

Sosialisasi Penanganan *Sport Massage* Persiapan Atlet Menuju Ajang PraPorda di Kota Palopo

Rasyidah Jalil¹

A. Heri Riswanto²

Husnani Aliah³

Andi Alfa Reza⁴

¹²³⁴Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

¹rasyidah@umpalopo.ac.id

²andiheriswanto@umpalopo.ac.id

³husnani@umpalopo.ac.id

⁴andialfareza28@gmail.com

Kata Kunci: *Prestasi dan Sport Massage*

Abstrak: Sosialisasi penanganan *massage* olahraga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat/pelatih tentang manfaat *sport massage* bagaimana hal itu dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kinerja atlet. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan akan ada peningkatan penggunaan *sport massage* sebagai alat penting dalam merawat atlet dan memastikan kesejahteraan mereka selama dan setelah berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Penanganan *sport massage* adalah aspek penting dalam pemeliharaan kesehatan dan kinerja atletik. Pengetahuan tentang teknik-teknik *massage* yang tepat dan pemahaman tentang manfaatnya sangat diperlukan bagi atlet, pelatih, dan profesional kesehatan olahraga. Sosialisasi penanganan *sport massage* merupakan langkah yang krusial untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya perawatan fisik dalam dunia olahraga. Tujuan dari sosialisasi ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang *sport massage*, manfaatnya, dan teknik-teknik yang digunakan

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang meningkatkan prestasi kesehatan dan kebugaran tubuh. Para atlet akan diberikan latihan-latihan yang meningkatkan prestasinya, dalam olahraga prestasi untuk meningkatkan penampilan yang menjaga kondisi fisik supaya tetap bugar dan sehat. Salah satu perawatan yang dilakukan adalah dengan *sport massage* dan kinesio tape untuk mengurangi ketegangan otot akibat latihan dan pertandingan. Rangkaian pada saat aktivitas latihan yang dilakukan para atlet sering menjadi faktor peningkatan *performance*, kelelahan pada otot, cidera pada otot. Dengan perih yang sering terjadi pada atlet pada saat terjadi kelelahan yang terjadi pada mereka yang bisa

menyebabkan terjadinya penurunan *performance*, salah satu pendukung menjaga *performance* untuk atlet adalah *massage* sebagai pendukung untuk menjaga selalu *performance* kondisi otot pada atlet. *Massage* merupakan teknik manipulasi jaringan lunak pada organ tubuh melalui tekanan dan gerakan menggosok, memijat, menekan, bergulir, menampar, dan mengetuk. Teknik ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh maupun pada bagian tertentu, seperti punggung, kaki, dan tangan. *Massage* olahraga (*sport massage*) memiliki aplikasi pokok berupa teknik gerakan seperti *effleurage*, *petrissage*, *vibration*. menguraikan beberapa pengertian serta teknik dasar sekaligus teknik yang akan menjadi bahan dalam penelitian peneliti.

Kegiatan *sport massage* dikalangan dunia olahraga sangat dibutuhkan oleh para atlet dimana *sport massage* salah satu pendukung untuk menunjang prestasi atlet, dengan hal yang terjadi pada atlet yang berkaitan tentang kebugaran dalam menunjang prestasi. Dari hasil observasi yang kami lakukan pada beberapa atlet cabang olahraga di kota palopo, banyak keluhan yang dikeluarkan para atlet ataupun pelatih terkait dengan kondisi tubuh mereka. Keluhan ini sering terjadi pada saat mereka melakukan aktivitas latihan ataupun mengikuti pertandingan sehingga sering terjadi lambatnya peningkatan kemampuan pada atlet dari beberapa cabang olahraga kota palopo. Yang dipersiapkan untuk menghadapi kualifikasi porda PRA PORTA(Pekan Olahraga Daerah).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa atlet KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) kota palopo diperoleh informasi-informasi terkait bahwa para atlet yang sudah mengikuti pertandingan baik di daerah maupun di luar daerah mereka mendapat banyak keluhan. Adapun keluhan para atlet yaitu kurangnya fasilitas dari segi tempat latihan, alat latihan dana dan tim medis. Mereka sangat membutuhkannya dikarenakan kami hadir sebagai mitra bekerja sama dan membantu KONI memberikan solusi tentang permasalahan yang dihadapi para atlet yang telah bertanding namun tidak menerima fasilitas yang wajib mereka dapatkan agar mereka semangat dalam mengembangkan bakatnya di bidang atlet.

Kondisi kebugaran pada atlet di kota palopo menjadi permasalahan yang sangat serius dialami oleh para atlet. tentang kebugaran ini kami akan membantu KONI dalam mencapai targetnya dengan cara memberikan sosialisasi *sport massage* bagi atlet cabang olahraga kota palopo dalam menunjang prestasi atlet kota palopo.

Metode

Metode kegiatan dalam pengabdian ini yaitu menggunakan metode sosialisasi yang diberikan kepada atlet Kota palopo adapun sosialisasi yang digunakan yaitu *sport massage*. Pengabdian melalui sosialisasi *sport massage* terhadap atlet Kota palopo menggunakan sistem pertemuan *class room* yang dirancang selama dua kali pertemuan dengan memberikan materi dan pemahaman kepada atlet Kota palopo.

Selanjutnya bagi pelatih dilakukan dengan metode sosialisasi dan praktik langsung tentang teknik *sport massage* serta pemahaman mengenai gambaran berwirausaha melalui *sport massage* adapun kegiatan dilakukan selama dua kali pertemuan dan dilakukan di dalam kelas (*class room*). Proses sosialisasi *sport massage* pada atlet kota palopo dengan langkah awal yaitu observasi awal sebagai *study* pendahuluan untuk mendapatkan gambaran mengenai kegiatan yang dimaksud yang selanjutnya menyusun materi yang akan dijadikan bahan sosialisasi dan yang selanjutnya yaitu pelaksanaan sosialisasi dengan maksud untuk memberikan gambaran tentang bahaya terhadap suatu gerakan yang kurang tepat serta kurangnya persiapan dan *treatment* sebagai antisipasi terhadap cedera olahraga.

Pada hal ini sport massage menjadi sebuah *treatment* yang akan disampaikan dalam kegiatan pengabdian atau sosialisasi pada atlet Kota palopo dengan jumlah atlet 15 orang, yang berlokasi di kampus Universitas Muhammadiyah Kota Palopo. Proses kegiatan sosialisasi untuk pelatih tentang *sport massage* dan potensi wirausaha dilakukan dengan jumlah pertemuan yaitu dua kali pertemuan yang di dalamnya akan dipaparkan beberapa materi tentang pelaksanaan *sport massage* serta keuntungan dalam mempelajari *sport massage*.

Hasil

Kegiatan sosialisasi *sport massage* Penanganan Sport Massage Persiapan Atlet Menuju Ajang PraPorda Di Kota Palopo dengan hasil pengabdian.

Proses Sosialisasi gerakan *massage*:

Gerakan Massage yang pertama *Efflurage* (menggosok) gerakan menggosok menggunakan 2 tangan, menggosok dimulai dari bawah sampai keatas, dilakukan secara berulang-ulang.



Gerakan massage yang kedua *Petrissage* (peras tekan) Gerakan menekan kemudian meremas jaringan otot meggunakan telapak tangan atau jari jari tangan dengan 1 jari.



Gerakan Maasage yang ketiga *Walken* (gosokan melintang), Gosokan dengan menggunakan seluruh telapak tangan dan jari jari yang bergerak maju mundur bergantian antara tangann kanan dan kiri.



Gerakan Massage yang keempat *Shaking* (menggoncang) Menggoncang menggunakan telapak tangan yang di lakukan dengan bantalan tangan agar pasien tidak merasa sakit pada saat shaking di terapkan



Gerakan mmassage yang kelima *Efflurage* (menggosok Gerakan) menggosok menggunakan 2 tangan, menggosok dimulai dari tengah betis dan dikembalikan ke samping betis, dilakukan secara berulang-ulang.



Simpulan

1. Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat, Pengabdian dalam sosialisasi sport massage dapat membantu pelatih dan atlet dalam meningkatkan pemahaman, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka.
2. Pelatihan dan pendidikan yang diberikan dalam program pengabdian membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih dan atlet dalam menghasilkan pemahaman *sport massage*.

Ucapan Terimakasih

Kegiatan sosialisasi *sport massage* di ajang praporda, pengabdi menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik kota palopo. Kami tidak akan dapat mencapai hasil yang baik dalam upaya kami untuk memberikan manfaat kepada masyarakat. Terima kasih atas kerja keras, dedikasi, dan kerjasama yang telah Anda tunjukkan. Semoga upaya kita ini dapat memberikan dampak positif dan berkelanjutan bagi masyarakat yang kita layani. Terima kasih.

Daftar Pustaka

- Nugraha, U. (2023). SPORT MASSAGE. PT. Salim Media Indonesia.
- Intan, N. (2019). Jurnal Massase dan Prestasi Atlet.
- Pribadi, I. K. (2013, Desember Senin). Sejarah Perkembangan Massagr dan Sport Massage di Dunia dan di Indonesia.
- Nuraini, S. (2016). Pelatihan Massage Bagi Eks Tenaga Kerja Indonesia di-Subang Jawa Barat. *Sarwahita*, 13(1), 27-33.
- Nugroho U. (2015). Langkah Sukses Menjadi Pemimpin Melalui Media Olahraga.