

## **Pendampingan Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga melalui *Sport Massage* di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe**

Janwar Frihasan Sinuraya

<sup>1</sup>Dosen Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

\*Corresponding author, e-mail: [janwarfrihasansinuraya@yahoo.com](mailto:janwarfrihasansinuraya@yahoo.com)

Julius Boy Nesra Basgimata Barus

<sup>2</sup>Dosen Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: [boynesra@gmail.com](mailto:boynesra@gmail.com)

Terangta Sitepu

<sup>3</sup>Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: [terangta22@gmail.com](mailto:terangta22@gmail.com)

James Riady Ketaren

<sup>4</sup>Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: [riadyketaren@gmail.com](mailto:riadyketaren@gmail.com)

Refael Mey Hagata Sembiring

<sup>5</sup>Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: [refaelmey@gmail.com](mailto:refaelmey@gmail.com)

### **Abstrak**

Olahraga gulat merupakan olahraga yang rentan terhadap cedera berat yang harus dihadapi dalam olahraga gulat, berdampak pada kontinuitas Latihan dan keberlanjutan pembinaan para atlet muda. Banyak atlet junior tidak melanjutkan kiprah dalam olahraga berat. Dalam melakukan kegiatan pemustan Latihan dan pertandingan membutuhkan seorang ahli untuk melakukan penanganan apabila terjadi cedera dan *sport massage* pada saat proses pelatihan berlangsung. Sehingga ini yang menjadi dasar untuk dilaksanakan program kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui tentang pendampingan pencegahan dan perawatan cedera olahraga melalui *sport massage* di Club Gulat SMK 1 Kabanjahe. Metode yang digunakan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sosialisasi dan kemudian praktik langsung kepada atlet di club SMK Negeri 1 Kabanjahe. Adapun praktik *sport massage* dan penanganan cedera disebabkan *spasme*, *over use*, penumpukan asam laktat serta cidera otot serta persendian. Peserta pada kegiatan ini adalah atlet gulat di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe sebanyak 27 orang. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa adanya peningkatan terhadap pengetahuan atlet terhadap pencegahan dan perawatan cedera olahraga melalui *sport massage*.

**Kata Kunci:** *sport massage*, pendampingan, pencegahan, perawatan

### **Abstract**

*Wrestling is a sport that is prone to serious injuries that must be faced in wrestling, which has an impact on the continuity of training and the sustainability of the development of young athletes. Many junior athletes do not continue their career in strenuous sports. In carrying out sports activities, training and matches require an expert to handle injuries and sports massage during the training process. So that this is the basis for implementing this Community Service activity program which aims to find out about assistance in the prevention and treatment of sports injuries through sports massage at the Wrestling Club of SMK 1 Kabanjahe. The method used for the implementation of this community service activity is socialization and then direct practice with athletes at the SMK Negeri 1 Kabanjahe club. The practice of sports massage and injury management is caused by spasm, overuse, accumulation of lactic acid and injuries to muscles and joints. Participants in this activity were wrestling athletes at*

*the Kabanjahe 1 State Vocational School Club as many as 27 people. The results of the dedication show that there is an increase in athletes' knowledge of the prevention and treatment of sports injuries through sports massage.*

**Keywords:** *sports massage, assistance, prevention, treatment*

**How to Cite:** Sinuraya, et. al. 2023. Pendampingan Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga melalui Sport Massage di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*. Vol. 2 (3): pp. 201-207. doi: 10.56855/income.v2i3.656



This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.

## Pendahuluan

### Analisis Situasi

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. Menurut (Graha & Yuniana, 2021), 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. Hal senada diutarakan oleh (Pratama et al., 2020) massage adalah manipulasi jaringan lunak tubuh. (Akhmad et al., 2021) 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 ujungujung saraf yang berupa jaringan reseptor, sedangkan peregangan 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. (Amani & Priambodo, 2019), Beladiri Gulat merupakan salah satu olahraga full body contact, dimana banyak gerakan yang ada pada seni beladiri itu sering menyebabkan cedera muskuloskeletal. (Abidin & Jatmiko, 2022) 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.

Seorang Atlet untuk meraih prestasinya harus mampu mengatur recovery dalam tubuhnya, hal ini agar dalam setiap pertandingan mampu tampil maksimal, jika tidak mampu mengaturnya maka cedera akan dengan mudah menghampirinya dan menurunkan kemampuannya disetiap pertandingan. Ada beberapa faktor dalam penanganan dan tindakan pada cedera olahraga yaitu dengan melakukan tindakan price, Sport massage dan rehabilitasi dalam hal ini menggunakan media kinesio tape. (Baan et al., 2022), *sport massage* adalah jenis terapi pijat yang menstimulasi sirkulasi darah dan kelenjar getah bening pada bagian tubuh (Kemenegpora, 2007:7). *Sport massage*

biasanya dilakukan pada atlet profesional, namun seiring berjalannya waktu masyarakat umum juga membutuhkan *sport massage* untuk menghilangkan rasa nyeri, penat, pegal pada bagian otot tubuh tertentu setelah beraktivitas. Secara umum tujuan dari *sport massage* adalah memperlancar peredaran darah, merangsang persarafan untuk meningkatkan kepekaannya terhadap rangsan, meningkatkan tonus dan kekenyalanotot (elastisitas) untuk mempertinggi daya kerjanya, mempercepat pemulihan kelelahan setelah berolahraga. *Sport massage* dilakukan untuk menekan atau menghilangkan rasa sakit pada bagian tubuh, pada awal tindakan *massage* berakibat rasa sakit akibat penekanan (*petrissage/friction*) pada bagian otot tertentu namun setelah itu badan terasa lebih bugar kembali (Kaplan dkk, 2014:137). (Irawan, 2017), (Shen et al., 2021), *sport massage* dapat diterapkan pada seluruh tubuh terutama apabila ditujukan untuk pemulihan kelelahan setelah berolahraga, seperti halnya yang telah diungkapkan oleh (Mulya et al., 2021), (Welis et al., 2023) bahwa manfaat dari *massage* sangat bermanfaat untuk recovery dari sakit dan kelelahan. *Massage* yang dilakukan sebelum maupun saat jeda olahraga hanya akan menggunakan manipulasi tertentu pada daerah otot tertentu pula yang banyak digunakan untuk berolahraga.

Berdasarkan observasi di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe pengetahuan tentang recovery khususnya tentang tindakan *sport massage* masih rendah bahkan *massage* yang dilakukan masih sekedar *massage* tradisopnal. Fenomena lain yang terjadi di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe masih belum banyak atlet yang mengerti tentang cedera, cara penanganan dan perawatan sehingga hanya bisa bermain tanpa terus menghiraukan akibat yang akan ditimbulkan dari cedera yang dialami dimasa akan datang.

### **Solusi dan Target**

Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah diketahui dari observasi di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe, maka solusi yang dapat diberikan oleh tim pengabdian berupa pendampingan kepada atlet gulat di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe sebagai bentuk edukasi dan pengenalan serta cara penanganan dan perawatan terhadap cedera olahraga dengan menggunakan metode *sport massage*. Target yang akan diberikan pendampingan dan pelatihan adalah atlet gulat di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe sebanyak 27 orang. Melalui pengabdian ini diharapkan akan memberikan bukti sumbangsi untuk peningkatan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga gulat di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe. Menurut (Jumain, Ardiansyah D. Kandupi, 2020) *sport massage* berguna untuk membantu atlet atau orang yang berolahraga, memaksimalkan performa serta mempercepat pemulihan setelah melakukan aktivitas fisik yang berlebihan. Pijat olahraga merupakan pijat yang fokus kepada jaringan yang melibatkan manipulasi jaringan lunak (otot, tendon, ligamen, dan fascia), untuk menghilangkan rasa nyeri dan kaku serta meningkatkan mobilitas.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan ini berupa pendampingan dalam pencegahan dan perawatan cedera olahraga melalui *sport massage*. Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan secara langsung pada bulan Juli 2023 dengan cara mengobservasi keadaan atlet terlebih dahulu, kemudian baru dilanjutkan dengan *therapi massage* pada bagian yang dibutuhkan.

Peran dari tim pengabdian ialah melakukan pendampingan terhadap atlet gulat di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe yang dalam pengabdian ini melibatkan mahasiswa sebanyak 3 orang mahasiswa.

### **Indikator Keberhasilan**

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan tim pengabdian bersama mitra diantaranya sebagai berikut:

a) Tahap analisis kebutuhan mitra

Pada tahap ini melakukan wawancara dan observasi terkait kebutuhan mitra. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan ketua Pengurus Cabang Pabersi Kabupaten Jepara untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi oleh mitra. Setelah mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi kemudian tim pengabdian bersama mitra menentukan masalah utama yang paling relevan dan urgen yang dihadapi oleh mitra. Setelah itu yaitu menentukan solusi yang akan dilaksanakan.

b) Tahap persiapan

Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan yaitu melakukan koordinasi dan komunikasi dengan mitra terkait perencanaan program kegiatan;

c) Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan yaitu: a) Memeriksa kondisi otot maupun persendian atlet apakah perlu sport massage dan terjadi cedera atau tidak; b) Pendampingan dengan melakukan sport massage terhadap atlet pabersi jepara yang mengalami spasme otot, over use, penumpukan asam laktat dan cedera. Teknik massage menggunakan metode Masase terapi cedera olahraga metode Ali Satia Graha yang lebih banyak menekankan teknik berupa gerusan dan elusan yang digabungkan saat melakukan masasenya, yang bertujuan untuk menghancurkan myogilosis atau timbunan dari sisa-sisa pembakaran yang terdapat pada otot sehingga menyebabkan pengerasan serabut otot (Graha, 2013).

### **Metode Evaluasi**

Dalam mengevaluasi kegiatan ini digunakan menggunakan metode observasi kepada peserta pengabdian setelah dilakukan pelatihan *sport massage* dengan tujuan untuk mengetahui keberhasilan pelatihan dan pendampingan yang diberikan oleh tim pengabdian Universitas Quality Berastagi.

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan pada atlet di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe diketahui bahwa permasalahan utama yang dihadapi adalah masih perlu tenaga terapis atau masseur yang mampu mendampingi pada saat sesi latihan, kemudian masih kurangnya edukasi terhadap pencegahan maupun perawatan cedera pada atlet di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe dan terakhir adalah analisis cidera pada atlet.

Langkah awal yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah persiapan yaitu dengan melakukan izin kepada sekolah SMK Negeri 1 Kabanjahe kepada kepala sekolah. Setelah itu mempersiapkan materi yang akan dibawa untuk pada saat akan dilakukan pendampingan pencegahan sport massage disekolah tersebut. Sebelum dimulai melakukan sport massage terlebih dahulu dijelaskan kepada atlet di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe tentang sport massage. Sport massage adalah salah satu metode recovery dengan cara memijat yang di khususkan untuk para olahragawan. Yang membedakan Sport Massage dengan pijat lainnya adalah dari tata pelaksanaannya.

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

1. Jumlah peserta pelatihan

Target peserta pelatihan sebanyak 27 atlet gulat di SMK Negeri 1 Kabanjahe Provinsi Sumatera Utara.

2. Ketercapaian tujuan pelatihan

Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dinilai baik. Dalam kurun waktu 2 (dua) minggu sebanyak 27 atlet gulat (85%) telah menguasai gerakan *sport massage*. Kendala yang dihadapi para peserta dalam pelaksanaan pelatihan tersebut adalah masih kaku dalam melakukan gerakan *sport massage* karena belum terbiasa. Dalam kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian berusaha melakukan pendampingan bagi para peserta pelatihan di Club SMK Negeri Kabanjahe dilaksanakan agar lebih menguasai semua teknik manipulasi gerakan *sport massage* 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 *sport massage* yang telah direncanakan dapat disampaikan kepada peserta, meskipun karena keterbatasan waktu ada beberapa materi yang hanya disampaikan secara garis besar.



**Gambar 1.** Pembukaan acara pelatihan sekaligus arahan kepada peserta pelatihan



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



Berdasarkan pengamatan dan pelaksanaan di lapangan dan diskusi dengan para pemangku lembaga mitra kegiatan tersebut menarik dan sangat tertarik untuk mendalami dan mengikuti kegiatan tersebut terkait Pencegahan dan perawatan cedera olahraga para peserta 80% tertarik dengan pelatihan tersebut dan perlu diimplementasikan kepada para atlet. Setelah melaksanakan kegiatan tim pengabdian dan peserta pengabdian tentang pencegahan dan perawatan cedera dengan menggunakan sport massage, maka akhir kegiatan dilakukan foto bersama seluruh peserta yang terlibat.



**Gambar 3.** Foto bersama tim pengabdian dan peserta pengabdian

Penggunaan *sport massage* sebelum dan sesudah berolahraga dapat mencegah risiko timbulnya cedera. Namun sering kali Sport massage disalahartikan sebagai modalitas pengobatan untuk olahragawan. Padahal *sport massage* dapat bermanfaat bagi siapa saja terlepas dari olahragawan atau tidak. Sport massage dapat dilakukan sebelum olahraga berat atau beberapa hari setelah berolahraga berat.

## Kesimpulan

Dari hasil pelaksanaan pengabdian tentang pelatihan pencegahan dan perawatan *sport massage* kepada atlet di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe yaitu materi pelatihan yang diberikan sangat diminati oleh seluruh peserta, hal ini terlihat dari peserta yang sangat serius memperhatikan dan mempraktekan yang dijelaskan oleh tim pengabdian. Selain itu juga, motivasi peserta pengabdian cukup tinggi mengikuti kegiatan sampai dengan selesai, hal ini dikarenakan peserta menyadari bahwa pentingnya bagi seorang atlet untuk dapat memahami *sport massage* untuk masa depan sebagai atlet. Pengembangan untuk pengabdian tentang *sport massage* sangat dirasakan manfaat oleh pengelola Club SMK Negeri 1 Kabanjahe dan berharap kegiatan ini dapat rutin dilakukan di tempat mereka.

## Referensi

- Abidin, M. Z., & Jatmiko, T. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Gulat Tuban Pada Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1).
- Akhmad, N., Sukarman, M. I., & Syarifuddin, E. W. (2021). Sosialisasi Sport Massage Bagi Atlet Dan Pelatih Ampenan Futsal Club Kota Mataram. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya*

- Mandalika (Abdimandalika) E-Issn 2722-824x*, 2(1i).
- Amani, M., & Priambodo, A. (2019). Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan Mengikuti Olahraga Beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Baan, A. B., Rezeki, H. S., Marhadi, M., Kristatnti, D., & Purwanto, D. (2022). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Metode Price, Sport Massage, Pemasangan Kinesio Taping Pada Atlet Dan Pelatih Sekolah Sepakbola (Ssb) Tunas Kaili Di Kota Palu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(3). <https://doi.org/10.33557/Pengabdian.V2i3.1956>
- Graha, A. S., & Yuniana, R. (2021). The Effect Of Sports Massage With Meditation On Myalgia Disorders. *Medikora*, 20(2). <https://doi.org/10.21831/Medikora.V20i2.43082>
- Irawan, A. A. (2017). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice Bagi Atlet Pencak Silat Ipsi Kabupaten Karawang. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2017*.
- Jumain, Ardiansyah D. Kandupi, S. (2020). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Asam Laktat Pada Atlet Pon Kempo Sulawesi Tengah. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 0383.
- Mulya, D. Y., Suwondo, A., & Setyaningsih, Y. (2021). Kajian Pustaka Pemberian Sport Massage Dan Stretching Terhadap Pemulihan Kelelahan Otot Dan Kadar Asam Laktat Pada Atlet. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1).
- Pangesti A., et.al. 2023. Peningkatan Mutu Pelayanan Rekam Medik di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Samarinda. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*. Vol. 2 (1): pp. 57-63, <https://doi.org/10.56855/income.v2i1.184>
- Pratama, D. I., Sugiyanto, S., & Sihombing, S. (2020). Efektifitas Terapi Massage Terhadap Cedera Olahraga Nyeri Tumit Dan Nyeri Otot Tibialis Pada Atlet Futsal Smpn 18 Kota Bengkulu. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2). <https://doi.org/10.33369/Gymnastics.V1i2.12805>
- Shen, C. C., Tseng, Y. H., Shen, M. C. S., & Lin, H. H. (2021). Effects Of Sports Massage On The Physiological And Mental Health Of College Students Participating In A 7-Week Intermittent Exercises Program. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/Ijerp18095013>
- Welis, W., Darni, & Mario, D. T. (2023). Sports Massage: How Does It Affect Reducing Lactic Acid Levels In Athletes? *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences*, 11(1). <https://doi.org/10.13189/Saj.2023.110103>