

PKM Pelatihan *Sport Massage* Bagi Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 2 Majene Provinsi Sulawesi Barat

Hasbunallah, AS¹, Sufitriyono², Ihsan Abbas³

¹Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

²Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

³Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Mitra Program Kemitraan Komunitas (PKM) ini adalah SMP Negeri 2 Majene Sulawesi Barat. Masalahnya adalah: (a) Sebagian besar Siswa SMPN 2 Majene belum pernah dibekali dengan pemahaman massage dalam pertandingan. (b) Kendala cedera dalam pertandingan masih sering didapatkan para atlet. (c) Masih kurangnya kesadaran siswa bahwa salah satu faktor agar performa atlet dilapangan baik adalah pemberian massage.. Metode yang digunakan adalah: ceramah, demonstrasi, diskusi, tanya jawab, dan mitra pendamping.

Hasil yang dicapai adalah : (a) Pelatihan Sport Massage bagi siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana pentingnya massage dalam olahraga sebagai salah satu agar kita terhindar dari cedera. (b) Peningkatan pemahaman bagi peserta pelatihan Sport Massage dilakukan dengan metode ceramah disertai tanya jawab dan demonstrasi. (c) Semua peserta sangat antusias dan kooperatif dalam mengikut pelatihan ini.

Kata kunci: Sport Massage, Olahraga

Abstract. The Community Partnership Program (PKM) partner is SMP Negeri 2 Majene, West Sulawesi. The problems are: (a) Most of SMPN 2 Majene students have never been equipped with an understanding of massage in competition. (b) Injuries in competition are still common among athletes. (c) There is still a lack of student awareness that one of the factors for good athlete performance in the field is giving massage. The methods used are: lectures, demonstrations, discussions, questions and answers, and companion partners.

The results achieved are: (a) Sport Massage training for students can increase knowledge about how important massage is in sports as one so that we avoid injury. (b) Increasing understanding for Sport Massage training participants is carried out using the lecture method accompanied by questions and answers and demonstrations. (c) All participants were very enthusiastic and cooperative in participating in this training.

Keywords: Sport Massage, Sport

I. PENDAHULUAN

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 criteria sebagai doping.

Sedangkan pemberian obat-obatan di lapangan sebagai salah satu pendukung atlet yang harus tetap bugar dan sehat dalam menjaga kondisi fisiknya. Menurut Bomp (1999) dan Sharkey (2002: 166) bahwa 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. Sedangkan menurut Rahim (1988:30), bahwa 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 (Taylor, 1997: 63). Struktur jaringan di dalam tubuh yang sering

terlibat dalam cedera olahraga adalah: otot, tendo, tulang, persendian, dan ligamen (Mirkin 8 & Hoffman, 1984:107).

Terhusus atlet SMPN 2 Majene 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 SMPN 2 Majene 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.

Melihat fenomena yang terjadi pada SMPN 2 Majene maka kami selaku pelaksana atau pengamat olahraga akan melakukan sosialisasi terkait dengan peran massage terhadap kebugaran Siswa SMPN 2 Majene 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. Siswa juga akan memahami pentingnya pemberia massage terhadap performa selama pertandingan berlangsung.

Permasalahan mitra sebagai berikut:

Diadakannya PKM ini didasar oleh beberapa hal yang menjadi permasalahan pada mitra diantaranya: Sebagian besar Siswa SMPN 2 Majene belum pernah dibekali dengan pemahaman massage dalam pertandingan.

Kendala cedera dalam pertandingan masih sering didapatkan para atlet.

Masih kurangnya kesadaran siswa bahwa salah satu faktor agar performa atlet dilapangan baik adalah pemberian massage.

Kegiatan pengabdian berupa sosialisasi massage kepada Siswa SMPN 2 Majene 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.

II. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

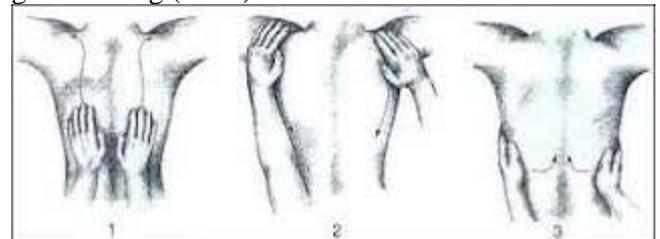
Metode pelaksanaan sosialisasi massage bagi siswa SMPN 2 Majene akan diurai sebagai berikut :

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 pelatihan.
4. Evaluasi: Melihat minat dan kesungguhan peserta dalam mengikuti kegiatan ini

Adapun materi massage yang akan diberikan kepada mitra sebagai berikut :

1. Efflurage

Eufleurage (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 memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening (limfe).

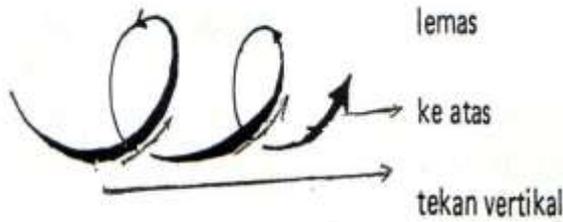


Gambar 1. Teknik *Efflurege*

2. *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 menghancurkan myoglosis, yaitu timbunan sisa-sisa pembakaran energi (asam laktat)

yang terdapat pada otot yang menyebabkan pengerasan pada otot.



Gambar 2. Teknik Friction

3. 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.

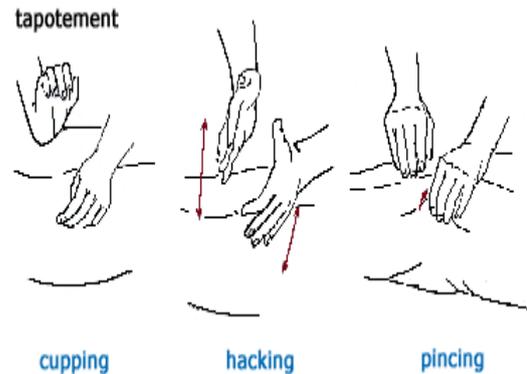


Gambar 3. Teknik Petrissage

4. Tapotement

Tapotement merupakan gerakan pukulan ringan berirama yang dibagikan pada bagian yang berdaging. Tujuannya adalah mendorong atau

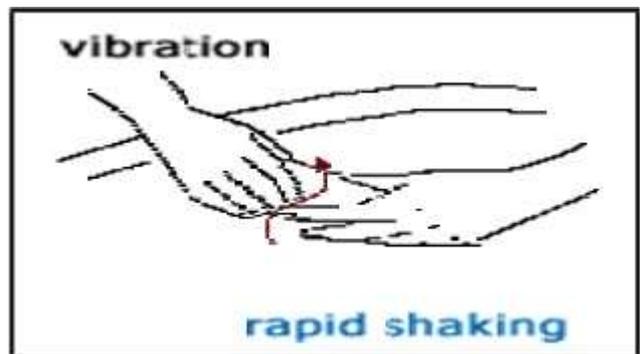
mempercepat aliran darah dan mendorong keluar sisa-sisa pembakaran dari tempat persembunyiannya. *Tapotement* (memukul) yaitu dengan kepalan tangan, jari lurus, setengah lurus atau dengan telapak tangan yang mencekung, dengan dipukulkan ke bagian otot-otot besar seperti otot punggung. Tujuannya yaitu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



Gambar 4. Teknik Tapotement

5. 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 merangsang saraf secara halus dan lembut, dengan maksud untuk menenangkan saraf.



Gambar 5. Teknik Vibration



III. KESIMPULAN

- a. a. Pelatihan Sport Massage bagi siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana pentingnya massage dalam olahraga sebagai salah satu agar kita terhindar dari cedera.
- b. Peningkatan pemahaman bagi peserta pelatihan Sport Massage dilakukan dengan metode ceramah disertai tanya jawab dan demonstrasi.
- c. Semua peserta sangat antusias dan kooperatif dalam mengikuti pelatihan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNM, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM dan Pemerintah Kabupaten Majene khususnya kepala sekolah SMP Negeri 2 Majene, yang telah memberi fasilitas, melakukan monitoring, dan meng-evaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Basoeki Hadi. *Sport Massage seni pijat untuk olahragawa dan umum*. Jakarta: Pustaka Merdeka, 2001
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Sport Massage*, Dit. Jen. Pendidika Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan dan Kebudayaan R.I Dip. Tahun 2000
- Rahim. *Massage Olahraga*. Jakarta: Pustaka Merdeka, 2004
- Sri Nuraini. *Pelatihan massage bagi eks tenaga kerja Indonesia di Subang Jawa Barat*. LPM UNJ. Tahun 2009 .