakaran dari tempat persembunyiannya. *Tapotement* (memukul) yaitu dengan kepalan tangan, jari lurus, setengah lurus atau dengan telapak tangan yang mencekung, dengan dipukulkan ke bagian otot-otot besar seperti otot punggung. Tujuannya yaitu untuk merangsang serabut saraf tepi dan merangsang organ-organ tubuh bagian dalam.

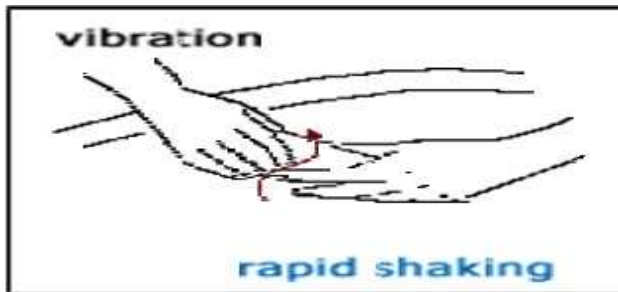


Gambar 4. Teknik *tapotement*

E. Vibration

Vibration (menggetarkan), yaitu gerakan menggetarkan yang dilakukan secara manual juga mekanik. Tujuannya adalah untuk merangsang saraf secara halus dan lembut agar mengurangi atau melemahkan rangsang yang berlebihan pada saraf yang dapat menimbulkan ketegangan. *Vibration* (menggetar) yaitu manipulasi dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari, getaran yang dihasilkan dari kontraksi isometri dari otot-otot lengan bawah dan lengan atas, yaitu kontraksi

tanpa pemendekan atau pengerutan serabut otot. Tujuan *vibration* yaitu untuk merangsangi saraf secara halus dan lembut, dengan maksud untuk menenangkan saraf.



Gambar 5. Teknik *vibration*

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil yang Dicapai

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung, diperoleh beberapa hasil positif sebagai berikut:

1. Peserta menunjukkan antusias yang tinggi. Hal ini disebabkan karena memang selama ini jarang ada kegiatan sosialisasi yang berkaitan tentang *massage* atau pijat.



Gambar 6. Demonstrasi oleh pemateri

2. Para peserta aktif bertanya dan menceritakan ber-bagai pengalaman mengalami cedera.



Gambar 7. Tanya jawab pemateri dan peserta

3. Peserta juga kooperatif dalam melakukan praktek *massage* secara bergantian.

Melalui pelatihan *massage*, banyak keterampilan baru yang diperoleh peserta sosialisasi *massage*. Selain itu, tim pengabdian juga mendapatkan banyak pengalaman pasca menyampaikan materi. Banyak peserta yang saling menyampaikan pengalaman-pengalaman cedera yang di derita, bahkan terdapat satu peserta yang sedang mengalami cedera lengan dan pada saat itu juga, tim pengabdian memberikan perawatan dan penatalaksanaan cedera. Secara umum, pelaksanaan sosialisasi *massage* sebagai media untuk memperkenalkan tentang pentingnya *massage* bagi atlet berjalan sesuai rencana dan lancar. Hanya saja kendala keterbatasan dana yang membuat pelaksanaan pelatihan mengalami keterbatasan dalam bentuk waktu pelaksanaan.



Gambar 8. Pelaksanaan praktek *massage*

B. Faktor Pendukung

Adapun faktor-faktor yang dapat mendukung selama proses sosialisasi berlangsung, di antaranya:

1. Dukungan pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dalam peminjaman alat dan fasilitas sehingga pelatihan berjalan dengan lancar.
2. Dukungan Tim Pemateri dalam pemberian materi sesuai dengan jadwal yang direncanakan.
3. Antusias peserta yang dengan serius ingin meningkatkan pengetahuan tentang manfaat *massage* bagi mereka pribadi.
4. Dukungan dan kerjasama para pengurus FOPI Sulawesi Selatan yang telah bersedia memberikan izin kepada kami untuk memakai jasa para atletnya.

C. Faktor Penghambat

Selain faktor pendukung yang telah dituliskan, selama proses sosialisasi berlangsung ada beberapa faktor penghambat selama proses sosialisasi, yaitu:

1. Penentuan jadwal sosialisasi yang harus disesuaikan dengan waktu para atlet, karena sebagian besar atlet petanque berstatus mahasiswa dimana jadwal kuliah dan jadwal latihan yang sudah terjadwal tidak boleh kami ganggu, sehingga penentuan jadwal sosialisasi harus disela waktu kuliah dan latihan mereka.
2. Pada saat pelaksanaan PKM beberapa peserta sering terlambat datang sehingga mereka ketinggalan beberapa materi dari peserta yang lain.
3. Keterbatasan dana sehingga ada beberapa fasilitas sosialisasi yang tidak bisa terpenuhi, tetapi kami bisa mengganti dengan fasilitas yang lain tanpa mengurangi kualitas kegiatan.

IV. KESIMPULAN

Beberapa kesimpulan dari kegiatan PKM yang telah kami laksanakan antara lain sebagai berikut:

1. Para peserta yang telah mengikuti sosialisasi *massage* mendapatkan pengetahuan yang sangat penting tentang *massage* bagi para atlet.
2. Peserta sosialisasi menjadi sadar akan pentingnya *massage* olahraga diberikan kepada atlet sebelum dan sesudah pertandingan.
3. Kesadaran pengurus dan pelatih agar lebih memperhatikan para atletnya khususnya

pemberian *massage* agar meminimalisir resiko cedera.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar atas bantuannya sehingga proses PKM ini bias terlaksana dengan baik. Terima kasih juga buat Fakultas Ilmu Keolahragaan atas peminjaman tempat kegiatan pelaksanaan. Terkhusus buat para pengurus FOPI Sulawesi Selatan dan para atlet petanque Sulawesi Selatan terima kasih buat izin dan kesempatan menjadi peserta sosialisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Graha, A. S. (2008). Terapi Masase Frirage dalam Penatalaksanaan Cedera Olahraga pada Lutut dan Engkel. *Medikora*, (2).
- Sharkey. (1995). Terapi Masase Frirage dalam Penata Laksanaan Cedera Olahraga pada Lutut dan Engkel.