
Pendampingan Tim *Massage* Bina Darma Pada Tim Panjat Tebing Di Porprov

Vitara¹, Bayu Hardiyono², Selvi Atesya Kesumawati³, I Bagus Endrawan⁴, Noviria Sukmawati⁵, Martinus⁶, Aprizal Fikri⁷

Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma¹²³⁴⁵⁶⁷

Email: 201330022@student.binadarma.ac.id

ABSTRAK

Olahraga merupakan hal yang kompleks, Olahraga dapat dilihat dari berbagai macam sudut pandang. Terkait dengan pencapaian prestasi sebagai salah satu tujuan dari olahraga, banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi tersebut. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di Gor Lahat selama 9 hari kegiatan berlangsung mulai dari tanggal 16 September 2023 sampai dengan 24 September 2023. Berdasarkan analisis situasi serta hasil wawancara dan observasi diketahui kebutuhan utama yang dihadapi yaitu Edukasi Pencegahan dan perawatan Cedera pada atlet FPTI Kota Palembang. Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan pendampingan pencegahan dan perawatan cedera olahraga melalui *massage* pada atlet FPTI Kota Palembang mendapatkan beberapa manfaat sehingga prestasi FPTI Kota Palembang semakin meningkat.

Kata Kunci : FPTI Kota Palembang, *Massage*, Porprov Lahat 2023

ABSTRACT

Sport is a complex thing, sport can be seen from various points of view. Regarding achievement as one of the goals of sport, many factors influence the achievement of this achievement. This activity was carried out at Gor Lahat for 9 days, starting from September 16 2023 to September 24 2023. Based on the situation analysis as well as the results of interviews and observations, it was discovered that the main need faced was education on prevention and treatment of injuries for FPTI athletes in Palembang City. Based on the implementation and results of assistance activities for the prevention and treatment of sports injuries through massage, Palembang City FPTI athletes received several benefits so that Palembang City FPTI achievements increased.

Keywords : *FPTI Palembang City, Massage, Porprov Lahat 2023*

PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina peserta didik agar menguasai cabang cabang olahraga. Kepada peserta didik diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga.

Olahraga merupakan hal yang kompleks, Olahraga dapat dilihat dari berbagai macam sudut pandang. Terkait dengan pencapaian prestasi sebagai salah satu tujuan dari olahraga, banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi tersebut. Menurut Hardiyono, B. (2019), olahraga adalah upaya dalam meningkatkan kualitas hidup manusia, selain tujuan utamanya untuk membentuk pola hidup yang sehat, melalui kegiatan berolahraga seseorang akan memperoleh manfaat, salah satunya adalah system *metabolism* tubuh akan menjadi lancar.

Terjadinya gerakan pada lengan seorang panjat dinding tersebut, disebabkan adanya otot-otot dan tulang. Otot merupakan alat gerak aktif dan tulang merupakan alat gerak pasif. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Sedangkan lengan adalah anggota badan dari pergelangan tangan sampai ke bahu manusia yang berfungsi untuk memegang suatu benda. Kembali lagi ke olahraga prestasi, banyak hal yang harus diperhatikan dan dipahami oleh setiap pelatih. Hal ini tentunya terkait dengan tugas dan fungsi (peran) seorang pelatih untuk memberikan program latihan yang tepat. Menurut (Ahmad Khoirur Roziqin, Achmad Widodo, 2013) “Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat.

Olahraga adalah gerak manusia yang dilakukan secara sadar, dengan cara-cara efektif yang berkaitan dengan usaha-usaha untuk memelihara serta meningkatkan kualitas manusia, dengan memandang manusia sebagai salah satu kesatuan psiko fisik yang kompleks. Aktivitas olahraga yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik sumber daya manusia, apabila dilakukan secara benar dan teratur. Setelah melakukan aktivitas olahraga kita sering merasa lelah, otot pegal dan sakit. Untuk mengatasi rasa sakit atau pegal tersebut, tubuh perlu pemulihan yang cukup sehingga menjadi segar kembali. Cara untuk mempercepat pemulihan ada bermacam macam, seperti: istirahat aktif, akupuntur, *massage*, dan lain-lain.

Aktivitas olahraga adalah salah satu hal yang tidak terpisahkan dengan atlet, prestasi akan tercapai jika atlet memiliki kebugaran bagus, fisik yang baik serta tidak mengalami cedera. (Maulana and Faruk 2018) kondisi fisik merupakan komponen yang dimiliki olahragawan untuk mencapai suatu tujuan. Kondisi fisik adalah syarat yang sangat diperlukan dalam meningkatkan prestasi seorang atlet dan sebagai titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Meliala 2019).

Seorang yang melakukan aktivitas fisik akan sering mengalami cedera, baik itu terjadi saat latihan maupun pertandingan seperti cedera goresan, *stretch* otot, *ligament* robek, atau patah tulang karena benturan keras dan terjatuh. Cedera tersebut biasanya memerlukan pertolongan dengan segera oleh orang yang profesional. Cedera olahraga terjadi karena ketidak mampuan jaringan (Sendi, tendon, otot dan kulit) serta bagian tubuh yang lain dalam menerima beban latihan saat berolahraga, Cedera tersebut bisa timbul saat berlatih, bertanding ataupun setelah aktivitas olahraga (Adila, 2020). Olahraga sangat baik untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit dan meningkatkan kebugaran. Akan tetapi, latihan

olahraga dengan berlebihan tanpa mengikuti aturan berolahraga yang benar, dapat mendatangkan efek cedera yang membahayakan bagi tubuh manusia itu sendiri. Menurut Wijanarko Adi Mulya (2010:3) Ada beberapa hal yang menyebabkan cedera akibat aktivitas olahraga yang salah, Antara lain:

1. salah dalam melakukan gerakan olahraga
2. Pemanasan tidak memenuhi syarat dan
3. Kelelahan berlebihan pada otot.

Rasa sakit akibat latihan dengan intensitas tinggi menjadi permasalahan yang banyak dihadapi atlet sehingga penelitian ini dapat menjawab pengaruh dari *massage* olahraga dan peregangan dalam mengurangi nyeri saat *delayed onset muscle soreness* latihan intensitas tinggi.

Manipulasi ini digunakan untuk relaksasi, meredakan ketegangan otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan rentang gerak sendi atau memperluas gerakan (Arovah, 2011). Manipulasi *swedish massage* yang biasa digunakan setelah aktivitas atau latihan adalah *effleurage, petrissage, shaking, friction, dan tapotement* (Moraska, 2015). Pada aplikasi praktek *massage* di lapangan, seringkali *masseur* menggunakan manipulasi lengkap untuk proses pemulihan dan pencegahan cedera setelah aktivitas fisik. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan manipulasi *massage* mana yang paling efektif untuk perbaikan intensitas nyeri setelah aktivitas eksentrik.

Masase olahraga adalah suatu *masase* (pijatan) yang ditujukan kepada semua orang yang sehat, dalam hal ini tidak mempunyai pengertian bahwa *sport massage* hanya untuk olahragawan saja, tetapi boleh juga diberikan kepada siapa saja, baik orang tua maupun orang muda, pria ataupun wanita. Termasuk mereka yang menderita cedera-cedera ringan dapat disembuhkan dengan *sport massage*. Inti dari *massage* adalah terletak pada keunikannya, yaitu suatu cara untuk berkomunikasi tanpa kata antara pemberi dan penerimanya, dengan sentuhan tangan yang halus, lembut dan kadang-kadang kuat dan mantap yang dilakukan oleh seorang *massage* atau *masseur*, akan menimbulkan rasa senang atau rasa sempati si penerima kepada *masseurnya* (Bambang Priyonoadi, 2011: 3).

Manfaat *massage* adalah memperlancar peredaran darah dan getah bening. Di mana *massage* akan membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh. *Treatment massage* akan mempengaruhi kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi keadaan vasodilatasi atau melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolik semakin lancar sehingga memacu

hormon *endorphin* yang berfungsi memberikan rasa nyaman. Selain hal tersebut banyak sekali manfaat *massage* bagi peningkatan fungsi-fungsi fisiologis tubuh.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di Gor Lahat selama 9 hari kegiatan berlangsung mulai dari tanggal 16 September 2023 sampai dengan 24 September 2023. Dengan jumlah Atlet 23 orang, yang terdiri dari 1 Manager tim, 3 Pelatih, 2 Masseur dan 2 Official. Partisipasi FPTI Kota Palembang ini adalah menyediakan tempat dan menyiapkan peralatan seperti bahan pelicin minyak zaitun dan counterpain, handuk, dan matras.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Berdasarkan analisis situasi serta hasil wawancara dan observasi diketahui kebutuhan utama yang dihadapi mitra (FPTI Kota Palembang) ialah sebagai berikut:

1. Perlu tenaga terapis atau *masseur* yang bisa mendampingi atlet saat latihan maupun pertandingan
2. Edukasi Pencegahan dan perawatan Cedera pada atlet FPTI Kota Palembang ;
3. Analisis cedera atlet FPTI Kota Palembang ;

Kegiatan pada tahap persiapan ialah mulai dari proses administrasi dan perijinan, proses menyiapkan bahan maupun alat, dan juga mempersiapkan materi untuk mengedukasi atlet FPTI Kota Palembang terkait pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Setelah tahap persiapan, kemudian tim pengabdian melakukan kegiatan pendampingan pencegahan dan perawatan cedera olahraga terhadap atlet FPTI Kota Palembang melalui *massage*. Sebelum atlet diberikan terapi *massage*, terlebih dahulu tim pengabdian melakukan pemeriksaan ataupun analisis terhadap kondisi otot maupun persendian atlet, apakah terjadi *spasme* otot, penumpukan asam laktat, atau dislokasi persendian. Setelah semua diperiksa dan dianalisis kebutuhan dari atlet tersebut, baru dilakukan terapi *massage* pada atlet yang membutuhkan. Hasil dari Pendampingan pencegahan dan perawatan cedera ini memberikan peningkatan prestasi atlet FPTI Kota Palembang. Melalui pendampingan *massage* membuat kebugaran otot atlet semakin terjaga karena otot atlet menjadi *rileks* dan ketegangan ototpun menjadi berkurang sehingga terjadinya cedera dapat diminimalisir. Selain itu dengan adanya pendampingan *massage* penyembuhan atlet yang cedera juga semakin cepat sehingga atlet FPTI Kota Palembang selalu siap dalam mengikuti Latihan ataupun pertandingan. Disisi lain mental atau psikis atlet semakin bertambah dikarenakan atlet merasa tenang, lebih

nyaman dan aman dengan adanya seorang *terapis* yang selalu mendampingi mereka saat latihan maupun bertanding.

Berikut adalah hasil dokumentasi pada saat Porprov Lahat Adapun gambar dapat dilihat dibawah ini :



Gambar 1. Team FPTI Kota Palembang pada Porprov Lahat 2023

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini secara umum berlangsung dengan baik, hal ini dapat terlihat pada interaksi antara pelaksana dengan para atlet. Atlet sangat antusias dalam kegiatan ini mereka tidak sungkan-sungkan untuk mempertanyakan hal-hal yang menurut mereka baru kaitannya dengan *Massage*.



Gambar 2. Atlet FPTI Kota Palembang saat bertanding



Gambar 3. Pendampingan Tim *Massage* pada Atlet

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan pendampingan pencegahan dan perawatan cedera olahraga melalui *massage* pada atlet FPTI Kota Palembang mendapatkan beberapa manfaat sehingga prestasi FPTI Kota Palembang semakin meningkat. Selain itu setelah kegiatan pengabdian ini para atlet mempunyai pemahaman tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga minimal pada dirinya sendiri dan juga untuk orang lain. Semoga prestasi atlet FPTI Kota Palembang pada Porprov 2023 menjadi lebih baik lagi dan lebih maksimal, dan juga diharapkan para atlet yang ikut pada kegiatan pendampingan ini dapat menularkan ilmunya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada tim FPTI Kota Palembang telah memberikan saya kesempatan untuk bergabung dalam tim porprov lahat 2023. Terima kasih kepada dosen yang telah memberikan arahnya. Dan terimakasih kepada Robbiatul Adahwiyah telah menjadi teman diskusi dalam pembuatan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

<https://kaltimpost.jawapos.com/kolom-pembaca/29/08/2023/perbedaan-pendidikan-olahraga-dan-pendidikan-jasmani#:~:text=PENDIDIKAN%20olahraga%20adalah%20pendidikan%20yang,agar%20mereka%20menguasai%20keterampilan%20berolahraga.>

- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.
- Bayu Hardiyono, B. (2022). Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel. *Pengaruh Latihan Tiga Gerakan Push Up Terhadap Kemampuan Kekuatan Atlet Porwil Panjat Tebing Sum-Sel*.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2021). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2).
- Muhibbi, M., Yogaswara, A., Fariz, S., & Pratama, Y. E. (2023). Pendampingan Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage pada Atlet PABERSI Kabupaten Jepara. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 4(1), 9-14.
- Oktarisa, A. (2023). *Penerapan Functional Movement Screening (FMS) terhadap Deteksi Dini Risiko Cedera Olahraga pada Atlet Panjat Tebing Kota Padang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Mulyono, M. (2016). Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Penurunan Denyut Nadi Setelah Latihan Olahraga. *Jurnal Sportif*, 2(2), 15-21.
- Hidayatullah, M. R. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode RICE. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-5.
- Jalil, R., Riswanto, A. H., Aliah, H., & Reza, A. A. (2021). Sosialisasi Penanganan Sport Massage Persiapan Atlet Menuju Ajang PraPorda di Kota Palopo. *Abdimas Langkanae*, 1(2), 74-78.
- Nuraini, S. (2016). Pelatihan Massage Bagi EKS Tenaga Kerja Indonesia Di-Subang Jawa Barat. *Sarwahita*, 13(1), 27-33.