

# PELATIHAN *SPORT MASSAGE* UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN BAGI PELATIH DI KELURAHAN JATIMULYA KOTA BEKASI PROVINSI JAWA BARAT

Ari Subarkah, Ika Novitaria Marani  
Universitas Negeri Jakarta  
Arytarakan2008@gmail.com, ikanovi1979@gmail.com

## **Abstract**

*This community service aims to provide sport massage for sport coaches in the Jatimulya village, Bekasi City, West Java Province, so that coaches can increase knowledge about the types of injuries, how to handle athletes who are experiencing injuries so that coaches can provide first aid when an injury occurs. experienced by athletes. The training site was held in Jatimulya Village, Bekasi City, West Java Province. The time for the activity to be carried out is in 2021. Due to the Implementation of Community Activity Restrictions (PPKM), activities are carried out online or virtual using zoom. By doing online training, it is felt less than optimal. Because the participants can not practice directly. However, the results of community service went well and smoothly. Programs that have been implemented include; make videos of massage training activities during lectures and share them on social media, namely YouTube. The participation and support of participants, namely coaches, is quite high, where they always play an active role in activities carried out from beginning to end so that it is hoped that they can apply the knowledge provided by providing first aid when their athletes experience sports injuries.*

**Keywords:** *Massage; Coach Knowledge: Sports Injury.*

## **Abstrak**

*Pengabdian Kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pelatihan sport massage kepada para pelatih di kelurahan Jatimulya Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat, agar para pelatih dapat meningkatkan pengetahuan tentang jenis-jenis cedera, cara penanganan untuk atlet yang sedang mengalami ciera sehingga pelatih dapat memberikan pertolongan pertama saat terjadinya cedera yang dialami oleh atlet. Tempat pelatihan dilaksanakan di kelurahan Jatimulya Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan di Tahun 2021. Dikarenakan adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) maka kegiatan dilakukan secara daring atau virtual dengan menggunakan zoom. Dengan dilakukannya pelatihan secara online, dirasakan kurang maksimal. Karena para peserta tidak dapat praktek secara langsung. Namun, hasil Pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Program yang telah dilaksanakan meliputi; membuat video kegiatan pelatihan massage saat ceramah dan membagikannya di media sosial yaitu youtube. Partisipasi dan dukungan peserta yaitu pelatih cukup tinggi, dimana mereka selalu berperan aktif dalam kegiatan yang dilaksanakan dari awal hingga akhir sehingga diharapkan mereka dapat menerapkan ilmu yang diberikan dengan cara memberikan pertolongan pertama ketika atlet mereka mengalami cedera olahraga.*

**Kata Kunci:** *Sport Massage, Pengetahuan Pelatih, Cedera Olahraga*

## **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Dalam melakukan kegiatan olahraga baik dalam pertandingan maupun latihan banyak kemungkinan terjadinya kecelakaan di luar dugaan yang terkait dengan aktivitas anggota badan saat melakukan gerakan saat berolahraga. Kecelakaan tersebut biasa di sebut dengan cedera olahraga. Risiko cedera yang di derita menyebabkan kualitas dan performa atlet di lapangan akan menurun. Adapun cedera yang mungkin di derita oleh atlet akibat latihan maupun bertanding sangat banyak. Pada saat cedera, tubuh meresponnya dengan tanda-tanda peradangan dari dalam tubuh seperti *rubor* (kemerahan), *tumor* (bengkak), *kalor* (panas), *dolor* (nyeri) serta *functiolesia*

(penurunan fungsi). Respon tersebut bertujuan untuk memulihkan jaringan yang cedera.

Namun, pada saat terjadi cedera banyak yang masih bingung dalam penanganan cedera. Kebanyakan langsung memberikan balsam ataupun pijatan. Hal ini juga dinyatakan oleh mitra-mitra pelatihan kegiatan ini pada saat dilakukan wawancara sebelum kegiatan pelatihan dilakukan. Padahal penanganan yang tidak tepat justru malah akan memperburuk cedera dan memperlambat proses penyembuhan. Salah satu penanganan cedera dan pemeliharaan kondisi fisik untuk atlet atau orang yang melakukan aktivitas fisik adalah dengan dilakukan *sport massage*. Berdasarkan pengalaman dan pengamatan yang dilakukan oleh Weerapong dan Hume (Weerapong P, Hume PA, 2005) bahwa pelatih, atlet maupun personel kedokteran olahraga menyakini bahwa *massage* dapat memberikan berbagai manfaat untuk tubuh. *Sport massage* memiliki berbagai efek pada tubuh — misalnya, mengurangi ketegangan otot dan peningkatan aliran darah, serta peningkatan efek psikologis (Crowther F, Sealey R, Crowe M, Edwards A & S., 2017).

Namun manfaat pijat yang tepat mungkin kurang dipahami oleh banyak praktisi dan pengguna. Begitu juga yang menjadi permasalahan bagi mitra pelatihan kegiatan. Para peserta yang terdiri dari pelatih olahraga sejumlah 30 orang mengakui bahwa mereka memiliki permasalahan, yaitu: kurangnya pengetahuan tentang jenis-jenis cedera, teknik-teknik dalam melakukan *sport massage*, bagaimana melakukan teknik *sport massage* untuk penyegaran dan pemulihan cedera. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 54% dokter tidak memiliki pengetahuan sama sekali tentang *sport massage* (Schilz & Leach, 2020).

Padahal dengan berbagai teknik *massage*, secara klinis dapat digunakan untuk meningkatkan pemulihan setelah kerusakan otot akibat latihan. *Massage* melibatkan penerapan tekanan mekanis pada jaringan otot untuk mengurangi adhesi jaringan. Hal ini berdasarkan pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hingga 45% dari total waktu dalam fisioterapi untuk cedera dan kinerja aktivitas fisik terdiri dari perawatan *massage* (Drust, B., Atkinson, G., Gregson, W., French, D. & Binningsley, 2003). Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat dikatakan bahwa penting untuk dilakukannya pelatihan *sport massage*. Oleh karena itu, tujuan dilakukannya pelatihan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang *sport massage* bagi pelatih dan guru olahraga sebagai penanganan pertama untuk cedera olahraga maupun untuk penyegaran.

## **2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)**

Salah satu usaha yang penting dalam persiapan dan pemeliharaan kondisi fisik adalah *massage*. *Massage* merupakan unsur yang sangat penting dan berharga jika diterapkan kedalam latihan-latihan bagi para atlet dengan efek rangsangan terhadap fungsi-fungsi tubuh dan penyesuaianya terhadap latihan yang semakin lama menjadi semakin berat. Juga untuk memulihkan kondisi badan yang lelah setelah mengalami aktivitas dengan waktu yang secepat-cepatnya ke dalam keadaan seperti semula.

*Massage* didefinisikan sebagai “manipulasi meknis jaringan tubuh dengan tekanan berirama dan membelai untuk tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh” (Simatupang, Harahap, & Ritonga, 2020).

*Massage* atau yang dikenal dengan istilah “ pijit” telah digunakan di sebagian besar budaya sejak peradaban awal dan telah memiliki tradisi yang panjang untuk digunakan dalam olahraga. Hal ini telah didokumentasikan oleh Callaghan (1993) dan Goats (1994), yang menjelaskan bahwa *massage* berasal dari peradaban awal Babel, Asyur, Cina, India, Yunani Kuno dan Roma (Hemmings, 2001). Sedangkan untuk penggunaan *massage* sebagai bagian dari pengkondisian seorang atlet. Penggunaan *massage* dalam olahraga baru dilakukan secara ekstensif sejak diadakannya Olimpiade (Hemmings, 2001). Sehingga *massage* kini digunakan secara luas dalam manajemen dan pencegahan cedera dalam olahraga (B, 2000).

Oleh karena itu, *sport massage* memainkan peran yang berharga dalam sistem perawatan kesehatan, dimana *sport massage* ini dapat membantu untuk mnecegah cedera olahraga dan untuk rehabilitasi (Shroff FM, 2013). *Sport Massage* dipandang sebagai salah satu teknik yang paling sering digunakna untuk membantu pemulihan setelah sesi latihan yang intensif (Best TM, Hunter R, Wilcox A, 2008). *Massage* juga berfungsi untuk meningkatkan relaksasi psikososial dan mengurangi stress, meningkatkan kekebalan tubuh, dan menghasilkan efek fisiologis yang menguntungkan seperti vasodilatasi, peningkatan suhu kulit, relaksasi tubuh (Kargarfard M, Lam ETC, Shariat A, Shaw I & SBM., 2016).

Dimana *sport massage* ini melibatkan manipulasi, tekanan metedis, gesekan, menggosok dan meremas tubuh dan dikatakan memiliki efek mekanis dan reflektif. Efek mekanis dianggap sebagai pemompaan sirkulasi, peregangan jaringan lunak, pemutusan jaringan parut dan perlekatan fibrosa, peningkatan mikrosirkulasi, peningkatan elastisitas jaringan dan peningkatan permeabilitas jaringan. Efek reflektif dianggap relaksasi dan membuka mikrosirkulasi (Zadkhosh, Ariaee, Atri, Rashidlamir, & Saadatyar, 2015). Berdasarkan pembahasan di atas, maka terlihat jelas bahwa sebagai seorang pelatih harus memiliki pengetahuan tentang *sport massage*. Karena *sport massage* memiliki berbagai manfaat yaitu dari segi fisik, psikologis, dan emosional. *Massage* dapat digunakan oleh atlet untuk berbagai tujuan seperti cedera pencegahan, pemulihan dari kelelahan, relaksasi, dan untuk meningkatkan kinerja (Hemmings, 2001). Oleh karena itu, sebagai seorang pelatih olahraga harus terus meningkatkan dirinya dengan mendapatkan berbagai pengetahuan dan pelatihan seperti *massage* yang tentunya nanti akan dapat bermanfaat bagi atletnya dalam meraih prestasi yang diharapkan.

### **3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Mitra pada kegiatan ini adalah pelatih olahraga yang ada di Kelurahan Jakamulya, Kecamatan Bekasi Selatan Kota Bekasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2021. Adapun tujuan dari dilakukannya kegiatan pelatihan *massage* adalah agar dapat meningkatkan kemampuan pelatih dalam melakukan penanganan pertama pada cedera olahraga, ataupun memberikan sekedar penyegaran kepada atlet setelah bertanding

melalui *massage*. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah dengan melakukan pertemuan tatap muka melalui *virtual* dengan menggunakan aplikasi *zoom*.

Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah: melakukan persiapan dengan melakukan analisis permasalahan mitra, membuat rencana pelaksanaan kegiatan dengan melakukan survei tempat serta mencari mitra, serta pelaksanaan kegiatan pelatihan *massage*. Sedangkan metode pendekatan yang digunakan dalam melakukan kegiatan ini adalah metode tatap muka yang dilakukan secara online (*daring*) dengan menggunakan aplikasi *zoom*. Pada saat kegiatan ini dilaksanakan, para peserta diharapkan dapat mengikuti kegiatan secara penuh dan dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan pelatihan ini.

Untuk dapat mengetahui sejauhmana kebermanfaatannya atau tercapai tidaknya tujuan dari kegiatan ini maka, dilakukan *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah kegiatan. Test ini dilakukan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan tentang *sport massage*. Adapun analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji-t untuk melihat apakah terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan pelatihan. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

##### a. Hasil

Berikut ini adalah hasil dari *pretest* dan *posttest* dari hasil kegiatan pelatihan ini. Hasil yang diperoleh adalah untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan tentang *sport massage* setelah diberikan pelatihan. Berikut ini adalah deskripsi data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, median, modus, dan standar deviasi.

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest*

Deskripsi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Nilai Rata-rata	27.13	82.93
Median	28	84
Modus	24	84
Standard Deviation	7.04	7.50

Untuk melihat apakah terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan pelatihan *sport massage*, dapat dilihat pada Tabel 2 yang menunjukkan hasil peningkatan.

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t yang menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 93.96 > t_{tabel} = 2.04$ , maka telah terjadi peningkatan pengetahuan *sport massage* setelah diberikan kegiatan pelatihan.

Tabel 2. Hasil Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*.

Test	Mean	SD	t-value	p
Pre	27.13	7.04	93.96	0.00 (HS)
Post	82.93	7.50		

Berikut ini adalah foto kegiatan pada saat melakukan kegiatan pelatihan *sport massage* di Kelurahan Jatimulya Kecamatan Bekasi Selatan Kota Bekasi Jawa Barat.



Gambar 1. Salah Satu Slide Paparan Pelatihan



Gambar 2. Pemberian Materi Pelatihan

#### **b. Pembahasan**

Berdasarkan hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* yang dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan, terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terhadap *sport*

*massage*. Hal ini terlihat dari nilai  $t_{hitung} = 93.96$  yang lebih besar dari  $t_{tabel} = 2.04$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan pelatihan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan terhadap *sport massage*. Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* yang dilakukan menunjukkan bahwa pentingnya memiliki pengetahuan tentang *sport massage* bagi seorang pelatih. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dinsdale menyatakan bahwa *sport massage* mulai tumbuh secara signifikan dan telah terjadi peningkatan pengetahuan dan persepsi baik pada atlet maupun pelatih (N., 2010).

Dalam beberapa penelitian tentang *sport massage* telah menunjukkan kemungkinan manfaat yang didapat dari *sport massage* seperti membantu memperpanjang karir dan umur olahraga seorang atlet, membantu mencegah kemungkinan cedera di antara atlet dan olahragawan pada umumnya (C., 2007; Resnick PB, Jurch S, 2017). *Sport massage* diperlukan oleh atlet, karena kelelahan otot di kalangan atlet cukup sering terjadi selama, setelah latihan maupun pertandingan olahraga (Portillo-Soto A, Eberman LE, Demchak TJ & C., 2014). Moraska melaporkan bahwa *sport massage* menjadi pengobatan penting untuk kelelahan otot yang terjadi, karena kemampuannya untuk mempengaruhi pergerakan cairan di dalam jaringan otot dalam dan dengan demikian dapat meningkatkan aliran nutrisi, serta pembuangan limbah untuk meningkatkan pemulihan otot (Jooste K, Khumalo V, 2013).

Walaupun *sport massage* tidak dapat mencegah terjadinya fraktur stress, tetapi *sport massage* dapat membantu meredakan kelelahan otot dan mencegah beberapa mekanisme yang berubah yang pada gilirannya mengurangi stress pada tulang. Sebuah penelitian tunggal yang dilakukan oleh Stanley menunjukkan bahwa *massage* memiliki efek kekakuan pasif (Stanley, S., Purdam, C., Bond, T., & McNair, 2001). Besarnya kekakuan otot aktif tergantung pada sifat sendi pasif, sifat intrinsik otot dan sendi, dan efek dari refleks peregangan. *Massage* mungkin dapat mengubah kekakuan otot aktif hanya dengan mengubah tingkat layanan neurologis. Namun, tingkat optimal massa otot, kekakuan yang menguntungkan kinerja ganda dan menghindari cedera masih belum diketahui (Gasibat & Suwehli, 2017).

Berdasarkan pembahasan di atas, maka terlihat jelas bahwa sebagai seorang pelatih olahraga harus memiliki pengetahuan tentang *sport massage*. Karena dengan memiliki pengetahuan tentang *sport massage* dapat membantu atlet ketika sedang mengalami cedera pada saat berlatih maupun bertanding. Atau sekedar untuk membantu memberikan pemulihan atau penyegaran kepada atlet selesai mereka menghadapi kompetisi agar dapat membantu mengembalikan *performance* atlet kembali ke kondisi optimal untuk meraih prestasi.

## **5. KESIMPULAN (Conclusions)**

Berdasarkan hasil analisis data di atas maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang *sport massage* setelah diberikan pelatihan. *Sport massage* tidak saja digunakan untuk penanganan cedera pertama pada saat atlet mengalami cedera, tetapi juga dapat digunakan untuk pemuliharaan atau penyegaran bagi

atlet setelah mereka bertanding. Oleh karena itu, sebagai seorang pelatih olahraga tentu diharapkan dapat memiliki pengetahuan tentang berbagai cedera olahraga dan teknik *sport massage* baik untuk penanganan cedera maupun untuk pemulihan atau penyegaran. Dengan melihat kebermanfaatannya dari pelatihan ini, maka mitra berharap kegiatan seperti ini akan terus diadakan secara rutin, bahkan dengan diadakannya praktek secara langsung. Karena kegiatan yang dilakukan saat ini masih dalam bentuk teori yang diakibatkan kondisi pandemic yang tidak memungkinkan untuk melakukan praktek.

## 6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- B, H. (2000). *Sports Massage and Psychological Regeneration. British Journal of Therapy and Rehabilitation*, 7, 425–429.
- Best TM, Hunter R, Wilcox A, H. F. (2008). *Effectiveness of Sports Massage for Recovery of Skeletal Muscle From Strenuous Exercise. Clin J Sport Med.*, 18(5), 446–460.
- C., S. (2007). *Sports Massage: Sport For Persons With A Disability. Perspectives.*, 7(1), 1–24.
- Crowther F, Sealey R, Crowe M, Edwards A, H., & S. (2017). *Team Sport Athletes' Perceptions And Use Of Recovery Strategies: A Mixed-Methods Survey Study. BMC Sport Sci Med Rehabil.*, 9(1), 6.
- Drust, B., Atkinson, G., Gregson, W., French, D., & Binningsley, D. (2003). *The Effects Of Massage On Intramuscular Temperature In The Vastus Lateralis In Humans. International Journal of Sports Medicine*, 24, 395–399.
- Gasibat, Q., & Suwehli, W. (2017). *Determining The Benefits Of Massage Mechanisms: A Review Of Literature. Article in Journal of Rehabilitation Sciences*, 2(3), 58–67. <https://doi.org/10.11648/j.rs.20170203.12>
- Hemmings, B. J. (2001). *Physiological, Psychological And Performance Effects Of Massage Therapy In Sport: A Review Of The Literature. Physical Therapy in Sport*, 2(4), 165–170. <https://doi.org/10.1054/ptsp.2001.0070>
- Jooste K, Khumalo V, M. J. (2013). *Sportmen's Experiences At A Somatology Clinic Receiving A Sport Massage. Health SA (Online).*, 18(1), 9.
- Kargarfard M, Lam ETC, Shariat A, Shaw I, S. B., & SBM., T. (2016). *Efficacy Of Massage On Muscle Soreness, Perceived Recovery, Physiological Restoration And Physical Performance In Male Bodybuilders. J Sport Sci.*, 34((10)), 959–965.
- N., D. (2010). Evidence-based massage part 2. *Sport Exerc Dynam.*, 23(2), 10–13.
- Portillo-Soto A, Eberman LE, Demchak TJ, P., & C. (2014). *Comparison Of Blood Flow Changes With Soft Tissue Mobilization And Massage Therapy. J Alt Complement Med.*, 20(12), 932–936.
- Resnick PB, Jurch S, R. C. (2017). *Sports Massage: Injury And Recove. Massage Ther J.*, 56(3), 46–76.
- Schilz, M., & Leach, L. (2020). *Knowledge and Perception of Athletes on Sport Massage Therapy (SMT). International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 13(1), 13–21.

- Shroff FM, S. I. (2013). *The Perspectives Of Educators, Regulators And Funders Of Massage Therapy On The State Of The Profession In British Columbia, Canada. Chiropr Man Ther., 21(1), 2.*
- Simatupang, N., Harahap, N. S., & Ritonga, D. A. (2020). *Effects of Sport Massage in Preventing Decreased Immunity After Sub-Maximal Physical Exercise, 23(UnICoSS 2019), 24–25.* <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200305.008>
- Stanley, S., Purdam, C., Bond, T., & McNair, P. (2001). *Passive Tension And Stiffness Properties Of The Ankle Plantar Flexors: The Effects Of Massage. In the XVIIIth Congress of the International Society of Biomechanics, Zurich.*
- Weerapong P, Hume PA, K. G. (2005). *The Mechanisms Of Massage And Effects On Performance, Muscle Recovery And Injury Prevention. Sports Med., 35, 235–236.*
- Zadkhosh, S. M., Ariaee, E., Atri, A. E., Rashidlamir, A., & Saadatyar, A. (2015). *The Effect Of Massage Therapy On Depression, Anxiety And Stress In Adolescent Wrestlers. International Journal of Sport Studies, 5(3), 321–327.* Retrieved from <http://www.ijssjournal.com>