

---

## PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN KETERAMPILAN MASASE OLAHRAGA DASAR BAGI MAHASISWA SEMESTER 1 UNTUK MENINGKATKAN PELAYANAN P3K PADA PRODI PENJASKESREK UNIVERSITAS PGRI MAHADEWA INDONESIA TAHUN AJARAN GANJIL 2021/2022

Komang Ayu Tri Widhiyanti<sup>1\*</sup>, Ni Wayan Ary Rusitayanti<sup>2</sup>, Ni Wayan Ariawati<sup>3</sup>, Ni Luh Putu Indrawathi<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

Email : [ayufpok17@yahoo.com](mailto:ayufpok17@yahoo.com); [aryrusita22@gmail.com](mailto:aryrusita22@gmail.com); [wayanariawati@gmail.com](mailto:wayanariawati@gmail.com);  
[indrawathi88@gmail.com](mailto:indrawathi88@gmail.com)

### ABSTRACT

*The background of this training is because new students' knowledge of sports massage is still not optimal and there are still many mistakes made in handling sports injuries so that it will result in the recovery of these injuries. Factors that can be identified as the cause of the problem include the fact that students tend to have never received integrated massage skills training which consists of: sports massage, sports injury massage, and healing massage. The purpose of the training is to equip students with sports massage skills, sports injuries, and healing to reduce the risk from the effects of sports activities so as to make it easier to do first aid. The methods used are: demonstrations, exercises, and assignments combined with mentoring. The target of the training is all semester 1 students of the Penjaskesrek study program, Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, for the odd academic year 2021/2022, totaling 56 people. The conclusions of this training are: (1) Semester 1 students of the PENJASKESREK study program at the University of PGRI Mahadewa Indonesia for the Odd Academic Year 2021/2022 have gained integrated massage knowledge and skills; (2) The results/scores achieved from 56 participants are: 33 or 57.78% getting an A or very good, 23 or 42.22% getting a B or good; (b) The average percentage of mastery of the training material is 82.24% or in good category.*

**Keywords:** Sports, Massage, First Aid

### ABSTRAK

Latar belakang pelatihan ini adalah karena masih kurang optimalnya pengetahuan mahasiswa baru dalam pengetahuan masase olahraga dan masih banyaknya kesalahan yang dilakukan dalam penanganan cedera olahraga sehingga akan berakibat dalam pemulihan cedera tersebut. Faktor yang dapat diidentifikasi sebagai penyebab masalah tersebut antara lain karena mahasiswa cenderung belum pernah mendapatkan pelatihan keterampilan masase terpadu yang terdiri dari: masase olahraga, masase cedera olahraga, dan masase penyembuhan. Tujuan pelatihan adalah untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan masase olahraga, cedera olahraga, dan penyembuhan untuk mengurangi risiko dari akibat aktivitas olahraga sehingga memudahkan dalam melakukan P3K. Metode yang digunakan adalah: demonstrasi, latihan, dan penugasan yang dipadukan dengan pembimbingan. Sasaran pelatihan adalah semua mahasiswa semester 1 prodi PENJASKESREK Universitas PGRI Mahadewa Indonesia Tahun Ajaran Ganjil 2021/2022 yang berjumlah 56 orang. Kesimpulan pelatihan ini adalah: (1) Mahasiswa semester 1 prodi PENJASKESREK Universitas PGRI Mahadewa Indonesia Tahun Ajaran Ganjil 2021/2022 telah mendapatkan pengetahuan dan keterampilan masase terpadu; (2) Hasil/nilai yang dicapai dari 56 peserta adalah: 33 atau 58,92% memperoleh nilai A atau baik sekali, 23 atau 41,07% memperoleh nilai B atau baik; (b) Rata-rata persentase penguasaan materi pelatihan adalah 82,24% atau dengan kategori baik.

**Kata Kunci:** Masase, Olahraga, P3K

## PENDAHULUAN

Tubuh manusia terbentuk atas banyak jaringan dan organ yang masing-masing memiliki tugas dan fungsi khusus. Sel adalah unit atau unsur terkecil tubuh yang dimiliki semua bagian. Sel disesuaikan dengan tugas dan fungsinya, atau dengan jaringan tempat sel itu berada. Beberapa sel, misalnya yang berada dalam sistem saraf dan otot, memang sangat khas. Beberapa lainnya, seperti yang ada dalam jaringan ikat, perkembangannya tidak sesempurna yang ada di otot atau saraf. Pada umumnya, semakin khusus tugas suatu sel semakin kecil daya tahannya menghadapi kerusakan dan paling sukar memperbaiki atau menggantikannya.

Menurut fungsi, susunan umumnya sebagai berikut: 1) sistem lokomotorik, mencakup bagian-bagian yang bersangkutan dengan gerak tubuh, 2) sistem pembuluh darah, mencakup sistem sirkulasi dan sistem saluran limfe, 3) sistem pencernaan, terdiri atas saluran pencernaan beserta kelenjar dan organnya, 4) sistem pernapasan, terdiri atas saluran dan organ yang berhubungan dengan pernapasan, 5) kelenjar buntu, dikelompokkan bersama karena sekresi yang dihasilkan disalurkan langsung ke darah atau organ pemakai, 6) sistem urogenital, mencakup organ sistem urinari dan reproduksi, 7) sistem saraf, terdiri atas susunan saraf pusat yang mencakup otak dan sumsum tulang belakang, 8) panca indra, mencakup perasaan, penciuman, penglihatan, pendengaran, dan perabaan, 9) sistem ekskretorik, istilah yang dipakai untuk melukiskan secara kolektif organ yang berkenaan dengan ekskresi produk buangan tubuh.

Olahraga tidak terlepas dari adanya gerakan yang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya : jaringan ikat, otot, pembuluh darah, saraf, ligament, sendi dan tulang. Gerakan terjadi apabila mobilitas dan elastisitas jaringan penopang dan penggerak sendi terjamin. Ketidakstabilan suatu sendi akan mengakibatkan struktur sekitarnya mudah cedera apalagi bila elastisitas dan kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi tidak memadai. Pengetahuan dasar mengenai tubuh manusia merupakan keharusan mutlak bagi tiap orang (pelaku) yang akan menangani pencegahan, penanganan dan perawatan cedera olahraga. Dengan pengetahuan dasar tersebut dapat dilaksanakan tindakan-tindakan pencegahan, penanganan dan perawatan cedera olahraga secara cepat, tepat, dan bertanggung jawab. Pelaku akan lebih yakin dapat segera mengetahui apa yang perlu ditangani, siapa yang memerlukan prioritas penanganan, apa yang tidak boleh dikerjakan dan mengapa perlu bersikap dan berperilaku demikian sehingga, diharapkan pencegahan, penanganan dan perawatan cedera olahraga dapat dicapai sesuai keinginan.

Dalam aktivitas olahraga berbagai cara dilakukan agar terhindar dari cedera mulai dari melakukan pemanasan (*warming up*) sebelum berolahraga dan melakukan pendinginan (*cooling down*) setelah berolahraga bahkan juga pemakaian alat pelindung tubuh saat berolahraga. Banyak faktor penyebab yang memungkinkan terjadinya cedera dalam suatu kasus cedera olahraga. Cedera

olahraga bisa terjadi pada salah satu bahkan beberapa bagian dari tubuh kita. Beberapa perawatan dasar pada kasus-kasus cedera terkadang sama, perawatan cedera tersebut dapat dilakukan tanpa melalui diagnosis yang khusus. Meskipun demikian, apabila telah dilakukan perawatan dasar dan rasa sakit tetap saja berlangsung sebaiknya dilakukan perawatan dari dokter atau para ahli kesehatan secara intensif.

Cedera olahraga memerlukan pengelolaan yang baik khususnya pelaku dalam bidang olahraga agar dapat kembali melakukan latihan-latihan dan prestasi. Untuk mencapai tujuan tersebut pengelolaan cedera olahraga harus didukung oleh berbagai disiplin ilmu atau profesi. Banyak macam dan ragam cedera olahraga sehingga diperlukan pendekatan terapi yang bersifat umum maupun spesifik. Cedera olahraga (*sport injuries*) adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan, berolahraga, pertandingan olahraga ataupun sesudahnya. Pengetahuan tentang cedera olahraga berguna untuk mempelajari cara terjadinya cedera olahraga, mengobati/menolong/menanggulangi (kuratif), serta tindakan pencegahan (kuratif) (Komang Ayu Tri Widhiyanti, 2018).

Kecelakaan dapat terjadi dimana saja dan dapat menimpa siapa saja. Aktivitas olahraga sebagai sesuatu yang amat penting, bahkan berarti tidak mengandung risiko bahaya. Kecelakaan sering terjadi di lingkungan bermain anak didik, dibangsal senam, di halaman sekolah, di lapangan sepak bola, maupun di kolam renang. Angka kecelakaan akan semakin tinggi jika program olahraga tidak dilakukan dengan baik dan memadai. Program itu akan berlangsung dengan baik. Program itu akan berlangsung dengan baik bila olahraga dibimbing dan ditangani oleh orang-orang yang benar-benar mengerti bidang olahraga. Karena itu sudah saatnya olahraga diajarkan oleh guru olahraga bukan guru kelas. Dengan demikian calon tenaga pendidik terutama dalam bidang olahraga wajib mengetahui cara pertolongan pertama pada kecelakaan dengan baik dan benar.

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan (P3K) adalah upaya pertolongan dan perawatan sementara terhadap korban kecelakaan sebelum mendapat pertolongan yang lebih sempurna dari tenaga kesehatan (dokter atau paramedik). Hal ini berarti bahwa pertolongan tersebut bukan sebagai pengobatan atau penanganan yang sempurna, tetapi hanyalah berupa pertolongan sementara yang dilakukan oleh petugas P3K (petugas medik atau orang awam) yang pertama kali melihat korban. Pemberian pertolongan harus secara cepat dan tepat dengan menggunakan sarana dan prasarana yang ada di tempat kejadian. Tindakan P3K yang dilakukan dengan benar akan mengurangi cacat atau penderitaan dan bahkan menyelamatkan korban dari kematian, tetapi bila tindakan P3K dilakukan tidak baik malah bisa memperburuk akibat kecelakaan bahkan menimbulkan kematian. (Ana Anggraini et al., 2018).

Tujuan P3K yakni : mengurangi akibat-akibat yang lain yang disebabkan oleh kecelakaan tersebut, mencegah terjadi bahaya maut, mencegah terjadinya infeksi, mencegah cacat yang lebih berat, memberi perasaan tenang pada korban, mengurangi rasa takut dan gelisah, meringankan rasa sakit pada korban, mencegah

menghebatnya rasa sakit pada korban

Massage adalah suatu seni gerak tangan yang ditujukan sebagai media untuk mengembalikan keadaan tubuh kembali normal. Masase olahraga adalah merupakan teknik memijat dengan tangan (manipulasi) pada bagian tubuh yang dilaksanakan secara metodik dan ritmis dengan tujuan untuk menghasilkan efek-efek fisiologis, terapeutik / pengobatan pada tubuh yang khusus diberikan kepada orang yang sehat badannya, terutama olahragawan karena pelaksanaannya memerlukan terbukanya hampir seluruh tubuh. Secara akademis, istilah pemijatan atau pijat lebih dikenal dengan istilah masase (*massage*). *Massage* merupakan istilah dalam bahasa Inggris yang kemudian diindonesiakan menjadi masase. Istilah *massage* (masase) diduga berasal dari: (1) bahasa Perancis yaitu *masser* yang berarti menggosok; (2) Arab dari kata *ma'sh* yang berarti menekan dengan lembut; (3) Yahudi dari kata *maschesch* yang berarti meraba; dan (4) Yunani dari kata *massien* yang berarti memijat atau melutut Darni (2008:i).

Dengan merangkum beberapa pengertian di atas, maka yang dimaksud dengan masase adalah suatu teknik pengobatan dengan manipulasi tertentu (misalnya: memijat, melutut, mengurut, menekan, menggosok, dan meraba) pada permukaan bagian-bagian lunak di permukaan tubuh penderita.

Pada saat melakukan teknik pemijatan atau manipulasi, permukaan tubuh pasien harus diberikan bahan pelicin. Fungsi bahan pelicin adalah untuk menghindari gesekan antara tangan pemijat (*masseur*) dengan bagian tubuh pasien, dan menghindari peradangan kantong rambut (karena tercabutnya rambut pada bagian tertentu, misalnya rambut/bulu kaki). Beberapa syarat bahan pelicin, yaitu: Bahan pelicin masase yang baik harus memenuhi beberapa persyaratan: (1) Tidak merangsang kulit; (2) Tidak mengurangi rasa raba; (3) Tidak mendinginkan kulit; (4) Tidak terlalu pekat atau menyengat; (5) Dapat diabsorpsi kulit; (6) Tidak mengandung bahan yang merugikan kesehatan; (7) Tidak menutupi pori-pori; (8) Mudah dicuci; (9) Tahan lama; dan (10) Mempunyai bau yang netral (Mashoed,1980/1981:93-94).

Bahan pelicin masase yang banyak digunakan, tidak boleh langsung dituangkan ke permukaan tubuh pasien, akan tetapi digosok-gosokkan terlebih dahulu pada kedua telapak tangan pemijat (*masseur*) sehingga panasnya dapat diserap oleh telapak tangan maseur bersangkutan. Penggunaan salep, oil-oil (minyak) atau bahan pelicin yang panas harus dihindari, karena dapat merusak kulit dan pada beberapa kasus tertentu terjadi kejang otot (*kramp*).

### **1. Masase Terpadu**

Penggunaan istilah terpadu dalam penelitian ini, karena materi yang dilatihkan terdiri dari gabungan tiga macam masase, yaitu: masase olahraga, masase cedera olahraga, dan masase penyembuhan. Berikut ini dikemukakan kajian ringkas tentang masing-masing masase tersebut.

#### **a. Masase Olahraga (*Sport Massage*)**

Massage adalah suatu seni gerak tangan yang ditujukan sebagai media untuk mengembalikan keadaan tubuh kembali normal. Masase olahraga adalah merupakan

teknik memijat dengan tangan (manipulasi) pada bagian tubuh yang dilaksanakan secara metodik dan ritmis dengan tujuan untuk menghasilkan efek-efek fisiologis, terapeutik / pengobatan pada tubuh yang khusus diberikan kepada orang yang sehat badannya, terutama olahragawan karena pelaksanannya memerlukan terbukanya hampir seluruh tubuh. Masase olahraga adalah masase yang khusus diberikan kepada orang yang sehat badannya, terutama olahragawan karena pelaksanannya memerlukan terbukanya hampir seluruh tubuh.

Tujuan masase olahraga : memperlancar sistem peredaran darah, dalam tubuh mempercepat jalannya pengangkutan zat makanan yang dibawa darah ke otot, menyempurnakan proses penyerapan oksigen, zat makanan dan penyerapan ampas-ampas pembakaran ( $\text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$ ) yang terdapat pada jaringan tubuh, memberikan rangsangan pada jaringan saraf untuk mengaktifkan organ tubuh lainnya, memberikan rangsangan pada jaringan otot agar cepat menghadapi reaksi, mengenyalkan tones otot dan mengurangi kekakuan, merawat, memelihara kondisi tubuh dan kontraksi tubuh agar tahan lama, seperti atlet untuk dapat mempertahankan prestasi, memberikan rasa rileks, nyaman, dan segar, dapat dipergunakan sebagai pengobatan dan penyembuhan, mengurangi atau menghilangkan ketegangan saraf, dan mengurangi rasa sakit. Teknik pemberian manipulasi:

#### 1. *Effleurage* (menggosok)

1) Caranya. a) Dikerjakan dengan seluruh permukaan tangan (telapak tangan dan ujung jari). b) Dapat dikerjakan dengan tangan satu atau dua tangan bersama-sama. c) Arah gerakannya selalu menuju proximal (arah jantung). d) Dikerjakan dengan tekanan (tangan + berat badan) dan berjalan dengan ritmis. e) Diberikan awal dan penutup di tiap-tiap bagian daerah yang di massage.

2) Efeknya. a) Tekanan yang pelan dan dangkal untuk mengurangi rasa nyeri, geli dan sakit pada otot. b) Tekanan yang kuat dan dalam akan menambah lancarnya peredaran darah dan memberikan rasa ke pasien. c) Dengan system dorong ke arah jantung akan menambah lancar aliran darah ke jantung. d) Efek menghambat proses peredaran. Ini bila dikerjakan pada daerah proximal dari tempat yang menderita cidera. e) Mempercepat proses penyerapan bekas peradangan sel-sel yang telah rusak untuk dibuang dan dibersihkan.

#### 2. *Petrissage* (memeras)

1) Caranya. a) Dikerjakan pada jaringan yang gemuk dan berotot. b) Jaringan yang akan dipijat dipegang sebanyak-banyak antara jari-jari tangan dengan ibu jari. c) Jari-jari tangan rapat, kecuali ibu jari terpisah, jari-jari tangan berhadap-hadapan dengan ibu jari. d) Jaringan diangkat dan kemudian ditekan tegak lurus pada tulang, jari-jari dilepaskan, diangkat lagi dan ditekan lagi, dikerjakan dengan ritmis. 2) Variasi dalam Petrissage. Dilakukan bersama-sama sejajar, berganti-gantian bergelombang, dengan gerakan sebagai berikut : a) Kneading atau Palm Kneading (1) Dikerjakan dengan tangan satu dan dua. (2) Jaringan yang ditekan terletak antara jari-jari tengah dan tapak tangan. (3) Tekanan tegak lurus pada permukaan tulang.

(4) Gerakan melingkar dan berputar arah lawan jarum jam dilakukan dengan tekanan atau tanpa tekanan. b) *Wringing*. Jaringan diangkat dengan jari-jari dan ibu jari dan didorong, bisa bersama-sama atau bergantian. c) *Picking Up*. Jaringan dipegang sebanyak-banyaknya dengan satu tangan atau dua. Diangkat ke atas, kemudian ditekan dengan ibu jari, jaringan dilepaskan, terus dilakukan berulang-ulang. 3) Efeknya. a) Menstimulir otot memberi rangsang terhadap kulit. b) Melancarkan peredaran darah pada otot. c) Mengaktifir kelenjar-kelenjar dan hormon yang berguna dalam proses pengisian kekuatan otot. d) Memperbaiki metabolisme pertukaran zat. e) Memperbaiki proses penyerapan dan penyaluran H<sub>2</sub>O (zat asam arang).

### 3. *Shaking* (mengguncangkan)

1) Caranya. Suatu gerakan mengoncang yang dikerjakan dengan satu atau dua tangan bersama-sama. Dengan satu tangan. Jari-jari rapat, ibu jari disesuaikan dengan lokasinya. Otot-otot dan jaringan kita buat lemas dan rileks. Arah gerakan memotong otot. Dikerjakan pada otot-otot tungkai dan lengan atas. Dengan dua tangan. Jari-jari tangan menyesuaikan pada keadaan pasien letaknya kedua telapak pada daerah otot yang mau digoncang. Dikerjakan pada otot-otot paha depan dan betis belakang. 2) Efeknya. a) Merangsang kulit, fascia, otot dan persendian. b) Meratakan dan mengisi zat sela jaringan supaya lebih penuh seperti halnya meratakan isi beras dalam karung. c) Menyuburkan jaringan-jaringan karena metabolisme, proses penyaluran zat-zat makanan akan merata.

### 4. *Tapotemant* (memukul berirama)

1) Caranya. Dikerjakan pada daerah yang luas. Pada pinggang dan tungkai atas dilakukan dengan pergelangan tangan lemas (*Rileks*), *Rythme* (*Irama*) dapat diatur sesuai dengan perasaan *Masseur* untuk memberikan rangsangan, dikerjakan melintang otot. Variasi dalam *Tapotemant* dapat dilakukan : a) *Pounding*. Dilakukan dengan tangan menggenggam jatuhkan genggam pada bagian sisi bawah, posisi tangan lurus dari siku sampai ujung genggam jatuhkan secara bergantian. b) *Beating*. Dilakukan dengan tangan digenggam seperti memegang *Bed*, jatuhkan pada bagian muka, perkenaan pada ruas jari-jari, jatuhkan secara bergantian. c) *Clapping*. Dilakukan dengan permukaan telapak tangan cekung jari rapat berrongga posisi tangan lurus dari siku, kedua tangan jatuhkan secara bergantian lemas dan menekan dengan klep pada poros pada persendian *Carpus*. d) *Hackig*. Dilakukan dengan jari-jari tangan lurus, jatuhkan tangan pada sisi *Tarsus* perkenaan pada otot bagian bawah. e) *Tapping*. Dilakukan seperti *hacking*, perkenaan pada jari-jari secara berurutan mulai kelingking, manis, tengah dan telunjuk. 3) Efeknya. a) Menstimulir otot untuk kerja. b) Menstimulir syaraf untuk kerja jantung, hal ini bila dikerjakan didaerah punggung. c) Menstimulir urat syaraf untuk mengeluarkan zat-zat pengganti yang bekerja sesuai fungsinya. d) Jika dikerjakan dengan ringan akan cepat mengeluarkan urat syaraf (*vasemater*) akan terangsang dan menyebabkan kontraksi lokal. e) Menaikan suhu badan guna melancarkan metabolisme f) Pengompaan jantung bila dikerjakan di daerah *Thorox Colis*. g) Menstimulir kulit untuk

menambah aktivitas kelenjar keringan, Beating untuk daerah sacrum dan lumbal akan mempunyai efek yang baik untuk otot-otot dalam.

#### 5. *Friction* (menggerus)

1) Caranya. Dilakukan gerakan menggerus, dapat juga gerakan menggosok yang keras, bisa melingkar, membuat arah gerakan seperti kabel telepon, dikerjakan pada tempat-tempat disekitar sendi, tendon dan daerah yang sempit yang tidak mungkin dilakukan dengan petrissage. Gerakan tangan dengan ibu jari, ujung-ujung ke-2 atau ke-3 jari dengan posisi jari merapat, dapat dengan pangkal tapak tangan, bila perlu dengan siku (clecranon). Bila dosis-dosis kurang kuat bisa dibantu tekanan dengan tangan diikuti berat badan. 2) Efeknya. a) Merangsang bagian yang lebih dalam. b) Menghancurkan mygelose atau kekerasan pada jaringan, melepas perlengketan antara jaringan, sebab hal-hal ini akan mengganggu lancarnya peredaran darah. c) Pada gerakan friction dikombinasikan dengan shoking yang dilakukan sampai  $\pm 15$  detik sangat berhasil untuk menghilangkan hal-hal yang patologis pada kekerasan otot.

#### 6. *Walken* (menggosok melintang otot)

1) Caranya. a) Seperti effleurage tetapi dilakukan seluruh permukaan tangan arah bisa ke jantung dan melintang. b) Dikerjakan didaerah yang luas pada punggung, pantat dan dada. c) Dikerjakan sesudah effleurage, petrissage dan friction, sebab untuk menyempurnakan gosokan dan tekanan pada tempat-tempat yang belum terkena. d) Gerakan, kedua tapak tangan menggeser pada kulit berganti-ganti yang satu maju yang satu mundur. e) Pada daerah perut harus dikerjakan searah jalannya usus (keluarnya makanan) 2) Efeknya. Menghilangkan perlengketan kulit dengan jaringan di bawahnya, sebab gerakannya menggeser pada permukaan kulit.

#### 7. *Vibration* (menggetarkan)

1) Caranya. Dilakukan dengan gerakan menggetar ujung-ujung jari atau dengan tapak tangan. Vibration adalah manipulasi yang lebih halus daripada shaking. Tekanan dengan mengadakan Static Kontraksi pada otot lengan, dapat dipergunakan vibrator (mesin getar) hasilnya lebih baik. Teknik tekanan ringan gerakan halus, ada arah gerakan muka belakang, tidak kesamping. Dapat menetap dan dapat berjalan pada tempat yang diterapi, dijalankan disekitar persendian berguna untuk menghilangkan gerakan sendi kaku. 2) Efeknya. a) Vibrasi yang halus untuk mengurangi rasa nyeri pada fasia, sendi, perut dan tempat lainnya. b) Mengurangi Spame karena syaraf terangsang. c) Merangsang pada pembuluh-pembuluh dan kelenjar-kelenjar untuk lebih aktif sesuai dengan fungsinya. d) Mengaktifir organ pencernaan dan alat dalam.

#### 8. *Skin Rolling* (menggeser lipatan kulit)

1) Caranya. Ambil kulit sebanyak mungkin, angkat keatas jangan sampai lepas. Gerakkannya jalan dan dorong keatas jangan sampai dilepas dan dikurangi pegangan pada waktu jalan. Tempat itu akan membekas merah seperti dikerok. 2) Efeknya. a) Melancarkan peredaran, pada lapisan kulit, lemak dan otot dipermukaan, warna merah pada kulit ini tidak lain adalah capalin yang melebar

penuh dengan darah yang berjalan lancar. Akibatnya akan menghilangkan rasa tubuh yang masuk angin. b) Menghilangkan perlengketan kulit dengan jaringan-jaringan dibawahnya. Kerokan dapat juga merah seperti skin rolling tapi keadaan lain sebab capalin karena gosokan benda keras berbeda dengan pijatan. Sehingga capalin rusak, keadaan ini orang akan mudah terkena masuk angin sebab peredaran superficialis rusak dengan kerokan.

#### **b. Masase Cedera Olahraga**

Masase cedera olahraga merupakan suatu kondisi seseorang yang sedang mengalami gangguan kesehatan sebagai akibat melakukan aktivitas olahraga seperti terkilir atau kaseleo, nyeri otot, sakit kepala, kelelahan, muntah-muntah, pingsan dan sebagainya.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa masase terapi cedera olahraga merupakan suatu teknik pemijatan atau pengurutan yang bertujuan untuk memulihkan seseorang olahraga yang mengalami cedera sebagai akibat melakukan olahraga yang merugikan kesehatan.

Masase terapi cedera olahraga hanya menggunakan beberapa teknik berikut, yaitu gerusan (*friction*) dan gosokan (*effleurage*) menggunakan ibu jari, dan dilanjutkan dengan penarikan (traksi) untuk mengembalikan sendi pada posisinya/reposisi (Bambang Wijanarko,2010:53)

Sesuai maksud kutipan di atas dapat dijelaskan lebih lanjut bahwa: (1) Gerusan (*friction*) bertujuan untuk menghancurkan *myogelosis* atau timbunan sisa-sisa pembakaran yang terdapat pada otot dan menyebabkan pengerasan serabut otot; (2) Gosokan (*effleurage*) dengan menggunakan ibu jari untuk menggosok daerah tubuh yang mengalami kekakuan otot, bertujuan untuk memperlancar peredaran darah; dan (3) Tarikan (traksi) untuk menarik bagian anggota gerak tubuh yang mengalami cedera khususnya pada sendi ke posisi semula.

#### **c. Masase Frirage (Penyembuhan)**

Terapi pemijatan frirage, yaitu sebagai berikut:*Frirage* merupakan singkatan dari *friction* (menggerus) dan *effleurage* (gosokan/menggosok) (Darni,2009:5). Pemijatan *frirage* ini merupakan metode gabungan antara terapi pengobatan tradisional China dengan terapi pengobatan tradisional Jawa. Sesuai maksud kutipan tersebut, *frirage* merupakan suatu terapi pemijatan yang dilakukan dengan dua macam manipulasi (gerakan/perlakuan tangan) yaitu *friction* dan *effleurage* yang berasal dari gabungan terapi pengobatan tradisionil Cina dengan terapi pengobatan tradisionil Jawa.

Manipulasi *friction* dilakukan dengan gerusan atau menekan melingkar di tempat yang sama. Sementara itu, manipulasi *effleurage* dilakukan dengan gerakan ringan berirama dengan cara menggosok secara berulang-ulang ke arah yang sama, misalnya mengelus-elus, mendorong-dorong, dan menekan-nekan permukaan kulit.Terapi pemijatan *frirage* hanya dilakukan dengan dua jari, namun mampu memberikan efek yang menguntungkan bagi kesehatan tubuh. Pemijatan *frirage* merupakan manipulasi yang hanya mengandalkan ibu jari tangan dan jari telunjuk

yang berfungsi sebagai pengobatan luar yang didasarkan pada teori qi, darah, organ dalam, titik tengah, dan sisi samping yang tersebar di seluruh permukaan tubuh dan berhubungan dengan organ dalam.

Sesuai maksud kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa pemijatan *frirage* dilakukan dengan ibu jari tangan dari jari telunjuk yang berfungsi sebagai pengobatan dari luar untuk merangsang berbagai organ dalam. Terapi manipulasi *frirage* tersebut dilakukan pada titik tengah dan sisi samping yang tersebar di seluruh permukaan tubuh.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelatihan ini adalah narasumber memberikan materi teori dan langsung praktek. Untuk materi yang berbentuk teori atau pengetahuan digunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Untuk materi yang berbentuk keterampilan atau praktek digunakan metode demonstrasi, latihan, dan penugasan. Sasaran pelatihan ini berjumlah 56 orang yang terdiri dari semua mahasiswa semester 1 prodi PENJASKESREK Universitas PGRI Mahadewa Indonesia Tahun Ajaran Ganjil 2021/2022. Pelatihan dilakukan selama 5 hari yakni pada hari Senin 6 September 2021 hingga Jumat 10 September 2021. Pelatihan dilaksanakan di Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.

Materi yang dikembangkan dalam pelatihan ini adalah: (1) Pengetahuan anatomi dan fisiologi organ tubuh yang meliputi: (a) Sistem syaraf, sendi, dan hormon; (b) Efek masase secara anatomis dan fisiologis; (2) Pengetahuan dasar dan praktek masase olahraga (sport massage) yang terdiri dari: (a) Syarat-syarat masseur; (b) Syarat-syarat pasien; (c) Syarat- syarat bahan pelicin; (d) Manipulasi olahraga; (e) Praktek masase olahraga; (3) Pengetahuan dasar dan praktek masase cedera olahraga yang meliputi: (a) Pengetahuan manipulasi masase cedera olahraga; (b) Praktek manipulasi cedera olahraga; (4) Pengetahuan dasar dan praktek masase penyembuhan (*frirage*) yang meliputi: (a) Pengetahuan manipulasi masase penyembuhan; (b) Pengetahuan diagnosa penyakit pada titik pijat (*acupoint*); dan (c) Praktek manipulasi masase penyembuhan. Hal ini terlihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Materi Pelatihan Masase**

<b>No</b>	<b>Materi</b>	<b>Narasumber</b>	<b>Waktu (Jam)</b>	<b>Capaian yang Diharapkan</b>
1	Pengetahuan anatomi dan fisiologi organ tubuh	Ni Luh Putu Indrawathi,S.Pd.,M.Fis, Dra. Ni Wayan Ariawati., M.Si.	6	Peserta mengetahui anatomi dan fisiologi tubuh manusia secara umum

2	Pengetahuan dasar dan praktek masase olahraga ( <i>sport massage</i> )	Komang Ayu Tri Widhiyanti,S.Or.,M.Fis, Ni Wayan Ary Rusitayanti, S.Pd.,M.Pd.	8	Peserta mengetahui dasar dan pelaksanaan masase dalam olahraga
3	Pengetahuan dasar dan praktek masase cedera olahraga	Komang Ayu Tri Widhiyanti,S.Or.,M.Fis, Ni Luh Putu Indrawathi,S.Pd.,M.Fis.	12	Peserta memiliki pengetahuan tentang masase dalam cedera olahraga
4	Pengetahuan dasar dan praktek masase penyembuhan ( <i>frirage</i> )	Ni Wayan Ary Rusitayanti, S.Pd.,M.Pd, Dra. Ni Wayan Ariawati., M.Si.	6	Peserta memiliki pengetahuan tentang masase penyembuhan



**Gambar 1. Foto Kegiatan Latihan Keterampilan Masase Olahraga Dasar Bagi Mahasiswa Semester 1 Prodi PENJASKESREK Universitas PGRI Mahadewa Indonesia**

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil Pelaksanaan Pengabdian**

Hasil pelatihan ini adalah; dari 56 orang peserta pelatihan: (1) 33 orang atau 58,92% memperoleh nilai A atau baik sekali, 23 orang atau 41,07% memperoleh nilai B atau baik; (2) Rata-rata persentase penguasaan materi adalah 82,24% atau dengan kategori baik.

### **2. Pembahasan**

Hasil evaluasi pelatihan sebagaimana dikemukakan di atas dapat dikatakan sangat menggembirakan. Dengan kata lain, dari 56 orang peserta pelatihan, terdapat 33 orang atau 58,92% memperoleh nilai A atau baik sekali; dan 23 orang atau 41,07% memperoleh nilai B atau baik. Begitu juga jika dilihat dari rata-rata

persentase penguasaan materi pelatihan, yaitu 82,24% atau dengan kategori baik. Hasil evaluasi pelatihan yang relatif tinggi atau mengembirakan sebagaimana dikemukakan di atas, dapat dibahas dari beberapa aspek berikut:

**Pertama**, dilihat dari aspek motivasi. Selama kegiatan pelatihan, peserta pelatihan telah menunjukkan motivasi yang tinggi. Beberapa ciri motivasi yang tinggi pada diri seseorang, yaitu: tekun dalam mengerjakan tugas, tidak mudah putus asa, tidak cepat puas, tidak cepat bosan, dan menunjukkan minat yang tinggi (Sardiman, 1986).

Sesuai maksud yang telah dijelaskan sebelumnya dapat dijelaskan bahwa beberapaindikator yang menggambarkan tingginya motivasi pada seseorang, terlihat dengan jelas pada saat pelatihan berlangsung. Artinya, pada saat pelatihan keterampilan masase terpadu, mahasiswa semester 1 prodi PENJASKESREK Universitas PGRI Mahadewa Indonesia Tahun Ajaran Ganjil 2021/2022 terlihat tekun dalam latihan manipulasi atau teknik memijat, gemar bertanya, tidak bosan, dan menunjukkan minat yang tinggi.

Tingginya motivasi berlatih yang ditunjukkan oleh peserta pelatihan yang terdiri dari mahasiswa semester 1 prodi PENJASKESREK Universitas PGRI Mahadewa Indonesia Tahun Ajaran Ganjil 2021/2022 tersebut, ternyata juga diikuti dengan tingginya hasil evaluasi pelatihan sebagaimana dikemukakan di atas. Imron (2396:89) mengemukakan bahwa: Secara konseptual, motivasi berkaitan erat dengan prestasi atau perolehan belajar. Pembelajar yang tinggi motivasi, umumnya baik perolehan belajarnya. Sebaliknya, pembelajar yang rendah motivasinya, rendah pula perolehan belajarnya. Jadi, tingginya motivasi belajar/berlatih yang ditunjukkan peserta pelatihan dapat diikuti oleh tingginya hasil pelatihan yang mereka capai.

**Kedua**, dilihat dari aspek relevansi materi pelatihan. Depdiknas dalam “Kamus Besar Bahasa Indonesia” (2005:738) menjelaskan bahwa, “relevansi adalah hubungan atau kaitan”. Materi pelatihan yang berupa keterampilan masase terpadu memiliki hubungan atau keterkaitan yang erat dengan mahasiswa yang bertugas untuk memberikan layanan pengobatan sebagai salah satu layanan dalam kegiatan P3K. Dalam pelayanan kesehatan sebagai bagian dari kegiatan P3K adalah Layanan Pengobatan seperti: cedera olahraga, sakit kepala, pingsan dan sebagainya yang bersifat pengobatan. Sementara itu, pengetahuan dan keterampilan masase terpadu (masase olahraga, masase cedera olahraga, dan masase penyembuhan) merupakan salah satu teknik pengobatan alternatif yang dapat diterapkan dalam kegiatan P3K. Adanya hubungan atau kaitan yang erat antara masase terpadu dengan tugas memberikan layanan pengobatan dalam kegiatan P3K tersebut juga ikut berkontribusi pada tingginya hasil pelatihan yang dicapai peserta.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada Pembina YPLP IKIP PGRI Bali, Dr. I Made Suarta, S.H., M.Hum. selaku Rektor Universitas PGRI Mahadewa Indonesia beserta jajaran, mahasiswa

semester 1 prodi PENJASKESREK Universitas PGRI Mahadewa Indonesia Tahun Ajaran Ganjil 2021/2022 yang sudah memberikan fasilitas dan bantuan sehingga kegiatan ini lancar dan berjalan sesuai harapan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan uraian terdahulu, dapat dikemukakan beberapa kesimpulan berikut:

- a. Setelah mengikuti pelatihan ini, mahasiswa semester 1 prodi PENJASKESREK Universitas PGRI Mahadewa Indonesia Tahun Ajaran Ganjil 2021/2022 memiliki pengetahuan dan keterampilan masase terpadu untuk memberikan pengobatan alternatif sebagai bagian dari layanan kesehatan dalam kegiatan P3K.
- b. Hasil pelatihan ini adalah sebagai berikut:
  - (1) Dari 56 orang peserta pelatihan: 33 orang atau 58,92% memperoleh nilai A atau baiksekali; 23 orang atau 41,07% memperoleh nilai B atau baik.
  - (2) Rata-rata persentase penguasaan materi peserta pelatihan adalah 82,24% atau dengankategori baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ana Anggraini, N., Mufidah, A., Surono Putro, D., & Sartika Permatasari, E. a. 2018. *Journal of Community Engagement in Health* | Vol. 1 No. 2 September 2018 | pp. 21 – 24
- Bambang Wijanarko, dkk. 2010. *Sport Massage Teori dan Praktik*. Surakarta : Yuma Pustaka
- Darni. 2008. "Pemijatan Frirage Cara Sehat dan Dua Jari". Makalah Seminar Nasional Lokakarya Kurikulum Model Pembelajaran Kelas dan Pelatihan Masase Padang 23-21April.
- Darni. 2009. *Masase Olahraga Dasar Teori dan Manipulasi*. Wineka Media, Malang.
- Depdiknas. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Imron, Ali. 1996. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Dunia Pustaka Jaya Jakarta.
- Komang Ayu Tri Widhiyanti. 2018. *Cedera Olahraga*. Yogyakarta; Pustaka Panasea.
- Mashoed. 1980/1981. *Masase Olahraga Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan dan Pendidikan Keselamatan*. Jakarta: PT. New Aqua.
- Sardiman, A.M. (1986). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Sayarti Soetopo, dkk. 2000. *P3K dan Pencegahan Cidera*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.