

SOSIALISASI SPORT MASSAGE BAGI ATLET DAN PELATIH AMPENAN FUTSAL CLUB KOTA MATARAM

Noor Akhmad¹, Sukarman², Muhamad Ikhsan³, Elya Wibawa Syarifoeddin⁴, Maulidin⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Masyarakat,
Universitas Pendidikan Mandalika.
Email: noorakhmad889@ikipmataram.ac.id

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pelatihan *sport massage* bagi atlet dan pelatih pada Club futsal Ampenan Kota Mataram, dalam rangka mengenalkan dan mengembangkan *sport massage* dengan harapan bisa dijadikan bekal sebagai upaya pengelolaan kegiatan latihan dalam pencegahan dan penanganan cedera yang diakibatkan oleh aktivitas latihan yang cenderung *full body contact*. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman bagi atlet dan pelatih futsal tentang urgensi *sport massage* dalam pengelolaan kegiatan latihan dengan bentuk kegiatannya berupa sosialisasi, edukasi, dan aplikasi mengenai *sport massage*, sehingga dapat mengembangkan kondisi fisik atlet dan mampu menampilkan performa terbaiknya. Pengabdian ini dilaksanakan dalam 1 bulan yang meliputi observasi awal untuk memunculkan masalah yang ada dan kemudian dikaji untuk diberikan pemecahan masalah, dilanjutkan seminar awal dan persiapan, pelatihan (teori dan praktik), pelaporan akhir. Pelatihan yang diselenggarakan dengan materi teori: a) identifikasi dan pencegahan cedera sejak dini dengan *Sport massage*, b) upaya peningkatan performa atlet melalui *sport massage*. Pelatihan dengan materi praktik berupa peningkatan keterampilan terkait pencegahan dan penanganan cedera, serta peningkatan performa atlet melalui *sport massage*. Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan berlangsung, menunjukkan hasil yang positif sebagai berikut: 1) Semangat dan antusias dari peserta yang tinggi, hal ini dapat dilihat dari keaktifan peserta baik dalam bertanya maupun menjawab umpan balik dari narasumber, 2) peserta aktif dalam menceritakan pengalaman latihan dan cedera yang terjadi di lapangan, 3) peserta sangat kooperatif dalam melaksanakan praktik *massage* secara berpasangan/ bergantian. Berdasarkan hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan sosialisasi *sport massage* ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bagi atlet dan pelatih pada Club Futsal Ampenan di Kota Mataram.

Keywords: Futsal, Sport Massage.

PENDAHULUAN

Massage adalah suatu manipulasi gerakan *massage* yang terdiri atas *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *tapotement*, dan *friction* dengan arah pola gerakan ke arah jantung, terutama untuk *massage effleurage*. Pijatan ini dilakukan menggunakan sentuhan tangan tanpa adanya pemberian obat ke dalam tubuh yang memiliki tujuan untuk meringankan, mengurangi keluhan pada kondisi kelelahan yang merupakan indikasi dari teknik *massage*. Tujuan dari teknik *massage* antara lain adalah rileksasi otot, pengurangan nyeri, perbaikan sirkulasi darah, serta perbaikan fleksibilitas otot. *Stretching* adalah suatu bentuk latihan fisik (*exercise*) pada sekelompok otot atau tendon untuk meningkatkan kontrol otot dan regangan otot, meningkatkan kelenturan otot serta memperoleh kenyamanan pada otot, juga dapat mengurangi kram yang dilakukan di

sela-sela waktu istirahat saat bekerja. Gerakan stretching sebagian besar diperuntukkan bagi pekerja kantoran atau pekerjaan lainnya yang memiliki karakteristik yang sama yaitu bekerja dengan duduk dalam kurun waktu yang lama serta sikap kerja yang monoton, kurang mobilisasi, dan dengan repetisi yang banyak dalam satu gerakan.

Massage adalah salah satu perawatan tubuh dengan menggunakan kedua tangan pada bagian telapak tangan maupun jari-jari tangan. Massage di Indonesia lebih dikenal dengan pijat yang pada awalnya bertujuan sebagai terapi fisik yang akhirnya berkembang untuk lebih mencapai kecantikan. Dengan massage dapat memberikan manfaat berupa relaksasi, mengurangi nyeri, memperbaiki organ tubuh, dan memelihara kebugaran. Massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan menggosok, memijat, menekan, bergulir, menampar, dan mengetuk (Park et al., 2017). Teknik ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh maupun pada bagian tertentu, seperti punggung, kaki, dan tangan. Ciri khas Massage olahraga (*sport massage*) adalah dengan aplikasi pokok berupa teknik gerakan seperti *effleurage*, *petrissage*, *vibration*.

Mitra pengabdian ini adalah atlet dan pelatih pada Club Futsal Ampenan FC Kota Mataram yang telah dilaksanakan studi observasi sebelumnya dengan berbagai permasalahan yang dialami dan dirasakan adalah belum mengetahui pemanfaatan sport massage terkait optimalisasi performa atlet pada sesi latihan, kompetisi dan pasca kompetisi, Adapun kiprah Club Futsal Ampenan FC Kota Mataram sering mengikuti turnamen pada tingkat rayon maupun daerah hanya saja selalu terhenti sampai pada babak penyisihan. Hal ini terjadi antara lain karena banyak pemain utama yang mengalami cedera. Setelah melalui observasi lapangan terkait dengan kegiatan dan latihannya diketahui bahwa, kurang optimalnya *stretching* dan *warming up* dalam hal ini dapat dioptimalkan melalui perlakuan *massage* atau dengan *sport massage*.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang diterapkan pada pelatihan *sport massage* ini adalah *Participatory Learning and Action* (PLA). Yang mana metode PLA adalah metode pemberdayaan masyarakat dengan proses belajar (sosialisasi, edukasi, diskusi dan pendampingan). merupakan sebuah pendekatan pemberdayaan yang memiliki keunggulan baik secara filosofis maupun nilai aksi dengan mengutamakan pada proses belajar bersama (Silmi, 2017). Langkah-langkah yang perlu ditempuh pada program kegiatan PKM ini terdiri dari sosialisasi, edukasi dan pelatihan serta pendampingan, secara runtut dijelaskan sebagaimana berikut: a) Tahapan survey dilaksanakan dengan meninjau lokasi pengabdian dan identifikasi kebutuhan Menghubungi pembina dan ketua Club Futsal Ampenan FC Kota Mataram yang hendak diabdikan dengan pelatihan *sport massage*, dengan itu dilaksanakan observasi pendahuluan. b) Tahapan persiapan dimulai dengan mempersiapkan kelengkapan sarana dan sarana penunjang pengabdian, menyusun rencana pengabdian dan bahan atau materi pengabdian. c) Tahapan pelaksanaan dengan memberikan sosialisasi, edukasi dan pelatihan sport massage kepada atlet dan pelatih melalui pelatihan sport massage dengan materi: 1) identifikasi dan pencegahan cedera sejak dini dengan sport massage, 2) upaya peningkatan performa atlet melalui sport massage, 3) peningkatan keterampilan sport massage.

Kegiatan ini diawali dengan pretest, peserta terlebih dahulu mengisi angket. Dilanjutkan dengan pendampingan terkait program pelatihan massage dan penatalaksanaan cedera fisik bagi atlet. d) Tahapan monitoring dan evaluasi yang dilanjutkan dengan pendampingan setelah tahapan pelaksanaan dengan mengisi angket dan tes praktik sport massage.

HASIL YANG DICAPAI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada awal bulan Februari 2021 hingga akhir Maret 2021, untuk mengetahui hasil dari program PKM ini apakah terjadi peningkatan pemahaman atau pengetahuan bagi peserta pelatihan, dapat dilihat dengan membandingkan hasil pretest dan posttes yang telah diberikan oleh tim pengabdian berupa kuesioner. Dari 30 peserta yang hadir, didapatkan prosentasi tingkat pemahaman sebelum dan sesudah diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta pelatihan yang signifikan yang mana sebelum dilaksanakan pelatihan, prosentase nilai rata-rata pengetahuan peserta pelatihan sebesar 59,2% dan meningkat menjadi 87,7%, ini berarti peserta pelatihan dapat menerima materi pelatihan dengan baik. Peningkatan keterampilan bagi peserta pelatihan, dapat dilihat dengan membandingkan hasil pretest dan posttes yang telah diberikan oleh tim pengabdian berupa tes ketrampilan sport massage, didapatkan prosentasi tingkat keterampilan sebelum dan sesudah pelatihan, diketahui bahwa terdapat peningkatan keterampilan peserta pelatihan yang mana sebelum dilaksanakan pelatihan, prosentase nilai rata-rata pengetahuan peserta pelatihan sebesar 48,6% dan meningkat menjadi 79,9%, ini berarti peserta pelatihan dapat mempraktikkan pelatihan dengan baik. Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini secara umum adalah berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi Club Futsal Ampenan FC Kota Mataram yang terdiri dari atlet dan pelatih futsal secara teoretis maupun praktik, dengan mengikuti pelatihan ini keterampilan massage peserta pelatihan menjadi meningkat dan lebih bersemangat.

SIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yang berupa sosialisasi sport massage bagi atlet dan pelatih dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan massage dalam mengelola kegiatan latihannya. Saran Dalam rangka mendukung peningkatan prestasi, dilanjutkan dengan program kemitraan keberlanjutan melalui pengembangan kesehatan dan kebugaran bagi atlet dan pelatih.

Dalam rangka mendukung peningkatan prestasi Club Futsal Ampenan FC Kota Mataram perlu dilanjutkan dengan program kemitraan keberlanjutan melalui pengembangan kesehatan dan kebugaran bagi atlet dan pelatih berbagai aspek pendukung yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Bentley, Eilean. 2007. Pedoman Menjadi Sehat bagi Orang Sibuk “Pemijatan”. Indonesia edition : Karisma Publishing Group
- Barbara & Kevin Kunz. 2012. Pijat Refleksi-Sehat Lewat Pijatan Jari. Jakarta: Gaya Favorit Press.
- Junaidi, S. et al. (2017) ‘Pelatihan Massage Kebugaran Sebagai Media Untuk Taruna Di Desa Ngulankulon Kabupaten Trenggalek’, Jurnal ABDINUS, 1(1), pp. 39–44.
- Lhaksana, J. (2011) Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion – Jakarta.

- Lestari, S., & Apriyani, N. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Kala 1 Fase Aktif Persalinan. *Kesehatan*, 10 (1), 12–18.
- Mayangsari, D., & Hidayati, S. N. (2020). Manfaat Rolling Massage Punggung Dan E Ndhorphin Massage Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 162–167.
- Riyadi, Slamet, dkk. 2010. *Massage Terapi Cidera Olahraga*. Yuma Pustaka.