

# PKM Penerapan Therapy Massage Sport Injury pada Cedera Engkel Atlet Gulat Sulawesi Selatan

Benny Badaru<sup>1</sup>, Juhanis<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

**Abstrak.** Program Kegiatan Masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui tentang Penerapan Therapy Massage Sport Injury pada cedera engkel atlet Gulat Sulawesi Selatan. Solusi yang ditawarkan adalah Pelatihan dalam penyusunan prosedur operasional standar dalam penanganan cedera olahraga engkel, Pelatihan mengenai berbagai jenis cedera olahraga, cara mendiagnosa dan pemberian penanganan berdasarkan prosedur operasional standar, Pelatihan mengenai teknik penyediaan sarana prasarana penunjang dalam penanganan cedera olahraga. Metode pelaksanaan kegiatan ini Demonstrasi (praktek) dan teori tentang penanganan cedera engkel dalam olahraga gulat. Target luaran ini adalah Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, teknik therapy massage sport injury pada cedera engkel pada atlet gulat Sulawesi Selatan, sebagai Pedoman penanganan cedera olahraga yang bersifat aplikatif bagi atlet gulat, Keterampilan atlet gulat dalam memberikan penanganan cedera, Pengadaan sarana dan prasarana dalam memberikan penanganan cedera engkel pada olahraga gulat dan Prosedur tetap (protap) penanganan cedera olahraga pada atlet gulat.

**Kata kunci :** Massage, cedera, engkel, dan atlet gulat

**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 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*

## A. 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 (2000: 1-2), 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 sentrarefleks.

Hal senada diutarakan oleh C.K Giam (1993: 172) *massage* adalah manipulasi jaringan lunak tubuh. Manipulasi ini dapat mempengaruhi sistem saraf, otot, pernafasan, sirkulasi darah, dan limfa secara lokal maupun umum. *Massage* menghasilkan suatu stimulus pada jaringan tubuh dengan cara menekan dan meregangkan. Penekanan menyebabkan kompresi jaringan lunak dan mengubah ujung-ujung saraf yang berupa jaringan reseptor, sedangkan peregangkan memberikan ketegangan pada jaringan-jaringan lunak.

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.

Beladiri Gulat merupakan salah satu olahraga full body contact, dimana banyak gerakan yang ada pada seni beladiri itu sering menyebabkan cedera muskuloskeletal. Terjadinya cedera pada atlet beladiri saat menjalani program latihan tertentu, seperti latihan kelincahan, latihan beban untuk kekuatan kaki, dan latihan gerakan beladiri terutama di ekstremitas bawah, dapat menyebabkan cedera, salah satunya yaitu ankle sprain.

Dalam istilah umum, ankle sprain disebut dengan terkilir atau keseleo. Ankle sprain dapat terjadi karena overstretch pada ligamen complex lateral ankle dengan posisi inversi dan plantar fleksi yang tiba-tiba terjadi saat kaki tidak menumpu sempurna pada lantai/ tanah. Hal ini umumnya terjadi pada permukaan lantai/tanah yang tidak rata.

Pada umumnya Sebagian besar atlet yang cedera ankle sprain melakukan pijat langsung pada area yang mengalami cedera jaringan

lunak karena atlet tidak mengetahui teknik penanganan cedera ankle sprain yang benar, dan umumnya atlet membiarkan cedera itu karena tidak mengetahui cara penanganan cedera pada saat terjadi cedera baik pada dirinya maupun orang lain.

Menyadari akan kurangnya pengetahuan tentang *massage sport injury* pada atlet gulat di Sulawesi selatan, maka kami sebagai pengabdian masyarakat dapat memberikan pelatihan secara terpadu kepada atlet gulat Provinsi Sulawesi Selatan yang ingin mengetahui dan mempelajari pengetahuan tentang *therapy massage sport injury ankle sprain*. Dan yang menjadi mitra dalam kegiatan ini adalah para Atlet Gulat Provinsi Sulawesi Selatan . Dengan harapan bahwa setelah mereka dibekali pengetahuan tentang *massage sport injury*, maka diharapkan mereka dapat mengaplikasikan pengetahuan yang mereka dapatkan dilingkungan mereka masing-masing.

## B. METODE PELAKSANAAN

### Penyampaian Materi (Teori dan praktek)

Penyampaian Materi (Teori dan praktek)

Kegiatan ini dirancang menjadi beberapa sub kegiatan. Pertama, pemberian pemahaman tentang definisi, tujuan serta manfaat pemberian *massage injury* kepada Para atlet gulat provinsi Sulawesi selatan melalui ceramah. Kedua, pemberian materi tentang teknik dasar *massage injury* (cedera). Ketiga, kegiatan praktek langsung tutorial menggunakan perban elastis pada pergelangan kaki dengan teknik balutan figer eight (angka 8) praktek menggunakan elastic bandage dan teknik dasar *massage injury* (cedera) dengan beberapa contoh kegiatan. Keempat, pemberian tugas individu yang harus dilakukan setiap peserta untuk pengembangan dan penguasaan gerakan *massage injury* (cedera) untuk kinerja diri. Hasil pengembangan *massage sport* ini harus dilaporkan untuk dievaluasi sehingga benar-benar dapat digunakan untuk panduan melakukan *massage injury* (cedera) 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 injury* (cedera) 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 injury* (cedera) 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 injury* (cedera) sebelum maupun setelah melakukan aktivitas olahraga agar tubuh kembali segar setelah aktifitas yang berat. *Massage injury* (cedera) 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 injury* (cedera) bertujuan agar seseorang dapat menangani cedera pada diri sendiri amupun orang lain ketika terkena cedera dari kegiatan yang berat setelah berolahraga yang membuat individu merasa dalam kondisi yang nyaman. Pemberian *massage injury* (cedera) 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 sentra-refleks. *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. Berikut adalah tabel mengenai

rincian produk, rencana kerja, partisipasi mitra dan indikator keberhasilan pengabdian ini.

No	Produk	Rencana Kegiatan	Partisipasi Mitra	Indikator keberhasilan
1	Pedoman penanganan cedera olahraga yang bersifat aplikatif bagi atlet.	Identifikasi jenis-cedera olahraga yang dapat terjadi pada cabang olahraga gulat. Penelusuran pustaka mengenai penanganan berbagai jenis cedera olahraga. Penyusunan pedoman penanganan cedera olahraga cabang olahraga gulat yang aplikatif	Sumber informasi mengenai jenis cedera olahraga yang sering terjadi Bersama dengan pengabdian menyusun pedoman sehingga dapat dimengerti oleh atlet gulat.	Tersusunnya pedoman penanganan cedera olahraga yang bersifat aplikatif bagi atlet.
2	Keterampilan para atlet gulat dalam memberikan penanganan cedera.	Pendataan lokasi atlet serta kesiapan dalam pelatihan. Sosialisasi pedoman penanganan cedera olahraga cabang olahraga gulat. Pelaksanaan pelatihan keterampilan atlet gulat dalam memberikan penanganan cedera olahraga	Mitra sebagai peserta pelatihan dan memerikan <i>feed back</i> mengenai pedoman yang telah disusun.	90% atlet gulat yang mengikuti pelatihan mendapatkan nilai minimal 85
3	Pengadaan sarana dalam memberikan penanganan cedera olahraga.	Identifikasi sarana yang diperlukan dalam pemberian penanganan cedera olahraga. Pengadaan alat dan bahan yang diperlukan dalam tindakan saat menangani cedera olahraga pada atlet.	Mitra ikut serta dalam pengadaan sarana dalam memberikan penanganan cedera olahraga.	75% pelatih/ atlet dapat membuat alat dan bahan yang diperlukan dalam tindakan saat menangani cedera olahraga pada atlet.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui wawancara mendalam kepada atlet mengenai pengetahuan dan pemahaman tentang penanganan cedera olahraga selama ini, permasalahan yang dihadapi, solusi yang diperlukan, hasil yang didapat dari pelaksanaan pengabdian serta saran-saran bagi pelaksanaan pengabdian selanjutnya. Analisis data hasil pengabdian adalah dengan teknik deskriptif. Diuraikan secara narasi perencanaan, pelaksanaan dan hasil dari pengabdian serta permasalahan yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan dan solusinya.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

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

1. Ketercapaian target jumlah peserta pelatihan

Target peserta pelatihan atau khalayak sasaran adalah 40 atlet gulat Provinsi Sulawesi Selatan. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini diikuti oleh 40 atlet gulat Provinsi Sulawesi Selatan.. Dengan demikian ketercapaian target jumlah peserta pelatihan adalah 100% atau dapat dinilai sangat baik.

2. Ketercapaian tujuan pelatihan

Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dinilai baik. Dalam kurun waktu 2 (dua) minggu sebanyak 30 atlet gulat (90%) telah menguasai gerakan *massage injury therapy* cedera. Kendala yang dihadapi para peserta dalam pelaksanaan pelatihan tersebut adalah masih kaku dalam melakukan gerakan *massage injury therapy* cedera karena belum terbiasa. Dalam kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian berusaha melakukan pendampingan bagi para peserta pelatihan di GOR Senam tempat pelatihan *massage injury therapy* cedera dilaksanakan agar lebih menguasai semua teknik manipulasi gerakan *massage sport* beserta manfaatnya.

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

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

4. 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 atlet gulat Provinsi Sulawesi Selatan dapat diukur melalui keempat komponen di atas dapat dinilai baik. Hal ini berkat dukungan banyak pihak, terutama Pimpinan Universitas Negeri Makassar serta Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan.



Gambar 1. Pembukaan acara pelatihan sekaligus arahan kepada peserta pelatihan



Gambar 2. Pemberian materi Pelatihan *Massage injury* terapi cedera kepada Peserta



Gambar 3. praktek langsung tutorial menggunakan perban elastis pada pergelangan kaki dengan teknik balutan *figer eight* (angka 8)



Gambar 4. Foto Bersama dengan peserta pelatihan Massage Sport

#### **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **Kesimpulan**

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pelatihan ini yaitu : pelatihan Massage injury terapi cedera pada atlet gulat provinsi Sulawesi selatan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

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

##### **Saran**

Saran yang dikemukakan oleh pelaksanaan yang dapat menjadi acuan untuk pelaksanaan kegiatan yang serupa dikemudian hari adalah :

1. Agar pelaksanaan kegiatan pengabdian tentang pelatihan massage sport dapat mencapai sasaran yang diharapkan, maka perlu adanya observasi lapangan mengenai kebutuhan masyarakat pada umumnya dan mahasiswa pada

khususnya yang menjadi lokasi pengabdian

2. Kegiatan pengabdian yang sejenis diharapkan dapat dilakukan pada tahun-tahun berikutnya di lokasi lain untuk menjembatani antara pihak perguruan tinggi dan sekolah untuk ikut serta meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia.
3. Diharapkan bahwa kegiatan ini dapat terus berlanjut untuk menambah wawasan pengetahuan tentang gerakan massage terapy cedera pada engkel yang benar. Demikian pula untuk kegiatan pengabdian dengan materi pendidikan lainnya.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jenderal Pendidikan tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNM. Dekan FIK UNM dan Ketua Pengurus Gulat Provinsi Sulawesi Selatan yang telah memberikan fasilitas, melakukan monitoring dan mengevaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Basoeki Hadi. Drs, Sulistyorini.Drs. M.Pd,2009, Sport Massage
- Chang Hee Jung (KOICA), 2002. Massage Olahraga Untuk Masyarakat Umum. Universitas Negeri Malang.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Sport Massage,1980, Dit. Jen.
- Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan dan Kebudayaan R.I Dip.
- Linda Doeser, 1994. Massage For Common Ailmeuts. Parragon B

Astawa, Putu. 2003. *Cedera Olahraga Aspek Bantuan Hidup Dasar dan Pertolongan Pertama*. Makalah. Disampaikan Pada Pelatihan Rehabilitasi Medik Cedera Olahraga. Rumah Sakit Sanglah. Denpasar.

C.K. Giam, K.C. Teh. 1992. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Alih Bahasa: Hartono Satmoko. Jakarta. Binarupa Aksara.

Hardianto Wibowo. 1994. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta.

Latuheru, R. V., Saleh, M. S., Rizal, A., & Benny, B. (2019, December). PKM massage sport pada pengurus Masjid SC Ar-Riyadhoh Makassar. In Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 2019, No. 8).

EGC. James Wilson., MacDonald., Colin Fergusson. 1992. *Cedera Olahraga*. Alih Bahasa: Gustav Anantamuller. Penerbit ARCAN. Jakarta.

Paul M. Taylor., Diane K Taylor. 1997. *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Alih Bahasa: Jamal Khabib. Jakarta. Rajagrafindo Persada.

Widana I Ketut. 2003. *Mekanisme Kontraksi Otot Dalam pencegahan Cedera Olahraga*. Makalah. Disampaikan Pada Pelatihan Rehabilitasi Medik Cedera Olahraga. Rumah Sakit Sanglah. Denpasar.