

PELATIHAN MASSAGE UNTUK MENGURANGI CIDERA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA PADA KLUB BOLA SSB SAMKOT

La Djangka¹, Muhammad Arya Fansuri^{2*}

^{1,2*}Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

¹ladjanka11@gmail.com

^{2*}arhya.furians78@gmail.com

Abstrak:

Pengabdian ini bertujuan untuk melakukan Pelatihan Massage Untuk Mengurangi Cidera Pada Permainan Sepak Bola Pada Klub Bola SSB Samkot. Kegiatan ini juga bertujuan memberikan pemahaman terhadap pentingnya massage dalam olahraga khususnya bagi klub bola SSB Samkot. Pelaksanaan pengabdian ini direncanakan diadakan pada bulan Mei-Oktober 2022. Kegiatan ini rencananya dilaksanakan di Kota Samarinda. Metode yang digunakan dalam PPM ini yaitu metode ceramah, diskusi interaktif. Adapun langkah pelaksanaannya yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan upaya tindak lanjut (rekomendasi). Pelatihan dilaksanakan dengan pemberian materi yang meliputi. Pertama, materi pentingnya Massage dalam Olahraga Khususnya pada permainan sepak bola, kedua praktek tata cara massage. Hasil kegiatan yang dilakukan peserta mendapat pengetahuan tentang cedera massage dan mampu menjadi tenaga massage di tempat mereka praktek.

Kata Kunci: Pelatihan, *massage*, cidera, sepak bola, Samarinda

Pendahuluan

Olahraga yang teratur akan memberikan dampak positif pada tubuh. Tak cuma mengecilkan lingkaran pinggang dan paha, tapi lebih dari itu, olahraga berperan penting mengontrol kesehatan tubuh. Tanpa bergerak atau beraktivitas, tubuh manusia akan kacau balau. Denyut jantung melemah, distribusi oksigen yang berfungsi menjaga kelenturan otot terganggu. Tidak aneh jika seluruh tubuh mendadak pegal-pegal dan kaku. Apalagi di masa sekarang, perkembangan olahraga sudah sangat berkembang dengan pesat. Muncul berbagai macam cabang olahraga yang melahirkan bibit-bibit atlet. Bahkan tidak dipungkiri, muncul atlet-atlet yang sangat profesional di cabang olahraganya. Padatnya event-event yang diikuti oleh atlet, memaksa atlet untuk berlatih dengan keras. Kadang-kadang kesalahan dalam melakukan aktifitas fisik dalam berolahraga/latihan dapat menyebabkan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan salah satunya seperti cedera olahraga.

Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem otot dan rangka tubuh selama olahraga akibat suatu ketidaksengajaan (kecelakaan) maupun kesalahan yang sebenarnya dapat dihindari seperti kurang pemanasan, faktor motorik, Intensitas latihan yang terlalu berat, dan tingkat stress yang tinggi. Cedera olahraga yang paling sering terjadi yaitu keseleo, cedera lutut, otot bengkak, cedera tendon, fraktur dan disklokasi (Darni & Welis, 2018). Kemenkes menjelaskan, sprain adalah jenis cedera yang terjadi di persendian, seperti di pergelangan bahu, tangan, dan kaki. Sprain terjadi karena adanya ketegangan atau robekan ligamen yang menyebabkan keseleo. Ligamen adalah potongan-potongan jaringan yang menghubungkan dua tulang satu sama lain dalam sendi cedera lutut. Lutut adalah persendian yang rumit, terdiri dari empat komponen, yaitu tulang, tulang rawan, ligamen, dan tendon. Medical News Today menulis

*Correspondent Author: ladjanka11@gmail.com

beberapa cedera lutut yang kerap terjadi, salah satunya cedera paling parah akibat olahraga, yaitu cedera ligamentum cruciate anterior (ACL) grade 3 yang mengacu pada robekan total.

Atlet yang beraktivitas dalam olahraga seperti sepak bola sering melukai ACL mereka. Tendonitis atau radang pada lutut juga dikenal sebagai patellar tendinitis. Ini adalah cedera pada tendon yang menghubungkan tempurung lutut ke tulang kering. Iliotibial band syndrome juga merupakan cedera lutut yang umum di antara pelari jarak jauh. Hal ini disebabkan ketika iliotibial band yang terletak di bagian luar lutut, bergesekan dengan bagian luar sendi lutut. Cedera terakhir yang kerap diderita dalam olahraga adalah cedera pinggang bawah. Cedera ini kerap terjadi karena adanya gerakan mendadak, berulang atau melebihi batas kekuatan otot pinggang. Menurut National Institute of Neurological Disorders and Stroke, sekitar 80 persen orang dewasa akan mengalami sakit punggung bagian bawah pada suatu saat selama hidup mereka. Sakit atau cedera otot punggung yang paling umum adalah punggung terkilir dan tegang.

Dalam olahraga profesional, untuk menghindari atau bahkan untuk mengatasi jika terjadi cedera dalam olahraga, maka untuk penanganan yang lebih cepat dibutuhkan tenaga maseur pada cabang olahraga tersebut. Maseur bertugas untuk memberikan pelayanan/jasa berupa pijatan-pijatan kepada atlet pada otot-otot agar tidak mudah stress dan kaku pada saat bertanding dan latihan (Syampurma, 2020). Menurut (Wijanarko et al., 2010) pijatan 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). Pelayanan massage ini kadang diberikan sebelum pertandingan dimulai dan agar atlet lebih relaks dan bahkan pada saat pertandingan berlangsung. Untuk memberikan jasa/pelayanan ini, maka sangat diperlukan tenaga-tenaga massage (Maseur) yang profesional yang telah memiliki pengetahuan dan bersertifikat secara nasional.

Melalui Pelatihan massage diharapkan menjadi sarana untuk mengurangi tingkat cedera pada klub bola SSB Samkot Kota Samarinda dalam bentuk pemijatan. Dengan kata lain, pelatihan massage akan sangat bermanfaat untuk Klub bola SSB Samkot.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kota Samarinda. Adapun lokasi pelaksanaan kegiatan direncanakan di Goor Sempaja Kota Samarinda. Mitra yang digandeng dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah SSB Samkot Kota Samarinda.



Gambar 1. Lokasi Goor Sempaja Kota Samarinda

Kegiatan ini akan dilaksanakan melalui metode ceramah, diskusi interaktif. Setiap tahapan menggunakan metode penyampaian dengan rincian sebagai berikut:

1. Langkah Persiapan

Langkah pertama dilakukan dengan melakukan observasi dan koordinasi dengan lembaga mitra yakni Klub Bola SSB Samkot Kota Samarinda.

2. Langkah pelaksanaan

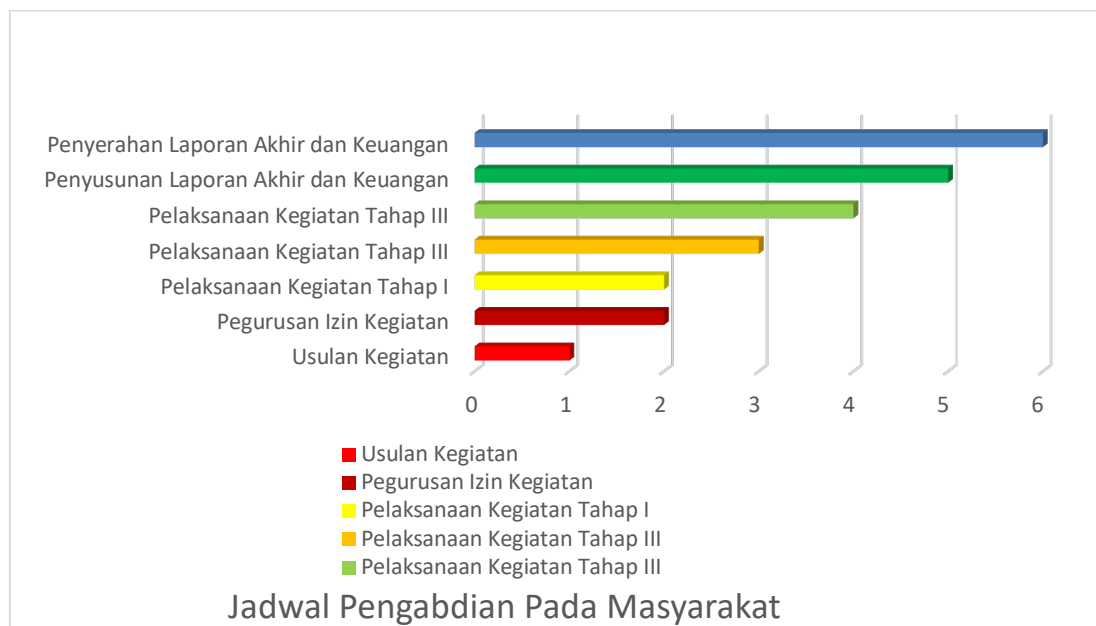
Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Mei-November dengan mengundang Klub Bola Samkot. Tanggal dan tempat dilaksanakannya pengabdian disesuaikan dengan kesiapan peserta. Langkah pelaksanaannya yaitu pemaparan materi dan diskusi interaktif dengan peserta. Setelah selesai diskusi, seluruh peserta secara bersama-sama melakukan peraktek.

3. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahapan evaluasi yaitu dialog dengan Anggota Klub Bola Samkot yang terdapat di Kota Samarinda.

4. Laporan Pengabdian.

Tahap akhir yaitu pembuatan laporan pengabdian sebagai wujud pertanggung jawaban kegiatan dan laporan penggunaan anggaran. Laporan pengabdian di presentasikan dihadapan peserta pengabdian lainnya. Selanjutnya, laporan diserahkan kepada pihak FKIP Universitas Mulawarman.



Gambar 2. Bagan Uraian Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat

Evaluasi pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan mendapatkan umpan balik dari seluruh peserta kegiatan. Umpan baik tersebut kemudian akan menjadi dasar dalam penentuan keberlanjutan program dan pendampingan pada tahapan yang lebih tinggi. Pada dasarnya, program ini diharapkan dapat menjadi kegiatan rutin yang mampu memberikan stimulus kepada klub bila SSB Samkot dalam berperan secara aktif dalam pengembangan Pengetahuan Mengenai Massage.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2022 adalah:

1. Para peserta pelatihan mendapat pengetahuan yang lebih mendalam tentang cedera massage. Pengetahuan yang diperoleh tidak hanya sekedar materi dan teori tetapi juga praktek langsung yang dicontohkan oleh nara sumber yang kemudian dipraktekan langsung oleh para peserta. Pada saat peserta melakukan praktek, nara sumber dan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mengawasi langsung gerakan-gerakan yang dilakukan. Jika tidak sesuai maka, nara sumber dan tim langsung memperbaiki gerakan yang salah tersebut. Sehingga praktek dan pengawasan langsung yang dilakukan, diharapkan dapat mencegah dan meminimalisir kesalahan-kesalahan yang terjadi di lapangan.
2. Para peserta pelatihan yang ditugaskan secara mandiri, memberikan respon positif dan informasi yang membanggakan, yakni peserta yang melakukan tugas mandiri dilapangan langsung mendapatkan kesempatan menjadi tenaga massage di tempat mereka praktek.
3. Setelah ditugaskan secara mandiri, para peserta pelatihan memberikan report yang luar biasa, yakni para peserta mengalami peningkatan jumlah pasien yang mereka berikan pelayanan/jasa cedera massage. Sehingga para peserta memiliki penghasilan tambahan yang profesional.

Ketiga hal diatas dapat dijadikan sebagai pengukur keberhasilan kegiatan yang dilakukan. Evaluasi pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan mendapatkan umpan balik dari seluruh peserta kegiatan. Umpan baik tersebut kemudian akan menjadi dasar dalam penentuan keberlanjutan program dan pendampingan pada tahapan yang lebih tinggi. Pada dasarnya, program ini diharapkan dapat menjadi kegiatan rutin yang mampu memberikan stimulus kepada klub bila SSB Samkot dalam berperan secara aktif dalam pengembangan Pengetahuan Mengenai Massage. Adapaun kegiatan pelatihan massage dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Pemberian Materi Massage



Gambar 2. Praktek Massage Bagian Kaki dan Paha



Gambar 3. Praktek Massage Bagian Badan



Gambar 4. Praktek Massage Bagian Tangan



Gambar 5. Praktek Massage Bagian Kepala



Gambar 6. Foto Bersama Dengan Peserta Pelatihan

Kesimpulan dan Saran

Pelatihan yang dilakukan mendapatkan kesimpulan peningkatan pemahaman pentingnya massage untuk mengurangi cedera pada permainan sepak bola. Saran berdasarkan kegiatan yang

telah dilakukan yaitu melaksanakan pertemuan dengan beberapa yang ahli dalam massage untuk menambah wawasan dan penambahan ilmu dan melakukan diskusi secara berkala yang melibatkan seluruh *stakeholder* terkait, khususnya bagi pelatih-pelatih massage yang berpengalaman

Ucapan Terimakasih

Kami ucapkan terima kasih kepada FKIP Universitas Mulawarman tahun anggaran 2022 atas dana yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berlangsung, terima kasih kepada Klub Bola SSB Samkot dan seluruh anggota tim yang berkontribusi membantu kegiatan ini hingga dapat berjalan dengan baik.

Referensi

- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415–424. [Http://Stamina.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jst/Article/View/119](http://Stamina.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jst/Article/View/119)
- Syampurma, H. (2020). Pelatihan Cedera Massage Nasional Tingkat 1. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 39–48. [Https://Doi.Org/10.24036/Jba.V2i1.47](https://Doi.Org/10.24036/Jba.V2i1.47)
- Wijanarko, et al. 2010. *Massage Terapi Cedera Olahraga*. Surakarta: Yuma Perkasa.