



PKM massage sport pada pengurus Masjid SC Ar-Riyadhoh Makassar

Ricardo Valentino Latuheru¹, Muh.Syahrul Saleh² Andi Rizal³, Benny B.⁴
^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstract. The issue of community service is as follows: Knowledge and understanding of the Massage sport movement technique is not yet known by the administrators of the SC Ar-Riyadhoh Makassar Mosque. Most only know massage in general. Therefore, through this training and counseling can provide an overview and knowledge of the techniques of sports massage movements. The community partnership program activities are divided into two activities, namely: First, providing an understanding of the definition, purpose and benefits of providing sports massage to the Managers of the SC Ar-Riyadhoh Makassar Mosque through lectures. Second, giving material about the basic techniques of sports massage. Third, direct practical activities of the basic techniques of Massage Sport with some examples of activities. Fourth, giving individual tasks that must be done by each participant for the development and mastery of the sports massage movement for personal performance. The results of the development of this sports massage must be reported to be evaluated so that it can really be used as a guide to doing a true and ideal sports massage. From the results of the implementation of this activity found the answer that the interest of SC AR-Riyadhoh Makassar Mosque officials to find additional training knowledge about the basic techniques of Massage Sport with many variations of movement is very high. So that their enthusiasm in following the material, both when the theory and practice of the sports massage movement is maintained and never reduce their motivation in participating in the training activities because the training is considered very useful for themselves and others.

Keywords: massage, sport, training

I. PENDAHULUAN

Massage atau pijat merupakan bahasa universal bagi umat manusia. Hampir setiap hari manusia melakukan pemijatan sendiri. Rupa-rupanya massage merupakan salah satu manipulasi sederhana yang ditemukan manusia untuk mengelus atau mengusap bagian badan yang sakit atau saling membelai satu sama lain untuk menenangkan. Saat ini, pentingnya terapi massage sudah dikenal luas. 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. Menurut Tairas, massage adalah suatu metode refleksiologi yang bertujuan untuk memperlancar kembali aliran darah, yakni dengan genjotan-genjotan atau pijatan-pijatan kembali aliran darah pada titik-titik sentrerefleks.

Menurut Mumford, massage adalah rangkaian yang terstruktur dari tekanan atau sentuhan. Tangan dan bagian tubuh yang lain seperti lengan bawah dan siku dapat digunakan untuk melakukan manipulasi di atas kulit, terutama pada bagian otot dengan gerakan mengurut, menggosok, memukul, dan menekan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa 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. Massage merupakan suatu pengetahuan yang mempunyai hubungan erat dengan tubuh manusia. Karenanya bila seseorang mempelajari massage harus terlebih dahulu mengetahui ilmu-ilmu tentang tubuh manusia seperti, Anatomi, Fisiologi, Kinesiologi, dan Kesehatan.

Massage dapat dipelajari oleh semua orang dari berbagai lapisan masyarakat, baik secara alamiah maupun ilmiah dari cara tradisional sampai modern, menggunakan alat yang dirancang dengan gerakan otomatis.

Di Sulawesi Selatan Khususnya kota makassar, kiranya pijat atau lulut yang sekarang dikenal dengan nama "massage" sudah bukan hal yang asing lagi, karena di setiap daerah sampai ke pelosok-pelosok pun dapat dengan mudah ditemukan, seorang pemijat laki-laki atau wanita. Mereka melakukan pekerjaan memijat biasanya sebagai pekerjaan sambilan, tetapi ada pula yang merupakan pekerjaan utamanya (profesi).

Pada umumnya hasil pemijatan memberikan rasa nyaman dan memuaskan pasiennya, tetapi ada pula setelah dipijat justru meninggalkan rasa sakit yang disebabkan karena tekanan-tekanan yang diberikan terlalu kuat atau keras. Hal tersebut dapat terjadi karena minimnya pengalaman atau pengetahuan tentang teknik massage sport yang benar.

Menyadari akan kurangnya pengetahuan tentang massage pada masyarakat kita pada saat sekarang ini,



PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-623-7496-01-4

maka kami sebagai pengabdian masyarakat dapat memberikan pelatihan secara terpadu kepada remaja yang ingin mengetahui dan mempelajari pengetahuan tentang massage. Dan yang menjadi mitra dalam kegiatan ini adalah para pengurus Masjid SC Ar-Riyadhoh Makassar. Dengan harapan bahwa setelah mereka dibekali pengetahuan tentang massage, maka diharapkan mereka dapat mengaplikasikan pengetahuan yang mereka dapatkan dilingkungan mereka masing-masing.

II. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah dan demonstrasi/praktek. Lokasi yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan di Kota Makassar tepatnya pada Kampus FIK UNM Makassar.

A. Alat yang Digunakan

Alat yang digunakan dalam pelatihan Massage Sport adalah laptop, LCD, papan tulis, wireless, minyak gosok, body lotion dan matras.

B. Bahan yang Digunakan

Bahan yang dipergunakan dalam pengabdian ini adalah materi pelatihan Massage sport yang telah disusun semaksimal mungkin berupa panduan terbaru.

C. Penyampaian Materi (Teori dan Praktek)

Kegiatan ini dirancang menjadi beberapa sub kegiatan. Pertama, pemberian pemahaman tentang definisi, tujuan serta manfaat pemberian massage sport kepada Para Pengurus Masjid SC Ar-Riyadhoh Makassar melalui ceramah. Kedua, pemberian materi tentang teknik dasar massage sport. Ketiga, kegiatan praktek langsung teknik dasar Massage Sport dengan beberapa contoh kegiatan. Keempat, pemberian tugas individu yang harus dilakukan setiap peserta untuk pengembangan dan penguasaan gerakan massage sport untuk kinerja diri. Hasil pengembangan massage sport ini harus dilaporkan untuk dievaluasi sehingga benar-benar dapat digunakan untuk panduan melakukan massage sport yang benar dan ideal.

Pada pelaksanaan akan diisi dengan pemberian materi oleh narasumber dalam tiga sesi. Pada tiga sesi, setelah penyampaian materi selesai selalu disediakan waktu kepada para peserta untuk mempraktikkan sendiri materi massage sport dari para narasumber dan mengutarakan pertanyaan-pertanyaan tentang hal-hal yang masih belum dipahami. Peserta ditugaskan memberikan komentar kebutuhan yang diinginkan dalam melakukan massage sport, kemudian menyesuaikan dengan tingkat kebutuhan peserta berupa tingkat kesulitan, tujuan, latihan, dan evaluasi. Dari kegiatan inilah nantinya diharapkan akan tersusun sebuah

panduan teknik dasar massage sport dengan baik dan benar. Berdasarkan keterangan tentang apa saja penyebab dan dampak dari aktivitas yang berat seperti cedera yang terjadi pada pelaku olahraga maupun bukan, maka sangat penting untuk meminimalisir terjadinya cedera pada masing-masing individu. Untuk itulah penulis memperkenalkan bahwa terdapat suatu penanganan untuk menghindari cedera pada saat melakukan aktivitas berat seperti berolahraga seperti pemberian gerakan manipulasi massage sport sebelum maupun setelah melakukan aktivitas olahraga agar tubuh kembali segar setelah aktifitas yang berat.

Massage sport merupakan salah satu manipulasi sederhana yang ditemukan manusia untuk mengelus atau mengusap bagian badan yang sakit atau saling membelai satu sama lain untuk menenangkan. Teknik massage sport bertujuan agar tubuh mengalami relaksasi dari kegiatan yang berat setelah berolahraga yang membuat individu merasa dalam kondisi yang nyaman. Pemberian massage sport yang benar setiap setelah melakukan aktifitas olahraga memiliki manfaat bagi kesehatan yang memungkinkan tubuh untuk perbaikan dan pemulihan, serta memberikan kelonggaran bagi ketegangan otot-otot akibat aktifitas yang sangat berat. Massage adalah suatu metode refleksiologi yang bertujuan untuk memperlancar kembali aliran darah, yakni dengan genjotan-genjotan atau pijatan-pijatan kembali aliran darah pada titik-titik sentrefleks.

Massage adalah rangkaian yang terstruktur dari tekanan atau sentuhan. Tangan dan bagian tubuh yang lain seperti lengan bawah dan siku dapat digunakan untuk melakukan manipulasi di atas kulit, terutama pada bagian otot dengan gerakan mengurut, menggosok, memukul, dan menekan bagian anggota tubuh

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian secara keseluruhan dapat dilihat berdasarkan beberapa komponen berikut ini.

A. Ketercapaian Target Jumlah Peserta Pelatihan

Target peserta pelatihan atau khalayak sasaran adalah 40 orang Mahasiswa FIK UNM yang tergabung dalam Organisasi SCAr-Riyadhoh FIK UNM Makassar. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini diikuti oleh 40 orang Pengurus Masjid SC Ar-Riyadhoh. Dengan demikian ketercapaian target jumlah peserta pelatihan adalah 100% atau dapat dinilai sangat baik.

B. Ketercapaian Tujuan Pelatihan

Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dinilai baik. Dalam kurun waktu 2 (dua) minggu sebanyak 30 orang mahasiswa (90%) telah menguasai gerakan manipulasi massage sport. Kendala yang dihadapi para peserta dalam pelaksanaan pelatihan tersebut adalah masih kaku

dalam melakukan gerakan manipulasi massage karen belum terbiasa. Dalam kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian berusaha melakukan pendampingan bagi para peserta pelatihan di GOR Senam tempat pelatihan massage sport dilaksanakan agar lebih menguasai semua teknik manipulasi gerakan massage sport beserta manfaatnya.

C. Ketercapaian Target Materi yang Telah Direncanakan

Ketercapaian target materi yang telah direncanakan pada kegiatan pengabdian ini dapat dinilai baik (80%). Semua materi massage sport yang telah direncanakan dapat disampaikan kepada peserta, meskipun karena keterbatasan waktu ada beberapa materi yang hanya disampaikan secara garis besar.

D. Kemampuan Peserta dalam Penguasaan Materi

Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi dapat dinilai baik (80%). Hal ini mengingat kemampuan peserta pelatihan yang sudah memprogramkan mata kuliah massage dan banyak memiliki pengalaman.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian bagi Pengurus Masjid SC AR-Riyadhoh FIK UNM diukur dari keempat komponen di atas dapat dinilai baik. Hal ini berkat dukungan banyak pihak, terutama Pimpinan Universitas Negeri Makassar serta Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan.



Gambar 2. Pemberian materi pelatihan massage sport kepada peserta



Gambar 3. Foto Bersama dengan peserta pelatihan massage sport

IV. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pelatihan ini yaitu : pelatihan Massage Sport pada Pengurus Masjid SC AR-Riyadhoh FIK UNM Makassar, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Materi pelatihan sangat diminati oleh seluruh peserta (Mahasiswa) mudah dipahami dan dilakukan dengan serius karena telah menguasai berbagai gerakan manipulasi Massage sport beserta manfaatnya.
2. Peserta (Mahasiswa) dapat menerima materi dengan bersemangat dan kemauan yang besar sehingga materi pelatihan dapat diserap oleh seluruh peserta dengan baik.
3. Motivasi peserta (Mahasiswa) cukup tinggi mengikuti pelatihan sampai selesai.
4. Peserta (Mahasiswa) menyadari bahwa materi yang diberikan adalah pengetahuan tambahan yang sangat bermanfaat bagi mereka maupun orang lain.



Gambar 1. Pembukaan acara pelatihan sekaligus arahan kepada peserta pelatihan

