

PELATIHAN *SPORT MASSAGE* GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR

Bayu Nugraha¹⁾, Dinan Mitsalina²⁾, Lita Mulia³⁾, Ali Mandan⁴⁾

1. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta email: bayu-nugraha@unj.ac.id
2. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta email: Dinanmitsalina@unj.ac.id
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta email: litamulia@unj.ac.id
4. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, email: alimandan@lecturer.unri.ac.id

Abstract

This community service activity aims to provide training for physical education teachers in East Jakarta regarding sports massage. This is done because of the importance of sports massage for physical education teachers. This service activity was carried out in June 2023 at an East Jakarta elementary school. The method used is the method of discussion and demonstration carried out to provide examples of proper sports massage. This activity is partnered with the Sports Teacher Working Group at the elementary level in East Jakarta as a form of community service by the Faculty of Sports Science, Jakarta State University. The result of this service activity is to increase the knowledge of physical education teachers in the East Jakarta area.

Keywords: sport massage, physical education teacher

1 PENDAHULUAN [TNR 11 bold]

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah salah satu bidang pelajaran yang wajib diikuti oleh seluruh siswa dari tingkat Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas. Melihat betapa pentingnya pendidikan jasmani terutama bagi anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangan maka sudah seharusnya pendidikan jasmani diberikan kepada semua tingkat, baik mulai Taman Kanak-kanak sampai Sekolah Menengah Atas karena pada masa tersebut anak sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan, sehingga diharapkan dengan pendidikan jasmani dapat membantu mengoptimalkan tingkat pertumbuhan badan anak, serta membantu perkembangan anak kearah positif. Dalam mencapai tujuan maka pembelajaran pendidikan jasmani harus dilaksanakan dengan langkah yang benar, dan tentunya diperlukan program perencanaan dan strategi yang benar pula. Saat pembelajaran pendidikan jasmani banyak faktor resiko yang menyebabkan siswa cedera. Ada berapa faktor yang menyebabkan cedera yaitu faktor internal, eksternal dan *overused* atau pemakaian berulang. Faktor internal berasal dari dalam diri sendiri. Salah satu penyebabnya adalah struktur anatomis (kaki *flat*, kaki X, kaki O, scoliosis, dsb), siswa tidak siap saat melakukan suatu Teknik gerakan, tubuh kurang terlatih,

sendi otot kurang fleksibel, faktor nutrisi, dan faktor lain. Faktor eksternal atau berasal dari luar, seperti lingkungan dan sarana prasarana. Terakhir adalah faktor *overused*, faktor ini merupakan cedera yang disebabkan karena gerakan yang berulang dengan teknik yang kurang tepat (Ambarawati et al., 2021; Dakić et al., 2023; Fathurrahman et al., 2020). Guru pendidikan jasmani di sekolah saat ini memegang peranan penting di bidang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Guru pendidikan jasmani berkewajiban menangani siswa yang mengalami cedera baik saat mata kuliah maupun di luar mata kuliah. Sehingga, guru pendidikan jasmani wajib menguasai teknik *sport massage* yang tepat agar tidak menimbulkan masalah lanjutan bagi siswa. Sedangkan Usaha yang dilakukan untuk menangani cedera dianjurkan menggunakan *sport massage*/ terapi cedera olahraga.

Permasalahan yang ditemukan adalah: Berdasarkan pada analisis situasi, maka permasalahan yang dihadapi mitra mencakup hal – hal berikut ini: di sekolah dasar Jakarta Timur rata-rata guru pendidikan jasmani masih memiliki tingkat pengetahuan tentang *sport massage* yang belum maksimal (kategori sedang) dan masih banyak yang belum tersertifikasi keterampilan *sport massage*, sedangkan guru pendidikan jasmani dianjurkan semua memiliki tingkat pemahaman dan keterampilan yang tinggi terkait *sport massage* karena banyaknya risiko cedera dan kelelahan anak usia sekolah dasar saat melakukan permainan maupun Latihan fisik di sekolah. Melihat latar belakang masalah tersebut peneliti ingin mengetahui tingkat pengetahuan guru pendidikan jasmani sekolah dasar di Jakarta Timur dan akan dilanjutkan dengan pelatihan *sport massage* yang tepat. Kontribusi yang diberikan kepada khalayak sasaran adalah dapat memberikan manfaat dalam hal pengetahuan tentang pijat olahraga/*sport massage*. Manfaat dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan pemahaman para guru Pendidikan jasmani tentang pijat olahraga.

2 METODE PENERAPAN [TNR 11 bold]

Untuk melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan diperlukan beberapa tahapan. Tahapan – tahapan dari kegiatan PKM ini sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan untuk melakukan kegiatan PKM ini dengan melakukan analisis permasalahan mitra.
- b. Membuat rencana pelaksanaan kegiatan PkM dengan melakukan survei tempat serta mencari mitra sebagai peserta kegiatan PKM.
- c. Melaksanakan kegiatan PkM yaitu: pelatihan *sport massage* guru Pendidikan jasmani
- d. Setelah terlaksananya kegiatan PkM ini, maka dilakukan pembuatan laporan, video youtube, dan pembuatan artikel sebagai salah satu luaran dari kegiatan PkM ini.

Metode pendekatan yang digunakan dalam melakukan kegiatan PkM ini adalah diskusi dan demonstrasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diperlukan kepakaran di bidang kesehatan olahraga. Kepakaran di bidang kesehatan olahraga diperlukan untuk membantu memberikan pengetahuan tentang *sport massage*.

3 HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN [TNR 11 bold]

Pelatihan Sport Massage guru pendidikan jasmani ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang diagendakan setiap tahunnya oleh Universitas Negeri Jakarta. Kami salah satu tim dari peneliti di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang diketuai oleh Dr.Bayu Nugraha, M.Pd. memilih untuk

mengadakan pelatihan sport massage bagi guru pendidikan jasmani di sekolah dasar wilayah Jakarta Timur, yang tentunya dilatarbelakangi oleh banyak hal. Kegiatan tersebut. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada bulan Juni 2023 di salah satu sekolah dasar di Jakarta Timur. Kegiatan berjalan lancar sesuai dengan rencana sebelumnya. Kegiatan diawali dengan laporan oleh ketua peneliti Dr. Bayu Nugraha, M.Pd. dan senam bersama dilanjutkan dengan sosialisasi *sport massage* oleh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dwi Indra Kurniawan, M.Pd. Pihak yang terlibat pada kegiatan ini adalah dua orang dosen sebagai anggota, yaitu Dinan Mitsalina, M.Or, prodi Ilmu Keolahragaan dan Lita Mulia, M.Pd, prodi kepelatihan olahraga, guru pendidikan jasmani Jakarta Timur, ketua Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO), kepala sekolah, dan dua mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar dan semua peserta sangat antusias dan puas dengan pelaksanaan pengabdian masyarakat tersebut. Semoga tahun depan dapat dilaksanakan pengabdian masyarakat lagi yang lebih praktis.

Menurut *American Massage Therapy Association (AMTA)*, *massage* dapat meningkatkan kinerja, mengurangi rasa sakit, mencegah cedera, mendorong fokus dan mempersingkat waktu pemulihan. Pada dasarnya melibatkan dua jenis tanggapan: respon mekanik sebagai akibat dari tekanan dan gerakan serta respon refleks ketika saraf merespon stimulasi *massage* (Ambarawati et al., 2021; Dakić et al., 2023; Fathurrahman et al., 2020; Fritz, 2013; Rodenburg, 1978; Ward, 2015). Berikut ini adalah penjelasan efek fisiologis dan psikologis yang akan didapatkan setelah melakukan *massage*. Disadari ataupun tidak, *massage* ternyata dapat memberikan efek terhadap sistem kardiovaskular. Proses *massage* dapat melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah dan distribusi zat-zat gizi ke berbagai jaringan tubuh. sirkulasi darah yang meningkat dapat membantu meringankan ketegangan otot, mengurangi rasa sakit dan membantu pemulihan lebih cepat. Otot-otot yang rileks dapat mengalami peningkatan rentang gerak dan fleksibilitas sehingga dapat menyebabkan kinerja atletik yang lebih baik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *massage* dapat mengurangi peradangan dan meningkatkan pertumbuhan mitokondria baru, yaitu unit penghasil energi dalam sel (Ambarawati et al., 2021; Dakić et al., 2023; Fathurrahman et al., 2020; Fritz, 2013; Ismunandar et al., 2020; Kurniawan & Kurniawan, 2021; Rodenburg, 1978; Ward, 2015). Beberapa jenis olahraga menuntut untuk memiliki fokus dan konsentrasi yang tinggi. Efek relaksasi dari *massage* dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan, hal ini akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga akan terjadi peningkatan kadar dopamin dan serotonin serta pengurangan kadar kortisol. Secara langsung semua hal ini dapat menekan stres sehingga para atlet dapat lebih fokus dan berkonsentrasi saat bertanding (Massage, n.d.; Priyambada et al., 2021; Roy Summers, 2018).

Sport massage merupakan metode treatment yang baik untuk dilakukan sebelum dan setelah latihan maupun pertandingan. Berbagai manfaat dapat diperoleh ketika melakukannya, meskipun tidak semua penelitian mendukung klaim efek positif yang ditimbulkan olehnya. Ketika ingin melakukan *sport massage*, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu kondisi yang dialami, dan mintalah rekomendasi *sport massage therapist* yang profesional. Jika pemijatan dilakukan oleh yang bukan ahlinya, maka bukan dampak positif yang diperoleh melainkan dampak negatif seperti cedera pada jaringan lunak. Selain itu ada baiknya untuk tidak terlalu sering untuk melakukan *sport massage* agar tubuh tidak terbiasa dan membuat sistem pemulihan alami terganggu. Gunakanlah metode ini dengan bijak dan sesuaikan dengan kebutuhan tubuh (Ari Wibowo, Kurniawan, 2021; Article, n.d.; Massage, n.d.; Prosehat & Kesehatan, 1816; Rodenburg, 1978; Ukk & Studi, n.d.).



Gambar 1. Pembukaan oleh ketua peneliti



Gambar 2. Senam bersama



Gambar 3. Materi Teori

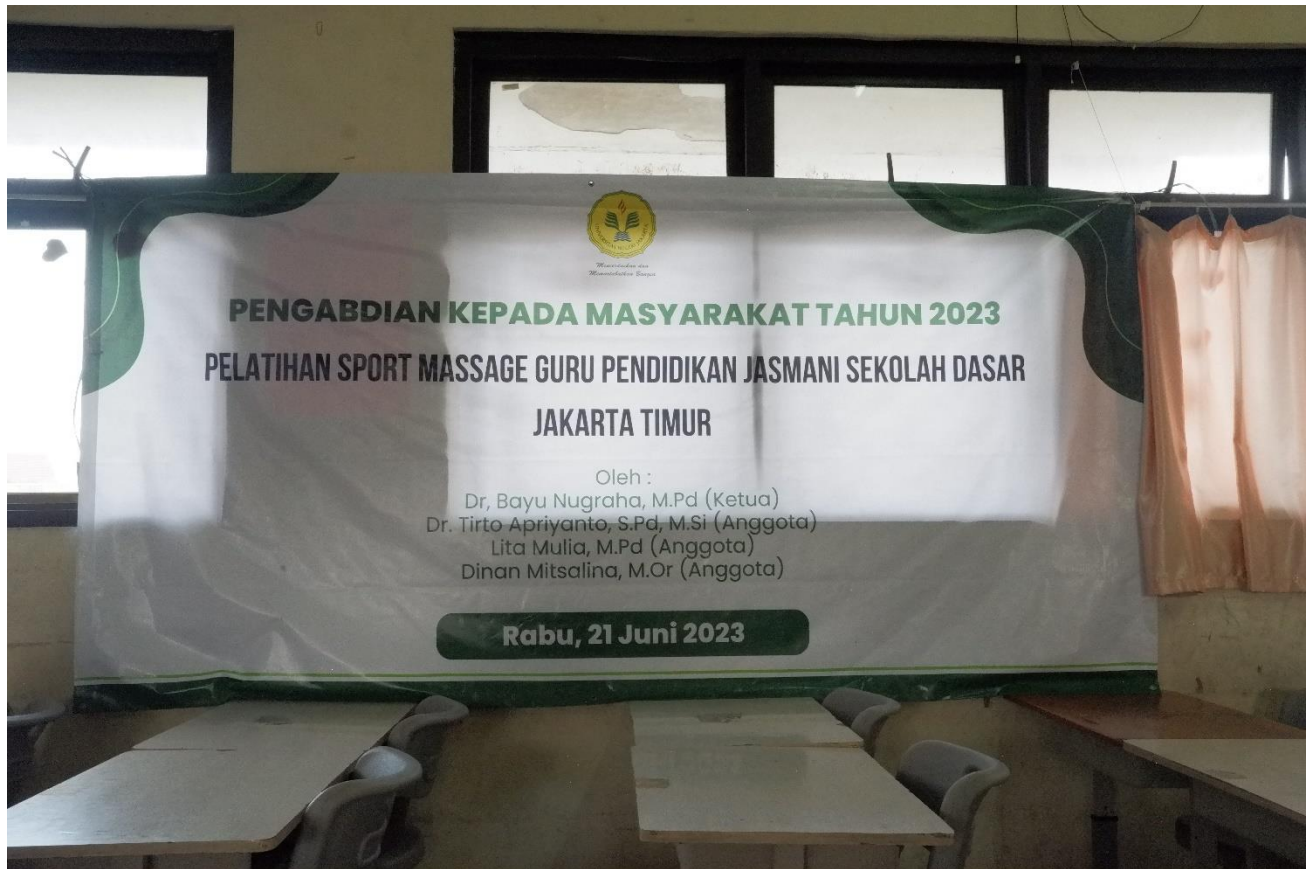


Gambar 4. Demonstrasi pijat olahraga





Gambar 5. Antusiasme peserta pelatihan



Gambar 6. Spanduk pelatihan

5. KESIMPULAN [TNR 11 bold]

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Antusias guru pendidikan jasmani yang tinggi pada kegiatan ini
- b. Tingkat pengetahuan tentang *sport massage* meningkat

Adapun saran yang dapat kami berikan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Sebaiknya kegiatan ini dilakukan secara berkala
- b. Kegiatan dilanjutkan dengan ketua kelompok kerja guru olahraga (KKGO) sebagai motor penggerak kegiatan tersebut
- c. Diharapkan seluruh guru pendidikan jasmani di wilayah jakarta timur memiliki tingkat keterampilan tentang *sport massage* lebih baik ke depannya dan bersertifikasi.

4 REFERENSI

- Ambarawati, N. E. D., Jawi, I. M., Muliarta, I. M., Linawati, N. M., Sawitri, A. A. S., & Dinata, I. M. K. (2021). the Effect of Sport Massage Toward the Decrease of Fatigue. *Sport and Fitness Journal*, 9(3), 155. <https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i03.p02>
- Ari Wibowo, Kurniawan, M. T. A. (2021). *Sport Massage: Pijat Kebugaran Olahraga*. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>
- Article, A. (n.d.). *Apa itu sports massage ?* 1–9.
- 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), 110. <https://doi.org/10.3390/sports11060110>
- Fathurrahman, Syaukani, A. A., & Warthadi, A. N. (2020). Pendekatan Sport Science Dalam Pencegahan Cedera Olahraga Di SPPOI Eminence. *Medical Research For Better Health*, 149–163.
- Fritz, S. M. (2013). Sports & Exercise Massage 2nd edition. In *Sports & Exercise Massage*. <http://evolve.elsevier.com/Fritz/sportsmassage>
- Ismunandar, H., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2020). *Cedera Olahraga Pada Anak Dan Pencegahannya CHILDREN ' S SPORT INJURY AND HOW TO PREVENT. 4*.
- Kurniawan, A. W., & Kurniawan, M. T. A. (2021). *Sport Massage: Pijat Kebugaran Olahraga*. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>
- Massage, S. (n.d.). *a SPORT MASSAGE , SEBERAPA EFEKTIFKAH ?* 21–24.
- Priyambada, G., Natural, T. S.-J. of H. U., & 2021, undefined. (2021). Coach Perception Relationship to Sport Massage, with Encouragement for Sports Coaches to Learn Sport Massage. *Jonuns.Com*. <http://jonuns.com/index.php/journal/article/view/570>
- Prosehat, P., & Kesehatan, A. (1816). *Sport Massage pada Cedera Olahraga*. 1–7.
- Rodenburg, C. (1978). Sports massage. *Medisch Contact*, 33(8), 254–256. https://doi.org/10.5005/jp/books/11430_10
- Roy Summers. (2018). *The benefits of Sports Massage for Cyclists*. [file:///Users/nicolaburn/Library/Application Support/Mendeley Desktop/Downloaded/0fd4792353386591b00813c6071e40a222d452c0.html](file:///Users/nicolaburn/Library/Application%20Support/Mendeley%20Desktop/Downloaded/0fd4792353386591b00813c6071e40a222d452c0.html)
- Ukk, B. F., & Studi, P. (n.d.). *PERAN PENTING SPORTS MASSAGE DALAM*.
- Ward, K. (2015). Routledge handbook of sports therapy, injury assessment and rehabilitation. In *Routledge Handbook of Sports Therapy, Injury Assessment and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.4324/9780203807194>