



## PKM *sport massage* klub bolabasket *flying wheel* Makassar

Etno Setyagraha<sup>1</sup>, Sulaeman<sup>2</sup>, Rahmad Risan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

**Abstract.** The way to reduce levels of lactic acid after exercising is by doing sports massage that functions as a stretch after exercising. Sport massage is one type of health massage specifically given to healthy people, especially sportsmen. This massage prioritizes the effect of blood circulation. Sport massage or sports massage is a way of massage using the hands massaged on the muscles of the body. Sports massage helps the circulation of blood and fluids in the body when it is done by rubbing, massaging and beating on the skin and muscles properly. In addition, sports massage relaxes the mind and body mentally. So many sports massage uses as science for sportsmen. Sport massage needs to be done to prevent injury and improve athlete's performance. The method used in this activity was lecture and question and answer and field practice carried out for three days. This activity is very useful for trainers, coaches, and masseurs and athletes because it is able to provide a sense of comfort and relaxation to participants. The participants realized that this activity was able to provide additional knowledge about sports massage. Suggestions given with this activity, Conduct similar socialization and training to Trainers, Guides, and Masseurs and athletes at basketball clubs in the City and District of South Sulawesi. The existence of the continuity of this community partnership program so that the Trainers, Guides, and masseur and athletes can really practice Sport Massage skills.

**Keywords:** sport, massage, body

### I. PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan olahraga yang populer di kalangan masyarakat. Bolabasket dimainkan mulai dari SD, SMP, SMA, perguruan tinggi sampai masyarakat umum. Permainan bolabasket merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putera maupun puteri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dimainkan di lapangan berbentuk segi panjang dengan ukuran tertentu yang bertujuan memasukkan bola ke arah keranjang lawan dan menahan lawan agar tidak memasukkan bola. Kemenangan suatu regu ditentukan oleh banyaknya bola yang dimasukkan ke dalam keranjang lawan (Imam Sodikon, 1992).

Menurut Bumpa (1994) bahwa predomnan sistem energi cabang olahraga bolabasket menggunakan ATP-PC-LA sebesar 80% LA-O<sub>2</sub> dan O<sub>2</sub> sebesar 0%. Sejalan dengan pendapat Brittenham bolabasket terdiri dari kira-kira 20% aerobik dan 80% anaerobik, banyak faktor yang mempengaruhi pemakaian rasio energi bagi setiap pemain. Dalam permainan bola basket bila melihat total energi yang dibutuhkan berubah secara berkesinambungan. Contoh, sejumlah pemain bergerak untuk mendapat ruang gerak, sementara yang lain berhadapan untuk mendapatkan posisi, beberapa pemain memperebutkan bola sementara yang lain berlari di lapangan.

Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa akan terjadi penumpukan asam laktat ketika atlet bermain bolabasket secara penuh selama 4 quarter. Penumpukan

asam laktat akan menyebabkan kelelahan yang akan berpengaruh pada performa atlet. Secara umum gejala kelelahan yang lebih dekat adalah pada pengertian kelelahan fisik atau physical fatigue dan kelelahan mental atau mental fatigue. Menurut Septiana (2010) bahwa kelelahan (fatigue) adalah suatu fenomena fisiologis, suatu proses terjadinya keadaan penurunan toleransi terhadap kerja fisik. Penyebab kelelahan dapat ditinjau dari aspek anatomi berupa kelelahan sistem saraf pusat, berkurangnya substrat energi, hipotermia atau hipotermia dan dehidrasi.

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Istilah kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan berperan dalam menjaga homeostatis tubuh.

Kelelahan otot terjadi karena akibat ketidakseimbangan kebutuhan energi (ATP) untuk aktivitas (kontraksi) otot dengan suplay O<sub>2</sub> dan glukosa oleh aliran darah bagi proses glikolisis aerobik di mitokondria sel-sel otot. Terpaksa otot menggunakan glikolisis anaerobik untuk memenuhi tuntutan aktivitasnya dan tersisalah asam laktat yang merupakan racun bagi otot dan timbul kelelahan. Hutang oksigen ini harus dibayar setelah aktivitas selesai untuk memproses perubahan asam laktat dan menggantikannya dengan



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**  
**ISBN: 978-623-7496-01-4**

glikolisis aerobik yang tanpa zat sisa penyebab kelelahan otot.

Salah satu cara untuk menurunkan kadar asam laktat setelah berolahraga adalah dengan melakukan massage olahraga yang berfungsi sebagai peregangan setelah berolahraga. Sport massage menurut Bambang Priyonoadi (2001) merupakan salah satu jenis massage kesehatan yang khusus diberikan kepada orang-orang yang sehat badannya terutama olahragawan. Massage ini lebih mengutamakan kepada pengaruhnya yaitu melancarkan peredaran darah. Sport massage atau massage olahraga adalah cara pemijatan dengan menggunakan tangan yang dipijatkan pada otot tubuh. Massage olahraga membantu peredaran darah dan cairan dalam tubuh apabila dilakukan cara penggosokan, pemijatan dan pemukulan pada kulit serta otot secara benar (Jhung Chang Fee, 2002). Selain itu, massage olahraga mengistirahatkan mental pikiran dan tubuh. Jadi massage olahraga banyak manfaatnya sebagai ilmu pengetahuan untuk olahragawan. Sport massage perlu dilakukan untuk pencegahan cedera dan peningkatan prestasi atlet.

#### *A. Permasalahan Mitra*

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra yakni anggota klub bolabasket Flying Wheel Makassar baik pelatih, Pembina, dan masseur dan atlet belum mengetahui dan memahami cara pelaksanaan sport massage yang tepat dan benar sehingga berdampak terhadap performa fisik atlet pada saat latihan maupun pada saat akan bertanding.

#### *B. Luaran*

Adapun luaran yang diharapkan dari kegiatan ini, adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anggota klub bolabasket Flying Wheel Makassar tentang sport massage sehingga bisa mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Meningkatkan keterampilan sport massage bagi anggota klub Flying Wheel Makassar sehingga dapat menjadi modal sebagai pelatih, pembina, ataupun sebagai masseur.

## **II. METODE PELAKSANAAN**

Ketua pelaksana pengusul kegiatan penerapan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) tidak merangkap sebagai ketua ataupun anggota pada program yang didanai DP2M Dikti pada tahun yang sama.

Ketua tim pengusul kegiatan penerapan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) adalah tenaga pengajar tetap pada prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Ketua Etno Setyagraha, S.Or., M.Or. selama mengabdikan diri sebagai dosen sudah beberapa kali

melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terutama menyangkut bidang olahraga dan mengajar mata kuliah bola basket pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Anggota pengusul yaitu: Sulaeman, S.Pd., M.Pd. adalah tenaga pengajar tetap prodi Ilmu Keolahragaan dan mengajar pada mata kuliah Atletik. Anggota pengusul yaitu: Rahmad Risan, S.Pd., M.Pd. adalah tenaga pengajar tetap prodi Ilmu Keolahragaan dan mengajar pada mata kuliah Bahasa Inggris.

Jadi dengan demikian tim pengusul Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang akan dilakukan sangat relevan dengan kemampuan yang dimiliki oleh pengusul dan dapat bersinergi dengan Pelatih, Pembina, dan masseur dan atlet (mitra) dalam rangka menyelesaikan atau solusi atas persoalan yang dihadapi Klub Bola Basket.

#### *A. Jadwal Kegiatan*

Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan rentang waktu yaitu empat bulan, mulai dari studi kasus, pembuatan proposal hingga penyerahan akhir kegiatan. Adapun jadwal kegiatan program kemitraan masyarakat secara keseluruhan sebagai berikut: Pelaksanaan pembukaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 7 September 2019, pukul 08.00 wita yang bertempat di Klub Bola Basket Flying Wheel Makassar dengan jumlah peserta 25 orang.

#### *B. Materi Kegiatan*

Dalam pelaksanaan kegiatan setiap peserta diberikan panduan materi teori dan praktek sebagai pegangan, guna menunjang dalam pelaksanaan praktek di lapangan.

##### **1. Modul Teori**

Untuk hari pertama meliputi pembukaan acara dan materi awal mengenai penjelasan: a). Efflurage (mengosok), Petrissage (comot-tekan), Shaking (mengguncang), Friction (menggerus), Walken (variasi dari menggosok), Walken (variasi dari menggosok), Skin-rolling (melipat kulit), dan lain-lain.

##### **2. Modul Praktek**

Untuk materi praktek disediakan dalam bentuk demonstrasi penggunaan peralatan permainan tradisional dengan benar, dari hari kedua sampai hari ketiga, sebagai berikut: Efflurage (mengosok), Petrissage (comot-tekan), Shaking (mengguncang), Friction (menggerus), Walken (variasi dari menggosok), Walken (variasi dari menggosok), Skin-rolling (melipat kulit), dan lain-lain dan lain-lain.

## **III. PEMBAHASAN**

Seluruh rangkaian pelaksanaan kegiatan ini sepenuhnya belum maksimal. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini terdiri dari berbagai kategori usia. Kegiatan



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
ISBN: 978-623-7496-01-4**

ini dilaksanakan hanya beberapa pertemuan dan dalam bentuk yang sederhana. Materi yang dijelaskan dengan mudah dapat diterima oleh peserta karena peserta sudah mempunyai pengalaman pada saat kecil dulu.

Peserta senantiasa mengajukan pertanyaan dan bercerita tentang pengalaman yang sering mereka alami. Hal ini menjadikan kegiatan menjadi semarak dengan adanya umpan umpan balik tersebut. Peserta menanyakan hal-hal yang menyangkut dari sport massage.

#### **IV. KESIMPULAN**

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil pengabdian ini antara lain:

1. Pengetahuan dan pemahaman Pelatih, Pembina, dan masseur dan atlet tentang manfaat dan efek positif yang ditimbulkan dengan Sport Massage.
2. Keterampilan Sport Massage oleh Pelatih, Pembina, dan masseur dan atlet semakin meningkat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bambang Priyonoadi & Endang Rini Sukamti. (2001). Pengaruh latihan Beban dan Latihan Senam Aerobik terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Peningkatan Kesegaran Kardio Respirasi. *Majalah Ilmiah Olahraga*. Hlm. 97-108.
- Bompa Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal/hunt company.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Tenaga Pendidikan.
- Jhung Chang Fee. 2002. *Massase Olahraga untuk Masyarakat Umum*. Malang: UM Press.
- Septiana F.F, Ilya E.I, Sadikin M. 2010. Peran H+ dalam Menimbulkan Kelelahan: Otot Pengaruh pada Sistem Otot Rangka Rana Sp. *Maj Kedokteran*. Volume 60. 4. 4 april 2010. 179.