



Pendampingan Sport Massage Pada Sumsel Run 2024

Bino Nugraha^{1*}, Selvi Atesya Kesumawati², Selvi Melianty³, I Bagus Endrawan⁴, Aprizal Fikri⁴, Muslimin⁵, M. Haris Satria⁶

^{1*,2,3,4,5,6}Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma, Palembang

Email Korespondensi: binonugraha486@gmail.com*

Naskah Masuk September 2024	Naskah Direvisi September 2024	Naskah Diterima September 2024
--	---	---

Abstrak

Olahraga merupakan merupakan suatu kegiatan yang telah menjadi bagian dari kehidupan seluruh lapisan masyarakat luas mulai dari anak-anak hingga orang tua, sedangkan pendidikan olahraga itu sendiri perlu merupakan sarana untuk memberikan pengetahuan kepada para siswa untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mengajarkan perilaku hidup sehat dan sportif. Akan tetapi, olahraga tidak akan lepas dari hal yang namanya cedera, baik cedera ringan hingga berat mulai dari kurangnya pengetahuan dalam berolahraga yang mengakibatkan kesalahan dalam setiap gerakan hingga faktor-faktor lainnya. Maka dari itu, diperlukan adanya penanganan khusus untuk mengatasi cedera tersebut salah satunya dengan Sport massage. Sport massage sendiri merupakan suatu metode recovery dengan cara memijat yang di khususkan untuk para olahragawan. Yang membedakan Sport Massage dengan pijat lainnya adalah dari tata pelaksanaannya. Dalam sport massage terdapat teknik-teknik manipulasi khusus yang efektif dan efisien untuk menangani kelelahan, khususnya kelelahan setelah berolahraga. Bertepatan dengan diadakannya event Sumsel Run 2024, Universitas Bina Darma berkesempatan ikut ambil bagian dalam penyelenggara event tersebut. Diharapkan melalui pengabdian ini, dapat menjadi suatu sarana untuk mengimplementasikan ilmu yang telah diperoleh selama pendidikan terutama dibidang Sport Massage pada peserta lomba lari tersebut.

Kata Kunci: Pendidikan Olahraga, Sport Massage, Pendampingan

PENDAHULUAN

Dunia olahraga mengalami perkembangan yang sangat pesat saat ini dan sudah merambah masyarakat baik di kalangan anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua. Masyarakat telah memandang olahraga sudah menjadi bagian dalam kehidupannya. Manusia adalah makhluk yang senantiasa bergerak dan bergerak merupakan salah satu ciri dari kehidupan. Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh yang dilakukan secara sistematis dan terukur, serta memiliki tujuan tertentu (Sobarna et al., 2022). Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan

pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. (Depdiknas 2006: 131).

Menurut Wawan S. Suherman (2004:23) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan efektif setiap siswa. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang telah menjadi bagian dari kehidupan seluruh lapisan masyarakat, sedangkan pendidikan olahraga itu sendiri perlu merupakan sarana untuk memberikan pengetahuan kepada para siswa untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mengajarkan perilaku hidup sehat dan sportif.

Cidera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, luka, hingga kerusakan pada jaringan otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh yang cedera. Menurut Afriwandi (2011:115) "cedera olahraga dapat diartikan sebagai cedera yang terjadi akibat kegiatan olahraga baik secara langsung atau tidak langsung, yang mengenai sistem muskuloskeletal dan semua sistem atau organ lain yang mempengaruhinya sehingga menimbulkan gangguan fungsi sistem tersebut". Kesalahan dalam menangani kecelakaan dapat mengakibatkan cedera kepada yang lebih parah. Cedera dapat di golongan lagi menjadi 2 menurut tingkat ringan dan beratnya tersebut: cedera ringan adalah suatu cedera yang dimana jaringan pada tubuh kita tidak ikut mengalami kerusakan misalnya: kram otot. Pada cedera tersebut tidak memerlukan pengobatan yang berat dan lama, cukup dengan penanganan pertama dan nantinya akan sembuh dengan sendirinya. Cedera berat merupakan cedera yang mana jaringan pada tubuh ikut terjadi kerusakan misalnya: fraktur atau patah tulang. Cedera tersebut membutuhkan penanganan khusus dan membutuhkan waktu yang lama untuk sembuh kembali seperti semula.

Massage atau yang lebih dikenal dengan istilah massage dalam Bahasa Indonesia merupakan suatu bentuk kegiatan yang tidak asing bagi masyarakat.

Istilah tersebut mulai dari anak kecil, orang dewasa hingga orang tua sebagian besar mengetahuinya, massage bahkan menjadi suatu bentuk kebiasaan atau budaya dalam masyarakat, dengan tujuan tertentu, seperti orang tua memberikan pijatan pada anak kecil yang sedang rewel karena capek bermain atau karena faktor lain misalnya karena anak sedang sakit demam atau batuk pilek sehingga mengganggu kondisi anak dan tidak bisa melakukan aktivitas bermain seperti biasanya. Di samping itu pada teknik massage tertentu juga mampu memberikan toleransi atau meringankan rasa nyeri dan meningkatkan fungsi pada bagian tubuh tertentu.

Sport Massage adalah sebuah rangkaian teknik/cara memijat khusus yang ditujukan untuk keperluan seorang atlet atau olahragawan. cara pemijatan dengan menggunakan tangan yang dipijatkan pada otot tubuh. Teknik manipulasi Sport Massage dirancang khusus untuk mengutamakan kelancaran peredaran dan cairan dalam tubuh apabila dilakukan cara penggosokan, pemijatan dan 14 pemukulan pada kulit serta otot, secara benar. Secara umum tujuan dari Sport Massage ini sebagai berikut: 1) Melancarkan peredaran darah, terutama dorongan terhadap darah veneus atau darah venosa menuju ke jantung. Lancarnya peredaran darah ini selanjutnya akan mempercepat proses pembuangan sisa-sisa pembakaran dan penyebaran sari makanan ke jaringan-jaringan. 2) Merangsang persarafan, terutama saraf tepi (perifer) untuk meningkatkan kepekaannya terhadap rangsang. 3) Meningkatkan ketegangan otot (tonus) dan kekenyalan dan elastisitas otot untuk mempertinggi daya kerjanya. 4) Membersihkan dan menghaluskan kulit. Selain itu masase olahraga mengistirahatkan mental pikiran dan tubuh.

Jadi massage olahraga banyak manfaatnya sebagai ilmu pengetahuan untuk olahragawan. Masase olahraga perlu dilakukan untuk pencegahan cedera dan peningkatan prestasi atlet pada saat mengikuti pertandingan olahraga.

Sport massage sendiri merupakan satu metode recovery dengan cara memijat yang di khususkan untuk para olahragawan. Yang membedakan Sport Massage dengan pijat lainnya adalah dari tata pelaksanaannya. Dalam sport massage terdapat teknik-teknik manipulasi khusus yang efektif dan efisien untuk menangani kelelahan, khususnya kelelahan setelah berolahraga. Praktisi yang mendalami dan melakukan Sport Massage disebut Masseur. Di Indonesia

sendiri keberadaan Masseur masih belum dikenal luas oleh masyarakat umum. Hal ini juga terjadi karena distribusi informasi ilmu keolahragaan tentang recovery yang belum di terima baik oleh masyarakat umum. sebenarnya untuk mengatasi kelelahan olahraga menggunakan jasa masseur adalah hal yang sangat tepat. Seorang masseur yang kompeten selain menguasai teknik manipulasi Sport Massage dengan baik setidaknya memahami tentang penanganan cedera olahraga dan metode pemulihannya juga. Karena perlu kita ketahui juga dalam olahraga, sebuah cedera tidak bisa kita prediksi kapan akan terjadinya. Keadaan darurat bisa menimpa kapanpun, dimanapun dan siapapun, tidak peduli pria ataupun wanita, orang tua maupun muda. Semua bisa mengalami cedera tanpa adanya peringatan terlebih dahulu.

METODE

Kegiatan perlombaan Sumsel Run 2024 dilaksanakan pada Hari Sabtu, tanggal 30 November 2024 bertempat di Jakabaring Sport city Palembang dari Pukul 04.30 s/d 10.00 WIB. Diikuti oleh 20.000 peserta dari berbagai macam daerah seluruh Indonesia. Adapun susunan acara dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Susunan Acara

No.	Waktu dan Acara	Acara
1.	04.30 – 04.40 WIB	Panitia lomba datang ke Lokasi
2.	04.40 – 05.00 WIB	Para peserta Lomba melakukan persiapan Perlombaan Sumsel RUN 2024
3.	05.00 – 09.00 WIB	Perlombaan Sumsel RUN 2024 dimulai
4.	09.00 – 09.40 WIB	Penilaian Lomba dan Pemberian Hadiah kepada peserta pemenang Sumsel RUN 2024
5.	09.40 – 10.00 WIB	Penutupan Perlombaan Sumsel RUN 2024
6.	10.00 WIB	Selesai.

HASIL

Kegiatan Pendampingan Sport Massage ini merupakan salah satu upaya Universitas Bina Darma untuk berperan aktif dalam menyukseskan acara Sumsel Run 2024 sebagai sarana menyampaikan pengetahuan maupun pengimplementasian hasil pembelajaran tentang Sport Massage yang ada di Universitas Bina Darma. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 30 November 2024 bertempat di Komplek Jakabaring Sport City Palembang yang diikuti oleh 20.000 peserta dari seluruh daerah di Indonesia. Kegiatan Event lari yang digelar Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan melalui Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sumatera Selatan yang terdiri dari 3 Kategori, mulai dari 2,5K. 5K hingga 10K untuk peserta putra dan putri. Dalam event ini, Universitas Bina Darma Palembang turut serta menjadi bagian untuk menyukseskan acara ini dengan ikut langsung sebagai panitia medis massage untuk para peserta lomba. Mengingat perlombaan ini yang diikuti oleh banyak sekali peserta yang mana pasti meningkatkan resiko terjadinya cedera yang dialami seperti kram, keseleo, cedera otot sendi dan lain sebagainya. Terdapat beberapa peserta yang mengalami cedera dan membutuhkan pertolongan dengan cara massage untuk mengurangi efek dari cedera itu sendiri, Manipulasi massage dengan irama dan tekanan tertentu mempunyai efek yang berbeda-beda kepada para peserta yang mengalami cedera., dengan irama santai dan tekanan normal bisa membuat rangsangan ke sistem saraf yang berefek menenangkan dan mengurangi rasa sakit yang timbul. Manipulasi rangsangan dipergunakan untuk mengaktifkan organ tubuh. Manipulasi penenang diberikan untuk melawan ketidak seimbangan saraf yang berlebihan, nyeri dan kegelisahan. Pengabdian ini dilakukan sebagai sarana implementasi teori dan praktek yang telah diberikan selama perkuliahan dan mengenalkan kepada mahasiswa untuk terjun langsung kepada masyarakat luas dalam mempraktekan apa yang telah diterima selama perkuliahan. Berikut ini beberapa gambar selama event berlangsung.



Gambar 1. Proses massage kepada Peserta cedera



Gambar 2. Panitia Bagian medis massage

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemantauan dan analisis selama mengikuti event tersebut, Kegiatan perlombaan Sumsel Run 2024 yang telah diselenggarakan pada tanggal 30 November 2024 memberikan efek yang positif terutama bagi para mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang. Mahasiswa dapat turun dan berperan langsung dalam menyukseskan Event tersebut, dengan mengambil bagian sebagai medis massage dan menerapkan langsung ilmu

yang telah diberikan selama perkuliahan. Mahasiswa memberikan treatment kepada peserta yang mengalami cedera dengan memberikan pijatan pada titik-titik saraf maupun sendi yang mengalami masalah. Dengan diselenggarakannya pengabdian seperti ini, diharapkan dapat memberikan dampak yang positif baik bagi Universitas Bina Darma, Mahasiswa dan masyarakat luas dan menjadikan referensi bagi mahasiswa dalam pengerjaan Skripsi dengan pengembangan media dan materi yang lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin, A., & Mulyaningsih, E. (2019). Sport Massage Training and Development. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 88–98.
- Afriwardi. (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Destriana, D., Aryanti, S., Octara, K., Solahuddin, S., Pratama, R. R., & Destriani, D. (2023). Pelatihan Massage Kebugaran Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 1(3).
- Mappanyukki, A. A., Nur, M., & Saleh, M. S. (2023). PKM PELATIHAN TERAPI MASSAGE PADA KOMUNITAS PIJAT PAURU'BUTA POLONGBANGKENG KABUPATEN TAKALAR. *PEDAMAS (PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)*, 1(1), 137–147.
- Musrifin, A. Y., Mulyani, S. E., Bausad, A. A., & Akhmad, N. (2022). PENDAMPINGAN MASSAGE PADA PESERTA DL PICKLEBALL DOUBEL OPEN TOURNAMENT 2022 CIVITAS AKADEMIKA UNDIKMA BERSAMA IPF KOTA MATARAM. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT CAHAYA MANDALIKA (ABDIMANDALIKA)* e-ISSN 2722-824X, 3(1), 112–119.
- Alim, A. (2020). Studi manajemen pelatih dan atlet pada pembinaan prestasi cabang
- Pristiansyah, Pranandita, N., Haritsah Amrullah, M., & Hasdiansah. (2022). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat JURNAL DAMARWULAN Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 45–49. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/JPMD/article/view/485>
- Menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dan Menengah
- Wawan S Suherman, (2004) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*

Yana, D. (2021). Applying Duolingo as English Learning Media: How do Students Perceive it? *International Journal of Language Pedagogy*, 1(2), 62–66.