

PELATIHAN *SPORT MASSAGE* BAGI MAHASISWA, ALUMNI DAN GURU PJOK DI BANGKA BELITUNG

¹⁾Andriadi, ²⁾Widati Amalin Ulfah, ³⁾Erik Prayogo Walton

¹⁾Laboratorium *Sport Science* Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi,
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung

²⁾Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu
Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung

³⁾Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu
Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung

Jl. KH A Dahlan, Mangkol, Kec. Pangkalan Baru, Kabupaten Bangka Tengah, Kepulauan
Bangka Belitung 33684

andriadistkipmbb@gmail.com

ABSTRAK

PKM ini bertujuan memberikan pemahaman, pengetahuan, keterampilan tentang *massage* olahraga dan *massage* terapi. Peserta dapat mengaplikasikan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan kepada masyarakat di-Bangka Belitung. PKM ini sangat berguna demi memberikan kemampuan lebih kepada mahasiswa di luar perkuliahan sehingga mahasiswa memiliki keterampilan khusus setelah mereka lulus perkuliahan nanti. Kegiatan dilaksanakan 3 hari dengan jumlah 25 peserta terdiri dari mahasiswa, alumni dan guru PJOK di Bangka Belitung. Metode yang digunakan ; ceramah, diskusi dan praktek langsung (demonstrasi). Adapun tahapnya antara lain, 1) Perencanaan, 2) Pelaksanaan, dan 3) Evaluasi.. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini bahwa kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik dan semua peserta menyatakan antusias dengan kegiatan yang dilakukan. Peserta mendapatkan pengetahuan serta ketrampilan tambahan yang sangat berguna bagi mereka dan dapat dijadikan sebagai profesi tambahan sebagai sumber penghasilan nantinya.

Kata Kunci : Pelatihan, *Sport Massage*.

PENDAHULUAN

Sejak dahulu masyarakat Indonesia sudah mengenal tentang apa itu *massage*. Akan tetapi *massage* yang dikenal masyarakat secara populer/umum dengan istilah pijat danurut. Pijatan atau urut umumnya dilakukan masyarakat untuk menghilangkan kelelahan akibat aktivitas bekerja mereka yang melelahkan serta serta sebagai sarana pemulihan akibat dari kelelahan atau cidera yang dialaminya. Seiring dengan perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan, kegiatan pijat dan urut ini pun berkembang kedalam dunia olahraga atau yang dikenal sekarang sebagai *sport massage*.

Massage atau pijatan merupakan bahasa yang universal bagi umat manusia. Hampir setiap manusia pernah melakukan kegiatan pemijatan sendiri. Massage merupakan salah satu kegiatan berupa manipulasi sederhana yang ditemukan manusia untuk mengelus atau mengusap bagian tubuh atau otot yang sakit

atau saling membelai satu sama lain untuk menenangkan anggota tubuh yang lelah atau sakit. Saat ini, pentingnya terapi *massage* sudah dikenal luas dan sudah banyak dilakukan. Massage diketahui dapat merangsang dan mengatur proses-proses fisiologis seperti pencernaan dan pernafasan. Sekarang semakin dimengerti oleh banyak orang bahwa *massage* sangat dibutuhkan untuk tetap terbinanya kesegaran jasmani walaupun menggunakan manipulasi yang sangat sederhana sebagai reaksi alamiah tubuh.

Ada dua macam prosedur *sport massage*, secara manual dan mekanik.:

1. Prosedur *sport massage* manual, merupakan manipulasi *sport massage* yang dikenal dengan bermacam-macam gerakan tangan pada permukaan tubuh dengan tekanan gerakan ke arah dalam yaitu menekan, memeras, pukulan, guncangan, getaran dan manipulasi lain pada jaringan dan pada segmen

2. Prosedur manual ini merupakan prosedur yang sangat tua, tersebar dan palingbanyak digunakan karena dengan gerakantangan manusia akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan struktur anatomi tubuh dan gerakan tangan ini akan lebih sempurna dibandingkan dengan gerakan alat mesin.

3. Prosedur sport massage mekanik, inidilakukan gerakan sport massage dengan bantuan gerakan mesin pemijat. Bagaimanapun bagusnya alat massage/mesin pemijat tersebut tingkat adaptasi dengan struktur tubuh manusia akan tidak sama dengan gerakan tangan secara manual. (Sri Nuraini, 2016)

Sport Massage adalah suatu massage 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* (Samsudin, 2018).

Sport Massage dilakukan bagi para Hal | 138 atlet atau olahragawan baik sebelum, pada saat dan setelah melaksanakan aktivitas berolahraga. Selain untuk olahragawan, *sport massage* juga dapat digunakan bagi orang yang bukan kategori olahragawan atau masyarakat biasa guna untu pemulihan ataupun untuk relaksasi semata.

Massage adalah tindakan instingtif yang dilakukan dengan manipulasi tertentu, seperti mengurut, menggosok, memukul, dan menekan pada bagian tubuh tertentu yang dapat menghasilkan efek fisiologis, profilaktis, dan terapeutis bagi tubuh (Benny Badaru, 2020). Tujuan *massage* itu sendiri digunakan sebagai terapi, kecantikan, kesehatan dan olahraga.

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat merupakan wujud nyata dari penerapan ilmu yang bersifat siklus/berkesinambungan yang dilaksanakan dengan baik, benar,

sistematis dan konsisten (Avin dan Saifullah, 2021).

Upaya nyata dalam meningkatkan keterampilan kualitas sumber daya manusia di kalangan mahasiswa, alumni dan guru PJOK, maka perlu diadakannya pembinaan dan pelatihan khususnya *sport massage* bagi mahasiswa, alumni dan guru PJOK. Berdasarkan analisis situasi, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, yaitu 1) Mahasiswa hanya memiliki satu keterampilan saja dengan menjadi guru disaat mereka lulus kuliah nanti, 2) Masih minimnya pengetahuan dan keterampilan di bidang *sport massage* di kalangan mahasiswa, alumni dan guru PJOK. 3) Masih minimnya pelatihan-pelatihan penunjang karir yang dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya mahasiswa, alumni dan guru PJOK. 4) Perlu diadakannya kegiatan pelatihan yang dapat membantu dalam meningkatkan keterampilan dan kualitas sumber daya manusia bagi mahasiswa, alumni dan guru PJOK.

Atas dasar alasan di atas, Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi bersama Laboratorium Olahraga Universitas Muhammadiyah Hal | 139 Bangka Belitung mengadakan Pelatihan Sport Massage bagi mahasiswa, alumni dan guru PJOK di-Bangka Belitung. Oleh karena itu salah satu bentuk peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) bagi mahasiswa dengan mengadakan pelatihan ini.

Pelatihan dalam kamus bahasa Indonesia adalah proses, cara, perbuatan melatih, kegiatan atau pekerjaan melatih. (Desi, 2018). Pelatihan merupakan suatu proses Pendidikan jangka pendek dengan menggunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir, berupa Teknik pembelajaran untuk tujuan tertentu. Pelatihan adalah suatu kegiatan untuk memperbaiki kemampuan kerja seseorang dalam kaitannya dengan aktivitas ekonomi latihan membantu seorang karyawan dalam memahami suatu pengetahuan yang diperlukan

oleh organisasi dalam suatu usaha mencapai tujuannya.

Secara umum tujuan dari pelatihan adalah : 1) Terjadinya proses komunikasi yang efektif. 2) Adanya persepsi yang sama tentang tugas-tugas yang harus diselesaikan. 3) Ketaatan semua pihak kepada berbagai ketentuan yang bersifat normatif, baik yang berlaku umum dan ditetapkan oleh instansi pemerintah yang berwenang maupun yang berlaku. 4) Terjadinya iklim yang baik bagi pertumbuhan seluruh karyawan. 5) Menjadikan organisasi sebagai tempat yang lebih menyenangkan untuk berkarya.

Tujuan utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa, alumni dan guru PJOK dalam hal Teknik atau tata cara melakukan massage sehingga berguna dan dapat meningkatkan perekonomian para peserta dilingkungan tempat sekitar mereka.

Adapun Tujuan Massage adalah :

- a. Tujuan Terapi. Massage dengan tujuan terapi dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap keadaan patologi dan postrauma.
- b. Tujuan Kecantikan. Massage dengan tujuan kecantikan dapat menyalurkan darah kulit yang baik untuk menghindari pembentukan keriput dan kekeringan kulit.
- c. Tujuan Kesehatan. Massage dengan tujuan kesehatan dapat menormalkan fungsi organ, serta berguna dalam menghindari penyakit dan kelainan.

Manfaat yang didapatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dapat mengembangkan keterampilan tambahan bagi mereka adalah meningkatkan keterampilan khusus di bidang *sport massage*. Selain itu peserta juga dapat mengetahui secara langsung Teknik-teknik dalam melakukan aktivitas massage yang benar serta solusi permasalahan cidera

yang dialami pasien serta bagaimana cara menanggulangnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam program pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini tentang Pelatihan Sport Massage Bagi Mahasiswa dan Guru di Bangka Belitung yaitu metode diskusi, ceramah dan praktik langsung. Metode ini diambil karena sesuai dengan kegiatan pelatihan yang harus dilakukan praktek secara langsung guna mendapatkan keterampilan yang benar.

Adapun tahapan-tahapan atau prosedur kerja dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan *Sport Massage* Bagi Mahasiswa, Alumni dan Guru PJOK Di Provinsi Bangka Belitung ini, yaitu:

1. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini dilakukan perencanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan menentukan subjek kegiatan, melakukan kerjasama dengan mitra dan narasumber, serta

menentukan materi pelaksanaannya. Selain itu pada tahap ini dilakukan juga rencana luaran yang akan dihasilkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan pelatihan secara tatap muka langsung sesuai dengan metode kegiatan.

Adapun tahapan kegiatan dalam tahapan pelaksanaan, yaitu: a) Ceramah, metode ini digunakan untuk menyampaikan materi tentang pengetahuan *sport massage* dan *sport therapy*. b) Diskusi, metode diskusi dilakukan dengan memberikan suatu permasalahan dalam dunia *massage* berdasarkan konteks *sport massage* dan *sport therapy*, untuk dibahas dan dipecahkan secara bersama, c) Tanya jawab, metode tanya jawab dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang harus dijawab kepada peserta, tanya jawab ini dilakukan sebagai pendorong peserta untuk melakukan penelusuran lebih lanjut, d) Praktek (demonstrasi),

metode ini dilakukan untuk memberikan pengalaman langsung kepada peserta untuk dapat melakukan tindakan-tindakan dalam pelaksanaan *sport massage* dan *sport therapy*. e) Ujian Praktek, metode ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta pelatihan setelah seluruh peserta mengikuti semua rangkaian kegiatan. Dengan kata lain, ujian ini untuk menentukan kelulusan para peserta pelatihan *sport massage*.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan pengamatan secara langsung pada saat kegiatan. Selain itu tahap evaluasi digunakan untuk melihat tingkat keberhasilan peserta dalam memahami materi yang disampaikan melalui penugasan yang diberikan. Sehingga akan didapatkan data yang lengkap mengenai keberhasilan pada kegiatan ini.

Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 hari pada tanggal 16 sampai dengan 18 juli tahun 2021. Peserta kegiatan adalah mahasiswa dari Universitas Muhammmadiyah Bangka

Belitung, alumni dan guru di provinsi Bangka Belitung dengan jumlah sebanyak 25 peserta. Pengukuran keberhasilan kegiatan diukur dari hasil angket kesemua peserta dan wawancara beberapa peserta untuk mengetahui respon peserta dalam kegiatan ini

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Pelatihan *Sport Massage* dilaksanakan tepatnya pada tanggal 16-18 Juli 2021. Kegiatan ini dilakukan secara tata muka langsung yang diikuti sebanyak 25 peserta dengan rincian peserta dari Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung sebanyak 15 orang, Alumni sebanyak 5 orang, Guru PJOK sebanyak 5 orang. Kegiatan dilaksanakan dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah disusun baik dari waktu, tempat, narasumber dan semua perserta pelatihan memberikan kontribusinya dengan sangat baik selama pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pelatihan massage diberikan secara teori dan praktik

langsung dalam melakukan massage. Semua peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan dan dapat dikatakan secara keseluruhan kegiatan *sport massage* dapat dikatakan sangat baik dan memuaskan.

Berdasarkan hasil angket yang diberikan kepada seluruh peserta kegiatan pelatihan *sport massage* dapat dilihat pada table 1 dibawah ini

| NO | Pertanyaan | K | C | B | SB |
|----|--|---|---|---|----|
| 1 | Kegiatan Pelatihan berjalan dengan baik | 0 | 0 | 5 | 20 |
| 2 | Tujuan pelatihan jelas | 0 | 0 | 2 | 23 |
| 3 | Panitia berkerja dengan baik | 0 | 0 | 1 | 24 |
| 4 | Anda merasa puas mengikuti pelatihan ini | 0 | 0 | 0 | 25 |
| 5 | Kelengkapan sarana dan prasaran | 0 | 0 | 0 | 25 |
| 6 | Keilmuan Narasumber | 0 | 0 | 3 | 22 |

Tabel 1. Respon Peserta Pelatihan

Berdasarkan tabel 1 diatas, bahwa peserta pelatihan sebanyak 25 peserta telah memberikan responnya mengenai kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan *sport massage*. Sebanyak 20 peserta menyatakan bahwa kegiatan pelatihan berjalan sangat baik dan 5 peserta menyatakan kegiatan pelatihan berjalan dengan baik. Selanjutnya mengenai kejelasan dari tujuan pelatihan

sebanyak 23 peserta menyatakan sangat baik dan sebanyak 2 peserta menyatakan baik. Penilaian peserta terhadap kinerja panitia dalam kegiatan pelatihan *sport massage*, bahwa sebanyak 24 peserta menyatakan sangan baik dan sebanyak 1 peserta menyatakan baik. Tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan ini pun sangat baik, dapat dilihat dari semua peserta sejumlah sebanyak 25 orang menyatakan sangat puas dengan kegiatan pelatihan ini. Dari segi kelengkapan kegiatan selama pelatihan peserta juga menyatakan sangat baik. Hal ini dapat dilihat semua peserta memberikan penilaian berupa sangat baik. Yang terakhir penilaian peserta terhadap keilmuan dari narasumber, bahwa sebanyak 22 peserta menyatakan baik dan sebanyak 3 peserta menyatakan baik. Berdasarkan analisis peserta pada table 1, bahwa keseluruhan kegiatan pelatihan ini dapat terlaksana dengan sangat baik dan memuaskan. Selain itu kegiatan pelatihan ini tidak hanya diikuti oleh mahasiswa saja tetapi diikuti dari para

alumni Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung dan guru Pendidikan Jasmani di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan *Sport Massage Super Therapy Level 1* Unmuh Babel

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan diperoleh: 1) Kegiatan pengabdian tentang pelatihan *sport massage* bagi mahasiswa dan guru telah berjalan dengan baik. 2) Peserta merasa puas dalam mengikuti kegiatan, ini tidak terlepas dari kesiapan panitia dalam mempersiapkan kegiatan dan kelengkapan sarana dan prasarana yang mendukung. 3) Peserta dapat mengaplikasikan pengetahuan dan

keterampilan *massage* kepada masyarakat. 4) Peserta memiliki pengetahuan baru serta sebagai sumber penghasilan baru bagi mereka melalui jasa *massage*. Hal | 144

DAFTAR PUSTAKA

- Andriadi, Ari Suningsih dan Yudi Yunika Putra. (2021). Webinar Pembelajaran Daring Matematika Dalam Sepakbola. Pandang Panjang: Batoboh Jurnal Pengabdian Masyarakat. <https://journal.isipadangpanjang.ac.id/index.php/Batoboh/article/view/1584/649>
- Avin dan Saifullah. (2021). Peran Pengabdian Masyarakat Melalui Pengutan Keluarga, Kelembagaan Sosial Dan Desa Dimasa Pandemi Covid-19. Pandang Panjang: Batoboh Jurnal Pengabdian Masyarakat. <https://journal.isipadangpanjang.ac.id/index.php/Batoboh/article/view/1584/649>
- Desi,dkk. (2018). Pelatihan Membuat Tas Makrame Bagi Remaja Putus Sekolah Di UPTD Bina Harapan Remaja Kota Padang Panjang.

Pandang Panjang: Batoboh Jurnal

Pengabdian Masyarakat.

<https://journal.isi->

[padangpanjang.ac.id/index.php/Bat](https://journal.isi-pandangpanjang.ac.id/index.php/Batoboh/article/view/1584/649)

[oboh/article/view/1584/649](https://journal.isi-pandangpanjang.ac.id/index.php/Batoboh/article/view/1584/649)

Hal| 145

Samsudin. (2018). *Ilmu Lulut*. Jakarta:
Universitas Negeri Jakarta.

Badaru, Benny. (2020). *Keterampilan
Teknik Dasar Massage Sport and
Injury*. Makasar: Universitas Negeri
Makasar.

Sri Nuraini. (2016). Pelatihan Massage
Bagi EKS Tenaga Kerja Indonesia
Di-Subang Jawa Barat. Jurnal
Sawahita.

[http://journal.unj.ac.id/unj/index.ph
p/sarwahita/article/view/3729](http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/sarwahita/article/view/3729)