

Socialization of Sport Massage for Sports Coaches as Prevention and Rehabilitation of Sport Injuries

Sosialisasi *Sport Massage* bagi Pelatih Olahraga sebagai Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga

Slamet Junaidi^{*1}, Puspodari², Wasis Himawanto³, Atrup⁴, M. Anis Zawawi⁵, Susilaturachman Hendrawan Koestanto⁶, Wigih Guswantoro⁷

^{1,2,3,4,7}Magister Keguruan Olahraga, Universitas Nusantara PGRI Kediri

^{5,6}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri

E-mail: [¹Slamet.junaidi@unpkediri.ac.id](mailto:Slamet.junaidi@unpkediri.ac.id), [²Puspodari@unpkediri.ac.id](mailto:Puspodari@unpkediri.ac.id), [³Himasis_23@unpkediri.ac.id](mailto:Himasis_23@unpkediri.ac.id), [⁴atrup@unpkediri.ac.id](mailto:atrup@unpkediri.ac.id), [⁵zawawi@unpkediri.ac.id](mailto:zawawi@unpkediri.ac.id), [⁶susilaturachmanhendrawan@gmail.com](mailto:susilaturachmanhendrawan@gmail.com), [⁷wguswantoro@gmail.com](mailto:wguswantoro@gmail.com)

Abstract

Sports massage is very important for someone who is involved in sports, health, and in rehabilitation efforts for disabled people. Including trainers in sports clubs and sports training centers, they need to master knowledge about sports massage, both theoretical knowledge and mastery of skills in practice. Because sports massage is important for the athletes they care for in an effort to improve and maintain their physical condition and performance. Sports trainers, in carrying out training activities or accompanying athletes to compete, often encounter various incidents resulting in injuries to athletes. Considering the conditions that are often encountered, it is very important for sports trainers to understand sports massage better. This happens when a masseur is not always near the athlete who is training or competing. The multi-role role between training and sports massage abilities possessed by a coach is currently very limited so that efforts to prevent injuries for athletes are very dependent on masseurs. A coach who is always next to athletes during training or competitions is expected to have a positive perception of sports massage so that the socialization of sports massage for sports trainers as injury prevention and rehabilitation is expected to foster interest or interest in studying the science of sports massage to improve abilities, especially sports. massage in the treatment of sports injuries.

Keywords: Sport Massage; Sports Coach; Sport Injuries

Abstrak

Sport massage penting sekali bagi seseorang yang bergerak dibidang keolahragaan, kesehatan, serta pada usaha rehabilitasi penderita cacat. Termasuk para pelatih di klub-klub olahraga dan pusat latihan olahraga, perlu menguasai pengetahuan tentang sport massage, baik pengetahuan teori maupun penguasaan keterampilan dalam praktek. Sebab sport massage penting bagi olahragawan asuhannya di dalam usaha meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik serta prestasinya. Para pelatih olahraga dalam menjalankan kegiatan melatih atau mendampingi atlet bertanding seringkali menemui berbagai kejadian hingga cedera pada atlet. Mengingat kondisi yang sering ditemui maka kiranya sangat penting bagi pelatih olahraga untuk lebih memahami sport massage. Hal tersebut terjadi saat di mana seorang tenaga masseur tidak selalu berada di dekat atlet yang sedang berlatih atau bertanding. Multi peran antara melatih dan kemampuan sport massage yang dimiliki oleh seorang pelatih sementara ini sangat terbatas sehingga dalam upaya pencegahan cedera bagi atlet sangat menggantungkan kepada tenaga masseur. Seorang pelatih yang selalu berada di samping atlet saat latihan atau pertandingan diharapkan memiliki persepsi positif terhadap sport massage sehingga dengan kegiatan Sosialisasi Sport massage bagi pelatih olahraga sebagai pencegahan dan rehabilitasi cedera diharapkan dapat menumbuhkan minat atau rasa tertarik untuk mempelajari ilmu sport massage untuk meningkatkan kemampuan khususnya sport massage dalam penanganan cedera olahraga.

Kata kunci: Sport Massage; Sport Coach; Cedera

1. PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga tidak dapat dilepaskan dari kontak fisik yang dapat menyebabkan terjadinya cedera. Hal ini menunjukkan bahwa risiko yang pasti diterima oleh pelaku olahraga adalah cedera. Dengan aktivitas kontak fisik yang sangat tinggi potensi cedera pasti akan terjadi meskipun aktivitas olahraga dilakukan dengan kehati-hatian dan kewaspadaan. Aktivitas olahraga memiliki risiko cedera yang sangat tinggi, sehingga dalam perspektif ilmu kesehatan, tindakan pencegahan (*preventif*) lebih diutamakan dari pada tindakan pengobatan (*kuratif*). Cedera dijelaskan sebagai kerusakan terjadi pada struktur tulang, otot dan jaringan lunak lainnya akibat benturan, aktivitas berlebihan (*overload*), kondisi lingkungan hingga kesalahan teknik. Sebagian besar cedera yang terjadi dalam aktivitas olahraga adalah *sprain*, *strain*, *hamstring* hingga patah tulang yang disebabkan persiapan sebelum latihan dan proses pemulihan. Pada beberapa situasi, faktor *overuse* pada bagian yang pernah mengalami cedera ikut memperkuat terjadinya cedera kronis. Didalam olahraga dapat terjadi banyak kemungkinan cedera, dengan persentase tertinggi adalah sprain, strain dan dislokasi pada engkel, otot dan lutut. Usia anak-anak dan remaja memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap cedera khususnya lutut, mengingat pada usia ini keterlibatan aktivitas olahraga cukup tinggi. Penanganan cedera yang tepat dan benar akan mempercepat proses penyembuhan dan meminimalisir kerusakan cedera berkelanjutan yang dikenal dengan istilah kronis.

Para atlet yang terus-menerus memberikan tubuh mereka beban hingga batasnya. Sesi latihan yang intens, kompetisi, dan aktivitas sehari-hari membuat otot dan persendian stres. Di sinilah *Sport Massage* berperan. Dengan *Sport Massage*, dapat meredakan ketegangan, meningkatkan sirkulasi, dan meningkatkan fleksibilitas. Dalam proses latihan atau saat bertanding atlet sangat penting diperhatikan kondisi fisiknya yang dalam hal ini pada tingkat kelelahan otot karena melalui *sport massage* yang diberikan sebelum bertanding dapat memberikan sumbangan atau tambahan dalam pemanasan fisik.

Pengetahuan tentang *sport massage* penting sekali bagi seseorang yang bergerak dibidang keolahragaan, kesehatan, serta pada usaha rehabilitasi penderita cacat. Termasuk para pelatih di klub-klub olahraga dan pusat latihan olahraga, perlu menguasai pengetahuan tentang massage, baik pengetahuan teori maupun penguasaan keterampilan dalam praktek. Sebab sport massage penting bagi olahragawan asuhannya di dalam usaha meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik serta prestasinya. Namun masih banyak pelatih dan olahragawan belum mau menggunakan massage didalam kegiatan latihan dan pertandingan. Sehingga peneliti melakukan penelitian pengabdian masyarakat dengan tema "Sosialisasi Sport Massage Bagi Pelatih Olahraga Sebagai Pencegahan Cedera Olahraga". Karena pentingnya pemahaman tentang massage tidak hanya dibidang olahraga saja namun juga di bidang kesehatan, massage jelas memberikan bantuan positif bagi usaha penyembuhan beberapa macam penyakit kronis serta gangguan fungsional dan kelainan-kelainan pada tubuh.

2. METODE

Dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini sebanyak 20 peserta pelatih cabang olahraga prestasi yang belum pernah mendapatkan materi tentang Sport Massage dilingkungan kota Kediri berusia 17 tahun keatas. Target capaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pelatih olahraga prestasi. Dalam menjalankan kegiatan melatih atau mendampingi atlet bertanding seringkali menemui berbagai kejadian hingga cedera pada atlet. Mengingat kondisi yang sering ditemui maka kiranya sangat penting bagi pelatih olahraga untuk lebih memahami sport massage. Hal tersebut terjadi saat di mana seorang tenaga masseur tidak selalu berada di dekat atlet yang sedang berlatih atau bertanding. Multi peran antara melatih dan kemampuan sport massage yang dimiliki oleh seorang pelatih sementara ini sangat terbatas sehingga dalam upaya pencegahan cedera bagi atlet sangat menggantungkan kepada tenaga masseur. Seorang pelatih yang selalu berada di samping atlet saat latihan atau pertandingan diharapkan memiliki persepsi positif terhadap sport massage sehingga ke depannya dapat menumbuhkan minat atau rasa tertarik untuk mempelajari ilmu sport massage melalui berbagai

pelatihan khusus untuk meningkatkan kemampuan khususnya sport massage dalam penanganan cedera.

Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan praktek keterampilan massage. Kegiatan ini berlangsung selama 2 hari dengan durasi pertemuan 8 jam dengan peraga. Dalam menguji kecakapan dan kompetensi peserta dibuat pretest dan posttest tentang bagaimana pemahaman materi tentang sport massage yang telah diberikan oleh narasumber.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada awal bulan Desember 2024, untuk mengetahui hasil dari program PKM ini apakah terjadi peningkatan pemahaman atau pengetahuan bagi peserta pelatihan, dapat dilihat dengan membandingkan hasil pretest dan posttest yang telah diberikan oleh tim pengabdian berupa kuesuoner pemahaman materi tentang Sport Massage. Dari 20 peserta yang hadir, didapatkan prosentasi tingkat pemahaman sebelum dan sesudah diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta pelatihan yang signifikan yang mana sebelum dilaksanakan pelatihan, prosentase nilai rata-rata pengetahuan peserta pelatihan sebesar 60% dan meningkat menjadi 95%, ini berarti peserta pelatihan dapat menerima materi pelatihan dengan baik Peningkatan keterampilan bagi peserta pelatihan, dapat dilihat dengan membandingkan hasil pretest dan posttest yang telah diberikan oleh tim pengabdian berupa tes ketrampilan sport massage, didapatkan prosentasi tingkat keterampilan sebelum dan sesudah pelatihan, diketahui bahwa terdapat peningkatan keterampilan peserta pelatihan yang mana sebelum dilaksanakan pelatihan, prosentase nilai rata-rata pengetahuan peserta pelatihan sebesar 40% dan meningkat menjadi 90%, ini berarti peserta pelatihan dapat mempraktikkan pelatihan dengan baik. Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini secara umum adalah berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi atlet dan pelatih secara teoretis maupun praktik, dengan mengikuti pelatihan ini keterampilan massage peserta pelatihan menjadi meningkat dan lebih bersemangat.



Gambar 1. Pemaparan Materi Pencegahan Dan Penanganan Cedera



Gambar 2. Foto Bersama Peserta Kegiatan Sosialisasi Sport Massage

Tabel 1. Tingkat pengetahuan tentang Sport Massase dalam upaya pencegahan dan penanganan cedera

Kategori	Pretest	F	Posttest	F
Kurang	60%	12	0	0
Sedang	15%	3	0	0
Baik	15%	3	5%	1
Sangat baik	10%	2	95%	19
Jumlah	100%	20	100%	20

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat diatas disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan, yang dapat dilihat dari hasil pretest yaitu 60% dan posttest 95% sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat efektif serta mampu untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat menyampaikan terima kasih kepada LPPM Universitas Nusantara PGRI Kediri. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada para pelatih olahraga di lingkungan kota Kediri yang turut berkontribusi dalam kegiatan Penelitian Pengabdian Kepada Masyarakat ini. PKM yang diselenggarakan dengan materi teori: a) identifikasi dan pencegahan cidera sejak dini dengan Sport massage, b) upaya peningkatan performa atlet melalui sport massage mampu meningkatkan keterampilan peserta dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bentley, Eilean. 2007. Pedoman Menjadi Sehat bagi Orang Sibuk "Pemijatan". Indonesia edition : Karisma Publishing Group Barbara & Kevin Kunz. 2012. Pijat Refleksi-Sehat Lewat Pijatan Jari. Jakarta: Gaya Favorit Press.
- Junaidi, S. et al. (2017) „Pelatihan Massage Kebugaran Sebagai Media Untuk Taruna Di Desa Ngulankulon Kabupaten Trenggalek", Jurnal ABDINUS, 1(1), pp. 39-44.
- Lhaksana, J. (2011) Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion – Jakarta. 103
- Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika (Abdimandalika), Vol. 2 No. 1 Juni 2021, ISSN: 2722-824X. Avalaible online at: <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/abdimandalika/issue/archive>
- Lestari, S., & Apriyani, N. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Kala 1 Fase Aktif Persalinan. Kesehatan, 10 (1), 12-18.
- Mayangsari, D., & Hidayati, S. N. (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung Dan E Ndhorphin Massage Terhadap Produksi Asi. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 11(2), 162-167.
- Riyadi, Slamet, dkk. 2010. Massage Terapi Cidera Olahraga. Yuma Pustaka : Jakarta: Be Champion – Jakarta. 103
- Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika (Abdimandalika), Vol. 2 No. 1 Juni 2021, ISSN: 2722-824X. Avalaible online at: <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/abdimandalika/issue/archive>
- Lestari, S., & Apriyani, N. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Kala 1 Fase Aktif Persalinan. Kesehatan, 10 (1), 12-18.
- Mayangsari, D., & Hidayati, S. N. (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung Dan E Ndhorphin Massage Terhadap Produksi Asi. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 11(2), 162-167.
- Riyadi, Slamet, dkk. 2010. Massage Terapi Cidera Olahraga. Yuma Pustaka.