

SOSIALISASI PENGELOLAAN CEDERA OLAHRAGA MELALUI MASASE

Hari Wisnu¹, Setiyo Hartoto², Afifan Yulfadinata³, Nur Ahmad Arief⁴, Yuni Fitriyah Ningsih^{*5}

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; Universitas Negeri Surabaya; hariwisnu@unesa.ac.id

²Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; Universitas Negeri Surabaya; setiyohartoto@unesa.ac.id

³Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; Universitas Negeri Surabaya; afifanyulfadinata@unesa.ac.id

⁴Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan; Universitas Negeri Surabaya; nurarief@unesa.ac.id

⁵Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; Universitas Negeri Surabaya; yuniningsih@unesa.ac.id

Korespondensi author: yuniningsih@unesa.ac.id

Article History:

Received: 20 Augst 2024

Revised: 07 Nov 2024

Accepted: 21 Nov 2024

Abstract: Sports injuries are a common issue faced by athletes and individuals who are physically active, which can hinder performance and affect quality of life. Effective management and prevention of injuries are crucial in sports, and masase has been recognized as a beneficial method in this regard. This study aims to socialize the techniques of managing sports injuries through masase as a therapeutic intervention. The methods used in this study include providing counseling and training in masase techniques to teachers of the MGMP PJOK SMP in Nganjuk Regency. The results of this socialization are expected to enhance participants' knowledge and skills in managing sports injuries more effectively, as well as to have a positive impact on recovery and injury prevention. This outreach demonstrates that socializing masase as part of a sports injury management strategy can provide participants with knowledge on the prevention and recovery processes for athletes or students before and after physical activities..

Keywords: management; injury, sport; masase

Abstrak: Cedera olahraga merupakan masalah umum yang dihadapi oleh atlet dan individu yang aktif secara fisik, yang dapat menghambat kinerja dan mempengaruhi kualitas hidup. Penanganan yang efektif dan pencegahan cedera sangat penting dalam olahraga, dan masase telah dikenal sebagai salah satu metode yang bermanfaat dalam pengelolaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mensosialisasikan teknik pengelolaan cedera olahraga melalui masase sebagai intervensi terapeutik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini mencakup penyuluhan dan pelatihan teknik masase kepada guru MGMP PJOK SMP se-kabupaten Nganjuk. Hasil dari sosialisasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengelola cedera olahraga secara lebih efektif, serta memberikan dampak positif pada pemulihan dan pencegahan cedera. Pengabdian ini menunjukkan bahwa sosialisasi masase sebagai bagian dari strategi pengelolaan cedera olahraga dapat memberikan pengetahuan kepada peserta dalam pencegahan dan proses pemulihan atlet atau siswa sebelum dan setelah aktivitas fisik.

Kata Kunci: pengelolaan; cedera, olahraga; masase

Pendahuluan

Masase olahraga adalah jenis terapi pijat yang merangsang peredaran darah dan kelenjar getah bening [1]. Masase olahraga juga dibutuhkan oleh atlet, baik yang profesional maupun tingkat lokal, sport masase juga diperlukan oleh individu yang terlibat dalam aktivitas fisik non-olahraga yang membebankan tubuh mereka secara intensif [2].

Dampak perkembangan yang terus menerus, permintaan akan tenaga ahli dalam berbagai sektor, terutama dalam dunia olahraga, menjadi semakin mendesak [3], [4]. Namun, permasalahan yang dihadapi oleh guru PJOK di Kabupaten Madiun adalah minimnya kompetensi dan pengetahuan dalam penerapan masase cedera olahraga ketika di lapangan dalam menangani siswanya mengalami cedera ringan atau sedang. Cedera bukan hanya menjadi permasalahan bagi seorang atlet, tetapi juga menjadi isu yang relevan bagi semua individu yang terlibat dalam kegiatan olahraga [5]. Meskipun di lapangan kebutuhan akan layanan ini sangat tinggi [6]. Adanya keterbatasan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang masase cedera olahraga menyulitkan para guru PJOK untuk memberikan pelayanan yang berkualitas [7].

Melalui diskusi dengan pengurus MGMP PJOK, tercapai kesepakatan untuk mengatasi permasalahan ini dengan mengadakan peningkatan kompetensi masase olahraga bagi para guru PJOK di Kabupaten Madiun. Pelatihan ini diharapkan dapat memberikan solusi untuk meningkatkan kualitas pelayanan masase olahraga [8], [9], [10], dan sekaligus membuka peluang baru bagi guru PJOK dalam menjalankan usaha di bidang ini. Inisiatif ini bukan hanya sebagai respons terhadap kebutuhan masyarakat akan layanan masase, tetapi juga sebagai langkah konkrit untuk memberdayakan para guru PJOK agar dapat bersaing di dunia kerja yang semakin kompetitif [11]. Peningkatan kompetensi masase olahraga menjadi kunci utama untuk meningkatkan kesejahteraan guru dan memajukan dunia pendidikan dan olahraga di Kabupaten Madiun. Cedera olahraga merupakan isu signifikan yang dapat mempengaruhi atlet dan individu yang terlibat dalam aktivitas fisik [12], termasuk siswa di tingkat sekolah menengah pertama (SMP). Cedera ini tidak hanya menghambat performa olahraga tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan umum dan kualitas hidup. Penanganan dan pencegahan cedera yang efektif menjadi sangat penting untuk meminimalisir dampak tersebut. Salah satu metode yang terbukti efektif dalam pengelolaan cedera olahraga adalah masase (pijat), yang dapat membantu mengurangi nyeri, mempercepat pemulihan, dan mencegah cedera lebih lanjut.

Pengelolaan cedera olahraga mencakup berbagai pendekatan untuk mengatasi dan mengobati cedera yang terjadi selama aktivitas fisik. Pengelolaan yang efektif melibatkan diagnosis yang akurat, perawatan yang tepat, dan rehabilitasi yang menyeluruh. Strategi pengelolaan cedera olahraga harus meliputi penanganan awal cedera, evaluasi menyeluruh oleh profesional medis, serta pemantauan dan rehabilitasi yang berkelanjutan [13].

Masase atau pijat telah dikenal luas sebagai metode yang efektif dalam pengelolaan cedera olahraga. Teknik masase dapat membantu mengurangi nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, dan mempercepat proses penyembuhan jaringan yang cedera. Masase dapat mempengaruhi sistem saraf dan memperbaiki fungsi otot dengan mengurangi

ketegangan dan meningkatkan fleksibilitas[14] . Teknik-teknik seperti *deep tissue masase*, *sport masase*, dan masase cedera sering digunakan untuk mencapai hasil yang optimal dalam pengelolaan cedera [15], [16].

Sosialisasi dan pelatihan teknik masase kepada guru-guru PJOK merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa metode ini dapat diterapkan secara efektif dalam konteks pendidikan olahraga. Pelatihan yang baik dapat meningkatkan keterampilan praktis dan pengetahuan tentang teknik pengelolaan cedera [5], [6], yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan guru untuk menangani situasi cedera dengan lebih baik dan membantu siswa dalam pemulihan mereka.

Guru MGMP di kabupaten Nganjuk belum sepenuhnya memahami terkait pencegahan dan pengelolaan cedera akibat olahraga dalam praktik sehari-hari, khususnya di kalangan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Oleh karena itu, sosialisasi mengenai teknik pengelolaan cedera olahraga melalui masase diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru-guru dalam menangani cedera yang mungkin terjadi pada siswa mereka. Melalui pelatihan dan penyuluhan ini, diharapkan guru-guru dapat menerapkan teknik-teknik tersebut secara efektif dalam kegiatan olahraga di sekolah.

Metode

Metode yang digunakan dalam PkM ini adalah dengan metode ceramah dan tanya jawab terkait materi penanganan Cedera Olahraga melalui Masase yang dilakukan secara langsung dengan tetap memperhatikan dan mematuhi protokol kesehatan. Subyek pengabdian adalah Guru PJOK MGMP SMP se-kabupaten Nganjuk. Peserta yang mengikuti pelatihan sebanyak 20 peserta. Pelatihan dilakukan pada tanggal 29 Juli 2024 di kabupaten Nganjuk. Mitra menyediakan dan mendukung tenaga untuk pelaksanaan Sosialisasi masase untuk cedera olahraga. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara memberikan angket secara *online* dengan *platform google form* kepada peserta pelatihan.

Tahap pelaksanaan program PkM ini dirancang melalui prosedur sebagai berikut.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan

Hasil

Sosialisasi ini berhasil mencapai tujuannya dengan baik. Guru-guru MGMP di Kabupaten Nganjuk kini memiliki pengetahuan dan keterampilan dasar untuk menangani cedera olahraga pada siswa melalui pijat. Langkah-langkah pencegahan yang diajarkan juga diharapkan dapat mengurangi insiden cedera olahraga di sekolah. Peserta merasa kegiatan ini sangat bermanfaat dan mengusulkan agar sosialisasi serupa diadakan secara berkala. Peserta juga menginginkan adanya modul atau panduan tertulis sebagai referensi dalam menangani cedera olahraga.

Tabel 1. Instrumen Kepuasan Sosialisasi Masase Cedera Olahraga

No	Pertanyaan	Keterangan				
		TS	CS	KS	S	SS
1	Materi pelatihan ini relevan dengan kebutuhan saya sebagai guru				10	10
2	Materi yang disampaikan oleh pemateri mudah dipahami.				9	11
3	Pemateri memiliki pengetahuan yang mendalam tentang masase cedera olahraga				9	11
4	Penjelasan yang diberikan pemateri jelas dan terstruktur.				11	9
5	Saya merasa materi yang disampaikan cukup lengkap.				12	8
6	Materi pelatihan ini membantu saya memahami prinsip dasar masase cedera olahraga				13	7
7	Saya mendapatkan pengetahuan baru yang bermanfaat dari pelatihan ini.				11	9
8	Pemateri mampu menjawab pertanyaan dengan baik				11	9
9	Saya merasa pelatihan ini dapat saya terapkan dalam pekerjaan sehari-hari saya sebagai guru				9	11
10	Durasi pelatihan cukup untuk mencakup semua materi yang diinginkan.				8	12
11	Saya merasa pelatihan ini memberikan nilai tambah bagi pengetahuan dan keterampilan saya.				7	13
12	Materi yang disampaikan oleh pemateri relevan dengan bidang tugas saya.				11	9
13	Saya merasa lebih percaya diri dalam menerapkan teknik-teknik masase cedera olahragasetelah mengikuti pelatihan ini.				11	9
14	Saya merasa tertarik untuk mengikuti pelatihan lanjutan terkait topik ini.				10	10
15	Pemateri menggunakan contoh-contoh yang relevan dalam menjelaskan materi				5	15
16	Saya merasa puas dengan cara pemateri menyampaikan materi.				5	15
17	Materi yang disampaikan memotivasi saya untuk belajar lebih banyak tentang masase cedera olahraga.				3	17
18	Saya merasa terbantu dengan adanya panduan praktis yang diberikan dalam pelatihan ini.				8	12
19	Saya merasa pelatihan ini memenuhi ekspektasi saya sebelumnya.				7	13
20	Saya akan merekomendasikan pelatihan ini kepada rekan guru lainnya				8	12
Total					178	22
Persentase					44,5	55,5

Keterangan:

TS = Tidak Setuju

CS = Cukup Setuju

KS = Kurang Setuju
S = Setuju
SS = Sangat Setuju

Hasil menunjukkan dari sosialisasi yang telah diberikan kepada guru SMP MGMP se-Kabupaten Nganjuk diperoleh bahwa 44,5% guru setuju dan 55,5% sangat setuju dengan adanya pengelolaan cedera olahraga.



Gambar 2. Dokumentasi bersama peserta PkM

Diskusi

Sosialisasi pengelolaan cedera olahraga melalui masase yang dilakukan bagi guru MGMP PJOK SMP Nganjuk menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam menangani cedera. Pelatihan yang diberikan meliputi teori dasar mengenai cedera olahraga, teknik-teknik masase yang relevan, dan penerapan praktis dalam situasi nyata. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa guru-guru merasa lebih percaya diri dan siap untuk menerapkan teknik-teknik tersebut dalam aktivitas olahraga di sekolah.

Penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan yang tepat dalam teknik pengelolaan cedera, termasuk masase, dapat

meningkatkan kompetensi praktis dan pengetahuan guru atau pelatih. Guru-guru yang mengikuti pelatihan ini kini lebih mampu melakukan evaluasi awal terhadap cedera dan menerapkan teknik masase untuk mengurangi nyeri serta mempercepat pemulihan siswa mereka.

Implementasi teknik masase dalam pengelolaan cedera menunjukkan pengaruh positif terhadap proses pemulihan. Guru-guru yang terlibat melaporkan bahwa mereka dapat merasakan manfaat langsung dari penggunaan teknik masase dalam mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki sirkulasi darah siswa yang mengalami cedera ringan. Masase dapat mempercepat proses penyembuhan dengan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah ke area cedera.

Masase bukanlah pengganti perawatan medis profesional untuk cedera yang lebih serius. Sosialisasi ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan penanganan medis tetapi sebagai tambahan dalam proses pemulihan. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk tetap merujuk siswa ke tenaga medis profesional jika cedera yang terjadi memerlukan intervensi lebih lanjut.

Guru-guru PJOK di SMP Nganjuk menunjukkan penerimaan yang positif terhadap sosialisasi ini. Mereka mengapresiasi pengetahuan baru yang diperoleh dan menunjukkan keinginan untuk menerapkannya dalam kegiatan olahraga. Namun, beberapa guru mengidentifikasi tantangan terkait waktu dan sumber daya dalam menerapkan teknik masase secara rutin. Beberapa di antaranya merasa bahwa penjadwalan sesi masase mungkin akan menjadi kendala dalam kegiatan olahraga yang padat.

Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi efektivitas jangka panjang dari pelatihan masase pada pengelolaan cedera dan dampaknya terhadap kinerja siswa dalam olahraga. Studi lebih mendalam mengenai berbagai teknik masase yang spesifik untuk jenis cedera tertentu dan bagaimana integrasi teknik ini dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat memberikan wawasan tambahan. Evaluasi yang melibatkan umpan balik dari siswa serta hasil klinis dari cedera juga akan berguna dalam memahami dampak secara keseluruhan.

Kesimpulan

Sosialisasi pengelolaan cedera olahraga melalui masase di kalangan guru MGMP PJOK SMP Nganjuk dapat memberikan dampak positif dalam pengelolaan cedera, meningkatkan keterampilan dan pengetahuan guru dalam teknik perawatan, serta berkontribusi pada keselamatan dan kesejahteraan siswa. Integrasi teknik masase dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat membantu menciptakan lingkungan olahraga yang lebih aman dan mendukung pemulihan yang efektif.

Daftar Referensi

- [1] S. Lubis, D. Pujiyanto, and A. Prabowo, "Kontribusi Sport Massage Teknik Effleurage Dan Petrissage Terhadap Penurunan Lelah Pasca Latihan Pencak Silat Atlet Al Azhar Bengkulu," *Sport Gymnast. J. Ilm. Pendidik. Jasm.*, vol. 4, no. 1, pp. 71–78,

- Apr. 2023, doi: 10.33369/gymnastics.v4i1.24487.
- [2] A. -, L. -, and A. Akbar, "Analisis Pengaruh Latihan Kombinasi Weight Training Dengan Running Abc Untuk Meningkatkan Kecepatan Atlet Lari Gawang," *J. Sport Sci. Fit.*, vol. 8, no. 2, pp. 150–155, Apr. 2023, doi: 10.15294/jssf.v8i2.63144.
- [3] Y. F. Ningsih, F. Kurniasih, D. A. Puspitaningrum, K. Mahmudi, and A. A. Wardoyo, "The Effect of Sport Massage and Thai Massage to Lactic acid and Pulse Decreased," *Int. J. Adv. Eng. Res. Sci.*, vol. 4, no. 12, pp. 92–98, 2017, doi: 10.22161/ijaers.4.12.16.
- [4] E. Yuliawan and B. Indriawan, "Sosialisasi Sport Massage Untuk Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Pada Siswa SMP 1 Muhammadiyah Kota Jambi," *J. Pengabdi. Kpd. Masy. Bina Darma*, vol. 1, no. 2, pp. 164–172, 2021.
- [5] S. Ita, I. Ibrahim, B. Hasan, and A. CS, "Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Menggunakan Metode RICE, Sport Massage, dan Kinesiotaping pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021," *J. Abdi Masy. Indones.*, vol. 2, no. 2, pp. 539–544, Feb. 2022, doi: 10.54082/jamsi.281.
- [6] G. Priyambada and R. A. Hasmiati, "Pelatihan Sport Massage bagi Pelatih Cabang Olahraga dalam Upaya Meningkatkan Kompetensi dan Kemampuan di Luar Cabang Olahraga," *J. Abdimas Mahakam*, vol. 6, no. 02, pp. 198–205, Jul. 2022, doi: 10.24903/jam.v6i02.1586.
- [7] D. Destriana, S. Aryanti, K. Octara, S. Solahuddin, R. Resah Pratama, and D. Destriani, "Pelatihan Massage Kebugaran Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)," *J. Pengabdi. Masy. Bhinneka*, vol. 1, no. 3, Feb. 2023, doi: 10.58266/jpmb.v1i3.50.
- [8] E. B. Fahrizqi, A. Gumantan, and R. Yuliandra, "Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan," *Multilater. J. Pendidik. Jasm. dan Olahraga*, vol. 20, no. 1, p. 43, Feb. 2021, doi: 10.20527/multilateral.v20i1.9207.
- [9] B. R. Ilahi, S. Raibowo, Y. Yarmani, and F. Hiasa, "Pelatihan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Menggunakan KinesioTape Pada Tenaga Pengajar Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Provinsi Bengkulu," *Dharma Raflesia J. Ilm. Pengemb. dan Penerapan IPTEKS*, vol. 20, no. 1, Jun. 2022, doi: 10.33369/dr.v20i1.21150.
- [10] T. Lei, Y. Huang, and Z. Zhou, "Occupational Therapy and Prevention of Common Sports Injuries for Special Physical Training," *Occup. Ther. Int.*, vol. 2022, pp. 1–9, Jul. 2022, doi: 10.1155/2022/6227377.
- [11] M. Anis Zawawi, Septyaning Lusianti, Dhedy Yuliawan, Moh. Yanuar Rizky, Ardhi Mardiyanto, and Vebryolani Dyska, "Peningkatan Perekonomian Masyarakat melalui Pelatihan Massage dan Reposisi Cedera," *Insa. CENDEKIA J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 39–42, Dec. 2023, doi: 10.46838/ic.v1i2.430.
- [12] J. Hardyanto and N. Nirmalasari, "Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)

- Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,” *J. Kesehat. Mesencephalon*, vol. 6, no. 1, Apr. 2020, doi: 10.36053/mesencephalon.v6i1.195.
- [13] N. Saputra, R. Gesang, and A. Abdullah, “Survei Penatalaksanaan Pasca Cedera Olahraga Dengan Pengobatan Tradisional Atau Dengan Pengobatan Modern Pada Atlet Olahraga Permainan Bola Besar Kota Malang,” *J. Phys. Educ. Sport. Heal.*, vol. 2, no. 1, pp. 7–14, 2022.
- [14] M. Dakić, L. Toskić, V. Ilić, S. Đurić, M. Dopsaj, and J. Šimenko, “The Effects of Massage Therapy on Sport and Exercise Performance: A Systematic Review,” *Sports*, vol. 11, no. 6, p. 110, May 2023, doi: 10.3390/sports11060110.
- [15] Muchamad Samsul Huda, Didik Cahyono, and J. Jupri, “Pelatihan Sport Massage Bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman,” *J-ABDI J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 11, pp. 3179–3184, Apr. 2022, doi: 10.53625/jabdi.v1i11.1898.
- [16] H. Song, xiu-ying Han, C. E. Montenegro-Marin, and S. Krishnamoorthy, “RETRACTED ARTICLE: Secure prediction and assessment of sports injuries using deep learning based convolutional neural network,” *J. Ambient Intell. Humaniz. Comput.*, vol. 12, no. 3, pp. 3399–3410, Mar. 2021, doi: 10.1007/s12652-020-02560-4.