

## Pelatihan *Sport Massage* Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga UMNU Kebumen

Febri Wijaya<sup>1\*</sup>, Riyan Jaya Sumantri<sup>1</sup>, Alfiah Rizqi Azizah<sup>1</sup>, Rahmawan Santoso<sup>1</sup>, Ahmad Syarif<sup>1</sup>, Yogi Ferdy Irawan<sup>1</sup>, Erick Burhaein<sup>1</sup>, Anisa Isna Khusnul Hotimah<sup>1</sup>, Khafid Irkham<sup>1</sup>, Puput Widodo<sup>1</sup>, Mokhammad Parmadi<sup>1</sup>, Ibnu Prasetyo Widiyono<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

febriwijayafebri207@gmail.com<sup>1\*</sup>

| Received: 17/12/2024

| Revised: 31/12/2024

| Accepted: 31/12/2024

Copyright©2024 by authors, all rights reserved. Authors agree that this article remains permanently open access under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 International License

### Abstrak

Perawatan Kesehatan masyarakat dalam upaya preventif dan kuratif dalam kasus gangguan musculoskeletal yang dapat menyebabkan penurunan Kesehatan dan produktivitas hidup seseorang. pengetahuan dan kesadaran dalam merawat Kesehatan dalam diri merupakan aspek penting dalam ketahanan derajat Kesehatan. Pelatihan keterampilan *sport massage* merupakan Upaya dalam membekali para mahasiswa Pendidikan olahraga untuk alternatif perawatan Kesehatan yang terjangkau. Pelatihan ini berjalan dengan baik dan lancar, memberikan bekal kepada para mahasiswa Pendidikan olahraga ilmu anatomi dan fisiologi manusia, serta bagaimana cara *massage* yang benar dengan metode yang ajeg sesuai dengan pedoman urutan manipulasi dan gerakan *sport massage*. Peserta pelatihan diharapkan mengetahui apa saja indikasi dan kontra indikasi Ketika hendak diberikan *massage* dan efek yang diperoleh dari penerapan *massage* pada olahragawan dan Masyarakat umum, serta dapat membuka peluang pekerjaan baru bagi mahasiswa Pendidikan olahraga di Masyarakat. Manipulasi *sport massage* harapannya dapat di praktikkan dan terus di latih agar menjadi *soft skills* mahasiswa yang bermanfaat bagi Masyarakat banyak.

Kata kunci: Kesehatan, *Sport Massage*, *Soft Skills*, Mahasiswa

### Abstract

*Public Health Care in preventive and curative efforts in cases of musculoskeletal disorders that can cause a decline in a person's health and life productivity. knowledge and awareness in caring for health in oneself is an important aspect in the resilience of health degrees. Sports massage skills training is an effort to equip sports education students for affordable health care alternatives. This training went well and smoothly, providing provisions to students of sports education in human anatomy and physiology, as well as how to properly massage with the right method in accordance with the guidelines for the sequence of manipulation and movement of sports massage. Training participants are expected to know what are the indications and counter-indications when to give massage and the effects obtained from the application of massage to sportsmen and the general public, and can open*

*up new job opportunities for sports education students in the community. It is hoped that the manipulation of sports massage can be practiced and continue to be trained so that it becomes a soft skill for students that is beneficial to the community.*

*Keywords: Health, sport massage, students, soft skills*

## 1. Pendahuluan

Kesehatan dipandang penting bagi keberlanjutan hidup Masyarakat. Seseorang yang sehat dapat meningkatkan kualitas ekonomi dan produktivitas kerja. Pentingnya pengetahuan dan kesadaran dalam merawat Kesehatan dalam diri merupakan aspek penting dalam ketahanan derajat Kesehatan (Alissa & Alwargash, 2024). gaya hidup sehat seperti berolahraga, makanan-makanan dengan gizi seimbang, istirahat yang cukup, pengelolaan stres yang baik dan perlakuan *recovery* yang tepat dapat menjaga diri dari turunnya derajat Kesehatan (Rippe, 2021).

Penerapan *recovery* yang tepat seperti pemberian *massage* pada seseorang yang telah melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, bekerja di kantor, sawah, kebun dan lain sebagainya akan memberikan efek rileksasi dan penurunan kelelahan tubuh, stress, kecemasan, depresi, peningkatan performa olahraga, peningkatan mood, relaksasi, menurunkan tekanan darah, peningkatan hormon dopamine, penurunan hormon kortisol (Hasanah et al., 2023) & (Dakić et al., 2023).

*Massage, therapy*, atau pijat di dunia memiliki berbagai jenis *massage* seperti *thai massage, Swedish massage, shiatsu massage, deep tissue massage, hot stone massage, ayurvedic massage, Balinese massage, aromatherapy massage*, dan *sport massage*. Penerapan berbagai *massage* diatas memiliki karakteristik masing masing yang dapat di berikan ke pasien sesuai dengan kebutuhan (Miake-Lye et al., 2019).

Pada Masyarakat umum dan olahragawan yang sering beraktivitas fisik terus menerus dapat mengakibatkan kelelahan musculoskeletal yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat tidur, aktivitas sehari-hari, dan dapat menurunkan performa fisik yang dapat meningkatkan peningkatan resiko berbagai masalah Kesehatan (Chun et al., 2018), (Mekoulou Ndongo et al., 2024), & (Okan, 2023).

Masssge atau pijat bukan hal baru di kalangan Masyarakat, penulis dalam melakukan pengajaran kepada mahasiswa Pendidikan olahraga sering menanyakan hal terkait dengan pijat, mahasiswa mengetahui di Masyarakat masif mengaplikasikan pijat tradisional yang dilakukan oleh orang-orang tua di kampung mereka. Hal tersebut dilakukan berdasarkan pengalaman semata tanpa di damping ilmu anatomi dan fisiologi yang dapat membantu dalam pelaksanaan *massage*, seperti kemana arah Gerakan *massage* yang tepat, urutan manipulasi Gerakan *massage*, indikasi dan kontra indikasi dari *massage* serta kegunaannya untuk hal lain selain penghilang rasa pegal di tubuh.

Mahasiswa Pendidikan olahraga kedepan di tuntutan dalam berperan aktif mendampingi para siswa dalam mengikuti kejuaranaan, dan hidup di Masyarakat serta menjadi kepala keluarga saat sudah berumah tangga. Sehingga di tuntutan untuk memahami bagaimana alternatif dalam melakukan *recovery* yang tepat. *Sport massage* dapat menjadi alternatif dalam penurunan resiko masalah Kesehatan (Davis et al., 2020). Pemberian pelatihan *sport massage* kepada mahasiwa Pendidikan olahraga diperuntukan menjadi bekal nantinya saat terjun di masyarakat dalam upaya preventif dan kuratif dalam kasus gangguan musculoskeletal yang dapat menyebabkan penurunan

Kesehatan dan produktivitas hidup seseorang. *soft skill* yang ada menjadi elemen krusial untuk kesuksesan pribadi dan professional yang dapat diakui secara luas (Ngo, 2024).

## 2. Metodologi Penelitian

Program pelatihan *sport massage* dilaksanakan pada hari Selasa Tanggal 30 November 2024, dimulai dari jam 08.00-17.00 Wib, yang bertempat di Gedung tulus kebumen, Kab. Kebumen, Jawa Tengah, Indonesia. Pelaksanaan pelatihan *sport massage* dilakukan dalam bentuk pemberian teori/ceramah tentang anatomi tubuh, fisiologi tubuh dan *sport massage*, serta praktik langsung antar teman sejawat yang didampingi oleh pemateri.

Kegiatan pelatihan ini ditunjukkan kepada mahasiswa Pendidikan olahraga semester 3, Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, Universitas Ma'arif nahdlatul ulama Kebumen. Sasaran pelatihan ini berdasarkan kebutuhan mahasiswa Pendidikan olahraga dalam menghadapi tantangan dunia kerja dan tuntutan hidup dalam Masyarakat, serta keluarga dimasa depan. Sebelum memulai pelatihan, penulis meananyakan Tingkat pengetahuan mahasiswa Pendidikan olahraga terhadap *sport massage*, adapun pertanyaan nya sebagai berikut:

Pertanyaan kepada peserta pelatihan:

1. Apa yang anda ketahui tentang *sport massage*?
2. Siapa saja sasaran pemberian *sport massage*?
3. Apa saja Segmentasi yang dapat di kembangkan saat menguasai *sport massage*?
4. Sebutkan Teknik dasar yang sering dipakai dalam manipulasi *sport massage*?
5. Bagaimana sebaiknya arah/jalur dalam pemberian manipulasi *sport* yang anda ketahui? dan pada akhir kegiatan penulis menanyakan Kembali kepada peserta untuk mengetahui Tingkat pengetahuan peserta terhadap *sport massage*.



Gambar 1 Pamflet Pelatihan

## 3. Hasil dan Pembahasan

Peserta pelatihan merupakan mahasiswa semester 3 pendidikan olahraga yang berjumlah 124 mahasiswa, jumlah tersebut didapat dari 5 kelas yang ada pada Program Studi Pendidikan

Olahraga dengan kelas 3A berjumlah 29 mahasiswa, kelas 3B berjumlah 32 mahasiswa, kelas 3C berjumlah 29 mahasiswa, kelas 3D berjumlah 23 mahasiswa, kelas 3E berjumlah 4 mahasiswa, kelas RPL berjumlah 7 mahasiswa, berikut diagram chart persentase peserta pelatihan *sport massage* berdasarkan kelompok kelas.



Gambar 2 Diagram chart persentase peserta pelatihan *sport massage* berdasarkan kelas

Pelatihan dimulai pada pukul 08.00 WIB dan selesai pada pukul 17.00 WIB dengan dimulainya presensi kehadiran di meja panitia, lalu dilanjutkan pembukaan oleh pimpinan Universitas Ma'arif nahdlatul ulama Kebumen yang dalam kesempatan ini di wakili oleh wakil rektor bidang Akademik, dan dekan fakultas ilmu keguruan dan Pendidikan.



Gambar 3 Pembukaan Pelatihan *Sport Massage* Oleh Wakil Rektor 1 Bidang Akademik Kebumen.

Setelah dilakukan pembukaan acara pelatihan, Narasumber memberikan beberapa penjelasan materi terkait dengan peluang kerja, manfaat dalam menguasai Teknik *massage*, segmentasi pasar *sport massage*, anatomi manusia. Fisiologi manusia dan *sport massage*. *Sport*

*massage* sendiri merupakan salah satu jenis *massage* yang di peruntukan untuk individu yang mengalami kelelahan dan dalam kondisi sehat. Efek dari *sport massage* sangat menguntungkan bagi seseorang yang mendapatkannya, efek baik tersebut diantaranya yaitu membantu mengurangi nyeri setelah berolahraga *delayed onset muscle soreness* (DOMS), memperlancar peredaran darah, perbaikan mood, relaksasi dan mempercepat proses *recovery* pada seseorang melakukan aktivitas fisik tinggi (Yanitamara et al., 2023) & (Graha & Yuniana, 2021).



Gambar 4 Foto Bersama Pimpinan Umnu Kebumen, Narasumber dan Seluruh Peserta Pelatihan *Sport Massage*



Gambar 5 Pemaparan Materi *Sport Massage* oleh Narasumber

Pemilihan pelatihan *sport massage* dilakukan karena melihat antusias pemuda dan Masyarakat pada daerah Kebumen, Jawa Tengah, sangat tinggi terhadap kegiatan berolahraga, olahraga yang masif dilakukan di daerah ini ialah sepak bola, bola voli, futsal dan running. Maka dari itu calon-calon sarjana Pendidikan olahraga setidaknya paham terkait dengan bagaimana pemilihan *recovery* yang tepat, sehingga diharapkan setelah dilakukan pelatihan *sport massage* ini menjadi salah satu alternatif bagi mahasiswa Pendidikan olahraga dalam membantu pemulihan para rekan sejawat ataupun Masyarakat luas.



Gambar 6 Narasumber Mengkoordinir Peserta dalam Manipulasi Gerakan *Massage*

Dokumentasi diatas menunjukkan saat narasumber mengkoordinir peserta agar dapat mempraktikkan bersama manipulasi yang ada pada *sport massage*, Adapun manipulasi *dari sport massage* yaitu eflourage, friction, walken, tapotement, skin roling, dan shaking. Praktik manipulasi Gerakan *sport massage* dilakukan Bersama teman sejawat secara bergantian di berbagai segmen tubuh yang terus diawasi oleh narasumber. Dalam pelaksanaan praktik, narasumber juga membuka ruang diskusi secara langsung Bersama peserta dengan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan materi, baik dari manipulasi pijatan *sport massage*, efek, indikasi, kontra indikasi serta masalah-masalah gangguan yang dapat di bantu penyembuhannya dengan *sport massage*. Peserta pelatihan antusias melakukan praktik manipulasi *sport massage* dengan tertib dan baik.



Gambar 7 Antusias Peserta dalam praktik Manipulasi *Sport Massage* Bersama Teman Sejawat.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pelatihan *sport massage* pada mahasiswa Pendidikan olahraga, UMNU Kebumen, terlaksana dengan baik dan lancar. Mahasiswa antusias memperhatikan materi dan praktik yang narasumber berikan. Pelatihan ini memberikan bekal kepada para mahasiswa

Pendidikan Olahraga bagaimana cara *massage* yang benar dengan metode yang tepat sesuai dengan pedoman urutan manipulasi dan gerakan *sport massage*. Peserta pelatihan diharapkan mengetahui apa saja indikasi dan kontra indikasi ketika hendak diberikan *massage* dan efek yang diperoleh dari penerapan *massage* pada olahragawan dan masyarakat umum, serta dapat membuka peluang pekerjaan baru bagi mahasiswa Pendidikan olahraga di Masyarakat. Penerapan *sport massage* harapannya terus di aplikasikan dan di ulang kembali oleh peserta agar dapat menguasai manipulasi-manipulasi yang ada dalam *sport massage*.

### Daftar Pustaka

- Alissa, N. A., & Alwargash, M. (2024). Awareness and Attitudes toward Health Education and Promotion among Physicians and Nurses: Implications for Primary Health Care. *Inquiry: A Journal of Medical Care Organization, Provision and Financing*, 61, 00469580241248127. <https://doi.org/10.1177/00469580241248127>
- Chun, M. Y., Cho, B.-J., Yoo, S. H., Oh, B., Kang, J.-S., & Yeon, C. (2018). Association between sleep duration and musculoskeletal pain. *Medicine*, 97(50), e13656. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000013656>
- Dakić, M., Toskić, L., Ilić, V., Đurić, S., Dopsaj, M., & Šimenko, J. (2023). The Effects of *Massage Therapy on Sport and Exercise Performance: A Systematic Review*. *Sports*, 11(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/sports11060110>
- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. A. (2020). Effect of *sports massage* on performance and recovery: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000614. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000614>
- Graha, A. S., & Yuniana, R. (2021). The effect of *sports massage* with meditation on myalgia disorders. *MEDIKORA*, 20(2), Article 2. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i2.43082>
- Hasanah, S., Sumartiningsih, S., & Muhibi, M. (2023). *The Acute Effects of Sport Massage on Decreased Heart Rate After Exercise (Case Study on Psht Pencak Silat Athletes in Karangsembung)*.
- Mekoulou Ndongo, J., Bika Lele, E. C., Malam Moussa Ahmet, H., Guessogo, W. R., Wiliam, M. B., Guyot, J., Rozand, V., Ahmadou, Ayina Ayina, C. N., Kojom Foko, L. P., Barth, N., Bongue, B., Ba, A., Samb, A., Roche, F., Mandengue, S. H., & Assomo-Ndemba, P. B. (2024). Poor quality of sleep and musculoskeletal pains among highly trained and elite athletes in Senegal. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00705-4>
- Miake-Lye, I. M., Mak, S., Lee, J., Luger, T., Taylor, S. L., Shanman, R., Beroes-Severin, J. M., & Shekelle, P. G. (2019). *Massage for Pain: An Evidence Map*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(5), 475–502. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0282>
- Ngo, T. T. A. (2024). The Importance of Soft Skills for Academic Performance and Career Development—From the Perspective of University Students. *International Journal of Engineering Pedagogy (iJEP)*, 14(3), Article 3. <https://doi.org/10.3991/ijep.v14i3.45425>
- Okan, F. (2023). The Relationship of Musculoskeletal System Disorders with Sleep Quality among Office Workers. *Genel Tip Dergisi*, 33(3), 316–321. <https://doi.org/10.54005/genelip.1253098>

- Rippe, J. M. (2021). Lifestyle Medicine: A Critical Key to Restoring Health. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15(5), 484–486. <https://doi.org/10.1177/15598276211008394>
- Yanitamara, D. L., Perdana, S. S., & Azizah, A. N. (2023). Sports massage therapy on the reduction of delayed onset muscle soreness: A systematic review and meta analysis. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.33024/minh.v6i4.12370>