



Sosialisasi *Sport Massage* untuk Pencegahan Cedera Olahraga Pada Siswa

Socialization of Sport Massage for Prevention of Sports Injuries to Students

Alwi Fahruzy Nasution

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Corresponding author*: alwifahruzynasution@gmail.com

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan bekal keilmuan dalam bidang penanganan cedera olahraga melalui *Sport massage* pada siswa secara teoritis dan praktis dalam meningkatkan pengetahuan penanganan cedera olahraga disekolah atau dilapangan bagi siswa dan siswi di Pesantren Darussalam Guntur Batubara. Adapun metode yang dilakukan berupa sosialisasi dan pemberian informasi. Kegiatan ini dilaksanakan di Pesantren Darussalam Guntur Batubara. Hasil dari kegiatan pengabdian sosialisasi sport massage ini menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian ini para peserta yang merupakan siswa di Pesantren Darussalam Guntur Batubara yang dapat melakukan pencegahan dan rehabilitasi melalui massage olahraga untuk kebutuhan recovery siswa dan rehabilitasi pasca cedera olahraga.

Kata Kunci: sosialisasi, sport massage, cedera, olahraga

Abstract

This activity aims to provide scientific provision in the field of handling sports injuries through sports massage to students theoretically and practically in increasing knowledge of handling sports injuries at school or in the field for students at Darussalam Guntur Batubara Islamic Boarding School. The method used is in the form of socialization and providing information. This activity was carried out at the Darussalam Guntur Batubara Islamic Boarding School. The results of the sports massage socialization service activities show that after the implementation of this community service activity, the participants who are students at the Darussalam Guntur Batubara Islamic Boarding School can carry out prevention and rehabilitation through sports massage for the needs of student recovery and rehabilitation after sports injuries.

Keywords : socialization, sport massage, injuries, sport

PENDAHULUAN

Olahraga secara khusus dapat meningkatkan kesehatan bagi pelakunya disebut olahraga kesehatan. Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmaniah, juga melatih aspek rohaniah dan aspek sosial. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga berkontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat. Santoso Giriwidjoyo (2005) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau dengan perkataan lain untuk dapat melaksanakan tugas fisik tertentu dengan hasil yang baik diperlukan syarat-syarat tertentu yang sesuai dengan sifat tugas fisik tersebut.

Pada saat ini olahraga menjadi budaya baik di Indonesia maupun dunia Internasional dari mulai anak-anak hingga orang tua. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga olahraga sebagai kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan ini. Salah satunya pada olahraga massage. Pengertian Massage/Pijat disebut juga dengan pijatan yang berarti sentuhan yang dilakukan dengan sadar (Nanayakkara, 2006). Pijat merupakan teknik integrasi sensori yang mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom. Apabila seseorang mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus rileks maka akan muncul respon relaksasi (Potter & Perry, 2005).

Setiap melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga baik dalam kegiatan pendidikan, pelatihan atau kebugaran, selalu dihadapkan pada kemungkinan terjadinya cedera dan pada akhirnya dapat berakibat terganggunya aktivitas fisik, psikis dan prestasi. Efek dari cedera olahraga juga dapat berdampak fatal bagi seorang atlet, dimana atlet harus berhenti berlatih secara total. Bagi peserta didik dan masyarakat yang mengalami cedera akibat berolahraga, dapat menimbulkan trauma. Setiap melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga baik dalam kegiatan pendidikan, pelatihan atau kebugaran, selalu dihadapkan pada kemungkinan terjadinya cedera dan pada akhirnya dapat berakibat terganggunya aktivitas fisik, psikis dan prestasi. Efek dari cedera olahraga juga dapat berdampak fatal bagi seorang atlet, dimana atlet harus berhenti berlatih secara total. Bagi peserta didik dan masyarakat yang mengalami cedera akibat berolahraga, dapat menimbulkan trauma (Simatupang, 2016).

Salah satu perawatan yang sering dilakukan oleh siswa adalah dengan *Sport Massase* yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot akibat aktivitas latihan ataupun bertanding. *Massase olahraga/Sport massage* merupakan manipulasi sistematis dari jaringan tubuh yang lembut dan memberikan kemudahan dalam menghilangkan racun sisa proses metabolisme dan sampah yang tersisa akibat kerusakan jaringan (Wijaya dkk., 2020). *Sport massage* memang belum terlalu umum di Indonesia. Padahal *Sport massage* memiliki banyak manfaat kesehatan untuk kamu yang sering berolahraga.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat adalah suatu kegiatan dalam bentuk sosialisasi, sosialisasi ini adalah bagian dari upaya untuk memberikan pemahaman dalam melakukan pencegahan dan merehabilitasi cedera olahraga menggunakan *Sport Massase*.

1. Observasi

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah:

Teknik observasi digunakan dengan maksud untuk mendapatkan atau mengumpulkan data secara langsung mengenai gejala-gejala tertentu dengan melakukan pengamatan serta mencatat data yang berkaitan dengan pokok masalah yang diteliti. Observasi yang penulis lakukan adalah kunjungan ke pesantren dan sekitarnya.

2. Interview

Menurut Moleong (2005), wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dan informasi secara langsung dari seseorang atau beberapa narasumber dengan berinteraksi langsung atau komunikasi. Dalam pengumpulan data ini diperlukan pewawancara, responden, pedoman wawancara dan situasi wawancara. Percakapan dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang menjawab pertanyaan tersebut.

Teknik wawancara yang digunakan yaitu menanyakan masalah-masalah dalam penelitian yang dituangkan dalam bentuk pertanyaan. Pertanyaan yang disampaikan dapat bersifat formal atau terpimpin dimana tim meminta waktu kepada responden untuk menjawab pertanyaan yang disampaikan secara spontan yaitu suatu masalah sedang berlangsung.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pelengkap dari pengumpulan data menggunakan observasi. Dokumentasi yang dimaksud berupa foto-foto sebagai data dukung dalam penelitian.

Indikator keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari antusiasme siswa dan siswi dalam partisipasinya saat pelaksanaan kegiatan. Dalam pelaksanaannya diupayakan melibatkan peran serta seluruh siswa yang ada dengan harapan setiap kegiatan yang telah terlaksana dapat dijalankan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam kegiatan perencanaan dilakukan kegiatan analisis kebutuhan yang diawali dengan survei ke lokasi sasaran, kemudian melakukan wawancara dengan pihak terkait. Dari hasil survei tersebut diketahui penyebab timbulnya masalah kesehatan pada siswa dan siswi yang terjadi kemudian tindakan-tindakan apa saja yang perlu dilakukan kemudian ikut berpartisipasi dalam pencegahannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya *Sport massage* bagi siswa –siswi dipaparkan dalam bentuk sosialisasi. Kegiatan ini berjalan baik dan lancar. Pertemuan ini dilaksanakan di area pesantren Guntur Darussalam Batubara.

Tingkat keberhasilan atau evaluasi dari program kegiatan pengabdian ini diukur melalui kuesioner yang diberikan kepada peserta di akhir pelatihan. Dengan menggunakan skala Guttman, seperti jawaban benar - salah, ya - tidak, pernah -tidak pernah, positif -negative, tinggi-rendah, baik-buruk, dan seterusnya. Aspek yang diukur adalah pengetahuan tentang olahraga dan kesehatan serta apresiasi terhadap kegiatan. Adapun tanggapan lanjutan yaitu aplikasi *Sport massage* harusnya berlangsung tiap bulan saat pembelajaran olahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

Salah satu tujuan pelaksanaan Sosialisasi *Sport massage* bagi Siswa dan Siswi di Pesantren Darussalam Guntur Batubara adalah memberikan bekal keilmuan dalam bidang penanganan cedera olahraga di lingkungan pendidikan. Ini dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Permainan tradisional juga dapat memberikan manfaat untuk memotivasi siswa berbudaya olahraga sebab permainan tradisional dikemas untuk membentuk gerak dasar berlari, berjalan, melompat, menghindar, menangkap, menggiring, merayap dan lain-lain. Dalam pelaksanaan pengabdian tidak terlepas dari kekeliruan atau hal-hal tidak diprediksi maka tim pengabdian memberikan saran bahwa olahraga harus diberikan sebelum kegiatan belajar mengajar. Edukasi Olahraga ini dilaksanakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dengan partisipasi siswa yang sangat antusias membuat kegiatan berjalan lancar dan begitu meriah dalam mengikuti kegiatan sosialisasi.

Kendala yang dihadapi para peserta dalam pelaksanaan pelatihan tersebut adalah masih kaku dalam melakukan gerakan *Sport massage* karena belum terbiasa. Dalam kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian berusaha melakukan pendampingan bagi para siswa dalam melakukan praktik yang dilaksanakan. Semua materi *Sport massage* yang telah direncanakan dapat disampaikan kepada peserta, meskipun karena keterbatasan waktu ada beberapa materi yang disampaikan secara garis besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Daulay, D. E., & Nasution, A. F. (2021). Sosialisasi Kegiatan Pentingnya Kesehatan Olahraga Dalam Menunjang Kegiatan Proses Belajar Dilingkungan Sekolah Smp Asy-Syafiya'iyah Internasional Medan 2021. *J-LAS (Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 23-28.
- Elazhari, E., Tampubolon, K., Barham, B., & Parinduri, R. Y. (2021). Pengaruh Motivasi dan Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru di SMP Negeri 2 Tanjung Balai. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 1-12.
- Fauzi, F. I., & Tarigan, F. N. (2023). Strawberry Generation: Keterampilan Orangtua

- Mendidik Generasi Z. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(1), 1-10.
- Nasution, A. F. (2023). Efforts to Improve Students' Relay Race Learning Outcomes Through Play Approach. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 3(2), 84-89.
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 27-41.
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 27-41.
- Nasution, A. F., Tarigan, F. N., & Tanjung, Y. T. Traditional Games In Improving Learning Outcomes Of Squat Style Long Jump In Elementary School Students. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 7(1), 14-19.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 31-42.
- Siregar, E. S., & Tarigan, F. N. (2023). EFEKTIVITAS GAYA KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH TERHADAP KINERJA GURU. *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 11(2), 305-309.
- Tampubolon, K., Elazhari, E., & Batu, F. L. (2021). Analisis dan Penerapan Tiga Elemen Sistem Pembelajaran pada Era Industri 4.0 di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 1(2), 153-163.
- Tampubolon, K., Karim, A., Batu, F. L., Siregar, B., & Saleh, K. (2022). Sosialisasi Protokol Kesehatan dalam Upaya Tindakan Preventif di Lokasi Wisata Theme Park Pantai Cermin. *J-LAS (Journal Liaison Academia and Society)*, 2(2), 1-8.
- Tarigan, F. N. (2021). Fostering university students' attitude toward utilization of E-learning. *Journal of Community Research and Service*, 5(2), 52-57.
- Tarigan, F. N. (2021). Resilience in Online Learning: A Case Study for Language Learners. *Journal of English Education and Linguistics*, 2(2), 1-9.
- Yuliawan, E., & Setiawan, I. B. (2019). Sosialisasi Pencegahan Dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Menggunakan Kinesio Taping Pada Sekolah Sepak Bola Lambur. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1), 47-55.
- Tarigan, F. N., Nasution, A. F., Hidayati, T., Priono, J., & Siregar, E. S. Socialization of Application Digital Media for Hybrid Learning. *Journal of Community Research and Service*, 6(1), 73-78.
- Tarigan, F. N., Nasution, A. F., Hidayati, T., Priono, J., & Siregar, E. S. Socialization of Application Digital Media for Hybrid Learning. *Journal of Community Research and Service*, 6(1), 73-78.