

**PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA MAHASISWA PORKES  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

Deri Putra<sup>1</sup> & Debby Indah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania  
[deriputra@upp.ac.id](mailto:deriputra@upp.ac.id) , [debbyindah@rokania.ac.id](mailto:debbyindah@rokania.ac.id)

**ABSTRAK**

Perkembangan olahraga di Indonesia dari masa ke masa secara umum telah mengalami kemajuan yang luar biasa. Hal ini didukung antara lain dengan adanya perkembangan ilmu dan teknologi, khususnya dibidang olahraga yang semakin canggih. Banyak cara diupayakan agar prestasi atlet dari setiap cabang olahraga dapat dicapai secara maksimal, antara lain dengan latihan yang ketat secara teratur, terukur dan terprogram, disertai dengan pemenuhan gizi. Pemeriksaan kesehatan secara berkala oleh dokter sangatlah diperlukan. Demikian pula adanya masseur yang memiliki kemampuan sport massage secara professional juga sangat menunjang. Jasa seorang masseur sangat diperlukan pada setiap pertandingan dan perlombaan olahraga. Jika terjadi atlet mengalami cedera karena kesalahan ototmaupun persendian, masseur sangat diperlukan. Jika terjadi kelelahan otot maupun kelelahan fisik, masseur juga sangat diperlukan. Kabupaten Rokan Hulu, saat ini masih jarang memiliki masseur yang betul- betul professional, yang memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang sport massage yang mumpuni. Hal itu kemungkinan merupakan salah satu penyebab mengapa Rokan Hulu sampai saat ini setiap kali ada ajang pertandingan plahraga seperti POPDA belum pernah mendapat juara umum, bahkan kalah dengan kabupaten yang lan.

**Kata kunci:** Penanganan, cedera, olahraga

**ABSTRACT**

Development sports in Indonesia from time to time general has experience extraordinary progress normal . This thing supported among others , with exists development knowledge And technology , specifically in the field sport Which the more sophisticated . Lots method strive for achievement athlete from every branch sport can achieved in a way maximum , including : strict training in a way regular , measurable And programmed , accompanied with fulfillment nutrition . Inspection health in a way periodically by doctor very required . Likewise , there are masseurs Which own ability sport massage in a way professional Also very support. Service a masseur very required on every

match And race sports . If happen athlete experience injury Because error muscle nor joints , masseur very required . If happen fatigue muscle nor fatigue physique , masseur too very required. Regency Rokan Hulu, when This Still seldom have the right masseur - right professional, Which own knowledge and Skills about sport massage Which qualified . Matter That possibility is Wrong One reason Why Rokan Hulu arrived moment This whenever there is event match sport like POPDA Not yet Once get champion general , even lost with regency Which and.

**Keywords :** *Handling, injury, sport*

## I. Pendahuluan

Maka dalam kesempatan ini Tim Pengabdian Masyarakat dari pendidikan olahraga dan kesehatan akan menyelenggarakan pelatihan sport massage di Universitas Pasir pengaraian, dengan harapan agar Mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian memiliki tenaga masseur yang berpengetahuan dan berketerampilan tentang sport massage, semoga bermanfaat untuk membantu meningkatkan prestasi olahraga di Kabupaten Rokan Hulu.

Oleh karena itu Tim Pengabdian Masyarakat dari Universitas Pasir Pengraian akan mengadakan pelatihan sport massage dengan sasaran para tukang pijat di Kabupaten Rokan Hulu, bersama-sama dengan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, untuk diberikan pelatihan oleh tenaga ahli masseur dengan harapan agar para tukang pijat dan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk menjadi seorang masseur maupun tukang pijat, sehingga mereka bekerja didasari oleh pengetahuan dan keterampilan yang cukup berdasarkan ilmu tentang memijat yang betul.

Setelah mengikuti kegiatan PPM secara aktif maka diharapkan mahasiswa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, serta tukang pijat di kabupaten Rokan Hulu memperoleh pengalaman teori maupun praktik keterampilan mengenai sport massage sehingga dapat diaplikasikan dan dikembangkan di sekolahnya, masyarakat olahraga maupun di daerahnya masing-masing.

Kesehatan dan kebugaran fisik sangatlah menjadi dambaan setiap orang tua, muda, laki-laki, perempuan. Kesehatan dan kebugaran fisik juga sangat diperlukan oleh setiap olahragawan pada semua cabang. Bagi olahragawan, kondisi fisik yang baik atau tidak mengalami gangguan sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam setiap pertandingan. Jika fisik mengalami gangguan, maka dalam pertandingan tidak dapat menampilkan kemampuan secara maksimal, karena gerakannya menjadi terganggu. Menurut Jennifer M. Lee (1990: 2) bahwa fakto- faktor penghambat gerakan secara normal biasa terjadi pada ligament, permukaan sendi, otot, jaringan ikat dan bagian-bagian tubuh lain. Jika terjadi gangguan gerakan pada bagian-bagian tersebut perlu disembuhkan, maka

dalam hal ini keberadaan seorang masseur sangat diperlukan. Sadoso Sumosardjuno (1986: 47) juga menyatakan bahwa tempat cidera biasanya terjadi pada persendian siku, bahu, punggung, spondylolysis dan spondylolythesis, pinggul dan pelvis, serta lutut.

Demikian pula bagi pekerja atau orang yang bukan olahragawan, jika terjadi gangguan pada otot maupun persendian, atau badan terasa capek-capek, tidak jarang yang minta pertolongan kepada tukang pijat supaya dapat pulih kembali, sehingga dapat melakukan aktivitas lagi tanpa ada gangguan. Seorang masseur maupun

ukang pijat perlu mempunyai landasan teori ilmu serta keterampilan praktek massage yang memadai.

Perlu diberikan batasan atau pengertian dari massage, agar mendapatkan gambaran atau pemahaman tentang apa sebenarnya massage itu. Massage (masase) dapat diartikan sebagai perbuatan dengan tangan atau manipulasi pada bagian-bagian lunak dari tubuh manusia secara manual maupun mekanik yang dilaksanakan secara metodis dengan tujuan menghasilkan efek fisiologis, profilaktik, dan terapeutik bagi tubuh. Manipulasi itu dilakukan secara teratur sesuai dengan anatomi tubuh, yaitu dari permukaan kearah dalam dari bagian tubuh yang lunak kulit dan mucous, di bawah kulit (jaringan konjuktiva) dan lapisan lemak, otot-otot pembuluh darah dan saraf periferis jaringan-jaringan dan organ-organ tubuh bagian dalam (Depdikbud, 1981: 3). Cara manual dikenal

dengan nama manipulasi masase dan terdiri dari berbagai gerakan tangan yang ditujukan pada permukaan tubuh dengan tekanan kearah dalam, menekan serta memeras jaringan-jaringan, memberikan pukulan secara berirama pada bagian-bagian tubuh yang berotot, menggoncangkan segmen berkali-kali dan manipulasi lainnya yang dilaksanakan dengan teknik secara khusus. Melakukan masase secara manual paling banyak digunakan karena tangan manusia mudah menyesuaikan pada keadaan terhadap struktur anatomi tubuh. Gerakan-gerakan tangan akan lebih sempurna daripada cara mekanik. Bagaimanapun baiknya alat mekanik, namun tetap alat yang tidak dapat merasakan panas atau dingin, keras atau lunak, serta halus atau kasar. Cara mekanik dilakukan dengan sebuah instrument atau alat pijat yang digerakkan dengan tangan atau dengan bantuan sumber energi. Cara memijat yang perlu dilakukan adalah arah pijatan harus menuju jantung, dan jangan sekali-kali melakukan yang sebaliknya, karena tidak akan membawa hasil (Tarumetor Tarias, 2000: 3).

Gerakan-gerakan yang digunakan dalam masase manual biasa disebut prosedur manual. Manipulasi masase sangat banyak bentuknya dan bervariasi, dan dibagi menjadi dua golongan, yaitu manipulasi pokok dan manipulasi.

## DOKUMENTASI

### PEMBERIAN MASSAGE



### KEGIATAN FISIOTERAPI



Gambar 1 : dokumentasi pelatihan massage

## II. Metode Penelitian

Kerangka pemecahan masalah dalam pengabdian ini adalah melalui ceramah dan diskusi tentang teori-teori *sport massage*, serta praktik keterampilan *sport massage*, yang diberikan oleh tenaga ahli *massage* dari FIK-UNY, sehingga peserta pelatihan memiliki landasan pemahaman pengetahuan teori dan praktek keterampilan tentang *sport massage*.

Tim pengabdian membuat kesepakatan dengan Dinas Pendidikan dan Departemen Sosial Kabupaten Kulon Progo untuk menentukan jadwal pelaksanaan pengabdian. Atas sepengetahuan kedua lembaga tersebut Pengabdian mengundang guru-guru penjas dan tukang pijat tradisional se Kabupaten Kulon Progo yang masing-masing Kecamatan diwakili oleh dua orang guru penjasorkes dan satu orang tukang pijat tradisional untuk diberikan pelatihan *sport massage*. Sarana dan prasarana sebagai penunjang pelaksanaan kegiatan disiapkan oleh pengabdian.

## III. Hasil Penelitian dan pembahasan

Hasil pengabdian dalam kegiatan ini adalah motivasi yang sangat tinggi dari khalayak sasaran, karena kegiatan tersebut memang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dan guru-guru penjas serta tukang pijat tradisional. Faktor pendukung yang lain yaitu para pemberi materi dari para pakar di bidangnya masing-masing dari Pendidikan olahraga dan kesehatan, serta sarana dan prasarana yang tersedia sangat mendukung

#### IV Kesimpulan dan saran

Berdasarkan hasil pengabdian tentang pelatihan penanganan cedera olahraga mahasiswa porkes Universitas Pasir Pengaraian, dapat diambil kesimpulan: latihan

penanganan cedera memberikan pengaruh terhadap kemampuan dalam penanganan cedera olahraga oleh mahasiswa olahraga porkes Universitas Pasir Pengaraian.

meja siswa kelas V SD Negeri Keceme I Sleman. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Yogyakarta: FIK UNY.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Jennifer M. Lee. (1990).  
*Fisioterapi*. Alih bahasa oleh Hartono Satmoko. Jakarta: Binarupa Aksara.
- J.H. Tarumetor Tairas. (2000).  
*Refleksologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sadoso Sumosardjuno. (1986).  
*Manual Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Dinas Kesehatan DKI Jakarta.
- Michael J. Alter. (1996). *300 Teknik Peregangannya Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. (1881). *Sport Masase*. Jakarta: Depdikbud Ditjen PLSPO
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi ground stroke *forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. Desember. (PP.112-117).
- Patoni. (2010). Kemampuan pukulan *backhand* dalam permainan tenis
- Simpson, P. (2007). Teknik bermain ping-pong. Bandung: Pionir Jaya Bandung.
- Sridadi, dkk. (2004). Kemampuan Bermain Tenis Meja Tingkat Pemula. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyono. (2009). Statistika untuk Penelitian, dan Sampling Purposive Bandung: CV Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Suhamo HP. (1983). Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharno H.P. (1980). "Metodik Melatih Permainan Bola Volly". Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Suryobroto, S. (2009). Psikologi pendidikan. Bandung: PT. Raja Grafindo Persada.

Sutarmin. (2007). Terampil berolahraga tenis meja. Surakarta: Era Intermedia.

Tomoliyus. (2012). Paduan kepelatihan tenis meja bagi sekolah dasar. Yogyakarta: FIK UNY.

Usman, M.U. (1993). Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Utama, AM.B, Sunardianta, & Nopembri, S. (2004). Kemampuan bermain tenis meja studi korelasi antara kelincahan dan kemampuan pukulan dengan kemampuan bermain tenis meja. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.