

Sosialisasi *Sport Massage* Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi

Ely Yuliawan¹, Boy Indrayana²

Prodi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Jambi^{1,2}

Email : elyyuliawan.fik@unja.ac.id

ABSTRAK

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan bekal keilmuan dalam bidang penanganan cedera olahraga melalui *sport massage* pada siswa secara teoritis dan praktis dalam meningkatkan pengetahuan penanganan cedera olahraga disekolah atau dilapangan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sekolah SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. Materi yang disampaikan pada seminar ini adalah tentang penanganan cedera olahraga melalui *sport massage*. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 30 peserta. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah menghasilkan siswa yang dapat melakukan pencegahan dan rehabilitasi melalui *massage* olahraga untuk kebutuhan *recovery* siswa dan rehabilitasi pasca cedera olahraga.

Kata kunci : *Sport massage*, pencegahan, rehabilitasi

ABSTRACT

The purpose of community service is to provide scientific provision in the field of handling sports injuries through sports massage in students theoretically and practically in increasing knowledge of handling sports injuries in school or on the ground. This community service is carried out by SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi school. The material presented at this seminar is about handling sports injuries through sports massage. The number of participants in this activity is 30 participants. The result of the implementation of community service activities is to produce students who can do prevention and rehabilitation through sports massage for student recovery needs and post-injury rehabilitation of sports.

Keywords: *Sport massage*, prevention, rehabilitation

PENDAHULUAN

Pada saat ini olahraga menjadi budaya baik di Indonesia maupun dunia Internasional dari mulai anak-anak hingga orang tua. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga olahraga sebagai kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan ini. Salah satunya pada olahraga pendidikan, para siswa akan diberikan latihan - latihan yang dapat meningkatkan kemampuannya dalam

melakukan olahraga, antara lain: latihan kondisi fisik yang dapat selalu bermanfaat menjaga kebugaran pada otot.

Olahraga mencakup segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita hidupnya cita nasional politik, social, ekonomi, kulural dan sebagainya. Yuliatin (2012:10) menjelaskan Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan. Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh, dengan demikian aktivitas olahraga sering menimbulkan permasalahan pada sistem gerak manusia. Bergerak dengan teknik tertentu dapat mengakibatkan kelelahan pada bagian organ tubuh yang di gunakan. Posisi teknik gerakan yang tidak tepat sering menimbulkan potensi permasalahan pada kebebasan gerak sendi bahkan ketidak sanggupannya organ tubuh untuk melakukan gerak. PJOK menjadi salah satu mata pelajaran olahraga yang digemari siswa pada umumnya. Namun yang terjadi tidak semua siswa memiliki pemahaman tentang bagaimana teknik yang benar dan bagaimana cara melatih gerakan yang tepat untuk melakukan gerak dalam berolahraga. Hal ini tentu akan memberikan potensi permasalahan pada organ tubuh yang digunakan.

Telah disadari bahwa dalam istilah atau pengertian olahraga di Indonesia telah mencakup pengertian "*sport*" dan physical education atau pendidikan jasmani. Telah banyak definisi olahraga yang meliputi pengertian "*sport*" dan "*physical education*" dicoba untuk dikemukakan. Masalahnya apakah definisi tersebut sudah memadai untuk mencakup kedua pengertian *sport* dan pendidikan jasmani (Bangun, S. Y. 2016:73).

Masalah seperti di jelaskan diatas sering terjadi dikalangan siswa. Pada akhirnya hanya membiarkan tanpa melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan. Pada zaman sekarang para ilmuwan sudah banyak sekali yang mengembangkan teknologi baik dibidang kesehatan maupun dibidang sarana dan prasana. Semua itu dilakukan agar mempermudah serta memberi perlindungan keamanan bagi para siswa saat berolahraga.

Setiap melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga baik dalam kegiatan pendidikan, pelatihan atau kebugaran, selalu dihadapkan pada kemungkinan terjadinya cedera dan pada akhirnya dapat berakibat terganggunya aktivitas fisik, psikis dan prestasi. Efek dari cedera olahraga juga dapat berdampak fatal bagi seorang atlet, dimana atlet harus berhenti berlatih secara total. Bagi peserta didik dan masyarakat yang mengalami cedera akibat berolahraga, dapat menimbulkan trauma

bila cedera yang dialaminya akan mengganggu rutinitas dan aktivitas sehari-hari. (Simatupang, 2016:31)

Setyianingrum (2019:39) menjelaskan bahwa Cedera Olahraga tidak hanya berupa kerusakan yang mendadak yang terjadi saat olahraga misal seperti strains dan laserasi pada jaringan lunak sistem muskuloskeletal namun termasuk didalamnya adalah sindroma overuse yang merupakan akibat jangka panjang dari sesi latihan dengan gerakan atau postur tubuh yang monoton dan berulang-ulang sehingga muncul manifestasi klinis. Adapun Penyebab cedera olahraga biasanya akibat dari trauma/benturan langsung ataupun latihan yang berulang-ulang dalam waktu lama (Setiawan 2011:5).

Ali dan Bambang dalam Meikahani, R., & Kriswanto, E. S. (2015: 16) Menambahkan Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, ataupun tulang akibat aktivitas yang berlebihan atau kecelakaan. Cedera merupakan salah satu hambatan bagi olahragawan atau atlet dalam meraih prestasi olahraga. Faktor terjadinya cedera yang dialami atlet diantaranya karena riwayat cedera sebelumnya, kelelahan otot, dan gerakan fungsional kaki yang tidak baik dikarenakan kurangnya pemanasan (*Warming up*) dan peregangan (*Stretching*) saat melakukan olahraga (McCall, 2015: 1).

Salah satu perawatan yang sering dilakukan oleh siswa adalah dengan *Sport Massase* yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot akibat aktivitas latihan ataupun bertanding. Ketegangan otot yang terjadi dipengaruhi oleh asam laktat dalam darah akibat proses tubuh mengeluarkan energi.

Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi aktif dalam melakukan aktivitas olahraga. Banyak sekali permasalahan cedera yang sering timbul pada siswa. Seperti kelelahan dan keram. Sangat disayangkan siswa dan orang disekitarnya tidak memahami tentang apa itu *Sport Massase* dan bagaimana aplikasinya serta pemanfaatannya. Padahal permasalahan yang timbul pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi dapat di atasi dengan aplikasi *Sport Massase*.

SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi saat ini belum memiliki *masseur* yang betul-betul profesional, yang memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang *sport massage* yang mumpuni. Hal itu kemungkinan merupakan salah satu penyebab mengapa siswa sampai saat ini setiap kali ada ajang pertandingan olahraga seperti O2SN belum pernah mendapat juara umum, bahkan kalah dengan sekolah yang lain. Maka dalam kesempatan ini Tim Pengabdian Masyarakat akan menyelenggarakan sosialisasi *sport massage* di SMP

1 Muhammadiyah Kota Jambi, dengan harapan agar Sekolah ini memiliki minat dan motivasi menjadi tenaga masseur yang berpengetahuan dan berketerampilan tentang sport massage, semoga bermanfaat untuk membantu meningkatkan prestasi olahraga di SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. Para Siswa dan Guru tidak pernah mendapatkan ilmu secara formal, sehingga mereka melakukan pijatan-pijatan tanpa dilandasi oleh teori-teori ilmu berdasarkan referensi dari buku-buku atau tanpa ada yang mengajari dari orang yang benar-benar ahli massage. Oleh karena itu Tim Pengabdian Masyarakat UNJA akan mengadakan Sosialisasi *sport massage* dengan sasaran para Siswa dan Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, untuk diberikan pelatihan oleh tenaga ahli masseur dengan harapan agar siswa dan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk menjadi seorang masseur, sehingga mereka bekerja didasari oleh pengetahuan dan keterampilan yang cukup berdasarkan ilmu tentang memijat yang benar.

Masase merupakan salah satu perawatan cedera dengan menggunakan sentuhan untuk merangsang produksi bahan kimia tertentu dalam sistem kekebalan yang mendorong penyembuhan. *Masase* dapat menghancurkan tumpukan asam laktat yang terakumulasi selama latihan sehingga otot menjadi relaks, meningkatkan sirkulasi darah dan getah bening, meregangkan sendi, serta meredakan rasa nyeri (Kozier, 2018: 284). Pemberian manipulasi *masase frirage* yaitu gabungan antara gerusan (*friction*) dan gosokan (*efflurage*) yang bertujuan untuk memperlancar peredaran darah, merangsang serabut-serabut saraf otot agar relaks, meningkatkan sistem peredaran darah dan melancarkannya, serta mengurangi rasa nyeri dan mempercepat proses regenerasi (Graha, 2012: 21).

Mekanisme pengaruh *masase* pada penurunan nyeri yaitu *Gate Control* teori dimana teori ini menjelaskan bahwa rasa nyeri dianggap dapat merangsang serat saraf yang lebih pendek dan kurang terisolasi sehingga sinyal rasa nyeri terhambat untuk sampai ke otak dibandingkan sinyal tekanan yang dibawa oleh serat saraf yang lebih banyak mielin karena mampu mengirimkan rangsangan tekanan lebih cepat dari rangsangan rasa nyeri yang bisa ditransmisikan (Berman, 2015: 1091). *Masase* mengaktifkan serat berdiameter besar ($A\beta$), menghambat pesan rasa nyeri yang dibawa oleh serat yang lebih kecil (serat $A\delta$ dan C) ke otak (Champaneri, 2014: 72). Sinyal tekanan dari *masase* ditransmisikan lebih cepat agar sinyal rasa nyeri tertutup (Kamali, 2014: 479).

Permasalahan cedera saat melakukan aktivitas olahraga masih sering terjadi pada siswa SMP 1 Muhammadiyah Jambi, hal ini yang menggugah hati penulis untuk memberikan sosialisasi *Sport Massase* yang dapat digunakan untuk pencegahan cedera

olahraga atau bahkan dapat dilakukan untuk merehabilitasi apabila cedera disaat melakukan aktivitas olahraga.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat adalah suatu kegiatan dalam bentuk sosialisasi, sosialisasi ini adalah bagian dari upaya untuk memberikan pemahaman dalam melakukan pencegahan dan merehabilitasi cedera olahraga menggunakan *Sport Massase*.

Pelaksanaan Sosialisasi ini dilaksanakan di Aula Sekolah SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi dengan sasaran kegiatan adalah para siswa dan guru di sekolah SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. Kegiatan ini dirancang menjadi beberapa sub kegiatan. Pertama, pemberian pemahaman tentang definisi, tujuan serta manfaat pemberian *Sport Massase* kepada siswa di SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi dalam bentuk kegiatan sosialisasi. Kedua, pemberian materi tentang teknik dasar *Sport Massase*. Ketiga, kegiatan praktek langsung tutorial menggunakan perban elastis pada pergelangan kaki dengan teknik balutan *figer eight* (angka 8) praktek menggunakan *elastic bandage* dan teknik dasar *Sport Massase* dengan beberapa contoh kegiatan. Keempat, pemberian tugas individu yang harus dilakukan setiap peserta untuk pengembangan dan penguasaan gerakan *Sport Massase* untuk kinerja diri. Hasil pengembangan *massage sport* ini harus dilaporkan untuk dievaluasi sehingga benarbenar dapat digunakan untuk panduan melakukan *Sport Massase* yang benar dan ideal.

HASIL, PEMBAHASAN DAN DAMPAK

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian secara keseluruhan dapat dilihat berdasarkan beberapa komponen berikut ini: 1. Ketercapaian target jumlah peserta dalam mengikuti sosialisasi atau khalayak sasaran adalah 30 siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini diikuti oleh 30 siswa. Dengan demikian ketercapaian target jumlah peserta pelatihan adalah 100% atau dapat dinilai sangat baik. 2. Ketercapaian tujuan sosialisasi dapat dinilai baik, sebanyak 27 siswa (90%) telah menguasai gerakan *sport massage*. Kendala yang dihadapi para peserta dalam pelaksanaan pelatihan tersebut adalah masih kaku dalam melakukan gerakan *sport massage* karena belum terbiasa. Dalam kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian berusaha melakukan

pendampingan bagi para siswa dalam melakukan praktik yang dilaksanakan agar 3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan pada kegiatan pengabdian ini dapat dinilai baik (80%). Semua materi *sport massage* yang telah direncanakan dapat disampaikan kepada peserta, meskipun karena keterbatasan waktu ada beberapa materi yang hanya disampaikan secara garis besar. 4. Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi dapat dinilai baik (80%). Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian bagi siswa SMP 1 Muhammadiyah dapat diukur melalui keempat komponen di atas dapat dinilai baik. Hal ini berkat dukungan banyak pihak, terutama kepala sekolah dan guru di Sekolah SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi.



Gambar 1. Penyerahan perlengkapan *sport massage* secara simbolis kepada peserta kegiatan



Gambar 2. Praktek *sport massage*

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini secara umum berlangsung dengan baik, hal ini dapat terlihat pada interaksi antara pelaksana dengan para peserta pengabdian kepada masyarakat. Siswa sangat antusias dalam kegiatan ini mereka tidak

sungkan- sungkan untuk mempertanyakan hal –hal yang menurut mereka baru kaitannya dengan *sport massage*. Mereka juga menginginkan kegiatan berlanjut.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini bahwa banyak siswa yang begitu antusias dalam mengikuti pelatihan ini karena mereka menganggap ilmu penanganan cedera olahraga dilapangan itu sangat dibutuhkan. Selama ini banyak siswa tidak paham tentang penanganan cedera olahraga dilapangan baik untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain.

Kesimpulan berikutnya dari terlaksananya pelatihan ini, sebagai berikut : Menciptakan tenaga masseur yang berkualitas. Memberikan pengetahuan secara teoritis dan praktisi terhadap siswa tentang penanganan cedera olahraga melalui *sport massage*. Menciptakan suatu kelompok belajar *massage* yang bertujuan untuk mengasah dan menambah secara keilmuan dari *sport massage*. Kepada para peserta dalam kegiatan ini, agar dapat menjadi siswa yang paham tentang penanganan cedera olahraga dilapangan khususnya dengan *sport massage*. Semoga dengan adanya kegiatan sosialisasi ini dapat meningkatkan kualitas dari ilmu pada *masseur*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah yang menyediakan tempat dan fasilitas untuk menyelenggarakan kegiatan sosialisasi ini. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Jambi yang telah melakukan monitoring dan mengevaluasi kegiatan PKM hingga selesai. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bagian dari Tridarma Perguruan Tinggi Universitas Jambi, untuk itu kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada tim pengabdian masyarakat dan semua pihak yang telah membantu memberikan masukan dalam pembuatan pengabdian masyarakat, Dalam kegiatan ini masih jauh dari sempurna untuk itu kami menerima saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan kearah kesempurnaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Boguszewski, D., Szkoda, S., Adamczyk, J. G., & Białoszewski, D. (2014). Sports mass age therapy on the reduction of delayed onset muscle soreness of the quadriceps femoris. *Human Movement*, 15 (4), 234–237. <https://doi.org/10.1515/humo-2015-0017>
- Dawson, K. A., Dawson, L., Thomas, A., & Tiidus, P. M. (2011). Effectiveness of regular proactive massage therapy for novice recreational runners. *Physical Therapy in Sport*, 12 (4), 182–187. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2011.02.007>
- Farber, K., & Wieland, L. S. (2016). Massage for Low-back Pain. *Explore*. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.02.014>
- Wijanarko. Bambang dkk 2010. Masase terapi cedera olahraga. Yuma Pustaka. Kadipuro Msurakarta
- Yuliawan. Ely, dkk 2020. *Sport Massage*. Salim Media Indonesia. Jambi
- Yuliawan, E., & Setiawan, I. B. (2019). SOSIALISASI PENCEGAHAN DAN REHABILITASI CEDERA OLAHRAGA MENGGUNAKAN KINESIO TAPING PADA SEKOLAH SEPAK BOLA LAMBUR. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 47-55.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 31-42.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 2(1), 39-44.
- Meikahani, R., & Kriswanto, E. S. (2015). Pengembangan buku saku pengenalan pertolongan dan perawatan cedera olahraga untuk siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1).
- Setiawan, A. (2011). Faktor timbulnya cedera olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
- Bangun, S. Y. (2016). Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 70-77.
- Yuliatin. Enik 2012. Bugar dengan Olahraga. Jakarta Timur. PT. Balai Pustaka (Persero)
- Kozier, Barbara., Erb, Glenora., Berman, Audrey., et al. (2018). *Fundamentals of Canadian Nursing: Concepts, Process, and Practice(4thed.)*. Ontario: Pearson Canada Inc.
- Graha, A.S & Priyonoadi, B. (2012). Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Gerak Tubuh Bagian Bawah. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*, 1-109
- Berman, A., Snyder, S., Frandsen, G. (2015). *Kozier and Erb's Fundamentals Of Nursing*.

- Champaneri, Viral Ishvarlal., Kathrotia, Rajesh., Harsoda, Jaman Mohan., et al. (2014). Non- Pharmacological Interventions in Algiatry. *International Journal of Current Pharmaceutical Review and Research*, 06 (08), Page 71-7.
- McCall., A., Carling, C., Davison, M., et.al. (2015). Injury risk factors, screening tests and preventative strategies: a systematic review of the evidence that underpins the perceptions and practices of 44 football (soccer) teams from various premier leagues). *BJSM*. (1).
- Kamali, Fahimeh., Panahib, Fatemeh., Ebrahimic, Samaneh., et al. (2014). Comparison between Massage and Routine Physical Therapy in Women with Sub Acute and Chronic Nonspecific Low Back Pain. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 27 (4), 475–480.