

WORKSHOP MASSAGE BAGI PESERTA PPG PENJAS FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Dr. Samsudin, M. Pd¹⁾, Dr. Sudradjat Wiradihardja, M. Pd²⁾

Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

E-mail: samsudin@unj.ac.id¹⁾, djatoid@yahoo.com²⁾

ABSTRACT

Message Workshop for PPG Participants in the Faculty of Sports Science of Jakarta State University. The purpose of community service is: (1) Programming the importance of massage socialization for PPG participants Pengas in improving knowledge, skill and skill. (2) Improve quality for PPG participants. PASS in knowledge, skills and skills. (3) Can apply knowledge, skills and massage skills to the community. A strategic objective in achieving the objectives of the activity is the students of Teacher Professional Education (PPG) FIK Universitas Negeri Jakarta. Methods in the implementation of P2M activities include: (1) Methods of lecturing and delivery of papers: mainly concerning the delivery of theoretical material. (2) Demonstrations: Provide examples and build PPG Checkers to practice various materials. (3) Discussion: Member! opportunity for participants to ask and draft training process. The conclusion of this activity is (1) PPG Student PENJAS FIK UNJ gain knowledge, skill and skill. (2) PPG Students PENJAS FIK UNJ can apply knowledge, skills and massage skills to the community. (3) Student PPG PENJAS FIK UNJ very enthusiastic follow massage training. (4) PPG Students PENJAS FIK UNJ has a new space for additional income through massage services.

Keyword: Massage, PPG Student

ABSTRAK

Workshop Massage Bagi Peserta PPG Penjas Fakultas ilmu olahraga Universitas Negeri Jakarta. Tujuan pengabdian pada masyarakat ini adalah: (1) Memprogramkan pentingnya sosialisasi massage bagi peserta PPG Penjas dalam peningkatan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan. (2) Meningkatkan kualitas bagi peserta PPG Penjas dalam pengetahuan, kemampuan dan keterampilan. (3) Dapat mengaplikasikan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan massage kepada masyarakat. Sasaran yang strategis dalam upaya mencapai tujuan kegiatan adalah mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG) FIK Universitas Negeri Jakarta. Metode dalam pelaksanaan kegiatan P2M meliputi: (1) Metode ceramah dan penyampaian makalah: terutama menyangkut penyampaian materi yang sifatnya teoretik. (2) Demonstrasi: Memberikan contoh dan membina peserta PPG Penjas untuk mempraktekkan berbagai macam materi. (3) Diskusi: Member! kesempatan bagi peserta untuk bertanya dan proses pelatihan. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah (1) Mahasiswa PPG PENJAS FIK UNJ bertambah pengetahuan, kemampuan dan keterampilan. (2) Mahasiswa PPG PENJAS FIK UNJ dapat mengaplikasikan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan massage kepada masyarakat. (3) Mahasiswa PPG PENJAS FIK UNJ sangat antusias mengikuti pelatihan massage. (4) Mahasiswa PPG PENJAS FIK UNJ memiliki ruang baru untuk penghasilan tambahan melalui jasa massage.

Keyword: Massage, Mahasiswa PPG

1. PENDAHULUAN

Sejak zaman purba manusia telah mengenal massage dengan berbagai macam ragam bentuk dan cara penggunaannya. Hal ini dapat diketahui dari peninggalan-peninggalan mereka yang berupa tulisan-tulisan atau benda-benda relief yang masih ada hingga saat ini. Pengetahuan tentang massage tidak tercipta dari satu atau beberapa zaman atau hasil ciptaan beberapa orang, tetapi adalah hasil dari pengalaman pemikiran dan penelitian orang zaman ke zaman.

Pijatan atau yang lebih dikenal dengan massage ini memiliki beberapa jenis diantaranya massage untuk umum atau yang biasa kita lakukan, massage kecantikan yang biasanya ada di salon-salon kecantikan yang gunanya untuk merawat bagian tubuh agar terlihat lebih cantik dengan pijatan, dan yang kita bahas sekarang adalah massage olahraga (sport massage) yang biasa dilakukan pada atlet atau olahragawan.

Massage olahraga ini sebenarnya diperuntukkan bagi orang-orang sehat. Sport

Massage umumnya dilakukan sebelum, pada saat, dan setelah berolah raga, atau kapan pun dimana mengalami kelelahan otot. Pemijatan justru tak boleh langsung dilakukan setelah mengalami cedera yang serius. "Lakukan tindakan RICE - Rest (istirahat), Ice (kompres dengan es), Compress (Penekanan) dan Elevation (Peninggian). Bagian yang cedera tak boleh dipijat setidaknya selama 2 x 24 jam," Pijat jenis ini dilakukan terutama di bagian tubuh yang banyak bekerja dengan mempergunakan manipulasi pijatan Shaking, Tapotement, Petressage, Friction dan Stretching. Massage bagi atlet dilakukan di antara pertandingan dengan tindakan yang diberikan saat istirahat di kamar ganti pakaian atau di bangku istirahat. Fokus pijatan adalah tungkai atas, tungkai bawah, bahu dan tangan kiri kanan.

Perkataan massage berasal dari bahasa Arab "Maas" yang berarti menyentuh atau meraba. Massage diambil dari bahasa Francis. Dalam bahasa Indonesia disebut pijat atau mengurut (lutut). Massage dapat diartikan pijat yang telah disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang tubuh manusia. Dapat pula didefinisikan dengan gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau manipulasi.

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. Sekarang semakin dimengerti oleh banyak orang bahwa massage sangat dibutuhkan untuk tetap terbinanya kesegaran jasmani walaupun menggunakan manipulasi yang sangat sederhana sebagai reaksi alamiah

tubuh. Ada dua macam prosedur sport massage, secara *manual* dan *mekanik*:

- a. Prosedur sport massage manual, merupakan manipulasi sport massage yang dikenal dengan bermacam-macam gerakan tangan pada permukaan tubuh dengan tekanan gerakan kearah dalam yaitu menekan, memeras, pukulan, goncangan, getaran dan manipulasi lain pada jaringan dan pada segmen.
- b. Prosedur manual ini merupakan prosedur yang sangat tua, tersebar dan paling banyak digunakan karena dengan gerakan tangan manusia akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan struktur anatomi tubuh dan gerakan tangan ini akan lebih sempurna dibandingkan dengan gerakan alat mesin.
- c. Prosedur sport massage mekanik, ini dilakukan gerakan sport massage dengan bantuan gerakan mesin pemijat. Bagaimanapun bagusnya alat massage / mesin pemijat tersebut tingkat adaptasi dengan struktur tubuh manusia akan tidak sama dengan gerakan tangan secara manual.

1) Tujuan Terapi

Massage dengan tujuan terapi dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap keadaan patologi dan postrauma.

2) Tujuan Kecantikan

Massage dengan tujuan kecantikan dapat menyalurkan darah kulit yang baik untuk menghindari pembentukan keriput dan kekeringan kulit.

3) Tujuan Kesehatan

Massage dengan tujuan kesehatan dapat menormalkan fungsi organ, serta berguna dalam menghindari penyakit dan kelainan.

4) Tujuan Olahraga

Massage dengan tujuan olahraga dapat memper-tahankan tubuh, memperbaiki atau menghilangkan akibat kelelahan olahraga.

A. Jenis-Jenis *Massage*:

1. Sport Massage

Sport massage adalah suatu massage yang ditujukan kepada semua orang yang sehat. Dalam hal ini tidak mempunyai pengertian bahwa sport massage hanya untuk olahragawan saja, tetapi boleh juga diberikan kepada siapa saja, baik orang tua ataupun orang dewasa baik pria maupun wanita. Termasuk mereka yang menderita cidera-cidera ringan dapat disembuhkan dengan sport massage.

2. Segment Massage

Segment massage adalah suatu massage yang bertujuan untuk pengobatan antara lain dapat dipakai untuk menolong orang-orang menderita sakit-sakit tertentu:

- a. Penyakit ishias (Nervus Ishiadicus)
- b. Penyakit pembuluh darah
- c. Penyakit kolon (usus besar)
- d. Penyakit lengan atas atau sendi bahu
- e. Penyakit pinggang dan sebagainya

3. Cosmetic Massage

Cosmetic Massage adalah suatu massage khusus yang ditujukan untuk pemeliharaan kecantikan. Tempat-tempat pemijatannya terbatas terutama di daerah muka (wajah).

B. Manfaat Massage

Manfaat massage adalah memperlancar peredaran darah dan getah bening. Dimana massage akan membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh. Treatment massage akan mempengaruhi kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi keadaan vasodilatasi atau melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolic semakin lancar sehingga memacu hormone endorphin yang berfungsi memberikan rasa nyaman. Selain hal tersebut banyak sekali manfaat massage bagi peningkatan fungsi-fungsi fisiologis tubuh.

C. Teknik Massage

1. Mengusap (Efflurage/stroking)

Gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan peredaran darah menuju jantung maupun kelenjar-kelenjar getah bening. Manfaat gerakan ini adalah merelaksasi otot dan ujung-ujung syaraf.

2. Meremas (Petrisage)

Gerakan memijit atau meremas dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan. Teknik ini digunakan pada area tubuh yang berlemak dan jaringan otot yang tebal.

3. Friction

Gerakan melingkar kecil-kecil dengan penekanan yang lebih dalam menggunakan jari atau ibu jari. Gerakan ini hanya digunakan pada area tubuh tertentu yang bertujuan untuk penyembuhan ketegangan otot akibat asam laktat yang berlebihan.

4. Menggetar (vibration)

Gerakan menggetar yang ditimbulkan oleh pangkal lengan dengan menggunakan telapak tangan ataupun jari-jari tangan.

5. Memukul (tapotement/ tapotage)

Adalah gerakan menepuk atau memukul dan bersifat merangsang jaringan otot, dilakukan dengan kedua tangan bergantian. Untuk memperoleh hentakan tangan yang ringan, tidak sakit pada klien tapi merangsang sesuai dengan tujuannya, maka diperlukan fleksibilitas pergelangan tangan. Tapotement tidak boleh dikenakan pada area yang bertulang menonjol ataupun pada otot yang tegang serta area yang terasa sakit atau nyeri. Variasi gerakan tapotement, yaitu:

- a. Memukul (beating)
- b. Mencincang (hacking)
- c. Menepuk (clapping)

D. Penggunaan Massage Dalam Olahraga

Urutan sederhana rencana massage dalam seminggu pada masa latihan:

1. Hari pertama: latihan indikasi massage atau auto massage diberikan pada bagian tubuh yang sangat memerlukan dan yang sangat lelah.
2. Hari ketiga: diperlukan suatu massage general.
3. Hari kelima: pengulangan massage pada segmen-segmen dan
4. bagian yang memerlukan massage dan yang lelah.
5. Hari keenam: diberikan massage general. Dalam satu minggu massage partial diberikan hanya dua kali, massage general dua kali. Dalam suatu program latihan olahraga

prestasi yang lengkap massage/ pijat/lulut haruslah merupakan salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam masa persiapan sebelum memulai suatu aktifitas latihan biasa, sebelum pertandingan ataupun bagaimana mencegah serta mengurangi kelelahan setelah mengikuti suatu program latihan yang berat. Ada kalanya massage mungkin membantu seorang atlet untuk mencapai suatu prestasi, dalam hal ini massage dapat menambah penyaluran bahan-bahan makanan ke otot-otot yang vital sehingga dapat merupakan usaha tambahan yang bermanfaat.

1. Massage Ketika Persiapan Pertandingan (Latihan)

Pada masa latihan atau persiapan pertandingan, massage berfungsi untuk merangsang dan membantu proses pelepasan otot karena yang diperlukan merupakan stimulasi dan bukan relaksasi. Seluruh proses tersebut seharusnya memakan waktu tidak lebih dari 1-1,5 menit dan proses ini seharusnya dapat membuat atlet bisa merasa lepas dan menggeleyar pada daerah yang di massage, semua gerakan-gerakan pijat-nya haruslah dilakukan secara cepat dan menyeluruh.

2. Massage Ketika Pertandingan

Tentang peranan massage yang dilakukan ketika sedang melakukan suatu pertandingan sampai saat ini masih banyak diperdebatkan, ada yang berpendapat bahwa sebaiknya massage tidak dilakukan karena hal ini akan mempengaruhi daya kerja dan kesiapan otot serta mengurangi tingkat energi. Akan tetapi ada juga yang berpendapat bahwa massage sebaiknya dilakukan, karena ada kalanya stress dan rasa gelisah yang melanda seseorang yang akan bertanding akan dapat ditolong melalui massage yakni dengan maksud untuk menenangkan dan menimbulkan

kepercayaan diri. Untuk mengambil jalan tengahnya, apabila akan dan bisa dilakukan sebaiknya gerakannya tidak dilakukan terlalu dalam dan tidak lama dengan

jenis-jenis pijat yang bersifat penenangan.

3. Massage Setelah Pertandingan atau Aktifitas Berat

Peranan Massage setelah suatu aktifitas yang berat atau pertandingan sering dilupakan, padahal hal tersebut sangatlah tepat dilakukan dan akan sangat bermanfaat karena Massage akan membantu usaha untuk pemulihan dan penyegaran serta akan mengurangi kekakuan yang mungkin terjadi setelahnya.

Pelicin Dalam Massage

1. Minyak: Parafin, Minyak goreng, Minyak Kelapa, Baby Oil.
2. Vaseline: Rheumason, Vicks, Balsam.
3. Bedak: Baby Talk, Salicil Talk.
4. Cream: Counterpain, Stop X.
5. Sabun: Sabun Mandi, Sabun Cuci.

E. Kondisi Tidak Boleh Massage

Untuk mencapai hasil massage yang semaksimal mungkin sesuai tujuan dan manfaatnya, serta untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan terhadap keselamatan klien maka perlu memperhatikan hal-hal berikut:

Cek kontra indikasi seperti Tumor (bengkak), colour (hematoma/ memar), dolor (suhu panas tubuh), fraktur varises, awal kehamilan, penyakit kulit, jantung, diabetes, epilepsy (memerlukan nasehat dokter).

Persyaratan therapist; tidak boleh memelihara kuku jari panjang, tidak mengenakan perhiasan, kondisi sehat dan melaksanakan sanitasi, menjaga konsentrasi dan fleksibilitas tangan harus dikuasai selain pengetahuan-pengetahuan dasar yang berkaitan dengan massage. Sikap ramah dan penuh perhatian sebagai pelayan pada klien.

Tabel 1. Posisi Pemijatan

Sikap	Bagian
Tengkurap	Paha Belakang (Effleurage-Petrisage-Shaking-Effleurage)
	Betis (Effleurage-Petrisage-Shaking-Effleurage)
	Tumit (Effleurage-Petrisage-Effleurage)
	Pantat (Effleurage-friction-tapotement-walken-Effleurage)
	Pinggang-punggung (Effleurage-friction-tapotement-walken-Effleurage)
Tengkuk Bahu (Effleurage-Petrisage-Shaking-Effleurage)	
Terlentang	Paha Bagian Belakang (Effleurage-Petrisage-Shaking-Effleurage)
	Tungkai bawah (Effleurage-Petrisage-Shaking-Effleurage bagian depan)
	Punggung/tapak kaki (Effleurage-Petrisage-Shaking-Effleurage)
	Lengan (Effleurage-Petrisage-Shaking-Effleurage)
Terlentang	Punggung/tapak tangan (Effleurage-Petrisage-Shaking-Effleurage)
	Jari-jari tangan (Effleurage-Petrisage-Effleurage)
	Dada (Effleurage-friction-tapotement-walken-Effleurage)
	Perut (Effleurage-walken-shaking-Effleurage)
	Dahi (Effleurage-Petrisage)
Punggung/tapak tangan (Effleurage-Petrisage-Shaking-Effleurage)	

2. METODE

- A. Metode ceramah dan pe-nyampaian makalah: terutama menyangkut penyampaian materi yang sifatnya teoretik.
- B. Demonstrasi: Memberikan contoh dan membina peserta PPG Penjas untuk mempraktekkan berbagai macam materi.
- C. Diskusi: Member! kesempatan bagi peserta untuk bertanya dam proses pelatihan.
- D. Evaluasi: Melihat minat dan kesungguhan peserta dalam mengikuti kegiatan ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesungguhan dan minat yang besar dari mahasiswa PPG PENJAS FIK UNJ yang mengikuti pelatihan ini ditunjukkan dengan hasil yang sangat memuaskan dalam sesi pemberian materi, hal ini bisa dilihat dari hasil evaluasi secara umum tentang peng-aplikasian massage. Pelaksanaan kegiatan bukan berarti tanpa mengalami hambatan, terutama masalah penentuan waktu pelaksanaan dan lokasi pelatihan, tetapi masih bisa diatasi secara bersama-sama antara nara sumber, peserta dan unsur pendukung yang turut membantu demi kelancaran kegiatan ini.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi Massage bagi mahasiswa PPG PENJAS FIK UNJ dapat berjalan sesuai dengan rencana program yang telah ditentukan baik dari segi waktu, tempat pelaksanaan, narasumber, dan peserta pelatihan semua memberikan kontribusi yang baik untuk kelancaran pelaksanaannya. Pelaksanaan sosialisasi Massage mahasiswa PPG PENJAS FIK UNJ diberikan materi teori dan praktek yang dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2016. Selama kegiatan peserta menunjukkan rasa antusias dan keingintahuan lebih dalam tentang materi.

4. PENUTUP

- A. Mahasiswa PPG PENJAS FIK UNJ bertambah pengetahuan, kemampuan dan keterampilan.
- B. Mahasiswa PPG PENJAS FIK UNJ dapat mengaplikasikan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan massage kepada masyarakat
- C. Mahasiswa PPG PENJAS FIK UNJ sangat antusias mengikuti pelatihan massage. Mahasiswa PPG PENJAS FIK UNJ memiliki ruang baru untuk penghasilan tambahan melalui jasa massage.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Basoeki Hadi. Sport Massage seni pijat untuk olahragawan dan umum. Jakarta: Pustaka Merdeka, 2001
- Bloomfield J, Ackland TR, Eliot BC. Applied Anatomy and Biomechanics in Sport. Black-well Scientific Publications, 1995
- Castella R and Clews W. Smart Sport. Australian Institute of Sport. RWM Publishing. Clews W. Sport Massage and Stretching. Batam Sport. 1990
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Sport Massage, Dit. Jen. Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan dan Kebudayaan R.I Dip. Tahun 2010
- Evelyn C. Pearce, Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis. Jakarta: Gramedia, 2002.
- George Downing, dkk. Massage gaya Swedia. Jakarta: Bina Pustaka.
- <http://bimaariotejo.wordpress.com/2016/07/01/cva;cerebrovaskular-accident/>
- <http://caamtp.wordpress.com/2016/07/02/double-block-muscles-and-connective-tissues/>
- <http://newdirectionfitness.wordpress.com/2016/07/03/i-just-blew-out-my-knee/>
- <http://ovrt.nist.gov/projects/vrml/h-anim/jointInfo.html>
- <http://pediatricinfo.wordpress.com/2016/07/04/hati-hati-dengan-pulled-elbow/>
- <http://www.bit.lipi.go.id/pangan-kesehatan/index.php/artikel-jantung>
- <http://www.sport-fitness-advisor.com/muscle-anatomy.html>
- http://www.teachpe.com/anatomy/structure_skeletal_muscle.php
- <http://www.viswiki.com/en/Endomysium>
- Ilyas El. Anatomi dan Fisiologi Alat Gerak. Bahan kuliah kursus Keterampilan paramedic dalam bidang ortotik prostetik. 1993
- Rahim. Massage Olahraga. Jakarta: Pustaka Merdeka, 2004
- Samsudin, *Terapi Massage*, Jakarta: Prenada Litera, 2014