
Sosialisasi *Sport Massage* Pada Atlet Sepak Takraw Smanor Tadulako Palu

Didik Purwanto¹, Ardiansyah D. Kandupi², Addriana Bulu Baan³, Hendriana Sri Rejeki⁴, Sardiman⁵

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Tadulako, Indonesia¹²³⁴⁵

Email: didik@untad.ac.id

ABSTRAK

Sosialisasi *sport massage* pada atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Palu. Masalah dalam pengabdian ini adalah (1) Masih rendahnya pemahaman atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Palu dalam memanfaatkan *sport massage* (2) Masih rendahnya peranan pelatih dalam memberikan pertolongan pertama pada cedera di SMANOR Tadulako Palu. Target dalam pemecahan masalah mitra adalah (1) Meningkatkan pemahaman atlet dalam memanfaatkan *sport massage* dan (2) Meningkatkan peranan pelatih sepak takraw SMANOR Tadulako Palu dalam mengantisipasi cedera. Luaran yang dicapai adalah (1) Peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisasi, IT, dan manajemen), (2) Perbaikan tata nilai masyarakat (Sosial, Keamanan, Ketentraman, Pendidikan). Metode yang digunakan untuk mendukung tercapainya solusi dan target yang ingin dicapai adalah (1) Sosialisasi yang dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dan data-data tentang kegiatan pengabdian, (2) Pendampingan terhadap mitra pengabdian dimaksudkan agar dapat membimbing atlet dan pelatih sepak takraw SMANOR Tadulako Palu dalam menerapkan konsep yang telah diberikan.

Kata kunci : *Sport Massage*, Sepak Takraw

ABSTRACT

Socialization of sports massage to takraw athletes at SMANOR Tadulako Palu. The problems in this service are (1) The lack of understanding of takraw athletes at SMANOR Tadulako Palu in utilizing sports massage (2) The role of coaches in providing first aid for injuries at SMANOR Tadulako Palu is still low. The targets in partner problem solving are (1) to increase the understanding of athletes in using sports massage and (2) to increase the role of takraw coaches at SMANOR Tadulako Palu in anticipating injuries. The outputs achieved are (1) Improving the application of science and technology in society (mechanism, IT, and management), (2) Improving community values (Social, Security, Peace, Education). The methods used to support the achievement of solutions and targets to be achieved are (1) Socialization which is intended to obtain information and data about service activities, (2) Assistance to service partners is intended to be able to guide athletes and takraw coaches at SMANOR Tadulako Palu in apply the concepts that have been given.

Keywords: *Sport Massage*, Sepak Takraw

PENDAHULUAN

Sepak takraw populer dimainkan di Asia Tenggara dan banyak dimainkan di Pemain Timur Tengah, Eropa, dan Amerika (Udomtaku & Konharn, 2020). Perhelatan sepak takraw dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk perhelatan olahraga skala kecil. Sepak takraw telah diselenggarakan dengan bentuk tradisionalnya sejak zaman Kesultanan Malaka, sejak abad ke-15 di Malaysia (Zarei et al., 2018). Untuk dapat bermain sepak

takraw dengan baik diperlukan beberapa teknik dasar diantaranya teknik sepak sila, sepak kuda, memaha, menyundul, blok dan *smash* (Purwanto, 2019). Sepak takraw memiliki tiga pos khusus yaitu *setter*, *server*, dan *spiker* yang melakukan tugas-tugas seperti *passing*, *service*, dan *spike*, (Rezaei et al., 2013). Sepak sila adalah menyepak bola dengan mengguakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang dan menguasai bola, mengumpun antara bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan. Sofyan Hanif (2015) Latihan sepak sila di bagi menjadi dua tahap model latihan, yaitu: tahap awal dan tahap lanjutan.

Sport massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gosokan. Teknik ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh maupun pada bagian tertentu (Konrad et al., 2020). *Sport massage* memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia. Di bawah pengaruh pijatan ada peningkatan aliran darah, ketegangan otot berkurang, suasana hati membaik. *Massage* dapat meningkatkan jangkauan gerakan pada persendian dan mengurangi kekakuan pasif dan aktif (Choroszewicz et al., 2020). *Sport massage* dengan teknik Swedia memiliki aplikasi pokok berupa teknik gerakan seperti *effleurage*, *petrissage*, *vibration*, dan *tapotement*. Sedangkan fleksibilitas merupakan komponen yang paling penting dalam kebugaran dan performa fisik. *Sport massage* dapat bermanfaat sebagai alternatif penyembuhan cedera, pemulihan kebugaran, penyembuhan penyakit kronis, serta pendukung prestasi atlet (Kong et al., 2018). *Massage* adalah salah satu perawatan yang digunakan dalam kedokteran olahraga untuk meningkatkan kinerja atlet melalui efek mekanis, fisiologis, dan psikologisnya (Deeminoi et al, 2018).

Kondisi tubuh akibat olahraga merupakan kondisi yang pada kenyataannya dapat ditanggulangi dengan beberapa upaya, diantaranya dengan penanganan *massage* dan *kinesio taping*. *Kinesio Taping* adalah sebuah metode atau cara dalam memfasilitasi kerja otot untuk meminimalkan resiko dari cedera dengan menggunakan perekat elastis yang dapat ditarik dengan tarikan yang bervariasi dari panjang sebenarnya.. *Kinesio Taping* memberikan efek : (1). Meningkatkan sirkulasi lokal (2). Mengurangi oedema lokal (3). Meningkatkan peredaran darah (4). Meberikan stimulasi pada kulit, otot, atau struktur fascia (5). Memfasilitasi input ke sistem saraf pusat (6). Membatasi lingkup gerak sendi (Anderson et al., 2021).

Pengaruh tersebut dapat menguatkan otot melalui gerakan gerakan yang tetap dan berirama, merangsang sirkulasi cairan-cairan tubuh seperti darah dan limfa, merangsang keadaan supel melalui manipulasi dari jaringan tulang, mengatasi *problem problem muskuloskeletal* seperti sendi yang dapat dikurangi dengan meningkatkan keadaan supel

dari otot, sistem saraf dapat bekerja lebih harmonis melalui stimulasi dan relaksasi, organ-organ dalam terstimulasi dan fungsinya lebih baik sehingga dapat merangsang secara langsung kelenjar-kelenjar hormon, dan menyebabkan kekakuan otot dapat dikurangi atau dihindari.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Palu dengan cara wawancara, peneliti mendapatkan informasi bahwa atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Palu kurang memahami terkait pemanfaatan *Sport Massage* pada saat latihan dan sesudah latihan. Informasi pada saat wawancara, juga memperoleh bahwa cedera atlet SMANOR Tadulako Palu terjadi pada saat latihan dan kejuaraan yang diikuti. Observasi yang dilakukan di SMANOR Tadulako Palu juga belum mengetahui mengenai penanganan pertama pada cedera dan bagaimana pemanfaatan *sport massage* dalam mengantisipasi cedera pada atlet.

Dari uraian di atas dapat dilihat secara umum masalah yang dihadapi oleh mitra yaitu: 1) Masih rendahnya pemahaman atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Palu dalam memanfaatkan *sport massage* (2) Masih rendahnya peranan Pelatih untuk memberikan pertolongan pertama pada cedera dan pemanfaatan *sport massage*. Maka dari itu, tim pengabdian kepada masyarakat dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako berkeinginan untuk melakukan kegiatan sosialisasi dengan mengangkat judul “Sosialisasi *Sport massage* pada atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Palu”. Berdasarkan analisis situasi yang telah diuraikan diatas maka dapat dikemukakan masalah yang menjadi skala prioritas bagi mitra pengabdian adalah sebagai berikut: (1) Bagaimanakah pemahaman atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Palu dalam memanfaatkan *sport massage*? (2) Bagaimanakah peranan Guru PJOK SMANOR Tadulako Palu tentang memberikan pertolongan pertama pada cedera dan pemanfaatan *sport massage*?

METODE

Metode pelaksanaan berupa solusi yang ditawarkan adalah sebagai gambaran materi tentang Sosialisasi *Sport massage* pada atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Palu yang akan ditransfer ke mitra diuraikan sebagai berikut:

Langkah pendekatan atau rencana kegiatan pengabdian terkait dengan Sosialisasi *sport massage* pada atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Palu, sebagaimana tabel di bawah ini:

Tabel 1. Rencana Langkah Pendekatan dalam Melaksanakan Solusi Atas Permasalahan Spesifik yang dihadapi oleh Mitra

No	Uraian Kegiatan	Tujuan	Sasaran
1	Sosialisasi	Untuk mendapatkan informasi dan data-data tentang kegiatan pengabdian	Atlet dan Pelatih
2	Survei Lapangan	Untuk melihat kondisi riil di lapangan disesuaikan dengan program yang akan dilaksanakan	Mengetahui pengetahuan awal mitra dalam meningkatkan <i>Sport Massage</i> Pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu
3	Kegiatan Penyuluhan	Sosialisasi <i>Sport Massage</i> Pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu	Atlet dan pelatih
4	Evaluasi/Monev	Untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari kegiatan yang dilaksanakan SMANOR Tadulako Palu	Atlet dan Pelatih

Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program

Pelaksanaan program pengabdian ini melibatkan peran dan partisipasi mitra secara aktif yang ikut menentukan keberhasilan kegiatan ini. Bentuk partisipasi mitra yaitu SMANOR Tadulako Palu yaitu bersedia menandatangani surat pernyataan kerjasama, kemudian mitra terlibat dalam penyediaan alat dan fasilitas-fasilitas lainnya seperti penyediaan ruangan/gedung yang diperlukan dalam kegiatan ini selain itu mitra berpartisipasi mengumpulkan atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Palu serta memberikan informasi tentang karakter masyarakat setempat. Peran serta mitra dalam program diharapkan dapat menjadikan proses kegiatan ini berjalan dengan baik agar setelah kegiatan ini selesai kelompok sasaran tersebut dapat mandiri melakukan *sport massage*.

Partisipasi Langkah Evaluasi Pelaksanaan Program dan Keberlanjutan Program Langkah dalam melakukan evaluasi adalah sebagai berikut:

Table 2. Langkah-Langkah Dalam Melakukan Evaluasi dan Keberlanjutan Program

No	Jenis Evaluasi	Tujuan	Sasaran
1.	Observasi	Melakukan pengamatan terhadap kehidupan keseharian mitra di sekolah yang akan disesuaikan dengan konsep	Atlet dan Pelatih

		yang telah di berikan sebelumnya	
2.	Wawancara	Mendapatkan informasi secara langsung dari siswa tentang penerapan kegiatan yang telah dilakukan	Atler dan Pelatih
3.	Pendampingan	Untuk mengetahui keberlanjutan program Sosialisasi <i>Sport Massage</i> Pada Atlet Sepak Takraw SMANOR Tadulako Palu	Tim Pengabdian

HASIL

Peserta

Peserta dalam Sosialisasi *sport massage* pada atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Palu adalah sejumlah 20 orang peserta. Pemilihan peserta SMANOR Tadulako karena disekolah ini terdapat pembinaan atlet sepak takraw, atlet pada SMANOR Tadulako Palu belum memahami *sport massage* beserta manfaatnya. Melalui kegiatan sosilisasi ini, peserta dapat memahami *sport massage* dan manfaatnya, sehingga mereka dapat melakukannya secara mandiri.

Kegiatan sosialisasi

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan selama 1 hari, yang bertempat di SMANOR Tadulako Palu. Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat dan sosialisasi *Sport massage* pada atlet sepak takraw SMANOR Tadulako Palu adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Jadwal Kegiatan Sosialisasi *Sport Massage* Pada Atlet SMANOR Tadulako Palu

Hari/ Tanggal	Tempat	Waktu	Urutan Materi	Pelaks Kegiatan
Kamis, 02/06/2022	SMANOR Tadulako Palu	08.00 – 09.00	Pengarahan	Kepala Sekolah
		09.00 – 10.30	Materi <i>Sport Massage</i>	Tim Pengabdian Tim Pengabdian
		10.30 – 12.00	Praktek	

Kegiatan Sosialisasi *Sport Massage* pada atlet SMANOR Tadulako Palu pada hari Kamis tanggal 02 Juni 2022 dibuka oleh tim pengabdian dalam sambutannya tim pengabdian yang di wakili oleh ketua tim pengabdian sangat berterima kasih karena kegiatan pengabdian telah memenuhi undangan yang telah diberikan sebelumnya dan juga berterima kasih untuk rasa antusias untuk mengikuti kegiatan pengabdian yang dilakukan tim pengabdian, menurut peserta kegiatan sosialisasi seperti ini telah lama mereka ingin lakukan agar supaya dapat memberikan informasi kepada atlet dalam memahami *sport massage* beserta manfaatnya.

Pelaksanaan sosialisasi disambut antusias oleh peserta sosialisasi yaitu SMANOR Tadulako tentang pemahaman *sport massage*. Pada kegiatan sosialisasi tersebut, atlet belum memahami teknik dalam melakukan *sport massage* dan juga belum memahami pemanfaatan *sport massage*. Melalui kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan membuka cakrawala berpikir atlet dalam pemanfaatan *sport massage*. Hasil yang diperoleh setelah dilakukan sosialisasi bahwa atlet sudah memahami dan mengetahui pentingnya *sport massage*. Sasaran tidak hanya pada atlet saja, tetapi pelatih juga memahami dan bisa mempraktekkan pertolongan pertama pada cedera atlet sepak takraw melalui *sport massage*. Artinya kapan *sport massage* bisa digunakan dan kapan tidak bisa digunakan. Karena tidak pada semua kondisi *sport massage* ini dilakukan tetapi ada SOP dan kesesuaian sesuai kebutuhan dilapangan khususnya pada atlet sepak takraw. Seperti yang diuraikan bahwa *massage* merupakan teknik manipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gosokan. Teknik ini dapat dilakukan pada seluruh tubuh maupun pada bagian tertentu (Kaneda et al., 2020). Penelitian (Iwata et al., 2019) didapatkan bahwa pemberian *massage* sebelum latihan mampu mengurangi kekakuan otot dan vasodilatasi pada pembuluh darah, di mana hal tersebut merupakan salah satu komponen penting untuk mencapai fleksibilitas yang baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih diucapkan kepada Universitas Tadulako atas bantuan DANA DIPA FKIP yang diperoleh dalam melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat.

SIMPULAN

Akhir dari kegiatan ini yaitu peserta sosialisasi memahami terkait materi yang telah disampaikan dengan baik dan benar dengan memperhatikan kaidah-kaidah yang telah di berikan, dan untuk lebih pemahaman peserta terkait dengan pemanfaatan *sport massage* yang telah disampaikan oleh tim pengabdian pada peserta sosialisasi maka tim pengabdian membekali peserta tentang teknik beserta pemanfaatan *sport massage*.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, B. L., Harter, R. A., & Farnsworth, J. L. (2021). The Acute Effects of Foam Rolling and Dynamic Stretching on Athletic Performance: A Critically Appraised Topic. *Journal of Sport Rehabilitation*, 30(3), 501–506. <https://doi.org/10.1123/JSR.2020-0059>

- Choroszewicz, P., Dobosiewicz, A. M., & Badiuk, N. (2020). Sports massage as a method of preventing delayed onset muscle soreness. In *Pedagogy and Psychology of Sport* (Vol. 6, Issue 2, pp. 104–112). <https://doi.org/10.12775/pps.2020.06.02.010>
- Deeminoi, A., Wichai, E., Maitree, P., & Thanarat, S. 2018. Massage Combined With Muscle Energy Technique Could Improve Height Of Sepaktakraw Serves. *International Journal of GEOMATE*. Vol.15, Issue 50, pp. 20 - 25.
- Hanif, A.S. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Iwata, M., Yamamoto, A., Matsuo, S., Hatano, G., Miyazaki, M., Fukaya, T., Fujiwara, M., Asai, Y., & Suzuki, S. (2019). Dynamic stretching has sustained effects on range of motion and passive stiffness of the hamstring muscles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(1), 13–20.
- Kaneda, H., Takahira, N., Tsuda, K., Tozaki, K., Kudo, S., Takahashi, Y., Sasaki, S., & Kenmoku, T. (2020). Effects of tissue flossing and dynamic stretching on hamstring muscles function. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(4), 681–689.
- Kong, P. W., Chua, Y. H., Kawabata, M., Burns, S. F., & Cai, C. (2018). Effect of post-exercise massage on passive muscle stiffness measured using myotonometry – A double-blind study. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(4), 599–606.
- Konrad, A., Glashüttner, C., Reiner, M. M., Bernsteiner, D., & Tilp, M. (2020). The acute effects of a percussive massage treatment with a hypervolt device on plantar flexor muscles' range of motion and performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(4), 690–694.
- Purwanto, D. 2019. *Keterampilan Bermain Sepaktakraw untuk Mahasiswa*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Rezaei, M., Mimar, R., & Azad, A. (2013). Comparison of Static and Dynamic Balance in Sepak takraw Male Elite Players. *Intl. j. Basic. Sci. Appl. Res. International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 2(23), 253–256. <http://www.isicenter.org>
- Udomtaku, K., & Konharn, K. (2020). Energy expenditure and movement activity analysis of sepak takraw players in the Thailand league. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 18(3), 136–141. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.04.001>
- Zarei, A., Holmes, K., & Bin Yusof, A. (2018). Sport event attributes influencing sport tourists' attendance at sepak takraw event. *Event Management*, 22(5), 675–691. <https://doi.org/10.3727/152599518X15299559637626>