



EMS Erlangga
Medical
Series



BASIC SPORT MASSAGE

Keterampilan
Teknik Dasar

Benny Badaru
Hasmyati
Juhanis



EMS Erlangga
Medical
Series



BASIC SPORT MASSAGE

Keterampilan
Teknik Dasar

Benny Badaru
Hasmyati
Juhanis



BASIC SPORT MASSAGE

Keterampilan
Teknik Dasar

Benny Badaru
Hasmyati
Juhanis



PENERBIT ERLANGGA
Jl. H. Baping Raya No. 100
Ciracas, Jakarta 13740
Website: www.erlangga.co.id
(Anggota IKAPI)



BASIC SPORT MASSAGE

Keterampilan
Teknik Dasar

Benny Badaru
Hasmyati
Juhanis



PENERBIT ERLANGGA
Jl. H. Baping Raya No. 100
Ciracas, Jakarta 13740
Website: www.erlangga.co.id
(Anggota IKAPI)

Informasi ilmiah terkini diperoleh berdasarkan penelitian klinis, sehingga pengobatan dan terapi obat yang direkomendasikan senantiasa berubah. Peraturan terkait kewenangan, tanggung jawab, ataupun fungsi keprofesian pun berkembang dan berubah seiring waktu. Jenis-jenis keterampilan dan teknik pemberian asuhan pun dengan dinamis berubah mengikuti perkembangan pengetahuan. Editor dan Penerbit telah melakukan segala upaya untuk memastikan bahwa informasi dan data yang tertera pada buku ini akurat, terkini, dan sesuai dengan standar yang berlaku saat buku ini diterbitkan. Editor dan Penerbit tidak bertanggung jawab atas kesalahan, kelalaian, kerusakan, ataupun akibat/ hasil akhir apa pun dari aplikasi dan publikasi buku ini, serta tidak menjamin penerapan ini harus diterapkan oleh pembacanya sesuai dengan standar profesi terkait dengan pertimbangan dan perhatian terhadap keadaan khusus yang terjadi di setiap situasi. Informasi/gambar/ilustrasi/foto yang tercantum dalam buku ini ditujukan semata-mata sebagai bahan ajar untuk menunjang perkuliahan. Penyalahgunaan dan penggunaan terhadap informasi/gambar/ilustrasi/foto selain dimaksudkan untuk bahan pembelajaran pada perkuliahan mahasiswa berada di luar tanggung jawab Penerbit.

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 19 TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA

PASAL 72
KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyerahkan, menyerahkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Informasi ilmiah terkini diperoleh berdasarkan penelitian klinis, sehingga pengobatan dan terapi obat yang direkomendasikan senantiasa berubah. Peraturan terkait kewenangan, tanggung jawab, ataupun fungsi keprofesian pun dengan dinamis berubah mengikuti perkembangan pengetahuan. Editor dan Penerbit telah melakukan segala upaya untuk memastikan bahwa informasi dan data yang tertera pada buku ini akurat, terkini, dan sesuai dengan standar yang berlaku saat buku ini diterbitkan. Editor dan Penerbit tidak bertanggung jawab atas kesalahan, kelalaian, kerusakan, ataupun akibat/ hasil akhir apa pun dari aplikasi dan publikasi buku ini, serta tidak menjamin penerapan ini harus diterapkan oleh pembacanya sesuai dengan standar profesi terkait dengan pertimbangan dan perhatian terhadap keadaan khusus yang terjadi di setiap situasi. Informasi/gambar/ilustrasi/foto yang tercantum dalam buku ini ditujukan semata-mata sebagai bahan ajar untuk menunjang perkuliahan. Penyalahgunaan dan penggunaan terhadap informasi/gambar/ilustrasi/foto selain dimaksudkan untuk bahan pembelajaran pada perkuliahan mahasiswa berada di luar tanggung jawab Penerbit.

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 19 TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA

PASAL 72
KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyerahkan, menyerahkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

BASIC SPORT MASSAGE – KETERAMPILAN TEKNIK DASAR

007-610-096-0
ISBN: 978-623-266-540-8

Hak Cipta © 2021 pada Penulis
Hak Terbit pada Penerbit Erlangga

Penulis:

Benny Badaru

Hasmyati

Juhanis

Editor:

Rina Astikawati

Evie Kemala Dewi

Buku ini diset dan dilay-out oleh bagian Produksi Penerbit Erlangga
dengan Power Macro

Setting & Lay-out: Dept. Setting

Cover Design: Maya Kumala Widiharja

Peretakan: PT Gelora Aksara Pratama

25 24 23 22 21 5 4 3 2 1

Dilarang keras mengutip, menjiplak, memperbanyak, atau memfotokopi
baik sebagian atau seluruh isi buku ini serta memperjualbelikannya
tanpa mendapat izin tertulis dari Penerbit Erlangga.

©HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG

BASIC SPORT MASSAGE – KETERAMPILAN TEKNIK DASAR

007-610-096-0
ISBN: 978-623-266-540-8

Hak Cipta © 2021 pada Penulis
Hak Terbit pada Penerbit Erlangga

Penulis:

Benny Badaru

Hasmyati

Juhanis

Editor:

Rina Astikawati

Evie Kemala Dewi

Buku ini diset dan dilay-out oleh bagian Produksi Penerbit Erlangga
dengan Power Macro

Setting & Lay-out: Dept. Setting

Cover Design: Maya Kumala Widiharja

Peretakan: PT Gelora Aksara Pratama

25 24 23 22 21 5 4 3 2 1

Dilarang keras mengutip, menjiplak, memperbanyak, atau memfotokopi
baik sebagian atau seluruh isi buku ini serta memperjualbelikannya
tanpa mendapat izin tertulis dari Penerbit Erlangga.

©HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG

Daftar Isi



1 PENDAHULUAN 1

- Pengertian Massage 3
- Keterkaitan Massage dengan Bidang Ilmu Lain dan Manfaatnya 5



2 SEJARAH, TUJUAN, DAN TIPE MASSAGE 7

- Sejarah Perkembangan Sport Massage 9

- Eropa 9
- Asia 10
- Indonesia 11
- Tujuan Pemberian Sport Massage 12
- Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Massage 13
- Tipe Massage 14



3 MANIPULASI DALAM SPORT MASSAGE 15

- Pijat Sebelum Bertanding 17
- Pijat Pascapertandingan 17
- Macam-macam Manipulasi Massage 17
 - Effleurage 18
 - Petrissage 20
 - Shaking 21
 - Tapotement 22
 - Friction 23



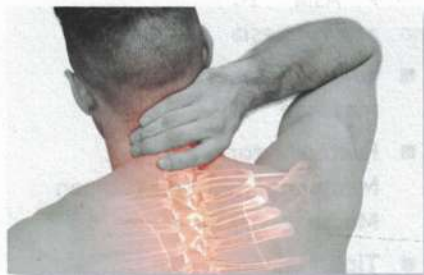
6 KESIMPULAN 71

■ Kesimpulan 73

DAFTAR PUSTAKA 75

INDEKS 76

- Walken 24
- Vibration 24
- Skin rolling 25
- Stroking 26



4 PELAKSANAAN SPORT MASSAGE 27

- Persiapan Alat 29
- Persyaratan dalam Massage 30
- Daerah yang Diberi Massage 32
 - Betis 32
 - Paha 36
 - Pinggang–Punggung 40
 - Leher 47
 - Kepala 54
 - Lengan 56
- Pembagian Waktu Setiap Daerah 59
 - Kontraindikasi terhadap *sport massage* 60
 - *Sport masseur* 62



5 MASASE TERAPI CEDERA OLAHRAGA METODE ALI SATIA GRAHA 64

- Sejarah *Swedish Massage* 66
- Jenis-jenis Massage 66
 - *Esalen massage* 66
 - *Rolfing massage* 66
 - *Deep tissue massage* 67
 - *Sport Massage* 67
 - Teknik refleksologi 67
 - *Trigger point massage* 68
 - *Bindegewebsmassage* 68
- Perkembangan Massage di Indonesia 68

Tentang Penulis



Dr. Benny Badaru, S.Pd., M.Pd. lahir di Ujung Pandang pada tanggal 11 Oktober 1985. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 pada tahun 2008 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (UNM) Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Penulis juga menyelesaikan pendidikan S2 pada tahun 2010 di PPs Universitas Negeri Makassar Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, dan menyelesaikan pendidikan

S3 pada tahun 2017 di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) program studi Pendidikan Olahraga.

Pada tahun 2010, setelah lulus S2 penulis diangkat sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) tenaga dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM Makassar diperbantukan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

Beberapa penelitian yang pernah dilakukan penulis, antara lain Physical Education in the Pandemic: The Effectiveness of Linear Learning, Physical Education, Sports and Health tahun 2021; The Effect of Hand-Eye Coordination, Wrist Flexibility, and Self-Confidence on Serve Ability in Badminton on Senior High Schools Students tahun 2021; Students Motivation in Taking Sport Entrepreneurship: A Case Study in an Indonesian University tahun 2020; Analisis Futsal Team Vo2 Max Analysis SMA Negeri 22 Makassar tahun 2020; Petanque Sport Shooting Training Model Development for Beginners tahun 2020; Effect of Accuracy and Muscle Strength Training on the Result of Shooting Throws in Petanque tahun 2020; The Effect of Endurance, Eye-Hand Coordination, and Confidence to Volleyball Referee Performance in West Java tahun 2020.



Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes. lahir di Bone pada tanggal 9 September 1969. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK), IKIP Ujung Pandang tahun 1992. Pada tahun 1997, penulis melanjutkan studi pada PPs Airlangga (UNAIR) dengan program studi Kesehatan Olahraga dan memperoleh gelar Magister Kesehatan Olahraga (M.Kes.) pada tahun 1999. Pada tahun 2004–2005, penulis mengikuti program Doktorat pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (PPs UNJ) dengan Program Pendidikan Olahraga. Selain itu, penulis meraih Guru Besar Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada tahun 2014.

Pada tahun 1993, penulis diangkat sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) tenaga dosen di FIK UNM Makassar diperbantukan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Selain itu, penulis pernah menjadi Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIK UNM tahun 2010–2014. Penulis juga pernah menjabat sebagai Wakil Dekan bagian administrasi dan keuangan pada tahun 2014–2018. Saat ini, penulis menjabat sebagai Dekan FIK UNM Makassar dari tahun 2018 hingga sekarang.

Penelitian yang pernah dilakukan penulis, yaitu Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Materi Bola Basket Siswa Kelas VIII-6 SMP Negeri 24 Makassar tahun 2017, The Combination of the Jigsaw and Teams Game Tournament Model in Increasing the Adversity Quotient (AQ) and Academic Performance tahun 2019, Pengaruh Pembelajaran melalui Media Audio Visual (Video) terhadap Hasil Belajar Aktivitas Ritmik pada Siswa MI Al Abrar Makassar tahun 2019, Students Motivation in Taking Sport Entrepreneurship: A Case Study in an Indonesian University tahun 2020. Penulis juga pernah menulis buku yang berjudul Manajemen Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan tahun 2011.