

Sosialisasi *Sport Massage* Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa Sekolah di Kota Gorontalo

¹I Kadek Suardika, ²Suprianto Kadir, ³Arief Ibnu Haryanto, ⁴Safriyanto Dako

^{1,2,3,4}**Universitas Negeri Gorontalo**

Email: ikadeksuardika@ung.ac.id

Abstract

The purpose of this community service is very clear and useful, namely to provide knowledge and skills for students in handling sports injuries through sports massage. With this activity, it is hoped that students can better understand how to handle sports injuries and can provide the right assistance when needed. School students in Gorontalo City are the right place to carry out this activity considering the importance of handling sports injuries in student activities at the school. By involving 25 participants, this will have a positive impact on increasing knowledge and skills in handling sports injuries. The results of this activity, namely students who are able to carry out prevention and rehabilitation through sports massage, are very valuable. Thus, students can be better prepared in dealing with sports injuries and can help in the recovery process for their colleagues who are injured. Hopefully this activity can continue to be carried out and provide great benefits for students and the surrounding environment.

Keywords : *Sports massage, prevention, rehabilitation*

Abstrak

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini sangat jelas dan bermanfaat, yaitu memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi siswa dalam penanganan cedera olahraga melalui *sport massage*. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami cara-cara penanganan cedera olahraga dan dapat memberikan pertolongan yang tepat saat dibutuhkan. Siswa sekolah di Kota Gorontalo merupakan tempat yang tepat untuk melaksanakan kegiatan ini mengingat pentingnya penanganan cedera olahraga dalam kegiatan siswa di sekolah tersebut. Dengan melibatkan 25 peserta, hal ini akan memberikan dampak yang positif dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam penanganan cedera olahraga. Hasil dari kegiatan ini, yaitu siswa yang mampu melakukan pencegahan dan rehabilitasi melalui *sport massage*, sangatlah berharga. Dengan demikian, siswa dapat lebih siap dalam menghadapi cedera olahraga dan dapat membantu dalam proses pemulihan bagi rekan-rekan mereka yang mengalami cedera. Semoga kegiatan ini dapat terus dilaksanakan dan memberikan manfaat yang besar bagi siswa serta lingkungan sekitar.

Kata Kunci: *Sport massage*, pencegahan, rehabilitasi

A. PENDAHULUAN

Olahraga memang telah menjadi bagian dari budaya di Indonesia maupun di seluruh dunia. Mulai dari anak-anak hingga orang tua, semua orang menyadari pentingnya olahraga dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga telah menjadi kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan saat ini. Di lingkungan pendidikan, olahraga juga memiliki peran yang penting. Para siswa diberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam berolahraga. Salah satu contohnya adalah latihan kondisi fisik yang bermanfaat untuk menjaga kebugaran otot dan tubuh secara keseluruhan. Dengan adanya pendekatan olahraga dalam pendidikan, para siswa tidak hanya belajar mengenai kebugaran fisik, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial, disiplin, kerja sama, dan semangat juang. Olahraga dalam pendidikan juga dapat membentuk karakter dan mental yang kuat pada siswa.

Sebagai upaya untuk terus meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari, maka perlu terus dilakukan promosi dan pembinaan dalam bidang olahraga, khususnya di lingkungan pendidikan. Dengan demikian, diharapkan masyarakat akan semakin sadar akan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga merupakan segala kegiatan manusia yang dilakukan untuk mencapai misi dan cita-cita hidupnya, baik itu dalam konteks nasional, politik, sosial, ekonomi, budaya, dan lain sebagainya. Menurut Yuliatin (2012), olahraga merupakan proses sistematis yang melibatkan segala jenis kegiatan atau usaha yang dapat mengembangkan dan membina potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat melalui permainan.

Olahraga melibatkan gerakan tubuh yang dapat menimbulkan permasalahan pada sistem gerak manusia. Bergerak dengan teknik yang tepat sangat penting untuk mencegah terjadinya kelelahan pada bagian tubuh yang digunakan. Posisi dan teknik gerakan yang tidak benar seringkali dapat menyebabkan masalah pada kebebasan gerak sendi dan bahkan ketidakmampuan organ tubuh untuk melakukan gerakan dengan baik. Penjaskes menjadi salah satu mata pelajaran yang digemari oleh siswa secara umum. Namun, tidak semua siswa memahami bagaimana teknik yang benar dan bagaimana cara melatih gerakan yang tepat dalam berolahraga. Kurangnya pemahaman ini dapat menyebabkan masalah pada organ tubuh yang digunakan selama berolahraga.

Permasalahan yang telah disebutkan membuktikan pentingnya memberikan pemahaman yang benar mengenai teknik gerakan dan latihan olahraga kepada siswa. Dengan pemahaman yang baik, siswa dapat mencegah potensi terjadinya masalah pada organ tubuh saat berolahraga dan meningkatkan kualitas serta efektivitas kegiatan olahraga yang dilakukan. Konsep olahraga di Indonesia memang mencakup pengertian "*sport*" dan pendidikan jasmani. Namun, masih terdapat perdebatan mengenai sejauh mana definisi tersebut mampu mencakup kedua pengertian tersebut. Sebagai contoh, definisi tersebut mungkin belum memadai untuk mencakup dimensi pendidikan jasmani dalam olahraga.

Perkembangan teknologi saat ini juga telah membantu dalam bidang kesehatan dan sarana prasarana olahraga. Hal ini dilakukan untuk memudahkan serta memberikan perlindungan keamanan bagi siswa saat berolahraga. Dengan demikian, sebaiknya pihak terkait terus mengembangkan pemahaman dan teknologi yang relevan untuk mendukung praktik olahraga yang aman dan efektif bagi siswa. Cedera olahraga

merupakan hal yang sering terjadi dan dapat memiliki dampak yang serius, terutama dalam aktivitas fisik seperti olahraga. Cedera ini bisa terjadi akibat trauma langsung, latihan berulang yang berlebihan, serta kurangnya pemanasan dan peregangan saat berolahraga. Dampak cedera olahraga tidak hanya terjadi pada level fisik seperti nyeri, bengkak, atau disfungsi otot dan persendian, tetapi juga dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari dan psikis seseorang. *Sindroma overuse*, yang merupakan akibat dari latihan yang monoton dan berulang-ulang, juga merupakan salah satu bentuk cedera olahraga yang dapat terjadi dalam jangka panjang. Penting untuk memahami bahwa cedera olahraga bukan hanya terjadi secara mendadak saat berolahraga, tetapi juga dapat berkembang dari waktu ke waktu akibat pengulangan gerakan yang tidak tepat. Untuk mencegah cedera olahraga, penting untuk melaksanakan pemanasan dan peregangan yang memadai sebelum berolahraga, serta memperhatikan teknik gerakan yang benar. Selain itu, para atlet dan peserta didik perlu menjaga kondisi fisiknya agar tidak terlalu lelah saat berlatih. Dengan demikian, dapat mengurangi risiko terjadinya cedera olahraga dan memastikan kelancaran dalam beraktivitas fisik.

Sosialisasi tentang *Sport Massage* pada siswa sekolah di Kota Gorontalo merupakan langkah yang sangat baik untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan para siswa dan guru dalam merawat tubuh dan mencegah cedera olahraga. *Sport Massage* merupakan metode perawatan yang efektif untuk mengurangi ketegangan otot dan mencegah kelelahan serta keram yang sering terjadi akibat aktivitas fisik. Dengan adanya pelatihan dan sosialisasi mengenai *Sport Massage*, diharapkan siswa dan guru dapat memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk melakukan perawatan dengan tepat. Hal ini akan membantu dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental para siswa, serta meminimalkan risiko cedera olahraga yang sering terjadi. Selain itu, dengan memiliki tenaga *masseur* yang profesional dan berpengetahuan, diharapkan prestasi olahraga pada siswa sekolah di Kota Gorontalo dapat meningkat, sehingga dapat bersaing dengan sekolah lain dalam ajang pertandingan olahraga.

Dengan demikian, peningkatan pemahaman dan keterampilan tentang *Sport Massage* di lingkungan sekolah menjadi langkah yang tepat dalam upaya meningkatkan kesehatan dan prestasi olahraga para siswa. Semoga sosialisasi ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi seluruh siswa dan guru pada siswa sekolah di Kota Gorontalo. Masase memang memiliki banyak manfaat untuk meredakan nyeri, meningkatkan peredaran darah, dan merelaksasi otot. Pemberian masase dengan teknik *frirage* yang kombinasi antara gerusan dan gosokan juga dapat memberikan efek positif dalam merangsang saraf otot, mengurangi nyeri, dan mempercepat proses regenerasi otot. Mekanisme pengaruh masase pada penurunan nyeri melalui teori Gate Control memang menjadi dasar yang penting dalam pemahaman cara kerja masase. Dengan mengaktifkan serat besar ($A\beta$) melalui masase, sinyal rasa nyeri yang dibawa oleh serat kecil (serat $A\delta$ dan C) dapat dihambat sehingga rasa nyeri pun tersaring sebelum mencapai otak, dan sinyal tekanan yang dibawa oleh serat besar dapat ditransmisikan lebih cepat, menutup sinyal rasa nyeri tersebut.

Dengan menyadari pentingnya peran masase dalam pencegahan dan penanganan cedera olahraga, sosialisasi *Sport Massase* yang akan diberikan pada siswa sekolah di Kota Gorontalo diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan yang berguna bagi siswa dan guru dalam merawat tubuh dan mengurangi risiko cedera saat melakukan aktivitas olahraga. Semoga melalui sosialisasi ini, pemahaman tentang masase sebagai metode perawatan cedera semakin luas dan bermanfaat bagi semua yang terlibat.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Rencana kegiatan sosialisasi *Sport Massase* pada siswa sekolah di Kota Gorontalo terlihat sangat baik dan terstruktur dengan baik untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada siswa dan guru dalam pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Berikut adalah beberapa tips yang dapat membantu dalam pelaksanaan kegiatan tersebut:

1. Siapkan materi sosialisasi dengan baik, pastikan informasi yang disampaikan jelas, mudah dipahami, dan relevan bagi peserta.
2. Gunakan metode penyampaian yang beragam, seperti ceramah, demonstrasi, dan praktek langsung agar peserta dapat memahami dan menguasai materi dengan baik.
3. Sediakan alat dan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan praktek, seperti perban elastis dan instrumen masase.
4. Buat suasana yang interaktif dan menyenangkan selama kegiatan agar peserta lebih antusias dan semangat mengikuti kegiatan sosialisasi.
5. Berikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi tentang materi yang disampaikan agar mereka dapat memahami dengan lebih mendalam.
6. Berikan tugas individu kepada peserta untuk mempraktikkan kembali gerakan *Sport Massase* yang telah dipelajari, dan berikan umpan balik untuk membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan mereka.
7. Lakukan evaluasi setelah kegiatan sosialisasi selesai untuk mengevaluasi pemahaman dan keterampilan peserta dalam melaksanakan *Sport Massase*.

Dengan perencanaan dan pelaksanaan yang matang, diharapkan kegiatan sosialisasi *Sport Massase* ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa dan guru pada siswa sekolah di Kota Gorontalo dalam menjaga kesehatan dan mencegah cedera olahraga. Semoga kegiatan ini sukses dan memberikan dampak positif bagi semua yang terlibat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi *Sport Massase* pada siswa sekolah di Kota Gorontalo dapat dinilai cukup baik berdasarkan komponen yang telah disebutkan. Meskipun ada beberapa kendala yang dihadapi peserta dalam menguasai gerakan *Sport Massase*, namun secara keseluruhan komponen ketercapaian target jumlah peserta, ketercapaian tujuan sosialisasi, ketercapaian target materi, dan kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dinilai baik. Dukungan dari kepala sekolah dan guru pada siswa sekolah di Kota Gorontalo juga turut berperan penting dalam kesuksesan kegiatan ini. Sebagai rekomendasi, untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan kegiatan pengabdian di masa yang akan datang, bisa dilakukan evaluasi mendalam terhadap kendala yang dihadapi peserta dalam menguasai gerakan *Sport Massase* dan mendapatkan umpan balik dari peserta untuk perbaikan lebih lanjut. Selain itu, penguatan pada pendampingan dan praktik langsung bagi peserta juga dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan peserta dalam penguasaan gerakan *Sport Massase*.

Dengan terus mengoptimalkan upaya-upaya tersebut, diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai *Sport Massase* pada siswa sekolah di Kota Gorontalo dapat memberikan manfaat yang lebih besar dan berkelanjutan bagi peserta.



Gambar 1. Pemberian Materi Sport Massage



Gambar 2. Pemberian Materi Sport Massage



Gambar 3. Foto Bersama

Antusiasme dan partisipasi aktif dari para peserta, dalam hal ini siswa sekolah di Kota Gorontalo, merupakan indikasi yang sangat positif dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai *Sport Massage*. Interaksi yang baik antara pelaksana dan peserta juga menunjukkan kesuksesan dalam membangun hubungan yang berkesinambungan dan saling mendukung. Ketertarikan dan keinginan siswa untuk melanjutkan kegiatan tersebut merupakan hal yang sangat positif, karena menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian telah memberikan dampak yang signifikan bagi mereka. Dengan demikian, dapat dianggap bahwa kegiatan pengabdian telah memberikan manfaat yang berkelanjutan dan bernilai bagi siswa sekolah di Kota Gorontalo. Sebagai penutup, semangat antusiasme dan keinginan siswa untuk melanjutkan kegiatan dapat dijadikan sebagai motivasi untuk terus meningkatkan kualitas pelaksanaan kegiatan pengabdian di masa yang akan datang. Selalu mendengarkan dan merespons kebutuhan serta harapan peserta dapat memberikan kontribusi yang besar dalam menjaga keberlanjutan dan efektivitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

D. PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa antusiasme siswa dalam mengikuti pelatihan *Sport Massage* sangat tinggi, karena mereka menyadari pentingnya pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga di lapangan. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan pengabdian telah berhasil memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan oleh siswa, serta mengisi kesenjangan pengetahuan yang telah ada. Selain itu pelatihan ini adalah terciptanya tenaga masseur berkualitas yang mampu memberikan layanan penanganan cedera olahraga dengan baik. Dengan memberikan pengetahuan teoritis dan praktis tentang penanganan cedera olahraga melalui *Sport Massage*, diharapkan siswa dapat mengasah dan meningkatkan keilmuan mereka dalam bidang ini. Kesimpulan lainnya adalah penekanan pada pentingnya pembentukan kelompok belajar massage yang bertujuan untuk terus mengasah kemampuan serta pengetahuan siswa dalam bidang *Sport Massage*. Dengan demikian, diharapkan para peserta dapat menjadi ahli yang kompeten dalam penanganan cedera olahraga melalui *Sport Massage*. Diharapkan pula bahwa kegiatan sosialisasi ini dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas pengetahuan dan keterampilan para masseur, sehingga mampu memberikan layanan yang lebih baik dan profesional dalam penanganan cedera olahraga. Semoga dengan adanya kegiatan ini, tercipta generasi massaheur yang berkualitas dan mampu memberikan manfaat yang besar bagi masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada pihak sekolah yang telah mendukung penyelenggaraan kegiatan sosialisasi ini dengan menyediakan tempat dan fasilitas yang dibutuhkan. Begitu pula terima kasih disampaikan kepada Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo atas arahan dan bimbingan yang

diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Tidak lupa juga ucapan terima kasih kepada ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo yang telah melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini merupakan bagian dari Tridarma Perguruan Tinggi dan merupakan upaya nyata dalam memberikan manfaat kepada masyarakat. Terima kasih juga kepada seluruh tim pengabdian masyarakat dan semua pihak yang telah memberikan dukungan serta masukan dalam pembuatan dan pelaksanaan kegiatan ini. Kami menerima segala saran dan kritik yang membangun untuk terus memperbaiki dan mengarahkan kegiatan ke arah kesempurnaan. Semoga dengan kerjasama dan partisipasi semua pihak, kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi lebih baik dan memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat. Terima kasih atas semua dukungan dan kontribusi yang diberikan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, W. T., & Ambardini, R. L. (2019). *Efektivitas Kombinasi Terapi Dingin Dan Masase Dalam Penanganan Cedera Ankle Sprain Akut*. *Medikora*, 16(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23485>.
- Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi. (2009). *Terapi Masase Frirage*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta.
- Bambang Priyonoadi. (2008). *Sport Massage*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Basrowi. (2011). *Kewirausahaan untuk Perguruan Tinggi*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Fondy, T. (2019). *Sport Massage (Panduan Praktis Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Irawan, A. A. (2017). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage dan Metode Rice Bagi Atlet Pencak Silat Ipsi Kabupaten Karawang, *Proceeding*.
- Jamal Ma'mur Asmani. (2011). *Sekolah Entrepreneur*. Yogyakarta: Harmoni.
- Kemenpora RI. (2010). *Masase Olahraga (Pendukung Prestasi dan Terapi Cedera Olahraga)*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Asdep Tenaga Keolahragaan.
- Maulana, G. F., & Graha, A. S. (2019). Pengaruh Masase Dengan Terapi Panas Terhadap Pemulihan Gangguan Nyeri Otot Trapezius Pada Pemain Rugby. *Medikora*, 18(1), 7–11. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i1.29190>.
- Mulyono. (2016). *Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Penurunan Denyut Nadi Setelah Latihan Olahraga*. *Jurnal Sportif* (2) 2.
- Nopriansyah. (2015). *Pengaruh Sport Massage terhadap Penurunan Perasaan Lelah setelah Latihan di UKM Pencak Silat UNY*. *Jurnal Olahraga Prestasi* (11) 2.
- Priyonoadi, Bambang. (2008). *Sport Masase (Masase Olahraga)*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Mohammad Rukka. (2011). *Buku Ajar Kewirausahaan-1*. Lembaga Kajian dan Pengembangan Pendidikan.
- Sa'roni, A. S., & Graha, A. S. (2019). Efektifitas Masase Terapi Cedera Olahraga Terhadap Nyeri Tumit Dan Nyeri Otot Tibialis Pada Atlet Futsal Sma Negeri 1 Ciamis. *Medikora*, 18(2), 56–63. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29197>.
- Surya Mohamad. (2009). *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.