

Sosialisasi Pentingnya Sport Massage Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Sebagai Peluang Usaha

Meyke Parengkuan^{1*}, Rifky Mile², Rosbin Pakaya³

^{1*,3} Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

²Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

Email: 1meyke.parengkuan@ung.ac.id, 2rifkymp@ung.ac.id, 3rosbinpakaya123@gmail.com

Abstract

The socialization of sports massage among students aims to improve their understanding and skills in maintaining body health, especially in physical activities and sports. This activity involves delivering theory, demonstrating techniques, and direct practice with the guidance of professional practitioners. This community service activity is important considering the high need for students for insight into fitness and physical recovery techniques, as well as the potential of sports massage as a business opportunity. Through this activity, students not only gain health benefits, but also the opportunity to develop skills that can be applied practically in everyday life or to support economic independence. The method of implementing the activity includes delivering theory about the basic concepts of sports massage, demonstrating techniques by professional practitioners, and direct practice that actively involves participants. Evaluation is carried out using pre-tests and post-tests to measure increased understanding, as well as direct observation during practice to assess mastery of techniques. The evaluation results show an increase in participants' understanding of the benefits and techniques of sports massage, as well as enthusiasm to practice it independently. However, there are suggestions to extend the duration of practice to deepen skills. With a comprehensive approach, this socialization is expected to have a positive impact on students, both individually and on the campus community.

Keywords: Socialization, Sport Massage, Students

Abstrak

Sosialisasi sport massage di kalangan mahasiswa bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam menjaga kesehatan tubuh, khususnya dalam aktivitas fisik dan olahraga. Kegiatan ini melibatkan penyampaian teori, demonstrasi teknik, dan praktik langsung dengan bimbingan praktisi profesional. Kegiatan pengabdian ini penting dilakukan mengingat tingginya kebutuhan mahasiswa terhadap wawasan tentang kebugaran dan teknik pemulihan fisik, serta potensi *sport massage* sebagai peluang usaha. Melalui kegiatan ini, mahasiswa tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan, tetapi juga peluang untuk mengembangkan

keterampilan yang dapat diaplikasikan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk mendukung kemandirian ekonomi. Metode pelaksanaan kegiatan mencakup penyampaian teori tentang konsep dasar *sport massage*, demonstrasi teknik oleh praktisi profesional, dan praktik langsung yang melibatkan peserta secara aktif. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman, serta observasi langsung selama praktik untuk menilai penguasaan teknik. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat dan teknik *sport massage*, serta antusiasme untuk mempraktikkannya secara mandiri. Kendati demikian, terdapat saran untuk memperpanjang durasi praktik untuk pendalaman keterampilan. Dengan pendekatan komprehensif, sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi mahasiswa, baik secara individu maupun komunitas kampus.

Kata Kunci: Sosialisasi, Sport Massage, Mahasiswa

A. PENDAHULUAN

Sport massage merupakan salah satu bentuk terapi pijat yang dirancang khusus untuk mendukung kinerja fisik dan pemulihan atlet atau individu yang aktif secara fisik. Dalam konteks olahraga, sport massage berfungsi untuk meningkatkan fleksibilitas otot, mempercepat pemulihan setelah latihan, serta mencegah cedera (Muchamad Samsul Huda et al., 2022). Teknik ini telah menjadi bagian penting dalam dunia olahraga modern, karena manfaatnya yang signifikan terhadap performa atlet dan pemeliharaan kesehatan fisik. Menurut (Akhmad et al., 2021) Ciri khas Massage olahraga (*sport massage*) adalah dengan aplikasi pokok berupa teknik gerakan seperti *effleurage*, *petrissage*, *vibration*.

Menurut (Huda et al., 2024) peningkatan kesejahteraan masyarakat tidak hanya dapat diwujudkan melalui pembangunan infrastruktur dan pelayanan kesehatan, tetapi juga melalui pemberdayaan keterampilan yang bernilai ekonomi dan kesehatan. Kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat telah membuka banyak peluang usaha di bidang kesehatan dan kebugaran. Salah satu bidang yang mulai berkembang pesat adalah layanan *sport massage*, yaitu teknik pijat khusus yang ditujukan untuk membantu pemulihan, mencegah cedera, dan meningkatkan performa fisik para individu, khususnya atlet dan mereka yang aktif secara fisik. Menurut (et al., 2020) Sport massage belum terlalu umum di Indonesia padahal memiliki banyak manfaat kesehatan untuk orang yang sering berolahraga.

Bagi mahasiswa, memanfaatkan peluang ini dapat menjadi alternatif usaha yang menjanjikan (Hadi & Kusumawardhana, 2021). Hasil penelitian dari (Pipit Mulyah, 2020) kemampuan teknik dasar *sport massage* dan penanganan cedera yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan warga desa Karimunjawa Kabupaten Jepara. Selain membantu masyarakat menjaga kesehatan, usaha ini juga relevan dengan tren gaya hidup modern yang menekankan pentingnya perawatan tubuh. Dengan pelatihan dan keterampilan yang tepat, mahasiswa dapat menawarkan layanan yang berkualitas sekaligus mendapatkan penghasilan tambahan.

Namun, banyak mahasiswa yang belum memahami konsep dan manfaat *sport massage*, apalagi menyadari potensinya sebagai peluang usaha. Oleh karena itu, sosialisasi tentang *sport massage* menjadi langkah penting untuk mengenalkan manfaat, teknik, dan prospek usaha di bidang ini. Melalui kegiatan sosialisasi, mahasiswa tidak hanya mendapatkan pemahaman teori, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diimplementasikan secara langsung.

Kesadaran terhadap pentingnya sport massage masih tergolong rendah di kalangan mahasiswa. Banyak dari mereka yang belum memahami apa itu sport massage, bagaimana cara kerjanya, serta kapan dan bagaimana teknik ini dapat diterapkan. Oleh karena itu, sosialisasi menjadi langkah awal yang penting untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini.

Sosialisasi ini bertujuan untuk membekali mahasiswa dengan wawasan baru dan mendorong mereka untuk berinovasi di bidang kesehatan dan kebugaran. Dengan demikian, diharapkan semakin banyak mahasiswa yang mampu melihat *sport massage* sebagai peluang usaha potensial yang mendukung kemandirian ekonomi sekaligus memberikan dampak positif bagi masyarakat. Sosialisasi sport massage di kalangan mahasiswa menjadi penting karena kelompok ini sering terlibat dalam berbagai aktivitas fisik, baik melalui olahraga rekreasi, kegiatan ekstrakurikuler, maupun kompetisi olahraga. Menurut (Yuliawan & Indrayana, 2021) dengan memperkenalkan manfaat dan teknik sport massage, mahasiswa dapat lebih memahami cara menjaga kebugaran tubuh dan mencegah cedera, terutama bagi mereka yang aktif dalam kegiatan olahraga. Selain itu, sport massage bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah serta relaksasi bermanfaat meringankan kelelahan jasmani dan rohani. Mengurangi nyeri memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi, dikarenakan massage meningkatkan sirkulasi darah (Hadi & Kusumawardhana, 2021).

Mahasiswa sebagai generasi muda memiliki peran strategis dalam membangun kemandirian ekonomi sekaligus memberikan kontribusi kepada masyarakat. Dalam konteks ini, pengabdian masyarakat yang berfokus pada sosialisasi *sport massage* sebagai peluang usaha menjadi relevan dan penting.

Sport massage merupakan salah satu bentuk layanan kesehatan yang semakin diminati, terutama dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kebugaran fisik dan pemulihan cedera. Teknik pijat ini tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, seperti mengurangi ketegangan otot dan mempercepat pemulihan, tetapi juga memiliki nilai ekonomis yang tinggi sebagai layanan profesional. Namun, pengetahuan dan keterampilan terkait *sport massage* masih terbatas di kalangan mahasiswa, padahal peluang usaha di bidang ini sangat potensial.

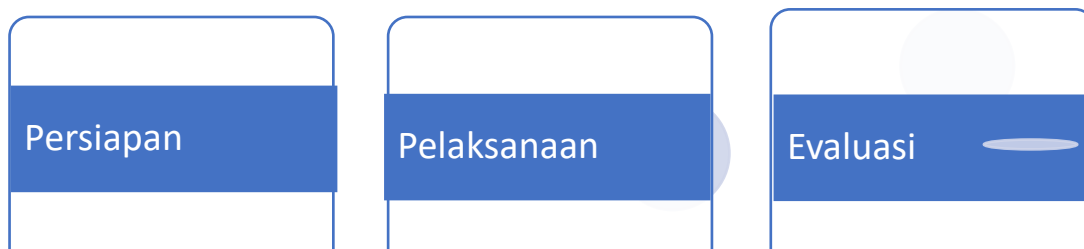
Sebagai bagian dari upaya pengabdian kepada masyarakat, kegiatan sosialisasi ini memiliki nilai strategis dalam membangun kesadaran kesehatan di kalangan mahasiswa. Pengabdian kepada masyarakat, terutama dalam bentuk edukasi kesehatan, merupakan salah satu wujud kontribusi perguruan tinggi untuk menciptakan masyarakat yang sehat dan produktif.

Kegiatan sosialisasi sport massage ini dirancang untuk memberikan wawasan menyeluruh kepada mahasiswa, mulai dari teori hingga praktik. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan tentang sport massage, manfaatnya, teknik dasar, serta aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan yang komprehensif, mahasiswa diharapkan mampu menginternalisasi pengetahuan ini dan menerapkannya secara mandiri. Kegiatan ini juga melibatkan pelatih atau praktisi sport massage yang berpengalaman untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan akurat dan sesuai dengan standar praktik yang benar. Kehadiran para ahli ini memberikan nilai tambah dalam kegiatan sosialisasi, karena mereka dapat berbagi pengalaman dan memberikan demonstrasi langsung.

Melalui kegiatan pengabdian ini, mahasiswa diajak untuk melihat potensi besar di bidang kesehatan dan kebugaran yang sering kali terlewatkan. Selain itu, kegiatan ini

juga berkontribusi dalam membangun kesadaran akan pentingnya keterampilan praktis untuk mendukung kemandirian ekonomi mahasiswa. Dengan pembekalan yang tepat, diharapkan mahasiswa dapat memulai langkah konkret dalam menciptakan peluang usaha sekaligus memberikan manfaat bagi masyarakat sekitar.

B. PELAKSANAAN DAN METODE



Gambar 1. Alur Pelaksanaan PKM

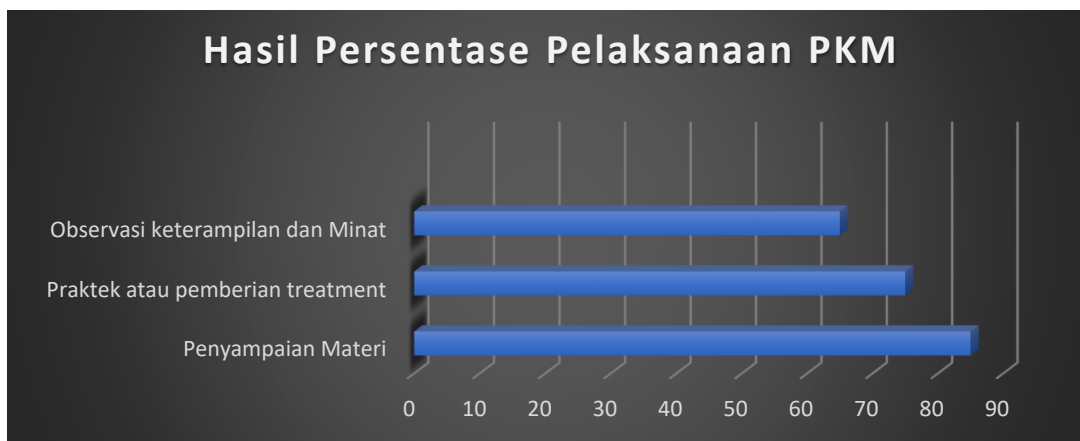
Kegiatan sosialisasi sport massage dilaksanakan di aula massage FIK Unesa. Kegiatan ini diikuti oleh mahasiswa semester 5 yang berjumlah 40 orang. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi sport massage bagi mahasiswa dilakukan melalui beberapa tahap berikut:

1. Tahap persiapan: a) Penyusunan tim pelaksana yang terdiri dari dosen, mahasiswa, dan praktisi sport massage. b) Penyediaan sarana dan prasarana seperti ruang pelatihan, alat bantu pijat, dan media pembelajaran.
2. Pelaksanaan sosialisasi: a) Sesi pembukaan yang mencakup sambutan dari penyelenggara dan pengantar tentang pentingnya sport massage sebagai salah satu peluang usaha yang menjanjikan. b) Penyampaian materi teori oleh dosen atau praktisi, mencakup pengenalan sport massage, manfaat, dan indikasi/kontraindikasi. c) Demonstrasi teknik dasar sport massage oleh praktisi profesional dengan penjelasan langkah-langkah yang mudah dipahami. d) Sesi praktik langsung di mana peserta mencoba menerapkan teknik yang telah dipelajari dengan bimbingan tim pelaksana.
3. Evaluasi dan Diskusi: a) Evaluasi hasil praktik untuk memastikan peserta memahami dan mampu menerapkan teknik dengan benar b) Pengisian angket kepuasan peserta dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dimulai dari penyampaian materi sampai dengan praktek langsung dan mengukur minat peserta dalam menjadikan sport massage sebagai pendapatan. c) Observasi perkembangan peserta dalam melakukan teknik sport massage dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dalam kegiatan berikutnya.

Dengan metode ini, diharapkan sosialisasi sport massage dapat memberikan manfaat optimal kepada mahasiswa, baik dalam pemahaman teori maupun kemampuan praktiknya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan sosialisasi sport massage menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai teknik dan manfaat sport massage. Berdasarkan evaluasi kuesioner, sekitar 85% peserta menyatakan bahwa mereka memahami teori dasar sport massage, sementara 75% peserta mampu mempraktikkan teknik dasar dengan benar, dan 65% peserta menunjukkan minat yang tinggi untuk menjadikan *sport massage* sebagai peluang usaha.



Gambar 1. Persentase pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan awal dimulai dengan penyampaian materi kepada peserta sebelum melakukan praktek langsung. Adapun materi berisikan tentang konsep dasar sport massage dan pemahaman tentang anatomi dan fisiologi. Materi inti sebelum melakukan treatment yaitu mahasiswa harus memahami teknik dan gerak manipulasi sport massage seperti effleurage, petrissage dan vibration.

Setelah penyampaian materi, tahap berikutnya adalah pemberian treatment oleh instruktur yang berpengalaman. Demonstrasi ini bertujuan memberikan gambaran langsung tentang penerapan sport massage yang benar. Pemberian treatment ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami teknik dan prosedur yang benar dalam melakukan sport massage. Banyak peserta menyatakan bahwa melalui demonstrasi langsung, mereka lebih mudah memahami gerakan dan teknik yang diperlukan.

Diskusi interaktif yang dilakukan selama sesi sosialisasi juga memperlihatkan bahwa peserta sangat antusias dalam menggali informasi lebih dalam terkait penerapan sport massage, baik untuk kebutuhan pribadi maupun komunitas. Terdapat beberapa peserta bahkan menyatakan ketertarikan untuk mendalami bidang ini lebih lanjut. Beberapa peserta menyatakan komitmen untuk mengembangkan keterampilan lebih lanjut melalui pelatihan lanjutan. Selain itu, terdapat ide kolaborasi untuk membuka layanan *sport massage* secara kelompok, terutama di lingkungan kampus.



Gambar 2: Pendampingan Mahasiswa saat Praktek

Dampak positif dari kegiatan ini juga terlihat dari umpan balik peserta yang mengapresiasi manfaat sport massage dalam membantu mengurangi rasa pegal dan meningkatkan relaksasi setelah aktivitas fisik. Selain itu, beberapa peserta melaporkan bahwa mereka mulai mempraktikkan teknik ini secara mandiri dan membagikan informasi yang mereka peroleh kepada rekan-rekan mereka.

Pelaksanaan sosialisasi ini relevan dengan kebutuhan mahasiswa yang sering kali mencari peluang usaha sambil tetap fokus pada studi. *Sport massage* menjadi salah satu opsi usaha yang fleksibel dan sesuai dengan tren gaya hidup sehat di masyarakat. Tingginya partisipasi dan antusiasme mahasiswa mencerminkan kebutuhan akan program yang menghubungkan pelatihan keterampilan dengan potensi ekonomi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih tertarik pada program yang memberikan manfaat langsung, baik untuk pengembangan diri maupun kemandirian ekonomi.

Meskipun banyak mahasiswa yang berminat untuk memulai usaha di bidang *sport massage*, terdapat beberapa tantangan yang perlu diantisipasi. Salah satunya adalah kebutuhan untuk mendapatkan sertifikasi profesional agar layanan yang diberikan memenuhi standar industri. Selain itu, mahasiswa perlu mempelajari strategi bisnis yang lebih mendalam untuk menghadapi persaingan di pasar.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa terkait *sport massage* serta membuka wawasan mereka terhadap potensi usaha di bidang ini. Program serupa disarankan untuk terus dikembangkan, dengan fokus pada penguatan aspek praktik dan pemberian dukungan untuk keberlanjutan usaha

D. PENUTUP

Simpulan

Sosialisasi sport massage bagi mahasiswa berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam menjaga kesehatan tubuh, khususnya terkait dengan aktivitas fisik. Peningkatan pemahaman ini diikuti dengan antusiasme peserta dalam mempraktikkan teknik yang telah diajarkan. Kegiatan ini juga menunjukkan potensi besar untuk memberikan dampak positif tidak hanya pada individu peserta, tetapi juga pada komunitas kampus secara luas. Melalui kegiatan ini sebagian besar mahasiswa menunjukkan minat tinggi untuk menjadikan *sport massage* sebagai peluang usaha, dengan beberapa peserta mulai merancang ide bisnis terkait.

Saran

Perlu untuk mengadakan program lanjutan berupa pelatihan intensif atau sertifikasi sport massage bagi mahasiswa yang tertarik untuk mendalami bidang ini. Selain itu, pemanfaatan teknologi digital lebih lanjut, seperti platform e-learning atau aplikasi mobile, untuk mendukung pembelajaran dan aksesibilitas materi setelah kegiatan berlangsung agar peserta dapat memahami dengan sangat detail.

E. DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, N., Sukarman, M. I., & Syarifuddin, E. W. (2021). Sosialisasi Sport Massage Bagi Atlet Dan Pelatih Ampenan Futsal Club Kota Mataram. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT CAHAYA MANDALIKA (ABDIMANDALIKA)* e-ISSN 2722-824X, 2(1), 101–104.
<http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/abdimandalika/article/view/428>

- Drifanda, V., Hudah, M., & Ginting, R. (2020). Sport Entrepreneur (Sport Massage) untuk Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat Desa Jungsemi Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal Tahun 2020. *Journal of Dedicators Community*, 5(2), 103–109. <https://doi.org/10.34001/jdc.v5i2.1201>
- Hadi, H., & Kusumawardhana, B. (2021). Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat. *Article Info*, 11 *Jpom*, 2(1), 11–14. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/8575>
- Huda, M. S., Cahyono, D., Fauzi, M. S., Cahyaningrum, K., Saiin, M., Keguruan, F., Pendidikan, P., & Mulawarman, U. (2024). *Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat melalui Pelatihan Sport Massage di Kota Samarinda Improving Community Welfare Through Sport Massage Training In Samarinda City*. 3(4), 16–26.
- Muchamad Samsul Huda, Didik Cahyono, & Jupri, J. (2022). Pelatihan Sport Massage Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 3179–3184. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i11.1898>
- Pipit Mulyah, D. A. (2020). PKM SPORT MESSAGE BAGI MASYARAKAT DESA KARIMUNJAWA KABUPATEN JEPARA. *Journal GEEJ*, 7(2), 190–197.
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2021). Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 1(2), 164–172. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v1i2.1497>