

**SOSIALISASI SPORT MASSAGE KEPADA TIM OLAHRAGA DI DAERAH
ALIRAN SUNGAI (DAS) KELURAHAN SEI GOHONG*****Socialization Of Sport Massage To Sports Team In The Sei Gohong District River Flow Area***
**Yossita Wisman^{1*}, U.Z. Mikdar², Garry William Dony³, Bernisa⁴, Abdullah⁵, Iwan Noor
Alamsyah⁶, Doni⁷, Riko⁸**¹⁻⁸Jurusan Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Palangka Raya,

Jl. Tunjung Nyaho, Yos Sudarso, Jekan Raya, Palangka Raya 73111, Kalimantan Tengah

* Penulis Korespondensi : yossita@fkip.upr.ac.id.**ABSTRAK**

Melakukan aktivitas gerak atau berolahraga sudah pasti akan mengalami pegal-pegal setelahnya, apalagi dilakukan dengan intensitas atau durasi yang cukup lama dan kurang pemanasan. Kesadaran melakukan pemanasan sebelum berolahraga merupakan pembelajaran dari proses aktivitas olahraga yang dialami karena karena performance akan dipengaruhi oleh beberapa factor, selain pemanasan ada keadaan otot tulang dan sendi. Sport Massage memiliki beberapa jenis keadaan dan penanganan seperti; 1) Post Event Sport Massage, 2) Pre Event Sport Massage, 3) Rehabilitative Sport Massage. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Kepala Desa didapat masih sangat minim mendapatkan pengetahuan dan perlakuan tentang Sport Massage. Solusi dari masalah tersebut ialah perlu diadakannya pelatihan berupa sosialisasi tentang Sport Massage pada Masyarakat atau pegiat Olahraga di DAS Sei. Gohong tersebut. Dalam sosialisasi ini nantinya akan dilakukan beberapa kegiatan pada Masyarakat diantaranya adalah pemaparan materi tentang Sport Massage, dan Praktek Sport Massage. Dengan mengikuti kegiatan Sosialisasi Sport Massage ini, para pegiat Olahraga akan mengetahui betapa pentingnya mengamalkan Sport Massage dalam kesehariannya saat berolahraga dan sesudah berolahraga ataupun Latihan. Dari kuesioner yang disebar diketahui bahwa sosialisasi ini membantu masyarakat dalam memahami dan mempraktekkan Sport Massage.

Kata Kunci: Aktivitas, Olahraga, Sport Massage**ABSTRACT**

Carrying out movement activities or exercising will definitely cause soreness afterwards, especially if you do it with a long intensity or duration and don't warm up enough. Awareness of warming up before exercising is a lesson learned from the process of sporting activities experienced because performance will be influenced by several factors, apart from warming up there is the condition of the muscles, bones and joints. Sport Massage has several types of conditions and treatments such as; 1) Post Event Sport Massage, 2) Pre Event Sport Massage, 3) Rehabilitative Sport Massage. Based on the results of interviews conducted with the Village Head, it was found that there was still very little knowledge and treatment about Sport Massage. The solution to this problem is the need to hold training in the form of outreach about Sport Massage to the community or sports activists in the Sei watershed. That bullshit. In this socialization, several activities will be carried out in the community, including the presentation of material about Sport Massage and the Practice of Sport Massage. By taking part in this Sports Massage Socialization activity, Sports activists will know how important it is to practice Sports Massage in their daily lives when exercising and after exercising or training. From the questionnaire distributed, it is known that this socialization helps the public understand and practice Sport Massage.

Keywords: Activities, Sports, Sports Massage**(1) PENDAHULUAN**

Sei Gohong adalah salah satu kelurahan di Kecamatan Bukit Batu, Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia berjarak 43,5 Km dari Universitas Palangka Raya dan memiliki

luas wilayah 8.900 hektar, serta memiliki jumlah penduduk 1363 jiwa. Pemilik dan pengurus klub-klub olahraga setuju bahwa menjaga kondisi tubuh untuk selalu bugar menjadi perhatian penting di era modern ini. Secara umum semua cabang olahraga

dapat meningkatkan kondisi fisik manusia untuk mencapai kebugaran jika dilakukan dengan baik dan benar. Ketika berolahraga kita pasti akan mengalami kondisi tubuh yang biasa di sebut dengan Lelah.

Menurut (Yudha Pranata, 2021) bahwasanya aktivitas fisik atau olahraga adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam bentuk kegiatan olahraga yang melibatkan semua anggota tubuh serta dalam kegiatannya membutuhkan energi yang berasal dari dalam tubuhnya sendiri dan energy yang dibutuhkan tergantung dengan tingkatan aktivitas fisik yang ia lakukan. Menurut (Ardiyanto & Sumartiningsih, 2023) Penting sekali seorang atlet memaksimalkan masa *recovery* karena *recovery* salah satu bagian dari program latihan. *Sport massage* merupakan bagian dari proses *recovery* yang diperlukan oleh atlet untuk meminimalisir kelelahan pasca menjalankan program latihan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada Tim Kepelatihan Borneo Football International Academy (BFIA) bahwa atlet-atlet dan tim kepelatihan masih sangat minim mendapatkan pengetahuan dan perlakuan tentang *Sport Massage*. Solusi dari masalah tersebut ialah perlu diadakannya suatu kegiatan pelatihan berupa sosialisasi tentang *Sport Massage* pada Tim tersebut. Dalam sosialisasi ini nantinya akan dilakukan beberapa kegiatan pada atlet dan tim kepelatihan diantaranya adalah pemaparan materi tentang *Sport Massage*, Praktek *Sport Massage*, pemberian handuk kecil dan minyak pijat. Dengan mengikuti kegiatan Sosialisasi *Sport Massage* ini, para atlet dan tim kepelatihan akan mengetahui betapa pentingnya mengamalkan *Sport Massage* dalam kesehatannya saat bertanding dan sesudah bertanding ataupun Latihan. Diakhir kegiatan, akan disebar kuesinoer kepada para atlet dengan tujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh kegiatan ini bagi atlet. Sehingga dapat diketahui

seberapa besar ketercapaian indikator keberhasilan kegiatan ini.

(2) METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat daerah aliran Sungai (DAS) menggunakan sosialisasi dan demonstrasi, sedangkan prosedur pelaksanaan pengabdian masyarakat terdiri dari *planning, screening, implementation, evaluation dan reporting*.



Gambar. 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

Jangka waktu Pengabdian Kepada Masyarakat dimulai dari Juni hingga Agustus dan pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2024.

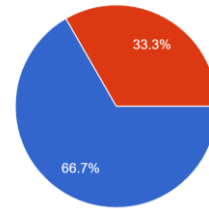
(3) HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan sosialisasi, pelatihan dan evaluasi dilaksanakan di Pelaksanaan Pengabdian Dilaksanakan di Huma Hai (Rumah Besar) di Pinggir Pelabuhan Sei Gohong, Jalan Gampung, Desa Sei Gohong Kecamatan Bukit Batu, Kota Palangka Raya dengan jumlah peserta sebanyak 28 Orang. Materi yang disampaikan sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkaian Materi

No	Nama Pemateri	Materi
1	Fahrul Razzi, M.Pd	<i>Pra Event Sport Massage</i>
2	Abdullah, S.Pd.,M.Or	<i>Post Event Sport Massage</i>
3	Garry William Dony,S.Pd.,M.Or	<i>Rehabilitative Sport Massage</i>

Gambar 4. Hasil Pemahaman tentang *Sport Massage*.Gambar 2. Penyampaian materi sosialisasi *Sport Massage*Gambar 3. Praktek *Sport Massage*

Pembahasan

Pelaksanaan sosialisasi ini dilakukan selama 1 (satu) hari. Kegiatan pertama yaitu seluruh peserta dengan jumlah 28 orang, melakukan *Ice Breaking*. Setelah *Ice Breaking*, Peserta diberikan materi dalam bentuk paparan dan Praktek yang menjelaskan tentang apa itu *Sport Massage*, Teknik *Sport massage* sampai manfaatnya. Setelah paparan dilaksanakan, telah dilakukan sesi tanya jawab. Diakhir kegiatan, telah disebar kuesinoer kepada para peserta dan meminta mereka untuk menjawabnya.

Berdasarkan data yang didapatkan dari pengisian kuesioner oleh para peserta setelah dilakukannya kegiatan *ice breaking*, penyajian materi dan penyampaian teori, didapati bahwa peserta merasa kegiatan sosialisasi yang dilakukan sangat membantu mereka, diantaranya peserta telah mengetahui manfaat *Sport Massage*, serta memparaktekkan secara langsung *Sport Massage*. Seperti melakukan teknik gerakan dan manfaat gerakan pada setiap bagian tubuh.

Dalam dunia olahraga *sport massage* dapat diterapkan baik sebelum, saat, dan sesudah bertanding (Irawan, 2017). *Massage* yang dilakukan sebelum aktivitas gerak olahraga biasanya, diterapkan untuk memberi rangsangan pada otot, tubuh yang di massage untuk siap digunakan, massage tersebut dilakukan secara berirama selama antara 10-15 menit. Kemudian *massage* yang digunakan saat jeda berolahraga dilakukan dengan teknik yang ringan dan fokus pada bagian otot tertentu, dengan tujuan untuk merileksasi bagian otot tertentu. Dan *Massage* yang dilakukan setelah pertandingan bertujuan untuk pemulihan (Fritz, 2013). Manfaat *Sport Massage* bagi atlit diantaranya, menurut (Muhaimin, 2018) *Sport Massage* dapat menurunkan denyut nadi *recovery* pada pemain.

(4) PENUTUP

Kegiatan sosialisasi *Sport Massage* di Kelurahan Sei Gohong Kecamatan Bukit Batu Kota Palangka Raya telah dilaksanakan dengan baik. Sosialisasi ini

memperkenalkan *Sport Massase* teori, praktek dan pada pelaksanaannya dalam kegiatan ini menunjukkan antusiasme yang tinggi. Adapun manfaat yang didapat pada pelaksanaan Sosialisasi ini agar Masyarakat Sei Gohong yang gemar berolah raga atau aktivitas fisik dapat dengan mudah melaksanakan *Sport Massage* kepada pegiat olahraga. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kebugaran jasmani setelah melakukan aktivitas fisik.

(5) TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pimpinan FKIP UPR yang telah mendanai kegiatan Program pengabdian pada masyarakat ini. Terimakasih juga kami sampaikan kepada Lurah Sei Gohong dan masyarakat Kelurahan Sei Gohong yang telah membantu dan mensukseskan kegiatan pengabdian pada Masyarakat.

(6) DAFTAR RUJUKAN

- Ardiyanto & Sumartiningsih. (2023). Penerapan Sport Massage Sesudah Latihan Pada Atlet Pelatda Paralayang Jawa Tengah Tahun Periode 2021. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/11931>.
- Elfarabi, R. kurniawan. A. (2018). Optimalisasi Teknik Recovery untuk Pemain Sepakbola. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 3(2), 172–177. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i.12574>.
- Finsterer Josef, M. S. Z. (2013). Fatigue in Healthy and Diseased Individuals. <https://doi.org/10.1177/1049909113494748>.
- Fritz, S. (2013). SPORTS & EXERCISE MASSAGE (2nd ed.). Elsevier Ltd.

- Irawan, A. A. (2017). PELATIHAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA MELALUI SPORT MASSAGE DAN METODE RICE BAGI ATLET PENCAK SILAT IPSI KABUPATEN KARAWANG. 207–211.

- Supriyoko, T. A. A. (2021). Tingkat Peningkatan Keberhasilan Sport Massage Terhadap Motivasi Latihan dan Ergonomi Tubuh Atlet Sepakbola. Jendela Olahraga, 6(2), 99–107. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/jo.v6i2.8560>.

- Yudha Pranata, D. (2021), Bina, S., Getsempena, B., & Id, D. A. (n.d.). AKTIVITAS OLAHRAGA MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19 BERDASARKAN USIA. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/index>.